

TRABAJO PRÁCTICO PARA 4°, 5° Y 6° AÑO

PERÍODO: 14/04/20

FECHA DE ENTREGA: 17/04/20

1° PARTE: Las capacidades físicas.

Investigar y responder las siguientes preguntas:

- A. ¿Qué es la fuerza?
- B. ¿Qué es la velocidad?
- C. ¿Qué es la resistencia?
- D. ¿Qué es la flexibilidad?

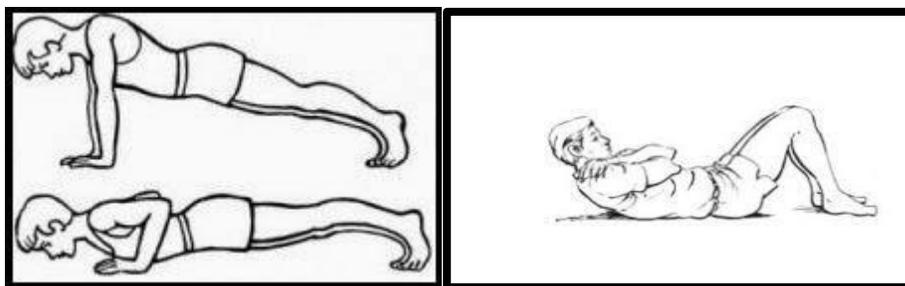
2° PARTE: Autoevaluación física.

- A. Evaluar la fuerza del tren superior: acostados boca abajo, manos apoyadas en el piso al lado de los hombros, realizar extensiones y flexiones del brazo durante un minuto apoyando las puntas de los pies. Pueden ejercitarse previamente durante tres o cuatro días antes de tomarse esta prueba. Se colocarán ustedes mismos la nota de acuerdo al siguiente cuadro:

CALIFICACIÓN	HOMBRE	MUJER
	Cantidad de flexiones de brazo	Cantidad de flexiones de brazo
MUY MALA	MENOS DE 16	MENOS DE 10
MALA	DE 17 A 21	DE 10 A 13
REGULAR	DE 22 A 26	DE 14 A 17
BUENA	DE 27 A 31	DE 18 A 20
MUY BUENA	MÁS DE 31	MÁS DE 20

- B. Evaluar la fuerza – resistencia de los abdominales: acostados boca arriba, manos cruzadas en el pecho, rodillas flexionadas, realizar la mayor cantidad posible de abdominales durante un minuto contando cada vez que los hombros llegan a las rodillas. Se colocarán ustedes mismos la nota de acuerdo al siguiente cuadro:

CALIFICACIÓN	HOMBRE	MUJER
	Cantidad de flexiones de brazo	Cantidad de flexiones de brazo
MUY MALA	MENOS DE 30	MENOS DE 25
MALA	DE 31 A 35	DE 26 A 29
REGULAR	DE 36 A 40	DE 30 A 33
BUENA	DE 41 A 44	DE 34 A 37
MUY BUENA	MÁS DE 44	MÁS DE 37



Las dos partes del trabajo (1° y 2°) se deben entregar en la fecha indicada (17/04/20).