

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 EXÁMEN 2026

CURSO 1° 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:

- ✚ Concepto de Educación Física. Beneficios.
- ✚ Beneficios de la actividad física.
- ✚ Concepto de entrada en calor
- ✚ Capacidades Físicas Básicas.
- ✚ Reglamento de los deportes vistos.
- ✚ Trabajo práctico escrito.

Requerimientos Físicos:

Prueba	Varones	Mujeres
Resistencia	8' de trote	8' de trote
Fza. De brazos 30"	20 repeticiones	15 repeticiones
Fza. Abdominal 40"	30 repeticiones	25 repeticiones
Potencia de Piernas	Salto con soga	Salto con soga
Velocidad	2 ida y vuelta de 20 mts en 20"	2 ida y vuelta de 20 mts en 25"
Hándbol –Vóley – Básquet- Atletismo	Técnica Aceptable de los fundamentos básicos.	Técnica aceptable de los fundamentos básicos.
Flexibilidad	Puños al piso	Puños al piso