

CONTENIDOS MINIMOS DE EDUCACION FISICA Y POSIBLES PREGUNTAS DE EXAMEN

CICLO BASICO

1°AÑO:

1. HUESOS DEL CUERPO (características, clasificación y funciones)
2. MÚSCULOS: nombrarlos y ubicarlos en el cuerpo
3. ENTRADA EN CALOR: Para qué sirve y porqué es importante hacerla
4. CAPACIDADES CONDICIONALES, nombrar cada una
5. ESI: Aparato reproductor femenino y masculino, dibujar y mencionar sus partes
6. REGAMENTO BASICO: Handbol-Voley

Posibles preguntas de examen:

- 1) ¿Cuál es el objetivo de una entrada en calor?
- 2) ¿Cuántas fases tiene una entrada en calor? Explique brevemente c/u
- 3) Dibuje una cancha de hándbol con sus líneas y medidas correspondientes
- 4) ¿Cuántos jugadores tiene un equipo de hándbol?
- 5) ¿Cuántos jugadores hay por equipo dentro de la cancha?
- 6) ¿Cuánto dura un partido de hándbol?
- 7) Dibuje una cancha de vóley con sus líneas y medidas correspondientes
- 8) ¿Cuántos jugadores tiene un equipo dentro de la cancha?
- 9) ¿Cuánto dura un partido de vóley "como máximo"?
- 10) ¿Cuántos toques puede hacer un equipo "como máximo" para pasar la pelota?

2° AÑO:

1. ARTICULACIONES: definición e importancia. Nombres de las articulaciones.
2. ENTRADA EN CALOR
3. CAPACIDADES CONDICIONALES, RESISTENCIA: Concepto
4. SISTEMA ENDOCRINO: Glándulas que lo componen y función de cada una
5. ESI: Describir todos los tipos de violencia que existen (psicológica, en el noviazgo, etc)
6. REGAMENTO BASICO: Handbol-Voley

Posibles preguntas de examen:

- 1) ¿Cómo se llama la articulación entre la cadera y el muslo?
- 2) Para qué sirve y porqué es importante hacer la entrada en calor?.
- 3) ¿Cuándo se hace la entrada en calor?
- 4) Definir Resistencia
- 5) ¿Cuál es la función de la glándula tiroides?
- 6) Describir características de un noviazgo violento
- 7) Mencionar 3 faltas en Hándbol
- 8) ¿Qué es el doble dribling?
- 9) Enumere los jugadores de Vóley en la cancha
- 10) Indicar como es la rotación?

3° AÑO:

1. Capacidades condicionales (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad). Definiciones. Método de entrenamiento para cada una.
2. Grandes grupos musculares del tren inferior (gemelos, cuádriceps, isquiotibiales, aductores, glúteos), y de la zona media y tren superior (bíceps, tríceps, pectorales, dorsales, abdominales, espinales, deltoides). Ubicación. Ejercicios de fuerza y elongación para cada uno.
3. Reglamento oficial de los deportes fútbol, handball y vóley.

CICLO SUPERIOR:

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?

5° AÑO:

1. FLEXIBILIDAD: Concepto, ¿Cómo se trabaja?
2. SISTEMAS ENERGETICOS: Explicar cada uno
3. R.C.P: explicar conceptos básicos
4. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: Explicar cada uno
5. ESI: Métodos anticonceptivos. ETS: nombrar y explicar cada enfermedad de transmisión sexual
6. REGLAMENTO COMPLETO DE HANDBOL, FUTBOL Y VOLEY

Posibles preguntas de examen:

- 1) Definir flexibilidad
- 2) Explicar el sistema energético aeróbico u oxidativo
- 3) ¿Qué es el RCP? ¿Qué se entiende por MES, en RCP?
- 4) Mencionar todos los principios del entrenamiento deportivo
- 5) El chip anticonceptivo en el antebrazo previene ETS?
- 6) ¿Cuáles son los métodos anticonceptivos para hombres?
- 7) ¿Qué función cumple la línea de 3 metros?
- 8) ¿Cómo se debe realizar el golpe de manos altas?
- 9) ¿Cómo se debe realizar el golpe de manos bajas?
- 10) ¿Qué es el offside en el fútbol?

6° AÑO:

1. CAPACIDADES COORDINATIVAS: Nombrar y explicar cada una
2. COMPOSICIÓN DEL SISTEMA CARDIO RESPIRATORIO: Esquematizar.
¿Qué es la frecuencia cardíaca? ¿Cómo se mide? ¿Qué es la frecuencia respiratoria? ¿Cómo se mide?
3. PLAN PERSONALIZADO DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Realizar rutinas personalizadas con toma de frecuencia cardíaca y secuenciación semanal de ejercicios.
4. DOPING DEPORTIVO: Desarrollar
5. ADICCIONES: Drogas más frecuentes, tabaquismo, alcoholismo
6. REGLAMENTO COMPLETO DE HANDBOL, FUTBOL Y VOLEY

Posibles preguntas de examen:

- 1) Menciona todas las capacidades coordinativas y explicar solo una
- 2) ¿Qué es la frecuencia cardíaca, como se mide?
- 3) ¿Cuál es tu frecuencia cardíaca máxima?
- 4) ¿Qué es la frecuencia respiratoria?
- 5) ¿Qué es el doping deportivo?
- 6) ¿Cuáles son las drogas más frecuentes utilizadas en adolescentes?
- 7) ¿Desde dónde se debe realizar el saque?
- 8) Explique brevemente el golpe de manos altas
- 9) Nombrar 2 acciones que no se puedan realizar en fútbol porque el juez cobraría falta
- 10) ¿Qué es el fair play?