



COLEGIO NACIONAL NICOLAS ESGUERRA

Institución Educativa Distrital
EDUCACION BASICA Y MEDIA
Resolución 2562 del 28 de agosto de 2002

AREA DE EDUCACION FISICA TALLER

GRADOS 10º Y 11º

NOMBRE _____ CURSO _____

CODIGO _____

1. Consulta el test de Cooper, quien fue su creador e importancia de esta prueba.
Defina que es un Test.
2. Consulta otros test utilizados para medir la resistencia física. Defínalos.
3. Test de fuerza y resistencia de la musculatura abdominal, tiempo de ejecución 1 minuto.
El resultado es el número de movimientos completos realizados en un (1) minuto.
Test para medir la potencia del miembro superior.
4. Finales partidos de micro-fútbol.
Nota: Evaluación escrita y Oral.

Profesora. LUZ ABNGELS PORTILLA