

*Modelo de Examen educ.
Física 3º Año*

MODELO DE EXÁMEN 2026
CURSO 3º 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:

- 📌 Educación Física: conceptos.
- 📌 Beneficios de la actividad física
- 📌 Deportes.
- 📌 Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- 📌 La postura.
- 📌 La entrada en calor.
- 📌 Músculos, huesos y articulaciones.
- 📌 Hidratación
- 📌 Reglamento de los diferentes deportes vistos
- 📌 Primeros auxilios

Requerimientos Físicos:

Prueba	Varones	Mujeres
Resistencia	10' trote	10' trote
Fza. De brazos 30"	25 repeticiones	20 repeticiones

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 Correo: colsanmartin5027@gmail.com

Fza. Abdominal 1'	35 repeticiones	30 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 20"
Vóley – Básquet – Fútbol, Handbol- Atletismo	Técnica Aceptable de los fundamentos básicos	Técnica Aceptable de los fundamentos básicos
Flexibilidad	Puños o manos al piso	Puños o manos al piso