

Profesora: Lourdes Garrido.

Diciembre 2021.

PROGRAMA ANALITICO DE EDUCACION FISICA PARA LOS 1ROS 6,7 Y 8.

Beneficios de realizar actividad física, en la prevención de enfermedades.

Entrada en calor, que es, partes de la entrada en calor, cambios que ocurren en el organismo al realizarla, ejercicios que se realizan en la misma.

Postura corporal, alineación de la columna,

Principales grupos musculares, saber identificarlos y estirarlos.

Capacidades condicionales que son y cuáles son.

Atletismo que es, que disciplinas lo componen.

Salida de tacos, 3 voces de salida, carrera de relevos, que es y cómo es la técnica de pasaje de testimonio.

Técnica de lanzamiento de bala y principales reglas.