

EESN°20

CONTENIDOS MINIMOS DE EDUCACION FISICA

4° AÑO:

1. SISTEMA MUSCULAR: Características y funciones, músculos que lo forman, clasificación muscular según tipo de fibra
2. CAPACIDADES CONDICIONALES, Fuerza en Educación Física: concepto y clasificación. Resistencia aeróbica y anaeróbica, explicar cada una.
3. LESIONES DEPORTIVAS: Nombrar y describir cada una
4. NUTRICION: Pirámide alimenticia, definición de alimentación, nutrición y calorías. Composición de los alimentos. Importancia de la Hidratación
5. SEDENTARISMO: Explicar ¿qué es y cuáles son sus riesgos?
6. REGLAMENTO COMPLETO DE HANDBOL, FUTBOL Y VOLEY

Posibles preguntas de examen:

- 1) ¿Cómo está formado un musculo?
- 2) Definir fuerza muscular y cuáles son sus tipos?
- 3) Explicar las diferencias entre la resistencia aeróbica y anaeróbica
- 4) ¿Cuáles son las lesiones deportivas más frecuentes?
- 5) ¿Cómo actuar ante una lesión, ej esguince?
- 6) ¿Cuál es la importancia de la hidratación
- 7) ¿qué es y cuáles son sus riesgos del sedentarismo
- 8) ¿Qué es el bloqueo en Vóley?
- 9) Describir como se realiza el remate en vóley
- 10) Describir ¿Cuándo se realiza un lanzamiento de 7 metros en hándbol?

MODELO DE EXAMEN DE ED. FÍSICA

ESCUELA:

NOMBRE Y APELLIDO:

CURSO:

Marcar la respuesta correcta:

1) ¿Para qué sirve una entrada en calor?

- Para sentir calor físico y no generar entumecimientos musculares.
- Para preparar el cuerpo fisiológicamente para una actividad física de mayor intensidad y evitar lesiones durante la actividad física.

- Para no sufrir hipotermia.

2) Una correcta entrada en calor debe incluir ejercicios de:

- Potencia muscular, flexibilidad y velocidad.
- Resistencia aeróbica, fuerza- potencia y velocidad.
- Resistencia aeróbica, movilidad articular y elongación; puede incluir ejercicios de fuerza- resistencia.

3) Desarrollar y explicar la correcta ejecución de una entrada en calor que incluya tiempos y ejemplos de los ejercicios o actividades que se deben realizar en la misma.

4) En el juego de hándbol está permitido:

- Pasar la pelota al arquero del propio equipo.
- Hacer tres apoyos (tres pasos) con pelota sostenida.
- Driblear la pelota con dos manos.

5) En el juego de hándbol se cobra tiro libre cuando:

- Se realiza doble dribling.
- Se toca la pelota con el pie.
- Se demora más de tres segundos en poner en movimiento la pelota.
- Se pasa la pelota al arquero del propio equipo.
- Todas son correctas.

6) En el juego de vóley figuran por equipo dentro del campo:

- Cinco jugadores.
- Siete jugadores.
- Seis jugadores.

7) La rotación de los jugadores dentro de la cancha de vóley se realiza cuando:

- Un equipo defiende la pelota y la pasa al otro campo de juego
- Un equipo gana un tanto y el derecho a saque corresponde a dicho equipo luego de haber sido "sacado" por el equipo contrario

en la jugada anterior

- Luego de realizar un remate

8) En el fútbol, la cantidad de jugadores titulares dentro del campo de juego, cuando ambos equipos están completos es de:

- 14 jugadores
- 22 jugadores incluyendo el arquero de cada equipo
- 12 jugadores
- Ninguna es correcta.

9) El músculo gemelo se encuentra:

- En la parte posterior del muslo.
- En la parte anterior del brazo.
- En la parte posterior de la pierna.

10) Indicar el nombre de tres grupos musculares, su ubicación en el cuerpo y con qué ejercicios se puede trabajar la fuerza en dichos músculos.

Dar ejemplos.