

**INSTITUTO SUPERIOR
DE LA SALLE**

**CARRERA
PROFESORADO DE
EDUCACIÓN FÍSICA**



INSTITUTO SUPERIOR DE LA SALLE
Hipólito Yrigoyen 2599 Florida
Tel/Fax: 011-4791- 4333
e-mail: institutosuperior@delasalle.com.ar

2019
Seminario de Ingreso
Folleto Informativo

Lunes 25 de Febrero de 2019

18.00 HS

PRESENTACIÓN GENERAL
GESTO DE BIENVENIDA.
RESEÑA HISTORICA DEL INSTITUTO.
LINEAMIENTOS GENERALES DE LA CARRERA.

19.30 hs

ENSAYO Y EXPERIMENTACIÓN GENERAL DE
EVALUACIONES

IMPORTANTE: ASISTIR TODOS LOS DÍAS CON ROPA
DEPORTIVA, CUADERNO PARA ANOTACIONES Y LAPICERA.

Martes 26 de Febrero de 2019

18.00 HS

TESTS PSICOPEDAGÓGICO

20.HS

EVALUACIONES CAPACIDADES FISICAS Y MOTRICES:
FUERZA, FLEXIBILIDAD. PATRONES MOTORES BÁSICOS.

HABILIDAD MOTORA. "PRACTICA":

Desplazamiento en cuadrupedia alterna, simultaneo, conejito, rol
adelante, salto en extensión con medio giro, hamaquita me paro y
tripedia.

Miércoles 27 de Febrero de 2019



18.00 hs GRUPO 1: EVALUACIÓN COMPRENSIÓN LECTORA
(CONCURRIR CON LAPICERA)
GRUPO 2: TESTS AGILIDAD, RESISTENCIA Y
TOMA DE DECISIONES EN JUEGO
COOPERACIÓN/OPOSICIÓN

20.00 hs GRUPO 2: EVALUACIÓN COMPRENSIÓN LECTORA
(CONCURRIR CON LAPICERA)
GRUPO 1: TESTS AGILIDAD, RESISTENCIA Y
TOMA DE DECISIONES EN JUEGO
COOPERACIÓN/OPOSICIÓN

JUEVES 28 DE FEBRERO DE 2019

18HS DEVOLUCIÓN RESULTADOS PRUEBAS MOTORAS Y FÍSICAS.
ORIENTACIONES SALUDABLES.

20HS CHARLA INTRODUCCIÓN A LA EDUCACIÓN FÍSICA

Viernes 1 de Marzo de 2019

18HS CONVERSACIÓN ENTRE ESTUDIANTES, INGRESANTES Y EGRESADOS.

20HS ¿QUÉ ES UN EDUCADOR LASALLANO?

EVALUACION DE PRUEBAS FÍSICAS EN FORMA ROTATIVAS
(por puntos)

1. PRUEBA DE AGILIDAD
2. SALTO HORIZONTAL MAXIMO
3. FUERZA DE BRAZOS
4. ABDOMINALES
5. FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD



SABADO 2 DE MARZO DE 2019

Lugar: Colegio "Jesús en el Huerto de los Olivos"

Dirección: Alberdi 1150 Olivos- Bs As

Hora: 09.00

Requisitos de ingreso al natatorio:

Para mujeres: Malla enteriza, en lo posible de competición, color azul o negra lisa.

Para hombres: Short de baño hasta medio muslo, color azul o negro liso. Sin relojes, colgantes, anillos, ni piercings en ninguna parte del cuerpo.

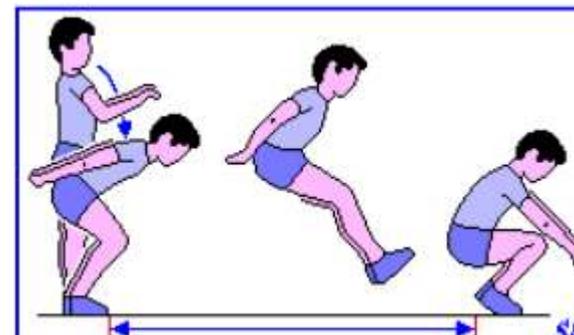
ACTIVIDAD

- 1- Zambullida de cabeza en parte profunda.
- 2- Flotación vertical (con indicación del docente)
- 3- Rol adelante
- 4- Golpe de riñon (inversión del cuerpo hacia el fondo del natatorio)
- 5- Nado subacuático
- 6- Nado hasta el otro extremo Técnica Crol
- 7- Nado de regreso en Técnica de Espaldas

Se evaluara el dominio del cuerpo en el medio acuático.

Anexo - Descripción pruebas

Salto Horizontal máximo sin carrera

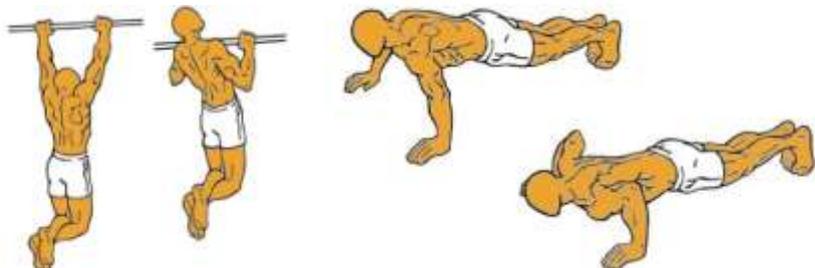


	MUY BUENO	BUENO	NORMAL	Regular	Insuficiente
Varones	+230	230 - 205	205 - 185	185 - 165	- 165
Mujeres	+190	190 - 175	175 - 160	160 - 145	- 145

