



**Colegio Isaac Martin**  
*Educando para la vida*

Materia: Educación Física.

Valor Total: 40Pts = 15%

Profesora: Xiomara Cuza Jones.

Puntos Obtenidos: \_\_\_\_

Nivel: 11 año.

Porcentaje: \_\_\_\_\_

Revisado por: \_\_\_\_\_

Firma del Encargado: \_\_\_\_\_

Nota: \_\_\_\_\_

**Adaptabilidad: La ultima de nuestras libertades humanas es decir cuál será nuestra actitud en cualquier circunstancia.**

Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_ Sección \_\_\_\_\_

**1 Prueba de Ejecución - 1 Trimestre 2018.**

**1-Instrucciones Generales:** Se pondrá en marcha la grabadora, al oír la señal de salida, tendrán que desplazarse hasta la línea contraria de 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.

**Prueba física # 1 Resistencia aeróbica Máxima.**

**Valor 20 pts.**

**Resistencia aeróbica Máxima:**

| Promedio de etapas. | Etapas hechas. | Puntos: |
|---------------------|----------------|---------|
|                     |                |         |

**Prueba física # 2 Potencia de Piernas.**

**Valor 20pts.**

**2-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:**

| Potencia de piernas. | # de repeticiones en 1 minuto | Puntos: |
|----------------------|-------------------------------|---------|
|                      |                               |         |

