

# PROGRAMA DE EVALUACIONES

## EDUCACIÓN FÍSICA

**CNBA**

	<b>PRUEBAS</b>	<b>1º Y 2º AÑO</b>	<b>3º Y 4º AÑO</b>	<b>5º AÑO</b>
<b>1</b>	<b>RESISTENCIA</b>	Alrededor del campo de fútbol, pasando por detrás de los conos ubicados en las esquinas, deberá recorrer sin detenerse el mínimo solicitado según el año que rinda en un tiempo máximo de 12´.		
		6 vueltas (1896 mts)	7 vueltas (2212 mts)	8 vueltas (2528 mts)
<b>2</b>	<b>FUERZA:</b>			
	<b>ABDOMINAL:</b>	3 series de 30 repeticiones	3 series con un promedio	3 series con un promedio
	De cubito dorsal con las manos por detrás de la cabeza y las piernas flexionadas	pausa igual al tiempo de trabajo	de 25 repeticiones 30´´ trabajo con 30´´ recuperación	de 30 repeticiones 30´´ de trabajo con 30´´ de recuperación
	<b>FUERZA DE BRAZOS:</b>	3 series de	3 series de	3 series de
	De cubito ventral con las palmas apoyadas (ancho de hombros), la espalda deberá permanecer derecha no podrá tocar el suelo con ninguna parte de su cuerpo hasta finalizar.	10 flexoextensiones(V) 7 flexoextensiones(M)	15 flexoextensiones 10 flexoextensiones(M)	20 flexoextensiones(V) 12 flexoextensiones(M)
	<b>EJERCICIOS DE PIERNAS:</b>	3 series de 10 saltos	3 series de 15 saltos	3 series de 20 saltos
	<b>SALTAR Y TOCAR</b>	recuperación caminando por detrás del arco	recuperación caminando por detrás del arco	recuperación caminando por detrás del arco
	De frente a la soga con los brazos extendidos hacia arriba y en posición de semiflexión salto y toco	del mismo tiempo que el esfuerzo realizado	del mismo tiempo que el esfuerzo realizado	del mismo tiempo que el esfuerzo realizado
<b>3</b>	<b>FLEXIBILIDAD</b>	deberá tocar con la punta los dedos la punta de sus pies	deberá traspasar media palma de la mano por sobre la punta de los pies	deberá pasar la palma completa de la mano por sobre la punta de los pies
<b>4</b>	<b>DEPORTE</b>			
	<b>PARTE PRACTICA</b>	elección de un deporte:	deberá realizar las siguientes ejercitaciones:	<b>conducción</b> <b>pase y recepción</b> <b>remate</b> <b>destreza</b>
	<b>PARTE TEÓRICA</b>	elección de dos deportes: del deporte elegido en la parte práctica	<b>reglamento</b> <b>situaciones de juego</b>	
		del deporte adicional	<b>reglamento</b>	