



# LICEO REYNEL

NIT: 41489756-8

PRE ESCOLAR - PRIMARIA - BACHILLERATO BÁSICO - MEDIA VOCACIONAL  
Inscripción No. 2732 Aprobación Ministerio de Educación Nacional  
Resolución No. 4079 - Dic. 15/99  
CONVENIO SENA



Asignatura: Educación Física	Curso: Sextos	Semana: 03	Guía N°: 03
Docente: Hernán Guerrero Rosero			Fecha: 28 de marzo 2020
Tema: <ul style="list-style-type: none"><li>• Test de Agilidad</li></ul>			
Indicador de Desempeño: <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocer y describir diferentes partes de mi cuerpo y aplicar el test de agilidad.</li><li>• Aplicar el test de agilidad.</li></ul>			
Nombre del Estudiante: Todos en general.			

*“Un comportamiento ético, honesto, autónomo y responsable es garantía del éxito en el aprendizaje y en la superación de esta crisis mundial”*

## EDUCACIÓN FÍSICA

### TEST DE AGILIDAD

¿Qué es la Agilidad en Educación Física?

La agilidad en Educación Física es la capacidad del cuerpo humano para cambiar de dirección en un movimiento específico, con la mayor eficacia posible. Es una de las principales cualidades que debe tener un deportista, sin importar la disciplina que practique, junto con la coordinación, la resistencia y el equilibrio.

Esta cualidad tiene que ver con la capacidad de respuesta ante un cambio de situación, esto implica precisión y rapidez en los movimientos, cierto grado de fuerza, potencia muscular y flexibilidad mecánica. Resumiendo, es la conjugación de todas las capacidades coordinativas.

flexibilidad en educación física

La agilidad está relacionada con la ligereza, entendida ésta como la facilidad para moverse. Tiene que ver con la elasticidad, la flexibilidad y la velocidad. Se asocia con movimientos no cíclicos; aquellos que requieren constantes cambios de dirección, sentido y velocidad.

Como todo componente que involucra destreza física, la agilidad depende en buena medida del elemento cognitivo, es decir, de un correcto desarrollo del sistema nervioso central que emita los estímulos necesarios para que el cuerpo pueda moverse rápidamente hacia la dirección y sentido requeridos, y así cumplir eficazmente con el objetivo.

Estudios recientes han comprobado que la agilidad no solo requiere la capacidad física para reaccionar a cambios de dirección a alta velocidad, sino que también tiene un alto contenido perceptual. Sin embargo, la agilidad es algo que puede mejorarse notablemente con la dosis correcta de entrenamiento físico. Lamentablemente, también es una cualidad que va deteriorándose con los años.

¿Qué es la agilidad? Factores determinantes

La agilidad es una condición física que permite realizar movimientos con el menor gasto de tiempo y energía posible.

La agilidad es necesaria en todo tipo de disciplinas deportivas, pero es imprescindible en aquellas que involucran obstáculos u oponentes que deben ser eludidos.

Algunos ejemplos concretos son el rugby, el fútbol americano, la carrera con obstáculos o vallas y el hockey.

También en deportes como el tenis donde la pelota se mueve con muchísima velocidad en un espacio físico relativamente pequeño.

El tenista necesita buena vista, buenos reflejos y una excelente condición física para moverse con rapidez hacia uno u otro lado de la cancha.

Se trata de una cualidad que involucra a todo el cuerpo, por lo que no puede hablarse de agilidad segmentaria; requiere de múltiples habilidades y de un entrenamiento integral.

Además de las ya mencionadas, como el equilibrio y la coordinación, existen otros factores decisivos para hacer que un atleta sea más o menos ágil:

Capacidad motora básica: posibilidad de realizar los movimientos básicos con calidad y soltura.

Capacidad motora específica: habilidad para realizar movimientos más específicos con igual calidad y soltura.

Capacidad psicomotriz: habilidad para realizar los movimientos coordinadamente y precisos en espacio y tiempo.

Capacidad física básica: tiene que ver con la calidad integral del individuo en cuanto a condiciones músculoesqueléticas, flexibilidad y fuerza.

Ventajas del entrenamiento físico de agilidad

1- Mejora el rendimiento

Un buen entrenamiento físico va desarrollando paulatinamente mayor aguante y mejor rendimiento en la práctica del deporte, logrando realizar la actividad cada vez en menor tiempo, es decir, con mayor eficiencia.

## 2- Aumenta la resistencia

El cuerpo se entrena para aguantar la exigencia de la actividad deportiva por más tiempo sin tanto desgaste.

Además, esto conlleva a que el atleta también requiera cada vez de menos tiempo para su recuperación de corto y mediano plazo.

## 3- Previene lesiones

El entrenamiento foral y periódico, además de aumentar la agilidad, fortalece músculos y huesos y los “enseña” a comportarse y reaccionar correctamente ante eventualidades tanto dentro como fuera del campo de juego.

Los músculos aprenden a entrar en calor rápidamente y no se fatigan, y el cuerpo sabe cómo moverse para no lesionarse; está mejor preparado para las contingencias.

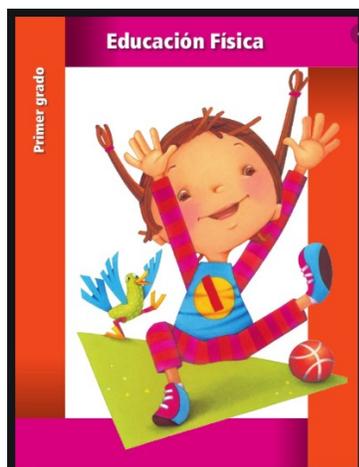
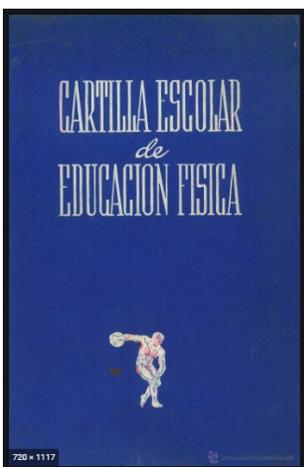
### Actividad.

1. Continuar con la elaboración de su cartilla y anexarle la consulta correspondiente al test de Agilidad.
2. Objetivo: Elaborar su cartilla personal, que permitirá llevar un proceso evaluativo y registro personal en las diferentes fases de los test aplicados en el periodo.
3. Materiales:



4. PRESENTACIÓN DE LA CARTILLA, (CARA PRINCIPAL) GRÁFICO LIBRE A MANO Y COLOR; “NO IMPRESIONES”

5.



Como ya están

establecidos los pasos anteriores de elaboración de la cartilla solo deben anexarle todo lo correspondiente al test de Agilidad con los parámetros de la guía 1...gráficos a mano y excelente presentación. Apoyarse de este video y realizarlo en casa

<https://www.youtube.com/watch?v=2bHf-EFneLU>