



TALLER PARA LA TAREA – TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

Propósito del taller: Comprender la importancia de los test de condición física, reconocer las principales cualidades físicas y desarrollar la capacidad de investigar, analizar y relacionar la información con la práctica de actividad física.

1. Según el documento, ¿qué es un **test de condición física** y para qué sirve?
Explique con sus propias palabras.
2. Investigue y explique cuáles son las principales **cualidades físicas básicas** que puede presentar una persona. Mencione al menos cuatro y explique cada una.
3. Investigue qué diferencia existe entre **fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad**. Escriba un ejemplo de una actividad deportiva en la que se destaque cada una.
4. El documento señala que los test permiten conocer las **posibilidades y limitaciones** de una persona. Investigue por qué es importante conocer estos aspectos antes de iniciar un programa de ejercicio físico.
5. Investigue qué significa que un test sea **fiable, objetivo y válido**. Después, explique por qué estas tres características son importantes para obtener resultados confiables.
6. Imagina que dos estudiantes realizan una prueba de resistencia. Uno obtiene un resultado mucho mejor que el otro. ¿Significa necesariamente que el estudiante con menor resultado tiene peor condición física? **Explique y argumente su respuesta.**
7. El documento plantea que los test pueden servir para conocer las **posibilidades y limitaciones** de los estudiantes. ¿Considera que conocer nuestras propias capacidades físicas puede ayudarnos a mejorar? ¿Por qué?
8. Un profesor realiza un test de velocidad, pero cada vez cambia las instrucciones, la distancia o la forma de medir el tiempo. ¿Considera que los resultados pueden compararse? Explique utilizando el concepto de **objetividad o fiabilidad**.
9. Suponga que un estudiante obtiene un resultado bajo en una prueba de resistencia. ¿Qué sería más conveniente: burlarse de su resultado, compararlo negativamente con sus compañeros o utilizarlo como punto de partida para mejorar? **Justifique su respuesta.**
10. En su opinión, ¿por qué un test de condición física puede ayudar a una persona a sentirse motivada para practicar actividad física de manera saludable?
11. Consulte las generalidades del **Test de Cooper**.
12. Investigue sobre el **test de velocidad de 30 metros**.
13. Explique cómo se realiza y qué capacidad física busca evaluar. ¿En qué deportes puede ser especialmente útil?
14. Investigue sobre el **test de flexibilidad Sit and Reach** o prueba de flexión de tronco.
Explique:
 - ¿Cómo se realiza?
 - ¿Qué capacidad física evalúa?
 - ¿Por qué puede ser importante la flexibilidad para un deportista?
15. Consulte información sobre la importancia de realizar un **calentamiento antes de una prueba física**.
Explique qué beneficios puede tener el calentamiento antes de realizar un test de condición física.



República de Colombia
Departamento del Putumayo

INSTITUCIÓN ETNOEDUCATIVA BILINGÜE INGA MOCOA

EDUCACIÓN PREESCOLAR, PRIMARIA, SECUNDARIA Y MEDIDA

Resolución 0157 de 22 de Agosto de 2007

NIT 900001797-0 - DANE 186001002798-1

16. Investigue sobre alguna prueba de condición física utilizada en el voleibol.

Explique:

- Nombre del test.
- Qué capacidad física evalúa.
- Cómo se realiza.
- ¿Por qué considera que puede ser útil para un jugador de voleibol?

ACTIVIDAD FINAL DE REFLEXIÓN

Después de resolver las 15 preguntas, responda:

¿Por qué considera importante conocer nuestra condición física y realizar pruebas que permitan medirla?