



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

Correo: colsanmartin5027@gmail.com



MODELO DE EXÁMEN 2026

CURSO 3° 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:

- ✚ 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
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