



EDUCACIÓN FÍSICA

Acondicionamiento físico. Carrera continua, intervalos y combinada

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">• Ejercicios especiales para el calentamiento de velocidad.• Salto largo, multisaltos con y sin vallas• Impulso de bala, introducción al reglamento, impulsos generales. <p>Ritmos coreográficos femeninos</p>	<ul style="list-style-type: none">• Baloncesto: definición de sistema ofensivo, defensivo• Béisbol-softbol: carrera entre bases, toque• Fútbol: conducción, dominio y dribling,• Voleibol: perfeccionamiento de los fundamentos técnicos.• Participación en diferentes torneos• Interaulas de fútbol <p>Juegos Recreativos</p>	<ul style="list-style-type: none">• Nado continuo, repeticiones cortas• Resistencia
