

MODELO DE EXÁMEN 2026**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 examen presentar D.N.I. y Certif. de Aptitud Física (Apto), vigente.
- En el momento del examen presentar el Trab. 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.***

- ✚ 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 Teórico:

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"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel. 4231848

Anexo: Avda. Independencia y Lancers S/N – Tel. 4960618 –

Web: www.colsanmartin.com 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

EXTERNA EDUCACION FISICA

El alumno/a debe cumplir con los siguientes requisitos:

INSCRIBIRSE EN TIEMPO Y FORMA PARA EL EXAMEN

En el momento del examen presentar el lib. Examen de Educación Física.

En el momento del examen presentar el lib. Examen de Educación Física.

Presentar la cartilla completa de educación física con los actividades programadas.

Presentar la cartilla completa de educación física con los actividades programadas.

1. Conceptos básicos de educación física.
2. Beneficios de la actividad física.
3. Deportes.
4. Características principales: resistencia, fuerza, velocidad y coordinación.
5. La actividad en el aula: importancia. Conceptos básicos.
6. La postura.
7. La higiene del cuerpo.
8. Musculatura y huesos.
9. Actividades.
10. Alimentación: en Educación Física y Actividad.
11. Fundamentos básicos de Entrenamiento.
12. Entrenamiento de los diferentes deportes vigentes.

Examen de Educación Física

Examen de Educación Física

Examen	Varones	Mujeres
Velocidad	12 vueltas	10 vueltas
Flexibilidad	25 repeticiones	20 repeticiones
Fuerza	35 repeticiones	30 repeticiones
Coordinación	30 repeticiones	25 repeticiones