

Programa Analítico
Educación Física
Darío Barreto
2dos

- Concepto y beneficios de la Educación Física
- Entrada en calor, general y específica. Conceptos. Realizarlas en forma práctica
- Reconocimiento de principales grupos musculares y como fortalecerlos y como elongarlos (glúteos, cuádriceps, adductores, isquiotibiales, gemelos, psoas-ilíaco, pectorales, tríceps, bíceps, hombros, cuello)}
- Atletismo, pruebas de pista y de campo. Nombrarlas y como se realizan.
- Diferenciar ejercicios de fuerza, potencia, coordinación, estiramiento, movilidad. Por lo menos dos ejemplos de cada uno de tren inferior y superior.
- Defina 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.).
- Concepto de buena postura y mala postura. Que habría que hacer para mejorarla.
- Como realizar correctamente abdominales, dorsales, sentadillas, flexión de brazos "lagartijas", estocadas.
- Como se toma el pulso y para que sirve.