



# EDUCACIÓN FÍSICA

## MODELO DE EXÁMENES

### MODELO I (Examen teórico escrito)

1. Define brevemente: Educación física y actividad física.
2. Nombra cuatro valencias físicas.
3. Marca con una (x) los deportes de conjunto y con un (o) los deportes individuales.

- |            |              |                 |
|------------|--------------|-----------------|
| • NATACIÓN | * FÚTBOL     | * KARATE        |
| • HOCKEY   | * ATLETISMO  | * AJEDREZ       |
| • VOLEIBOL | * CICLISMO   | * TENIS DE MESA |
| • BOXEO    | * BASQUETBOL | * HÁNDBOL       |

4. Escribe el concepto de deporte.
5. Une con flecha según corresponda:

Deporte  
competitivo

Deporte  
recreativo

Su objetivo mejorar las cualidades físicas, psíquicas y espirituales. Es una alternativa para ocupar el tiempo libre.

Su principal objetivo es la victoria y en algunos casos fines económicos y políticos.

Profesora: Alicia, Pavka

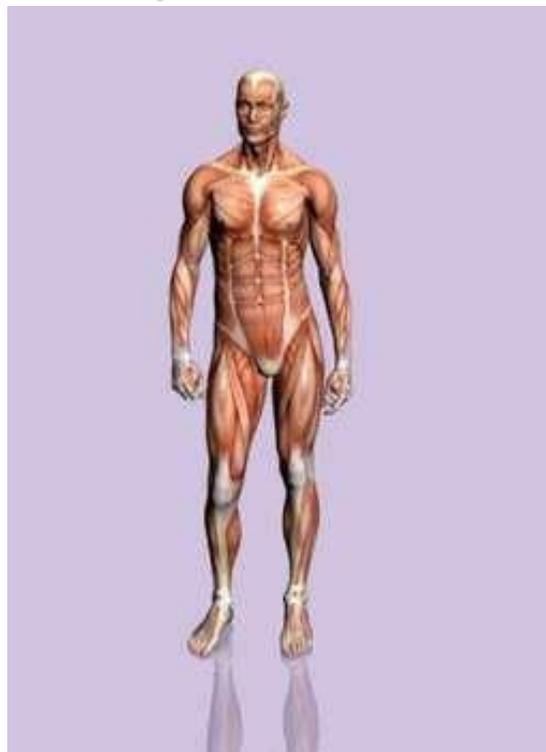


MODELO II (Exámenes teóricos escritos u orales)

- a) Expresa brevemente como está constituido el aparato locomotor y nombra las tres funciones principales del sistema esquelético.
- b) ¿Qué son las articulaciones? Une con flecha según corresponde, el tipo de articulaciones.

SINARTROSIS		No tiene cavidad aurricular y tiene movilidad escasa.	
ANFIARTROSIS		Posee cavidad articular y tiene gran movilidad.	
DIARTROSIS		No tiene cavidad aurricular y no tiene movilidad.	

- c) Completa la oración:  
Los músculos son los responsables de todos los .....del cuerpo.
- d) Coloca los nombres de los huesos y músculos.



- e) Nombra cuatro movimientos articulares da ejemplo de cada uno.



### MODELO III (Exámenes teóricos escritos u orales)

I. Describe como debe ser una buena postura.

II. Coloca verdadero o falso a las causas de una mala postura:

+ Por traumatismo cuando una lesión causa debilidad en los músculos.  
(.....)

+ Por causa de consumir alimentos ricos en calcio y vitaminas. (.....)

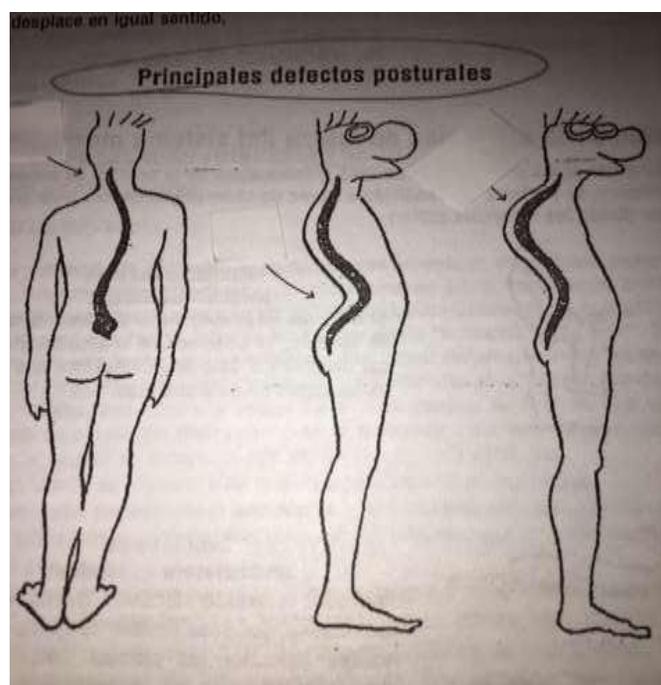
+ Por actitud mental las posturas suelen ser el reflejo de la actitud mental. (.....)

+ Por causa de sentarse de manera erguida repetitivamente. (.....)

+ Por herencia la cifosis puede ser hereditaria y puede ser que otros defectos obedezcan a una base genética.

+ Indumentaria y vestimenta por ejemplo los zapatos con taco altos hacen que los músculos de la espalda deben contraerse en igual sentido para que el cuerpo no se desplace en igual sentido. (.....).

III. Coloca en el siguiente grafico el nombre de los defectos posturales según corresponda:





#### MODELO IV (Exámenes teóricos escritos u orales)

Preguntas relacionadas con los reglamentos de las disciplinas deportivas (voleibol, futbol, hándbol. Vgr.) debes elegir un deporte y responder sobre las reglas de ese deporte.

- 1) Realizar un croquis con la medida de las canchas, nombre de las líneas y zonas.
- 2) Medias y altura de la red para varones y para mujeres.
- 3) Definición del juego. (como se juega).
- 4) El número de jugadores titulares y suplentes.
- 5) La duración del partido. (cuantos SET en caso de empate como se gana un partido). (cuantos tiempos y cuanto de descanso).
- 6) Un set ¿a cuántos tantos se juega? Y el taik break ¿a cuántos tantos se juega?
- 7) Rotación simple en el voleibol. Posición defensiva y ofensiva.
- 8) Cambios o sustituciones ¿Cuántos cambios se realizan y en qué consiste
- 9) ¿Cuándo es gol? ¿Cuándo es penal? ¿Cuándo es córner?
- 10) ¿Cuándo esta fuera de juego y como se repone del lateral?

Profesora: Alicia, Pavka



MODELO V (Exámenes teóricos escritos, orales y práctico)

- 1) F.C. muestra cómo se toma la F.C. y cuál es el promedio en reposo?
- 2) F.R. ¿Qué es? ¿Y cuánto es la normal?
- 3) Realiza la coreografía creada por ti a partir de la sugerida en el T.P. COVID-19.
- 4) Realizar las exigencias físicas y técnicas contempladas en el P.A.I.R. (este punto aplica cuando no estemos en cuarentena)

Profesora: Alicia Pavka