Planificación

E - Síntesis de contenidos para el examen reglamentado

Entrenamiento por áreas funcionales.

Control de la frecuencia cardiaca en reposo y ejercicio

Importancia de la actividad física realizada en forma regular.

Capacidades condicionales

Ejercicios para cada capacidad

Grandes grupos musculares

Deportes , Handball, Básquetbol y Voleibol

Fundamentos y reglamento.

Archivos: No hay adjuntos