



Colegio Isaac Martin

Educando para la vida

Materia: Educación Física.

Profesora: Xiomara Cuza Jones.

Nivel: 11 año.

Revisado por: _____

Firma del Encargado: _____

Valor Total: 40Pts = 20%

Puntos Obtenidos: _____

Porcentaje: _____

Nota: _____

Valor del mes : Escucha activa

Nombre del Estudiante: _____ Sección _____

1 Prueba de Ejecución - 1 Trimestre 2019.

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: