

DICIEMBRE DE 2022

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 3ER AÑO

3os 1,2,3,6,7,8,9.

PROFESOR ANÍBAL GUTIÉRREZ.

- 1) CONCEPTO DE ENTRADA EN CALOR Y DE RESISTENCIA AERÓBICA.
- 2) GRUPOS Y ACCIONES MUSCULARES
- 3) HANDBOL : REGLAMENTO,TÉCNICA Y JUEGO
- 4) BASQUETBALL : TÉCNICA SIMPLIFICADA,PASE DRIBBLING Y TIRO.JUEGO EN ZONA.
- 5) VOLEIBOL : REGLAMENTO,TÉCNICA,JUEGO EN DUPLAS Y CUARTETAS.
- 6) ATLETISMO: PRUEBAS BÁSICAS.CONOCIMIENTO DE PISTA Y CAMPO.
- 7) FÚTBOL: REGLAMENTO,TÉCNICA Y PRÁCTICA DE JUEGO MIXTO.
- 8) FORMACIÓN CORPORAL Y RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD MUSCULAR.