CPEM Nº 18

*EDUCACION FISICA – NATACION - 2019*

PROGRAMA EXAMEN PREVIO-LIBRES-EQUIVALENCIAS

MUJERES Y VARONES

**UNIDAD Nº 1: *FORMATIVA***

ENTRADA EN CALOR. CONCEPTO. Beneficios. Partes de la misma; ejecución y definiciones. Movilidad articular.

Ejercicios de locomoción: desplazamientos de diferentes tipos.

RESISTENCIA AEROBICA. Definición. 8 piletas continuas.

FUERZA. Definición. Diferentes ejercicios para los grupos musculares más importantes: abdominales 50; brazos 20; dorsales 40; piernas 50.

ELONGACION. Ejercicios para cada musculo después de cada ejercicio de fuerza.

Teoría del cuerpo humano: huesos y músculos. Nombrarlos y ubicarlos.

**UNIDAD Nº 2: *NATACION***

Importancia y beneficios de la practica de la natación.

Flotación.Propulsión. Apnea.

Practico: Flotación: vertical, ventral y dorsal. Pasaje de una a otra.

Desplazamientos y propulsiones subacuáticas.

Zambullidas; diferentes tipos. Partidas y vueltas correspondientes a cada estilo.

ESTILOS: Crawl, espalda y pecho completos. Iniciación a la Mariposa.

UNIDAD Nº 3: CONTENIDOS TEORICOS

CONCEPTO DE SALUD Y ACTIVIDAD FISICA.

SISTEMA RESPIRATORIO.

EMBARAZO Y LACTANCIA. ACTIVIDAD FISICA DURANTE EL EMBARAZO.

PRINCIPIOS HIDRAULICOS.

ALIMENTACION Y DESORDENES ALIMENTICIOS.

***OBSERVACIONES***: deben presentarse a rendir con ropa adecuada para la práctica deportiva; DNI y Programa de examen.