

Escuela Normal N° 4 D.E. 8°

Educación física Programa de examen para 1° año

EXAMEN PRÁCTICO

FISICO:

1.- **ENTRADA EN CALOR:** El alumno deberá realizar una entrada en calor completa. La misma debe incluir resistencia aeróbica, movilidad articular, elongación muscular, fuerza y velocidad. Los ejercicios deben realizarse correctamente y en el orden correspondiente.

2. - **FUERZA:**

- El alumno deberá organizar y realizar un circuito de fuerza de 5 estaciones.
- Extensiones de brazos: 10 en perfecta ejecución en 30 seg.
- Abdominales bolita: En 1 minuto debe realizar 35 repeticiones.
- Boorupee: Parados, saltar, ir a cuclillas y saltar nuevamente. Deben realizar 28 en 1 minuto.

3.- **RESISTENCIA AEROBICA:** Debe realizar 4 vueltas a la pista (o su equivalente en el colegio) sin detenerse y manteniendo su ritmo aeróbico (de a cuerdo a su propio control de las pulsaciones)

4.- **ELONGACION MUSCULAR:**

Dos ejercicios individuales y dos por parejas por grupo muscular.

VOLEIBOL:

GOLPE CON DOS MANOS DE ARRIBA:

Nivel a) 10 autopases

Nivel b) y c) 5 autopases altos con correcta ejecución.

GOLPE CON DOS MANOS DE ABAJO:

Nivel a) Entre dos compañeros 6 pases.

Nivel b) y c) Seis pases con ayuda de un compañero.

SAQUE DE ABAJO: Debe entrar en la cancha 5 saques.

EXAMEN TEORICO

FISICO

1) **ENTRADA EN CALOR:** Descripción completa. Ejercicios, orden, correcta ejecución, etc.

2) **FUERZA:** Circuito: Descripción y explicación correcta de un circuito de cinco estaciones.

3) **ELONGACION MUSCULAR:** Descripción de dos ejercicios por grupo muscular individual y en parejas.

4) **RESISTENCIA AEROBICA:** Descripción de un trabajo aeróbico y su correcto control final de tiempo y cantidad de pulsaciones en 1 minuto.

VOLEIBOL

Descripción de las siguientes técnicas:

- Golpe con dos manos de arriba.
- Golpe con dos manos de abajo.
- Saque de abajo.

REGLAMENTO

Reglas básicas del juego: medidas, pelota buena, pelota mala, puntuación, rotación, etc.