



Nombre del alumno: .....

	Ejes nodales	Contenidos detallados	Dic.	AP/EP	Feb.
<b>1°</b> <b>T</b> <b>R</b> <b>I</b> <b>M</b> <b>E</b> <b>S</b> <b>T</b> <b>R</b> <b>E</b>  06/03 31/05		1. Articulaciones, huesos y músculos. Movimientos			
		2. Ejercicios de fuerza y elongación muscular			
		3. Lesiones deportivas			
		4. Primeros auxilios			
		5. Resistencia continua: 5' con distancia mínima			
		6. Fuerza abdominal: 25 repeticiones			
		7. Flexo-extensiones de brazos: 10 repeticiones			
<b>2°</b> <b>T</b> <b>R</b> <b>I</b> <b>M</b> <b>E</b> <b>S</b> <b>T</b> <b>R</b> <b>E</b>  02/06 13/09		1. Articulaciones, huesos y músculos. Movimientos			
		2. Ejercicios de fuerza y elongación muscular			
		3. Lesiones deportivas			
		4. Primeros auxilios			
		5. Resistencia continua: 8' con distancia mínima			
		6. Fuerza abdominal: 30 repeticiones			
		7. Flexo-extensiones de brazos: 12 repeticiones			
<b>3°</b> <b>T</b> <b>R</b> <b>I</b> <b>M</b> <b>E</b> <b>S</b> <b>T</b> <b>R</b> <b>E</b>  15/09 06/12		1. Articulaciones, huesos y músculos. Movimientos			
		2. Ejercicios de fuerza y elongación muscular			
		3. Lesiones deportivas			
		4. Primeros auxilios			
		5. Resistencia continua: 10' con distancia mínima			
		6. Fuerza abdominal: 35 repeticiones			
		7. Flexo-extensiones de brazos: 15 repeticiones			