



MODELO DE EXÁMEN 2025

CURSO 4° 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: concepto.
- ✚ Beneficios de la actividad física
- ✚ Deportes
- ✚ Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- ✚ La entrada en calor: importancia. Cambios fisiológicos
- ✚ La postura.
- ✚ La hidratación.
- ✚ Músculos y huesos.
- ✚ Articulaciones,
- ✚ Alimentación, Obesidad, Bulimia y Anorexia.
- ✚ Fundamentos básicos de Entrenamiento.
- ✚ Reglamento de los diferentes deportes vistos.

Requerimientos Físicos:

Prueba	Varones	Mujeres
Resistencia	12´ trote	10´ trote
Fza. De brazos 30s	25 repeticiones	20 repeticiones
Fza. Abdominal 1´	35 repeticiones	30 repeticiones
Potencia de Piernas Saltos	Saltos con sogas	Saltos con sogas

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Casa Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.423184

Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel. 4960618- 4954651

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



Velocidad	2 idas y vueltas de carreras de 20 mts en 20”	2 idas y vueltas de carreras de 20 mts en 20”
Flexibilidad	Puños o manos al piso	Puños o manos al piso
Deportes: Fútbol– Básquet- Handbol- Vóley- Atletismo.	Técnica Aceptable de los fundamentos básicos	Técnica Aceptable de los fundamentos básicos