



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 | | | |