

## GUÍA TEMÁTICA ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA

### 1. GUIA TEMÁTICA TEÓRICA PARA LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA Y LICENCIADOS EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES.

- Pedagogía y Didáctica: conceptos, estilos y métodos de enseñanza; planificación
- Salud y Nutrición: Composición corporal e indicadores de aptitud física, herramientas de control para la actividad física, enfermedades no transmisibles y factores de riesgo.
- Anatomía: Músculo, estructura y función. Cadenas motoras y Patrones de Movimiento.
- Fisiología del Ejercicio: Sistemas Energéticos; Sistema Neuromuscular; Adaptaciones al entrenamiento; Respuesta cardiovascular, Respiratoria y Hormonal al Ejercicio; Influencias ambientales en el rendimiento.
- Entrenamiento: Principios, métodos, planificación y periodización del Entrenamiento; Componentes de la carga (concepto, recursos, herramientas y metodología para su control); Desarrollo y Evaluación de las Capacidades Físicas.
- Metodología de la Investigación: conceptos, enfoque cualitativo, cuantitativo y mixto; planteamiento del problema; construcción del marco teórico; tipos de investigación (exploratorio, descriptivo, correlacional y explicativo; formación de hipótesis; Diseño de investigación; selección de muestra y análisis de datos.
- EVALUACIÓN PRÁCTICA: Archivo con pruebas y exigencias adjunto.

### 2. EXAMEN PRÁCTICO PARA LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA Y LICENCIADOS EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES.

- **CARRERA 3000 METROS:** Se correrá en terreno llano, sin obstáculos y observando las exigencias que a continuación se detallan:

PUNTAJE PARA LA PRUEBA DE CARRERA AERÓBICA - 3 KM. PERSONAL MASCULINO								
PUNTAJE	CAT 1	CAT 2	CAT 3	CAT 4	CAT 5	CAT 6	CAT 7	CAT 8
	HASTA 25 AÑOS	26 A 30 AÑOS	31 A 35 AÑOS	36 A 40 AÑOS	41 A 45 AÑOS	46 A 50 AÑOS	51 A 55 AÑOS	56 AÑOS EN ADELANTE
100	11'10"	12'10"	13'10"	14'10"	15'10"	16'10"	17'10"	18'10"
90	12'00"	13'00"	14'00"	15'00"	16'00"	17'00"	18'00"	19'00"
80	12'50"	13'50"	14'50"	15'50"	16'50"	17'50"	18'50"	19'50"



70	13'40''	14'40''	15'40''	16'40''	17'40''	18'40''	19'40''	20'40''
60	14'30''	15'30''	16'30''	17'30''	18'30''	19'30''	20'30''	21'30''
50	15'20''	16'20''	17'20''	18'20''	19'20''	20'20''	21'20''	22'20''
40	16'10''	17'10''	18'10''	19'10''	20'10''	21'10''	22'10''	23'10''
30	17'00''	18'00''	19'00''	20'00''	21'00''	22'00''	23'00''	24'00''
20	17'50''	18'50''	19'50''	20'50''	21'50''	22'50''	23'50''	24'50''
10	18'40''	19'40''	20'40''	21'40''	22'40''	23'40''	24'40''	25'40''

PUNTAJE	PUNTAJE PARA LA PRUEBA DE CARRERA AERÓBICA – 3 KM PERSONAL FEMENINO							
	CAT 1	CAT 2	CAT 3	CAT 4	CAT 5	CAT 6	CAT 7	CAT 8
	HASTA 25 AÑOS	26 A 30 AÑOS	31 A 35 AÑOS	36 A 40 AÑOS	41 A 45 AÑOS	46 A 50 AÑOS	51 A 55 AÑOS	56 AÑOS O MAS
100	14'10''	15'10''	16'10''	17'10''	18'10''	19'10''	20'10''	21'10''
90	15'00''	16'00''	17'00''	18'00''	19'00''	20'00''	21'00''	22'00''
80	15'50''	16'50''	17'50''	18'50''	19'50''	20'50''	21'50''	22'50''
70	16'40''	17'40''	18'40''	19'40''	20'40''	21'40''	22'40''	23'40''
60	17'30''	18'30''	19'30''	20'30''	21'30''	22'30''	23'30''	24'30''
50	18'20''	19'20''	20'20''	21'20''	22'20''	23'20''	24'20''	25'20''



40	19'10''	20'10''	21'10''	22'10''	23'10''	24'10''	25'10''	26'10''
30	20'00''	21'00''	22'00''	23'00''	24'00''	25'00''	26'00''	27'00''
20	20'50''	21'50''	22'50''	23'50''	24'50''	25'50''	26'50''	27'50''
10	21'40''	22'40''	23'40''	24'40''	25'40''	26'40''	27'40''	28'40''

- **ABDOMINALES:** Desde la posición acostado en decúbito dorsal (de espalda), con brazos y piernas extendidas, en un solo movimiento, pasar a la posición de sentado con talones a los glúteos, barbilla tocando las rodillas y miembros superiores abrazando las piernas (posición bolita), retornando luego a la posición inicial. Este ejercicio se realizará en forma continua y sin detenciones. En caso contrario, se dará por finalizada la prueba, contabilizándose la cantidad de flexiones realizadas correctamente.

