



Nombre del alumno: .....

	Ejes nodales	Contenidos detallados	Dic.	AP/EP	Feb.
<b>1º</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	Práctico: Handball y Resistencia.  Teórico: Cualidades anatómicas del cuerpo humano I.	1. Teórico: Reconocer las articulaciones principales del cuerpo humano.			
		2. Teórico: Músculos principales del cuerpo humano. Donde se encuentran.			
		3. 7' de trote continuo.			
		4. Handball: Pase y Recepción			
		5. Handball: Dribling			
		6. Handball: Lanzamiento			
<b>2º</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	Práctico: Fútbol, Resistencia y Fuerza.  Teórico: Cualidades anatómicas del cuerpo humano II	1. Teórico: Función de cada musculo y forma de elongarlos.			
		2. Resistencia: 10' de trote continuo			
		3. Fútbol: Pase y recepción.			
		4. Fútbol: Conducción			
		5. Fútbol: Remate			
		6. Fuerza: Técnica de Abdominales			
		7. Fuerza: Técnica de Flexiones de brazos			
		8. Fuerza: Técnica de Sentadillas.			
		9. Fuerza: Técnica de Estocadas.			
<b>3º</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	Práctico: Resistencia, Fuerza y Fútbol  Teórico: Tipos de entrenamiento de la fuerza	1. Fútbol: Juego por posiciones.			
		2. Fuerza: Sentadillas unipodales			
		3. Fuerza: Isometría abdominal			
		4. Fuerza: Abdominales			
		5. Fuerza: Flexiones de brazos con manos juntas			
		6. Teórico: Tipos de movimientos para el entrenamiento de la fuerza: Isométrica, concéntrica y excéntrica.			