

**E.E.S.T. N°2 - REPUBLICA DEL PERÚ**  
**PROGRAMA DE EXAMEN DE EDUCACION FISICA.**  
**TRABAJO PRACTICO 5° 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.- Droga y deporte. Principales drogas utilizadas en el deporte para mejorar el rendimiento deportivo. Cuáles son las consecuencias físicas y psicológicas que ocasiona esta dependencia.
- 2.- Investigue sobre deporte competitivo, deporte escolar, deporte de elite, deporte alternativo, deporte adaptado.
- 3.- Diferencie juego, recreación, juego pre deportivo y deporte reglado.

**2° TRIMESTRE**

- 1.- ESI (Educación Sexual Integral). Definición e importancia en el ser humano. Diferencie sexo, sexualidad, salud sexual y educación sexual.
- 2.- Investigue métodos anticonceptivos. El embarazo en la adolescencia.
- 3.- VIH. Origen e historia del Sida. Contagio, tratamiento, prevención, relación entre drogadicción y sida.
- 4.- Enfermedades venéreas. Distintos tipos y formas de contagio.

**3° TRIMESTRE**

Deportes Fútbol-Handball-Vóley

- 1.- Investigar cuales son las lesiones deportivas más frecuentes y definir cada una.
- 2.- Cualidades físicas. Mencionar las cualidades físicas, elegir 2 de ellas y elabore un plan de entrenamiento para u deportista de elite.
- 3.- ¿Que son los signos vitales y cuáles son? Definir cada uno de ellos
- 4.- ¿Qué se entiende por hipertensión, hipotensión y cuáles son las prevenciones que se deben tomar en el caso de padecer la enfermedad?

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