

## TRABAJO PRÁCTICO PARA 2° Y 3° AÑO

PERÍODO: 21/04/20

FECHA DE ENTREGA: 24/04/20

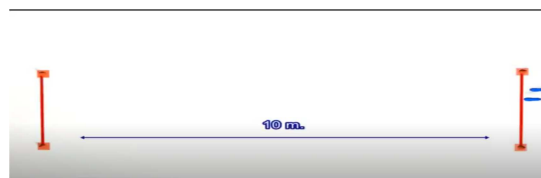
**1° PARTE:** Las capacidades físicas.

Investigar y responder las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la fuerza?
2. ¿Qué es la velocidad?
3. ¿Qué es la resistencia?
4. ¿Qué es la flexibilidad?

**2° PARTE:** Autoevaluación Física. En esta segunda parte debemos seguir ejercitando las flexiones de brazo y los abdominales y se volverán a tomar la prueba el día viernes y se evaluarán de acuerdo al cuadro que les envié en el trabajo anterior. Aparte de esos ejercicios de flexión de brazos y abdominales vamos a incluir la siguiente prueba de velocidad:

Prueba de Velocidad: para esta prueba deberán marcar dos líneas en el suelo separadas a 10 metros de distancia.



Una persona deberá ayudarles tomando el tiempo. Cuando esta persona les dé la orden, deberán correr ida y vuelta de una línea a la otra 5 veces de seguido tocándola con la mano. Pueden contar en voz alta las veces que tocan cada línea para no confundirse.



La persona que les toma el tiempo debe parar el cronómetro cuando tocan la línea por quinta vez. Deben anotar ese tiempo que registraron y ponerse la nota de acuerdo a la edad y el sexo mirando en el cuadro siguiente:

# Resultados

VELOCIDAD 10X5										
Notas	13 - 14 años		14 - 15 años		15 - 16 años		16 - 17 años		17 + años	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
1	21.05	23.75	20.84	21.51	22.32	21.1	21.89	20.97	19.81	17.82
2	20.89	21.92	18.68	20.71	18.16	20.1	17.59	18.81	16.32	17.2
3	18.72	20.11	17.51	19.9	16.99	19.7	15.88	17.64	15.7	16.49
4	17.56	19.31	16.35	18.1	15.83	17.48	15.02	16.48	14.8	16.33
5	18.39	18.51	15.18	16.3	14.88	16.05	14.11	15.31	14	15.1
6	16.22	17.71	14.4	16.5	14.1	16.18	13.68	15.14	13.36	14.15
7	14.8	16.71	14	15.7	13.8	15.4	12.8	14.98	12.66	13.83
8	14.2	15.88	13.3	14.89	13	14.06	12.08	13.81	12.06	13.06
9	13.73	15.3	12.52	14.09	12	13.69	11.77	12.75	11.5	12.5
10	12.96	14.03	12.06	13.29	11.83	12.82	11.4	12.48	11	12