

## PLANES COMPLEMENTARIOS DE APOYO

Asignatura: Educación física

Grado: 7°

Periodo: 2

Año: 2019



### RECOMENDACIONES

*Cada periodo el docente formula una pregunta Problematicadora o situación problema relacionada con las metas de aprendizaje que le ayudan al estudiante a prepararse para sustentar sus conocimientos y niveles de competencia desde cada área. Este proceso está programado para la **semana del 20 al 24 de Mayo 2019**. El estudiante debe consultar los referentes bibliográficos citados por el docente en cada asignatura y entregar los cinco productos del periodo por medio de trabajos escritos empleando normas básicas que den cuenta de las competencias adquiridas.*

#### 1. Pregunta Problematicadora

¿Cómo evaluó mis capacidades físicas condicionales mediante la aplicación de pruebas?

#### 2. Metas de aprendizaje

El 80% de los estudiantes comprendan mediante test físicos la importancia de conocer su condición física

#### 3. Productos del periodo

- a. Consultar: En qué consiste el test de cooper, test de Legger, test de fuerza y test de velocidad.
- b. Consultar: ¿Qué es frecuencia cardiaca, frecuencia cardiaca en reposo y frecuencia cardiaca máxima?
- c. ¿Cuál es la diferencia en la frecuencia cardiaca en hombres y mujeres, y en personas de raza negra (afrodescendientes) y raza blanca?
- d. Según la tabla de valores del test de cooper, un sujeto menor de 30 años con 987 metros recorridos, su resistencia es muy mala, si logra aumentarla a 1600 mts ¿en qué estado está?
- e. ¿Para qué me sirve determinar la frecuencia cardiaca de recuperación?

#### 4. Referentes bibliográficos

<http://edufisicayrecreacion.blogspot.com/p/test-fisicos.html>

[www.medicalnewstoday.com/articles/291182.php](http://www.medicalnewstoday.com/articles/291182.php)