



## PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA DÉCIMO GRADO

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