

## PROGRAMA DE EXAMEN

### EDUCACION FISICA

#### PREPARACIÓN FISICA

- 10 extensiones de brazos (sin apoyo de rodillas)
- 20 abdominales en 30 segundos (con rodillas flexionadas y brazos detrás de la cabeza)
- Trote, 10 minutos continuos (sin distancia)

#### TEÓRICO

- Reglamento de handball y vóleybol (mujeres)
- Reglamento de fútbol y handball (varones)
- Huesos del cuerpo humano
- Músculos del cuerpo humano
- Presentación de una monografía sobre salud, donde se desarrolle la etiología y características de la patología, la relación de dicha patología con la actividad física y se detalle la actividad física indicada y contraindicada.

1° año: asma

2° año: escoliosis

3° año: diabetes

4° año: colesterol

5° año: Osteoporosis

6° año: hipertensión arterial