

Programa analítico Educación Física 2º3

Prof. Pablo García

1- Concepto de **entrada en calor o calentamiento**: Objetivos, síntomas y ejemplos.

2- **Flexibilidad**: ejemplos de estiramientos.

3- Reglamento, técnica y errores mas comunes del **volley**.

4- Conocimiento de ejercicios de fuerza:

Abdominales

Lagartijas

Burpees

Estocadas

Skipping

5- Conocimiento y ubicación sobre las grandes **masas musculares**.

(En CREA está toda la información para la preparación del mismo)