
 COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO INTERNACIONAL IED P.E.I. EDUCACIÓN EN TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA 		
DOCENTES: Daniel Blanco – Javier Gutiérrez	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO - CURSO: Bachillerato
FECHA: Febrero 12 de 2021	TEMA: DIAGNOSTICO CONDICIÓN FÍSICA	

Cordial saludo,

Apreciados estudiantes, la siguiente matriz es para diligenciar durante los días del 12 al 19 de febrero, en las casillas donde están las pruebas de condición física, tan sólo escriba la cantidad que desarrollo, esta actividad es un test diagnóstico para conocer la condición física de cada uno, por favor ser lo más honesto posible.

Enviar al correo daniel.blanco@iedtecnicointernacional.edu.co o al WhatsApp 3115918918 para los grados 6°, 7° y 801 y al correo Javier.gutierrez@iedtecnicointernacional.edu.co los grados 802 a 1102

1. CONCEPTUALIZACIÓN:

CONDICIÓN FISICA

Sin lugar a dudas, el ser humano en su diario vivir necesita que su cuerpo esté preparado para desarrollar actividades, tales como subir escaleras, recoger y alzar cosas, atrapar y sostener elementos, entre muchas otras situaciones. Es por lo anterior, que no importa si uno es deportista o no, lo importante es que el cuerpo se encuentre en buenas condiciones para desarrollar dichas actividades. *Verjorshanski* (2000) presenta esta definición: “**Condición Física** es la capacidad de realizar una tarea específica, soportar las exigencias de esa tarea en condiciones específicas de forma eficiente y segura donde las tareas se caracterizan en una serie de elementos que incurrir en una atención física y psicológica concreta”.

2. DESEMPEÑO PARA EVALUAR:

Reconocer la condición física de los estudiantes del colegio IEDITI

3. DATOS GENERALES Y MATRIZ

NOMBRE _____ CURSO _____ EDAD _____ PESO _____
 ESTATURA _____ TEL DE CONTACTO _____ CORREO _____

METODOLOGIA: Desarrolle la actividad que se propone durante el tiempo que se propone y escriba el número de repeticiones que realiza	
ACTIVIDAD	CANTIDAD
1. Durante 1 minuto, realice sentadillas , colocando las manos en la nuca, baje hasta formar 1 ángulo de 90° en las rodillas.	
2. Durante 1 minuto ubíquese de cubito ventral (acostado boca abajo) y realice flexiones de brazo .	
3. Durante 1 minuto ubíquese de cubito dorsal (acostado boca arriba) y realice dorsales , cogiéndose los pies con las manos y estirando y recogiendo el tronco	
4. Durante 1 minuto ubíquese de cubito dorsal (acostado boca arriba) y realice abdominales , flexionando las rodillas y levantando el tronco hasta tocarlas.	

4. AUTOEVALUACIÓN.

Realice una reflexión de como considera usted es su condición física y escribala aca. _____
