

Orzan Macarena
Curso 4° año

PROGRAMA 4° AÑO 2020

Ejercicios de movilidad para la vida cotidiana.

Habilidad motriz básica. Saltar la soga

Capacidades rítmicas. (saltar la soga, bailes)

Concepto de CORE. Teórico/práctico.

Reflexión sobre el entrenamiento, entrenadores y la importancia para la salud de cada persona.

Reglamento Deporte: Voley

Circuitos motores con pelota

Circuitos motores de coordinación y puntería.