**TALLLER DEL GRADO DECIMO**

**Indicador de desempeño:** Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.

**Tema:** Test de batería.

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

**CIRCUITOS DE CAPACIDADES FÍSICAS Y MOTRICES.**

* Es un tipo de entrenamiento, que costa de estaciones de actividades donde priman las capacidades físicas y motrices.
* En cada estación hay un grupo de personas realizando una actividad por un tiempo determinado, cada grupo pasa por cada una de las actividades 2 o 3 veces.
* De 4 a 12 estaciones, esto depende de la cantidad de alumnos.
* No se realiza recuperación en cada estación y solo al final de cada circuito.
* No se debe trabajar seguido dos grupos musculares.
* Los ejercicios deben ser fáciles de ejecutar.
* Mejora las funciones musculares y nerviosas.
* Mejora la respiración.
* Fortalecimiento muscular.
* Permite la quema de grasas y carbohidratos.
* Mejora el aparato cardiovascular.



Actividad

1. Consultar: ¿Qué es fuerza? ¿Qué es resistencia? ¿Qué es velocidad? ¿Qué es flexibilidad? ¿Qué es coordinación? ¿Qué es la fuerza isométrica? ¿Qué es la fuerza isotónica?
2. Crea una rutina física de 4 ejercicios con su respectiva explicación y con una imagen o dibujo representativa de cada ejercicio.