

# Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel. 4231848    Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel. 4960618- 4954651  
Web: [www.colsanmartin.com.ar](http://www.colsanmartin.com.ar)    Correo: [colsanmartin5027@gmail.com](mailto:colsanmartin5027@gmail.com)



## CRITERIOS DE ACREDITACIÓN:

Los y las estudiantes que deban rendir examen regular complementario, previos o libres deben cumplir con lo siguiente:

### Requerimientos Administrativos:

- Inscribirse en tiempo y forma para el examen.
- En el momento del examen presentar D.N.I. y Certificado de Aptitud Física vigente (Apto Físico).
- En el momento del examen presentar el Trabajo Escrito, si fue acordado, con el docente.
- Asistir al examen con vestimenta de gimnasia, pantalón azul y remera blanca por debajo del pantalón, sin aros, cadenas, pulseras, pearsing.

### Requerimientos Físicos:

Prueba	Varones	Mujeres
Resistencia	12' de trote	10' de trote
Fza. De brazos 1'	40	25
Fza. Abdominal 1'	45	40
Potencia de Piernas	35	30
Flexibilidad	Puños al piso	Puños al piso
Hándbol- Fútbol – Voley – Basquet	Técnica Aceptable	Técnica aceptable

### Requerimientos Teóricos:

Tema	Requerimiento
Sedentarismo	Definición, consecuencias, tratamiento
Sistema óseo	Función, ubicar 20 huesos
Sistema muscular	Función, ubicar 20 músculos
Adicción	Anorexia y bulimia
Cualidades físicas	Concepto, clasificación