

## **3 PERIODO EDUCACION FISICA**

### **ONCE**

**PERIODO: TERCERO GRADO ONCE MATERIA: ED. FISICA**

#### **TEMA SUBTEMA**

##### **FUTBOL**

- Historia, Reglamento
- Preparación física, pases,
- lanzamientos, entradas., control
- dirigido. Aplicación de principios del juego.

##### **FUERZA**

- Fuerza estática.
- Fuerza dinámica.
- Fuerza máxima.
- Fuerza explosiva
- Fuerza explosiva- elástico reactivo.
- Fuerza resistencia.
- Fuerza relativa y absoluta
- Fuerza relativa.

##### **VELOCIDAD**

- La velocidad como una capacidad física básica
- Velocidad de reacción.
- Velocidad de desplazamiento.
- Técnica de carrera