

# 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)



## MODELO DE EXÁMEN 2026

### CURSO 1° AÑO

#### MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA.

Los alumnos/as, que deban rendir examen regular complementario, previos o libres o completar carrera, deberán cumplir con los siguientes Requerimientos Administrativos:

#### **"INSCRIBIRSE EN TIEMPO Y FORMA PARA EL EXÁMEN".**

- En el momento del examen presentar D.N.I. y Certificado de Aptitud Física (Apto), vigente.
- En el momento del examen presentar el Trabajo Escrito, si fue acordado previamente con el docente.

***"Asistir al examen con vestimenta de gimnasia y remera por debajo del pantalón, sin aros, cadenas, pulseras, piercing"***

- ***Presentar la cartilla completa de educación física con las actividades propuestas.***

Requerimientos Teórico:

- + Concepto de Educación Física. Beneficios.
- + Beneficios de la actividad física.
- + Concepto de entrada en calor
- + Capacidades Físicas Básicas.
- + Reglamento de los deportes vistos.
- + Trabajo práctico escrito.

Requerimientos Físicos:

| Prueba              | Varones         | Mujeres         |
|---------------------|-----------------|-----------------|
| Resistencia         | 8' de trote     | 8' de trote     |
| Fza. De brazos 30"  | 20 repeticiones | 15 repeticiones |
| Fza. Abdominal 40"  | 30 repeticiones | 25 repeticiones |
| Potencia de Piernas | Salto con soga  | Salto con soga  |

# 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)



|                                            |                                               |                                               |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Velocidad</b>                           | 2 ida y vuelta de carreras de 20 mts en 20"   | 2 ida y vuelta de carreras de 20 mts en 25"   |
| <b>Hándbol –Vóley – Básquet- Atletismo</b> | Técnica Aceptable de los fundamentos básicos. | Técnica aceptable de los fundamentos básicos. |
| <b>Flexibilidad</b>                        | Puños al piso                                 | Puños al piso                                 |



# 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

Web: [www.colsanmartin.com.ar](http://www.colsanmartin.com.ar)

Correo: [colsanmartin5027@gmail.com](mailto:colsanmartin5027@gmail.com)



## MODELO DE EXÁMEN 2026

### CURSO 1° AÑO

#### MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA.

Los alumnos/as, que deban rendir examen regular complementario, previos o libres o completar carrera, deberán cumplir con los siguientes Requerimientos Administrativos:

#### **"INSCRIBIRSE EN TIEMPO Y FORMA PARA EL EXÁMEN".**

-En el momento del exámen presentar D.N.I. y Certificado de Aptitud Física (Apto), vigente.

-En el momento del exámen presentar el Trabajo Escrito, si fue acordado previamente con el docente.

***"Asistir al exámen con vestimenta de gimnasia y remera por debajo del pantalón, sin aros, cadenas, pulseras, piercing"***

- ***Presentar la cartilla completa de educación física con las actividades propuestas.***

Requerimientos Teórico:

- + Concepto de Educación Física. Beneficios.
- + Beneficios de la actividad física.
- + Concepto de entrada en calor.
- + Capacidades Físicas Básicas.
- + Reglamento de los deportes vistos.
- + Trabajo práctico escrito.

Requerimientos Físicos:

| Prueba                                 | Varones                                       | Mujeres                                       |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Resistencia                            | 8' de trote                                   | 8' de trote                                   |
| Fza. De brazos 30"                     | 20 repeticiones                               | 15 repeticiones                               |
| Fza. Abdominal 40"                     | 30 repeticiones                               | 25 repeticiones                               |
| Potencia de Piernas                    | Salto con soga                                | Salto con soga                                |
| Velocidad                              | 2 ida y vuelta de carreras de 20 mts en 20"   | 2 ida y vuelta de carreras de 20 mts en 25"   |
| Hándbol –Vóley –<br>Básquet- Atletismo | Técnica Aceptable de los fundamentos básicos. | Técnica aceptable de los fundamentos básicos. |
| Flexibilidad                           | Puños al piso                                 | Puños al piso                                 |