

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

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

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



MODELO DE EXAMEN 2024

CURSO 2º 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"

Requerimientos Teórico:

- ↓ Concepto de Educación Física
- ↓ Beneficios de la actividad física
- ↓ Deportes
- ↓ Entrada en calor
- ↓ La postura
- ↓ La hidratación
- ↓ Músculos y huesos
- ↓ Articulaciones
- ↓ Reglamento de los diferentes deportes vistos

Requerimientos Físicos:

Prueba	Varones	Mujeres
Resistencia	12' de trote	10' de trote
Fza. De brazos 1'	25 repeticiones	15 repeticiones
Fza. Abdominal 1'	45 repeticiones	40 repeticiones
Potencia de Piernas	35 saltos	30 saltos
Velocidad	4 ½ carreras	4 carreras
Flexibilidad	Puños al piso	Puños al piso

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- 4954651

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



Hándbol	-Vóley	-	Técnica Aceptable de los fundamentos básicos.	Técnica aceptable de los fundamentos básicos.
Futbol				

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

Los alumnos, que deben recibir examen regular, complementario, práctico o final o completar cursos, deberán cumplir con los siguientes Requisitos Administrativos:

"INSCRIBIRSE EN TIEMPO Y FORMA PARA EL EXAMEN".

En el momento del examen presentará D.N.I. y Certificado de Acreditación (Acta) vigente.

En el momento del examen presentará el Trabajo Escrito de los contenidos previos con el docente.

Antes de iniciar con los contenidos de Educación Física se deberá haber aprobado los contenidos de Lengua y Literatura.

Requisitos Técnicos:

CONSIDERACIONES	TIEMPOS		1' CON MANOS EN LA NUCA O BRAZOS CRUZ SOBRE PECHO	30" 1° Y 2° C.B.C. MUJ. C/ RODILLAS	SOGA A LA ALTURA DE LA RODILLA	TIEMPO: 30" CICLOS DE IR Y VOLVER DISTANCIA: 12 MTS.
	1° C.B.C.	8'				
GENERALES	2° C.B.C.	10'				
	3,4 y 5 C.O.	12'				

Requisitos de los diferentes deportes:

Mujeres	Varones	Puntos
10' de lista	12' de lista	Resistencia
15 repeticiones	20 repeticiones	Fza. De brazos Y
40 repeticiones	45 repeticiones	Fza. Abdominal Y
50 saltos	55 saltos	Rotación de Femur
4 carreras	4 y 5 carreras	Velocidad
Puñal al piso	Puñal al piso	Flexibilidad