

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

Central: Avda. Libano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lancers 5/N – Tel.4960618- 4954651
Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com



- ✚ Acreditar adecuados niveles de rendimiento motriz y actitudinal acordes a la edad y sexo.
- ✚ Participar activamente en el desarrollo de las tareas propuestas en cada clase.
- ✚ Observar comportamientos adecuados de convivencia y trabajo en cada encuentro.
- ✚ Aprobación de pruebas sumativas y trimestrales, físicas y teóricas.

BIBLIOGRAFÍA, PARA EL/LA ESTUDIANTE:

- Amicale, S. "El niño y la actividad física". Editorial E.P.S. Año 1.996.
- Krisler, Antoni. "La gimnasia escolar". Editorial Conde. Año 1.997
- Manfred Scholich. "Entrenamiento en Circuito". Editorial. Stadium. Año 1.989.
- De Hegedus Jorge. "Técnicas Atléticoas". Editorial Stadium. Año 1.981.
- Kos/Teply/Volráb. "Gimnasia 1.200 Ejercicios". Editorial. Stadium. Año 1.991.
- Carrasco. "Flexibilidad, Fuerza y Resistencia". Apuntes de la Cátedra.
- Diseño curricular para Educación Secundaria.
- Plataforma Educativa Institucional.

MODELO DE EXÁMEN 2026

CURSO 2° AÑO

✓ Educ. Física

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 de la actividad física
- ✚ Deportes

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

Central: Avda. Libano N° 850 – Tel.4231848Anexo: Avda. Independencia y Lanceros 5/N – Tel.4960618- 495465

Web:www.colsanmartin.com.arCorreo: colsanmartin5027@gmail.com



- ⚡ Entrada en calor
- ⚡ La postura
- ⚡ La hidratación
- ⚡ Músculos, huesos y articulaciones.
- ⚡ Reglamento de los diferentes deportes vistos

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 sogas	Salto con sogas
Velocidad	2 idas y vueltas de carreras de 20 mts en 20"	2 idas y vueltas de carreras de 20 mts en 25"
Flexibilidad	Puños al piso	Puños al piso
Hándbol –Vóley – Futbol– Básquet – Atletismo	Técnica Aceptable de los fundamentos básicos.	Técnica aceptable de los fundamentos básicos.