



Actividad (Tarea) – Investiga y muévete

1.- Investiga, nombra y explica en que consisten 4 Test físicos para cada una de las Capacidades Físicas Básicas. Menciona que capacidad física corresponde. (Puedes responder ocupar el reverso de la hoja)

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2.- **Ejecuta** los test anteriormente investigados y trata de superarte. Registra el número de repeticiones o el tiempo según requiera el TEST. **(Requiere de vestimenta adecuada para la actividad física)**

Tips:

- 1.- Descansa de 2-3 minutos entre cada test y 5 minutos entre cada intento. **(CONSULTAME A MI CORREO)**
- 2.- Ve con tranquilidad y respeta el principio de progresión (no es necesario que realices todos los intentos a la misma vez, descansa un día y vuelves a intentarlo, no olvides registrar la fecha).
- 3.- Lleva contigo lápiz, cuaderno y cronómetro para registrar tus marcas.
- 4.- Hidrátate antes, durante y después de realizar las actividades. ¡Lleva tu botellita!!

Test Físicos	1º Intento	2º Intento	3º Intento	4º Intento	5º Intento
Fecha:					

3º ¡Hidrátate! Realiza tu higiene personal y aliméntate saludablemente después de la actividad. (principalmente de frutas)

(Envía al correo; foto [hasta 2 imágenes] o de preferencia un video de 1 minuto realizando algún test y mencionando según “La Escala de Borg” la intensidad del esfuerzo)

