



**Perfil de Egreso.**

**Asignatura: Educación Física.**

**1º año Bachillerato 2020**

1. Que es la educación Física
  - a. Concepto
2. Sesión de actividad Física
  - a. El calentamiento
  - b. Concepto
  - c. Fases
  - d. Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general
3. Condición Física
  - a. Concepto
  - b. Capacidades físicas relacionadas con la salud
4. Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular, de fortalecimiento muscular y de relajación.
5. Valoración del calentamiento general para prevenir lesiones en cualquier actividad física.
6. Conocimiento del aparato esquelético y locomotor.
7. Capacidades condicionales
  - a. Definición de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.
8. Salud, higiene e hidratación
9. Deporte (handball, futsal, volleyball y atletismo)
  - a. Reglamento
  - b. Técnica
  - c. Táctica.