



EDUCACIÓN FÍSICA

Acondicionamiento físico

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

OBJETIVO: Que el alumno utilice eficientemente las destrezas adquiridas en la práctica de los deportes.

| Atletismo | Juegos Deportivos | Natación |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Carrera continua con tiempo estipulado• Progresivos, resistencia a la velocidad larga y corta. Salto largo, impulso de bala, con movimientos y técnica completa. Ritmos coreográficos femeninos Formas y figuras rítmicas | <ul style="list-style-type: none">• Practica de deportes de conjunto aplicando reglamento específico de cada deporte.• Movimientos ofensivos y defensivos, jugadas a balón parado y en movimiento• Baloncesto, fútbol, béisbol, softbol, voleibol• Participación en diferentes torneos• Interaulas de fútbol Juegos Recreativos | <ul style="list-style-type: none">• Ejecución de los diferentes estilos• Nado continuo, repeticiones con tiempo. |
