

DICIEMBRE 2020.

PROGRAMA ANALÍTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 3RO 8 Y 9.

Definición de Educación Física.

Concepto de salud y hábitos saludables.

Frecuencia cardíaca que es , como se toma.

Zonas corporales y grandes grupos musculares.

Capacidades condicionales que son y cuales son.

Atletismo que es, que disciplinas lo componen y sus técnicas.

Técnica de carrera, técnica de salto largo.

Volleyball, generalidades del deporte, reglas,y fundamentos técnicos: toque de arriba, toque de abajo, saque.

Prof: Lourdes Garrido.