

PRIMR AÑO CONTENIDOS

ATLETISMO

- Carreras de velocidad
- Carreras de relevos
- Carrera con obstaculos
- Maratòn
- Saltos en largo y alto
- Lanzamientos

[Más info](#)



CAPACIDADES MOTORAS

- Definición, reconocerlas y diferenciarlas
- Capacidades condicionales:
- Fuerza
- Flexibilidad
- Velocidad
- Resistencia

[Más info](#)



JUEGOS MODIFICADOS

- Concepto de juegos modificados y tipos
- Juegos de invasión
- Blanco y Diana
- Cancha dividida
- Bate y campo

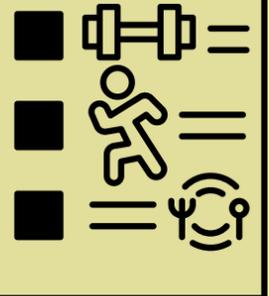
[Más info](#)



PRINCIPIOS BÁSICOS DEL EJERCICIO

- Entender y reconocer las diferentes partes presentes en la práctica de una activiad física.
- entrada en calor
- Parte central
- Vuelta a la calma

PLAN



EXPERIMENTACIÓN

- Llevar las clases al patio, participar, jugar
- Crear un espacio de participación a través de los deportes y juegos de lógica cooperativa



RESULTADOS PREVISTOS

- Reconocer las diferentes partes de la práctica de la actividad física
- Reconocer las capacidades motoras
- Entender las capacidades condicionales
- Participar de las actividades atleticas
- Reconocer los juegos modificados y entender su lógica a través del juego

