

DICIEMBRE2020.

## PROGRAMA ANALÍTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA PRIMER AÑO.

Definición de Educación Física.

Concepto de Salud y estilo de vida saludable.

Entrada en calor, (como realizarla, los cambios que siente el organismo al realizarla, fases de la entrada en calor, ejercicios que podemos realizar en la entrada en calor.)

Frecuencia cardíaca, como y donde tomar la frecuencia cardíaca.

Capacidades físicas básicas, que son y cuales son:( fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad)

Localización de los distintos grupos musculares y zonas corporales.

Atletismo, generalidades, disciplinas que lo conforman, técnica de carrera y de salto largo.

Iniciación al Volley. (generalidades, reglas)