

Programa analítico de 1º1, Docente Andrés Gerard.

Programa 1º1

- Educación Física: Definición. Objetivos generales. Objetivos específicos. Dentro del liceo.

- Composición de la clase de Educación Física: Entrada en calor. Parte Central. Vuelta a la calma.

- El Cuerpo Humano: Aparato Locomotor. Huesos. Articulaciones. Músculos MMII y MMSS (ubicación, fortalecimiento y relajación)

- Historia de la Copa América.

- Historia uruguaya en la Copa América.

- Juegos Olímpicos: JJOO antiguos. JJOO modernos.

- Carrera por relevos: Principales características. Tipos. Diferentes pasajes. Reglamento. Cómo quedar eliminados.

- Salto largo: Principales características. Zona de competencia. Fases. Cómo quedar eliminados.

- Deportes alternativos: Manchado. Quiquinbol. Toma de la bandera.

Cualquier consulta a las órdenes.

Lic. Andrés Gerard, MBA