



EDUCACIÓN FÍSICA

Acondicionamiento físico. Mejora de la capacidad cardiovascular

EDUCACIÓN FÍSICA: Es un cultivo metódico de ejercicios adecuados que tienen por objeto desarrollar y fortalecer el cuerpo humano.

OBJETIVO: Favorecer el desarrollo de las cualidades físicas.

Atletismo	Juegos de conjunto	Natación
<ul style="list-style-type: none">• Pruebas de resistencia a la velocidad• Mejorar técnica de salto largo• Introducción impulso de bala Ritmos coreográficos femeninos	<ul style="list-style-type: none">• Baloncesto: sistema ofensivo-defensivo• Béisbol-softbol: pichar, batear, atrapar• Fútbol: sistema ofensivo-defensivo• Voleibol: boleo, saque, recepción• Participación en diferentes torneos• Interaulas de fútbol Juegos Recreativos	<ul style="list-style-type: none">• Técnica de estilo crawl, pecho y dorso• Resistencia
