

Programa analítico

Síntesis de contenido para examen 2020 Educación Física 1° años

Concepto de Educación Física.

- ¿Qué entiendes por Educación Física?

Aparato locomotor

El esqueleto. Como está formado. Funciones y características. Músculos. Función y características

La entrada en calor ¿Qué es? Concepto y beneficios. Efectos concretos sobre el organismo. - Fisiológicos. - Sobre la contracción muscular. - Sobre la movilidad articular. - componen la - Estiramiento.

¿Qué es elongar? Beneficios de la elongación. Ejemplos de elongación para diferentes zonas corporales. Ejercicios básicos que se puede ejecutar para la realización de la entrada en calor.

Deportes

Atletismo: Clasificación de las pruebas. La pista, medida. Salida de tacos o partidas bajas.

Handbol. Sus características y reglas básicas(cancha, jugadores, tiempo, faltas)

Links de páginas para preparar examen de educación física o buscar información.

<http://aulas.uruguayeduca.edu.uy/course/view.php?id=228>

<https://sites.google.com/site/educaestudiantil>

También tienes material de apoyo en el liceo (material de la plataforma Crea).