

Programa Analítico

Educación Física

Darío Barreto

1eros

- ¿Qué es la Educación Física? . ¿ Para qué sirve?
- Beneficios de la Educación Física, el deporte y la recreación.
- Entrada en calor, general y específica. Conceptos. Realizar una.
- Reconocimiento de principales grupos musculares y como elongarlos (glúteos, cuádriceps, adductores, isquiotibiales, gemelos, psoas-ilíaco, pectorales, triceps, biceps, hombros, cuello)
- Diferenciar ejercicios de fuerza, coordinación, estiramiento, movilidad. Por lo menos dos ejemplos de cada uno de tren inferior y superior.
- Ejemplos de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. Diferenciarlos
- Deportes: fútbol, basquetbol, voleibol y handbol, saber realizar pase, recepción, saque de voleibol, tiro al aro, remate al arco, nociones generales de reglamento (cantidad de jugadores, tiempo de juego, medida de las canchas, cuando se hace un gol o tanto de donde se saca, a cuantos tantos se juega, etc.).
- Atletismo, pruebas de pista y de campo. Nombrarlas y como se realizan.
- Concepto de buena postura. Para que sirve y en que nos perjudica.
- Como realizar correctamente abdominales, dorsales, sentadillas, flexión de brazos "lagartijas".
- Como se toma el pulso y para que sirve.