

E.E.S.T. N°2 - REPUBLICA DEL PERÚ
PROGRAMA DE EXAMEN DE EDUCACION FISICA.
TRABAJO PRACTICO 4° AÑO

PRESENTACION DEL TRABAJO:

- Se deberá realizar en tinta, con letra clara (no puede estar armado en computadora)
- Carátula con datos del alumno, apellido y nombres, curso, número de DNI y año lectivo.
- Deberá tener mínimo 5 hojas.
- Deberá contar con el cuestionario del trabajo de trimestre correspondiente.
- Los TP deberán ser estudiado para ser evaluados en forma oral y escrita.

1° TRIMESTRE

- 1.- Fuerza. Definición. Tipos de fuerza (clasificación). Seleccione 3 ejercicios de fuerza.
- 2.- Elongación. Definición. Importancia en la actividad física. Seleccione 3 ejercicios de elongación.
- 3.- Elige 3 músculos y realice para cada uno un ejercicio de fuerza y uno de elongación
- 4.- Articulaciones: ¿Qué es una articulación? ¿Cuál es su función? Clasificación de las articulaciones brindando un ejemplo de cada una.

2° TRIMESTRE

- 1.- ¿Para que sirven los primeros auxilios?
- 2.- Primeros auxilios su importancia dentro de la educación física, prevención de accidentes. Atención del accidentado.
- 3.- Investiga cómo se realizan las maniobras de RCP. Explique e ilustre.
- 4.- Define golpe de calor. Insolación. Desmayos. Deshidratación. Fracturas, convulsiones, esguinces. (Acciones a seguir para cada una de ellas)

3° TRIMESTRE

Deportes Futbol-Handball-Vóley

- 1.- Reglas básicas de un deporte a elección
- 2.- Investigar cuales son las lesiones deportivas más frecuentes y definir cada una.
- 3.- Cualidades físicas. Mencionar las cualidades físicas, elegir 2 de ellas y elabore un plan de entrenamiento para u deportista de elite.
- 4.- Defina flexibilidad, agilidad, equilibrio, potencia. Ilustre cada uno.

EL ALUMNO DEBERÁ PRESENTARSE EN HORARIO CON DNI,
CUADERNO DE COMUNICADOS, ROPA DEPORTIVA Y CONTAR CON
FICHA DE SALUD.