

GUÍA DE ACTIVIDADES
FEBRERO 2025

EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR DARDO ROLANDO PAZ

CURSOS: 1° B – 1° E – 3° C

- ❖ Entrada en calor 7' continuados (trote)
- ❖ Ejercicios de fuerza
 - Abdominales (30) – repeticiones
 - Espinales (25) – repeticiones
 - Fuerza de brazos (12) con apoyo de rodillas
- ❖ Circuito: (5 estaciones) – ejercicios de piernas

Teoría

- Educación Física: Definición
- Importancia de la Educación Física
- Beneficios de la Educación Física

GUÍA DE ACTIVIDADES
FEBRERO 2025

EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR DARDO ROLANDO PAZ

CURSOS: 4° B – 5° B – 5° C

- ❖ Entrada en calor 12' continuados (trote)
- ❖ Circuito: (7 estaciones) – trabajo de: brazos - piernas - abdominales - espinales

Teoría: Voleibol

- Historia del deporte
- Fundamentos
- Reglas más comunes