

PROGRAMA ANALÍTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Para grupos de Terceros.

Año 2020.

1. Entrenamiento por Áreas Funcionales . Material en Uruguay Educa.

2. Por qué entrenamos por Áreas Funcionales.

Saber controlar la frecuencia cardiaca y porque lo hacemos.

Distinguir las intensidades de entrenamiento según la planilla de áreas funcionales.

3. Capacidades Físicas.

4. Reglamento de los deportes : fútbol, básquetbol y vóleibol.

Fundamentos básicos de cada deporte.

5. Beneficios de la actividad física cuando se practica en forma regular.

Nota. Todo el material sobre Áreas Funcionales está CREA

OTROS APOYOS:

Uruguayeduca y educaestudiantil.tk.

Profesor José Luis González