PROGRAMA ANALITICO EDUCACION FISICA 2017

2dos 6 - 7 y 8 PROF. GUSTAVO PEREIRA

ENTRADA EN CALOR

- **Definición**
- **Ejercicios prácticos**

FORMACION CORPORAL

- **Flexibilidad**
- Miembros inferiores, músculos cuádriceps, gemelos y posteriores de muslo
- Miembros superiores, músculos bíceps, tríceps y pectorales
- **Fuerza**
- Músculos abdominales, dorsales, glúteos y brazos

DEPORTES

- **Atletismo**
- Carreras de velocidad - salida alta y baja
- Salto alto
- Lanzamiento de bala

- **Handball**
- Fundamentos - Pases, tiro sin y con salto
- Sistema de juego - 6 – 0 (Sistema cerrado)
- Reglas principales

- **Voleibol**
- Fundamentos - Toque de arriba , de abajo y saque
- Juego
- Reglas básicas

- **Basquetbol**
- Fundamentos - Dribling (desplazamiento picando) - Pases - Tiro de posición y bandeja
- Juego -Sistema en zona
- Reglas principales