



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUIA N°2

UNIDAD 0: DIAGNÓSTICO

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CUARTOS 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=EaFcev7eryl>

- 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.

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



_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.***