



# NIVEL 4

## RETOS CAP. FÍSICAS

En los retos de esta unidad tendréis que anotar los tiempos o medidas conseguidos en cada una de las pruebas:

1	<p><b>Velocidad:</b> un compañero debe cronometrarme el tiempo que tardo en correr desde un lado hasta el otro de la pista polideportiva.</p>
2	<p><b>Resistencia:</b> me cronometro el tiempo que tarde en hacer la San Silvestre de la clase. La condición que debo cumplir es que no me pare en ningún momento. No debo pasar nunca de 160 pulsaciones.</p>
3	<p><b>Fuerza:</b> anoto la distancia a la que soy capaz de lanzar la jabalina.</p>
4	<p><b>Flexibilidad:</b> mediante el test de flexión profunda de tronco veo hasta donde soy capaz de marcar.</p>

