



# **GUIA N°2**

## **UNIDAD 0: DIAGNÓSTICO**

### **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

### **PRIMEROS MEDIOS NAC 2020**

## **EJERCICIOS FÍSICOS Y TÉCNICA DE EJECUCIÓN**

### **1.TEST FÍSICO DE DIAGNÓSTICO**

**Objetivo del aprendizaje:** Conocer la condición física de los estudiantes a través de test físicos.

**Actividad N°1:** Entra a estos Links donde encontrarás toda la información de los test físicos y diagnósticos para así poder ejecutar de la mejor forma, evitando lesiones y poder tener un proceso y un buen resultado físico.

1. Encontraras esta plataforma puente la cual te entrega toda la información y las herramientas para ejecutar tus ejercicios.

<https://prezi.com/view/U6j6yiwETOA4TNTNRBLz/>

2. Copia y Entra a este Sitio web para que puedas observar cómo se realizan las técnicas y fases de los ejercicios y test físicos.

<https://www.youtube.com/watch?v=EaFcev7eryI>

- Para abrir estos links debes presionar control CTRL junto a un click en el mismo link



**Actividad 2:** Ingresa tus datos y luego registra las cantidades de repeticiones de los ejercicios de los Test Físico, en 30 Seg. (Abdominales y Flexiones de brazos).

| TEST N°1    | CANTIDAD |
|-------------|----------|
| ABDOMINALES |          |
|             |          |

| TEST N°2            | CANTIDAD |
|---------------------|----------|
| FLEXIONES DE BRAZOS |          |
|                     |          |

## **2.EJECUCIÓN Y TÉCNICA DE EJERCICIOS**

**Objetivo del aprendizaje:** Conocer la ejecución técnica de los estudiantes a través de test de ejecución.

**Actividad 3:** Registro de técnicas de los ejercicios en ejecución del Test, para una futura evaluación del estudiante.

### **Autoevaluación**

\_ Marca con un  sí piensas que tú gesto técnico del ejercicio fue totalmente correcto y con una  X si el ejercicio no fue realizado correctamente.

|                          |                                                                                                         |                                                                                                  |                                                                                  |                                                                                                             |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>EJERCICIO N°1</b>     | <b>Pie separados a la distancia de los hombros</b>                                                      | <b>Cabeza erguida mirada al frente</b>                                                           | <b>Brazos extendidos para equilibrar</b>                                         | <b>Zona lumbar siempre recta</b>                                                                            |
| <b>SENTADILLA</b>        |                                                                                                         |                                                                                                  |                                                                                  |                                                                                                             |
| <b>EJERCICIO N°2</b>     | <b>Cuerpo de cabeza a pie debe formar una línea recta, apoyar el peso del cuerpo sobre los 4 apoyos</b> | <b>Brazos flexionados (formando 90 grados) de bajo de los hombros</b>                            | <b>Piernas totalmente extendidas</b>                                             | <b>Mantener la contracción muscular</b>                                                                     |
| <b>PLANCHA</b>           |                                                                                                         |                                                                                                  |                                                                                  |                                                                                                             |
| <b>EJERCICIO N°3</b>     | <b>Posición recta con los pies separados a la altura de los hombros</b>                                 | <b>Rodilla hacia adelante formando un Angulo de 90°</b>                                          | <b>Espalda recta</b>                                                             | <b>Pierna trasera extendida</b>                                                                             |
| <b>ESTOCADA</b>          |                                                                                                         |                                                                                                  |                                                                                  |                                                                                                             |
| <b>EJERCICIO N°4</b>     | <b>Cuerpo recto y estirado, paralelo al suelo, punto de apoyo en las manos y pies (opc.1)</b>           | <b>Cuerpo recto y estirado, paralelo al suelo, punto de apoyo en las manos y rodillas(opc.2)</b> | <b>Brazos perpendiculares al suelo y manos planas al suelo, bajo los hombros</b> | <b>En la flexión el cuerpo debe bajar de forma recta hasta llegar al suelo sin tocar con el cuerpo éste</b> |
| <b>FLEXIÓN DE BRAZOS</b> |                                                                                                         |                                                                                                  |                                                                                  |                                                                                                             |



**\_IMPORTANTE:** Cabe señalar que esta autoevaluación es solamente para que los profesores tengamos un referente de cada uno de sus gestos técnicos de la ejecución del ejercicio y, además, de una retroalimentación para una evaluación futura.

**NOTA:** Este documento debe ser completado en el cuaderno de Educación Física, puedes traspasar la información del documento a tu cuaderno o también imprimir el documento y pegarlo en tu cuaderno de Educación Física.

***GUÍA CREADA POR LOS  
PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA  
MISS CAROLINA GAMBOA Y TEACHER DIEGO HURTADO  
PARA ENSEÑANZA MEDIA NAC 2020.***