

9th February 2021

Objetivo

Reconocer las capacidades físicas básicas y coordinativas

Temas

- velocidad (Pruebas, llevar registro)
- capacidades coordinativas.
- coordinación, dinámica general.
- coordinación segmentaria.
- coordinación aplicada en juegos
- juego limpio y valores deportivos.

23 de February 2021

velocidad

la velocidad es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

Ejemplo



Tarea

Consultar que es la coordinación y hacer el dibujo.

coordinación: es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados para obtener un gesto técnico

