

Colegio Isaac Martin
Educando para la vida

Materia: Educación Física

Profesor: Xiomara Cuza.

Nivel: III y IV ciclos

Revisado por: _____

Firma del Encargado: _____

Valor Total: 80 pts. = 30 %

Puntos Obtenidos: _____

Porcentaje: _____

Nota: _____

Laboriosidad: Es el gusto por trabajar y esforzarse en conseguir objetivos sin rendirse. Es el habito de trabajar abundantemente con intensidad y constancia .

Nombre del Estudiante: _____

Prueba Trimestral- 1 Trimestre Acondicionamiento Físico.

Instrucciones Generales: La prueba consiste en realizar un recorrido alrededor de un área de 20m x 20m. Deberán trotar durante 10 minutos y hacer su promedio de vueltas alcanzado durante el Trimestre.

Prueba física # 1 Resistencia aeróbica Valor 20 pts.

Resistencia aeróbica

Promedio de vueltas	Vueltas 12 minutos	Puntos

Prueba física # 2 Fuerza abdominal Valor 20 pts.

Instrucciones:

Se coloca de cubito abdominal, manos cruzadas al pecho, planta de los pies en el suelo y rodillas flexionadas; a la señal se incorpora hasta llegar a la rodilla, cada vez que repita esta acción se contabiliza como un abdominal. El estudiante realizara su promedio de abdominales logrado durante el trimestre.

Resistencia Abdominal

Promedio Abdominal	# de repeticiones en 1 minuto	Puntos

Prueba física # 3 **Prueba de potencia de piernas** Valor 20 pts.

Instrucciones:

Consiste en que al escuchar la señal deben subir y bajar una grada, y en 1 minuto realizar el máximo de repeticiones establecidas, logradas como promedio durante el trimestre.

Potencia de piernas

Promedio	# de repeticiones en 1 minuto	Puntos

Prueba física # 4 **Potencia aeróbica máxima.** Valor 20 pts.

Instrucciones:

Se pondrá en marcha la grabadora; al oír la señal de salida, tendrán que desplazarse hasta la línea contraria 20m y pisarla esperando volver a oír la señal. Se ha de intentar llevar el ritmo de la grabadora. Deberá ejecutar el promedio alcanzado durante el trimestre.

Potencia aeróbica máximo

Promedio de etapas	Etapas hechas	Puntos

¡Cada conquista te hace más fuerte!