



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA DÉCIMO GRADO

CULTURA FÍSICA Y SALUD	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación diagnóstica de las capacidades físicas y habilidades deportivas. • Actividades de calentamiento específico para desarrollar las capacidades de: Fuerza, velocidad y resistencia. • Frecuencia cardiaca. • La nutrición para la salud. • Hábitos nocivos (sedentarismo, alcoholismo, tabaquismo, drogas, etc.) • Primeros Auxilios. • Flexibilidad. • Mayor exigencia. • Técnica de relajación y respiración con concentración.
INTERACCIÓN GRUPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Creación de juegos deportivos alternativos. • Técnicas básicas. • Juegos para desarrollar capacidades físicas. • Organización de eventos de juego. • Cambio de reglas de juego. • Desarrollo de las capacidades coordinativas. • Movimientos en el espacio y tiempo solo y en pequeños grupos. • Actividades gimnásticas variadas. • Deportes individuales que afianzan la auto confianza.