



Nombre del alumno:

	Ejes nodales	Contenidos detallados	Dic.	AP/EP	Feb.
1º T R I M E S T R E 06/03 31/05	Práctico: preparación física y fútbol. Teórico: cualidades físicas.	1. Abdominales en 30 segundos.			
		2. Flexiones de brazos en 30 segundos			
		3. Fútbol: pase y recepción			
		4. Fútbol: conducción			
		5. Fútbol: conducción en zig zag.			
		6. Teórico: cualidades físicas: enumerarlas y explicarlas.			
2º T R I M E S T R E 02/06 13/09	Práctico: preparación física, fútbol y handball. Teórico: lesiones deportivas y alimentación	1. Coordinación y velocidad.			
		2. Burpees			
		3. Fútbol: remate a pie firme			
		4. Fútbol: remate volea			
		5. Handball: pase y recepción.			
		6. Handball: lanzamiento a pie firme			
		7. Handball: lanzamiento suspendido.			
		8. Teórico: lesiones más comunes en los deportistas desarrollar			
		9. Teórico: alimentación adecuada en un deportista.			
3º T R I M E S T R E 15/09 06/12	Práctico, preparación física y fútbol. Teórico: reglamento.	1. Trote continuo 5 min.			
		2. Abdominales, pasada 30 mts, 5 flexiones pasada de 30 mts, 5 burpees y pasada final de 30 mts.			
		3. Fútbol: cabezazo			
		4. Fútbol: juego.			
		5. Teórico: reglamento de fútbol			