



---

## EDUCACIÓN FÍSICA

### Acondicionamiento físico. Carrera continua, repeticiones. Fartleck

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"><li>• Uso de topes de salida, repeticiones distancias cortas, ejercicios de reacción.</li><li>• Saltos específicos para salto largo</li><li>• Impulso: a pie firme y con desplazamiento</li></ul> <p>Ritmos coreográficos femeninos</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Práctica de los diferentes deportes de conjunto: baloncesto, béisbol-softbol, fútbol y voleibol</li><li>• Participación en diferentes torneos</li><li>• Interaulas de fútbol</li></ul> <p>Juegos Recreativos</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Repeticiones combinadas, nado continuo sobre 400 metros.</li></ul>

---