**TALLER DEL GRADO CUARTO**

**Indicador de desempeño:**

  Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.

       **Tema:** Test de potencia de fuerza de miembros inferiores. Saltabilidad.

**Nota 1**: Las fotos del trabajo debe ser enviado al correo juliangov@campus.com.co con el nombre de la niña y grado.

**Test de fuerza de miembros inferiores.**

Los test de fuerza son realizados para determinar la potencia y resistencia del diferente miembro del cuerpo o músculos, en el caso de los miembros inferiores se realiza a través de una serie de saltos repetitivos en un minuto.

**Test de saltabilidad.**

Los datos de esté test deben registrarse en orden y en el cuaderno, ten en cuenta ser muy honesta y seguirlo al pie de la letra. Cada ejercicio tiene una duración de un minuto donde debes contar la cantidad de saltos realizados y un descanso de un minuto, en el descanso debes anotar la cantidad de saltos realizados y pasado el minuto de descanso se realizara el otro ejercicio.

1. Salto de payaso un minuto



1. Un minuto de descanso
2. Salto tocando tobillos o el suelo un minuto.



1. Un minuto de descanso.
2. Salto elevando las rodillas.



1. Un minuto de descanso.
2. Tijera de piernas



1. Un minuto de descanso.
2. Salto de rana.

