**TALLER DEL GRADO CUARTO**

**Indicador de desempeño:**

      Desarrollo practicas saludables que permitan el entendimiento de las capacidades de mi cuerpo.

* **Tema:** Test de flexibilidad.

Test de fuerza de brazos.

Test de velocidad.

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

**Velocidad**

La velocidad es una magnitud física que expresa la relación entre el espacio recorrido por un objeto, el tiempo empleado para ello y su dirección. (el test de velocidad no se realizara teniendo en cuenta las dificultades con el espacio en las casas)

**Flexibilidad.**

La flexibilidad es la capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento articular con la máxima amplitud posible.

**Actividad**

**Test de flexibilidad.**

Con ayuda de una persona y un metro, realiza las siguientes mediciones de test de flexibilidad, ten en cuenta las indicaciones de cada ejercicio para la toma de la medida.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ejercicio** | **Medida en cm** |
| Flexión profunda del cuerpo: la medida se toma desde la mitad de los pies hasta la punta de los dedos de la mano.  Cómo medir la flexibilidad? Test para conocer tu flexibilidad ... |  |
| Arco, la medida se toma desde la cadera hasta el suelo.  flexibilidad arco - YouTube |  |
| Spaga lateral. La medida se toma desde la cadera hasta el suelo, en caso de la cadera tocar el suelo la medida es 0.  Spagat LATERAL - cómo hacer rutina completa | Elena Malova 19 min ... |  |

**Test de fuerza de brazos.**

En el test de fuerza se tiene en cuenta la cantidad de repeticiones (cantidad de veces que puedo realizar el ejericio) que se realizan con el elemento y el tiempo de duración, para la prueba se recomienda trabajar con un kilo, puedes usar una botella de un litro llena de agua que equivale a un kilo o puedes usar un kilo de arroz.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ejercicio** | **Cantidad de repeticiones** | **Tiempo de trabajo.** |
| Flexión de bíceps.  Presentación de diapositivas: Ejercicios de entrenamiento con peso ... | Brazo derecho:  Brazo izquierdo: |  |
| Flexión de tríceps. Sentada en una silla, con el peso agarrado con las 2 manos, flexionamos el codo y lo devolvemos a la posición inicial, y repetimos.  Extensión de tríceps sentado con mancuerna por encima de la cabeza ... |  |  |