

## PROGRAMA ANALÍTICO – EDU FÍSICA 2021 – 3º6 y 3º7

Prof. Aníbal Gutiérrez

- 1) Concepto y desarrollo de entrada en calor
- 2) Articulaciones y grandes grupos musculares. Ejemplos
- 3) Reglamento y técnica de Handbol. Táctica
- 4) Reglamento y técnica de Voleibol. Funcionamiento de los equipos
- 5) Reglamento y técnica de Fútbol
- 6) Reglamento y técnica de Basketball. Principales funciones de los jugadores.
- 7) Reglamento de atletismo. Historia del atletismo.
- 8) Concepto de Resistencia aeróbica, zonas funcionales.
- 9) Concepto de Fuerza muscular. Acciones musculares.