PUNTAJE	PUNTAJE PARA LA PRUEBA DE ABDOMINALES. PERSONAL MASCULINO						
	CAT 1	CAT 2	CAT 3	CAT 4	CAT 5	CAT 6	CAT 7
	HASTA 25 AÑOS	26 A 30 AÑOS	31 A 35 AÑOS	36 A 40 AÑOS	41 a 46 AÑOS	46 a 50 AÑOS	51 A 55 AÑOS
100	110	100	90	80	70	60	50
90	105	95	85	75	65	55	45
80	100	90	80	70	60	50	40
70	95	85	75	65	55	45	35
60	90	80	70	60	50	40	30
50	85	75	65	55	45	35	25
40	80	70	60	50	40	30	20
30	75	65	55	45	35	25	15
20	70	60	50	40	30	20	10
10	65	55	45	35	25	15	5

PUNTAJE	PUNTAJE PARA LA PRUEBA DE ABDOMINALES. PERSONAL FEMENINO						
	CAT 1	CAT 2	CAT 3	CAT 4	CAT 5	CAT 6	CAT 7
	HASTA 25 AÑOS	26 A 30 AÑOS	31 A 35 AÑOS	36 A 40 AÑOS	41 A 45 AÑOS	46 A 50 AÑOS	51 A 55 AÑOS
100	100	95	85	75	65	55	45
90	95	90	80	70	60	50	40



80	90	85	75	65	55	45	35
70	85	80	70	60	50	40	30
60	80	75	65	55	45	35	25
50	75	70	60	50	40	30	20
40	70	65	55	45	35	25	15
30	65	60	50	40	30	20	10
20	60	55	45	35	25	15	5
10	55	50	40	30	20	10	-

- **FLEXOEXTENSIONES DE BRAZOS:** La posición inicial será en decúbito ventral (boca abajo), apoyando las palmas de las manos a la altura de los hombros, codos totalmente extendidos (180 grados), con el tronco, muslos y piernas formando una sola línea (posición de tabla). Desde allí se flexiona el codo hasta los 90 grados o menos, sin apoyar el pecho en el suelo, y desde allí se deberá regresar a la posición inicial manteniendo la posición de "tabla" durante toda la ejecución del ejercicio. Se controlará que el cuerpo se mantenga recto en todo momento, que el movimiento sea continuo, que la extensión de los brazos sea total, que la cabeza siga naturalmente la línea del cuerpo y que no exista angulación en la cadera. Todo ejercicio mal realizado no debe ser contabilizado.

PUNTAJE	PUNTAJE PARA LA PRUEBA DE FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS. PERSONAL MASCULINO							
	CAT 1	CAT 2	CAT 3	CAT 4	CAT 5	CAT 6	CAT 7	CAT 8
	HASTA 25 AÑOS	26 A 30 AÑOS	31 A 35 AÑOS	36 A 40 AÑOS	41 a 46 AÑOS	46 a 50 AÑOS	51 A 55 AÑOS	56 AÑOS O MAS
100	38	36	34	32	30	28	26	24
90	36	34	32	30	28	26	24	22
80	34	32	30	28	26	24	22	20
70	32	30	28	26	24	22	20	18
60	30	28	26	24	22	20	18	16
50	28	26	24	22	20	18	16	14
40	26	24	22	20	18	16	14	12
30	24	22	20	18	16	14	12	10
20	22	20	18	16	14	12	10	8
10	20	18	16	14	12	10	8	6

	<b>PUNTAJE PARA LA FLEXO EXTENSIÓN DE BRAZOS. PERSONAL FEMENINO</b>
--	---



GENDARMERÍA NACIONAL

PUNTAJE	CAT 1	CAT 2	CAT 3	CAT 4	CAT 5	CAT 6	CAT 7	CAT 8
	HASTA 25 AÑOS	26 A 30 AÑOS	31 A 35 AÑOS	36 A 40 AÑOS	41 A 45 AÑOS	46 A 50 AÑOS	51 A 55 AÑOS	56 AÑOS O MAS
100	27	25	23	21	19	17	15	13
90	26	24	22	20	18	16	14	12
80	25	23	21	19	17	15	13	11
70	24	21	20	18	16	14	12	9
60	23	19	19	17	15	13	11	7
50	21	18	17	15	13	11	9	6
40	19	16	15	13	11	9	7	5
30	18	15	14	12	10	8	6	4
20	17	14	13	11	9	7	5	3
10	15	13	12	10	8	6	4	2