PROGRAMA ANALITICO EDUCACION FISICA 2019

2 dos 5 - 6 - 7 - y 8 PROF. GUSTAVO PEREIRA

ENTRADA EN CALOR

- **Definición**
- **Ejercicios prácticos**

FORMACION CORPORAL

- **Flexibilidad**

- Miembros inferiores. músculos cuádriceps , gemelos y posteriores de muslo
- Miembros superiores músculos Bíceps , tríceps y pectorales

- **Fuerza**

- músculos abdominales, dorsales, glúteos y brazos

DEPORTES

- **Atletismo**

- Carreras de velocidad - salida alta y baja
- Carreras con pasaje de postas

- **Voleibol**

- Fundamentos - toque de arriba , de bajo y saque
- Juego
- Reglas básicas

- **Handball**

- Fundamentos - pases , tiro sin y con salto
- Sistema de juego - 6 – 0 (Sistema cerrado)
- Reglas principales

- **Basquetbol**

- Fundamentos - dribling (desplazamiento picando) - pases - marcación individual - tiro de posición
- Juego - Sistema en zona
- Reglas principales