

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

Central: Avda. Libano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lancers 5/N – Tel.4960618- 4954651

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



MODELO DE EXAMEN 2026

CURSO 5° 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: concepto.
- ✚ Beneficios de la actividad física
- ✚ Deportes
- ✚ Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- ✚ La entrada en calor: importancia. Cambios fisiológicos
- ✚ La hidratación.
- ✚ La postura.
- ✚ Músculos, huesos y articulaciones.
- ✚ Alimentación, Obesidad, Bulimia y Anorexia.
- ✚ Primeros auxilios.
- ✚ 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
Piernas Saltos	Salto con sogas	Salto con sogas
Velocidad	2 idas y vueltas de 20 mts en 20"	2 idas y vueltas de 20 mts en 25"
Flexibilidad	Puños o manos al piso	Puños o manos al piso
Deportes: Fútbol- Básquet- Vóley- Hándbol- Atletismo	Técnica Aceptable de los fundamentos básicos	Técnica Aceptable de los fundamentos básicos

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

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros 5/N – Tel.4960618- 4954651

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



	atléticas, saltos, lanzamientos. Organización de torneos y juegos recreativos. (internos)
EJE TEMÁTICO III LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SÍ MISMO Los modos y procedimientos saludables.	-Análisis de modos y procedimientos que impone la cultura como modas, apropiándose de aquellas que resulten favorables y rechazando las inconvenientes para la salud. -Organización y participación de manifestaciones populares vinculadas a la cultura corporal. -Prevención de situaciones de riesgo en la programación y realización de las tareas, los juegos y deportes - Hidratación y actividad física. Su importancia.

CRITERIOS DE ACREDITACIÓN:

- ✚ Presentación a clases con el uniforme correspondiente.
- ✚ Asistencia: 80 % a clases.
- ✚ Presentación de la Aptitud física.
- ✚ Acreditar adecuados niveles de rendimiento motriz y actitudinal acordes a la edad y sexo.
- ✚ Participar activamente en el desarrollo de las tareas propuestas en cada clase.
- ✚ Observar comportamientos adecuados de convivencia y trabajo en cada encuentro.
- ✚ Aprobación de pruebas sumativas y trimestrales, físicas y teóricas.

BIBLIOGRAFÍA:

- Amicale, S. "El niño y la actividad física". Editorial E.P.S. Año 1.996.
- Krisler, Antoni. "La gimnasia escolar". Editorial Conde. Año 1.997
- ManfredScholich. "Entrenamiento en Circuito". Editorial. Stadium. Año 1.989.
- De Hegedus Jorge. "Técnicas Atléticoas". Editorial Stadium. Año 1.981.
- Kos/Teply/Volráb. "Gimnasia 1.200 Ejercicios". Editorial. Stadium. Año 1.991.
- Carrasco. "Flexibilidad, Fuerza y Resistencia". Apuntes de la Cátedra.
- Diseño curricular para Educación Secundaria.
- Plataforma Educativa Institucional
- Páginas WEB-Aplicaciones
- Cartilla de la materia