



Departamento: **Educación Física**

Asignatura: **Educación Física**

Nivel: **1º, 2º y 3º año**

Profesoras/es a cargo: **Del Picolo, Fuse, Eguaras, Ramírez, Mantiñan, Dominguez, Massaccesi, Del Rio, Mussa**

### **Contenidos priorizados. Ciclo lectivo 2021**

---

- Conciencia corporal: tareas de concientización corporal. La percepción del propio cuerpo. Capacidades coordinativas: movilidad y flexibilidad.
- Entrada en calor: ejercicios de flexibilidad y movilidad para el acondicionamiento previo a la clase. Ejercicios para tren superior e inferior, acondicionamiento cardio- respiratorio. Las articulaciones, características de cada tipo de articulación, articulaciones del pie, rodilla, cadera, hombro, codo, muñeca, columna.
- Posturas: correctas e incorrectas en lo cotidiano y en la realización del ejercicio, análisis de las posturas y ejercitaciones para la corrección de posturas inconvenientes y el fortalecimiento de los grupos musculares que intervienen en las diferentes posturas.

### **Bibliografía, lecturas y/o materiales de estudio**

---

Ciclo básico

1er año

<https://view.genial.ly/6091c60c77ba2b0d023e331a/horizontal-infographic-review-lvm-2021-primer-ano>

2do año

<https://view.genial.ly/60986884d92ca00cfc8d9835/horizontal-infographic-review-lvm-2021-segundo-ano>

3er año

<https://view.genial.ly/60986ab47f0d6d0cf225b8e9/horizontal-infographic-review-lvm-2021-tercer-ano>