

## **TEST PARA EDUCACIÓN FÍSICA TERCER PERIODO ONCE**

1. Fuerza explosiva de miembros inferiores  
<https://www.youtube.com/watch?v=MADV6M0V5LY>
2. Test de Ruffier  
<https://www.youtube.com/watch?v=2cevtUsyGX4>
3. Test de Cooper  
<https://www.youtube.com/watch?v=9P2nVsBuSG0>
4. Test de Harvard  
[https://www.youtube.com/watch?v=v0f\\_qrjBzA4](https://www.youtube.com/watch?v=v0f_qrjBzA4)
5. Test e Core  
[https://www.youtube.com/watch?v=y5AzZ\\_wcLnE](https://www.youtube.com/watch?v=y5AzZ_wcLnE)  
<http://innateexperience.net/how-strong-is-your-core-take-the-test/>
6. Carrera en 30 metros  
[https://www.youtube.com/watch?v=a0dRwzKld\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=a0dRwzKld_I)
7. Salto de longitud sin carrera  
<https://www.youtube.com/watch?v=jkMcNXYiE3o>  
<http://www.efdeportes.com/efd149/aptitud-fisica-de-los-escolares.htm>
8. Abdominales en 30 segundos  
<https://www.youtube.com/watch?v=LZKhRCUrFZw>  
<http://www.efdeportes.com/efd149/aptitud-fisica-de-los-escolares.htm>