

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 Correo: colsanmartin5027@gmail.com



- Diseño curricular para Educación Secundaria.
- Plataforma Educativa Institucional.

MODELO DE EXÁMEN 2026

CURSO 2° 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 de la actividad física
- ✚ Deportes
- ✚ 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

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

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Ayda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com



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.