Anexo - Descripción Pruebas

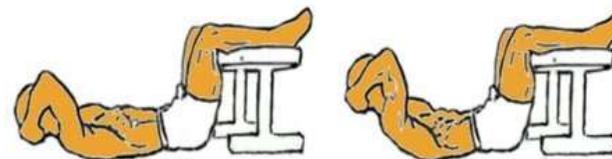
Fuerza tren superior para varones

Dominadas y flexiones de brazo



Dominadas	Flexiones de brazo	Puntos
16	33	10
14	32	9
12	31/30	8
10	29/28	7
8	27/26	6
6	25/24	5
4	23/22/21	4
3	20/19/18	3
2	17/16/15	2
1	14/13/12	1
0	11/-	0

Abdominales máximo

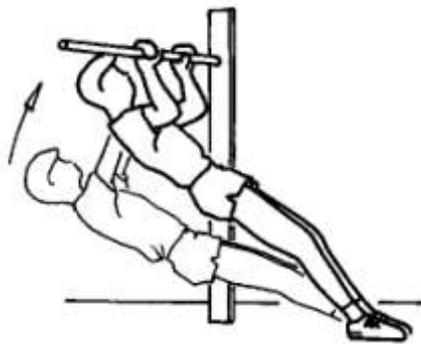
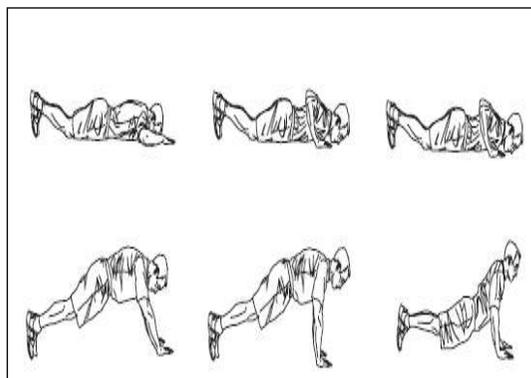


Varones		Mujeres	
Repeticiones	Puntos	Repeticiones	Puntos
30	10	23	10
29/28	9	22	9
27/26	8	21/20	8
25/24	7	19/18	7
23/21	6	17/16	6
20/18	5	15/14	5
17/15	4	13/12	4
14/12	3	11/10	3
11/10	2	9/8	2
9/8	1	7	1
7/-	0	6/-	0

Anexo - Descripción pruebas

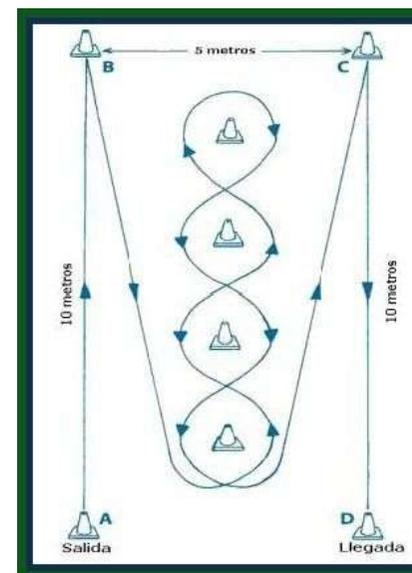
Fuerza tren superior y zona media mujeres

Dominadas con apoyo y elevar el tronco en tabla



Dominadas con apoyo	Puntos
12	10
11	9
10	8
9	7
8	6
7	5
6	4
5	3
4	2
3/2	1
1/0	0

Test de Agilidad



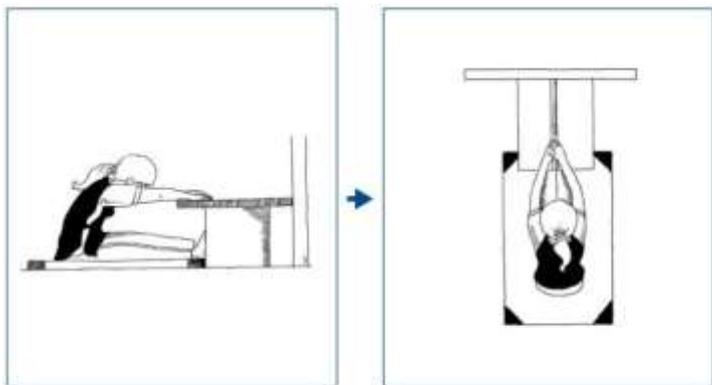
Se comienza la prueba en posición de acostado boca abajo con las manos a la altura del hombro. Al comando de partida se enciende el cronometro, el atleta se levanta y recorre el sistema a máxima velocidad posible en la vuelta b y c debe tocar el cono con la mano.

La prueba finaliza cuando no se hayan golpeado conos y se cruce la línea de llegada.

TIEMOS	Excelente	Muy Bueno	Bueno	Regular	Bajo
Hombres	<15.2	15.2/16.1	16.2/18.1	18.2/18.3	>18.3
Mujeres	<17	17/17.9	18/21.7	21.8/23	>23

Anexo - Descripción pruebas

Flexibilidad y movilidad



Test de Wells

Centímetros	Puntos
28/+	5
27/25	4.5
24/22	4
21/19	3.5
18/16	3
15/13	2.5
12/10	2
9/7	1.5
6/4	1
3/1	0.5

Test de elevar pierna

3



2



1



