**TALLER DEL GRADO ONCE**

**Indicador de desempeño:** Practica nuevas técnicas deportivas durante su tiempo libre y de ocio.

* **Tema:** Promoción de la salud.

.

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

**Los test.**

Los test de valoración se hacen con la intención de saber es estado físico de nuestro cuerpo en todas las capacidades físicas, un test me da a entender también si la actividad física que estoy realizando esta “surgiendo efecto en nuestro cuerpo”.

**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 ... |  |  |

**Test de fuerza abdominal.**

Completa el siguiente cuadro con la cantidad de repeticiones abdominales que puedas realizar en el tiempo determinado en la parte superior (nota entre cada sección tomate un tiempo de descanso de máximo 5 minutos)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ejercicio** | **1 minuto.** | **2 minutos.** | **3 minutos** |
| Abdominales convencionales  Abdominales. Ejercicios Deportivos. Etapa De Abdominales ... |  |  |  |
| Abdominales elevando las piernas  8 ejercicios de abdominales por Amaya Fitness |  |  |  |

**Test de resistencia abdominal.**

Completa el siguiente cuadro con el tiempo que dures realizando el ejercicio de resistencia abdominal, ten en cuenta los intentos en la parte superior. (nota entre cada sección tomate un tiempo de descanso de máximo 5 minutos)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ejercicio** | **Primer intento** | **Segundo intento** | **Tercer intento** |
| Plancha abdominal  Ejercicios abdominales para mujeres: Top 10 mejores ejercicios |  |  |  |
| Levantamiento de piernas alternadas.  Ejercicios abdominales para mujeres: Top 10 mejores ejercicios |  |  |  |

**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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ejercicio** | **Repeticiones en un minuto** |
| Salto de payaso un minuto  Las mejores rutinas de cardio – Nailuc |  |
| Salto tocando tobillos o el suelo un minuto.  Transforma Tus glúteos – Rica Proteína |  |
| Salto elevando las rodillas  El ciclo estiramiento-acortamiento (CEA). Revisión teórica ... |  |
| Tijera de piernas  Adelgazar en casa: Los 5 mejores ejercicios para conseguirlo |  |
| Salto de rana.  4 ejercicios para quemar grasa corporal - Andrea Zambrana Health Coach |  |