

Temas primer periodo

Sexto

❖ Test motores

Test de valoración fisiológica
Test motores

❖ Patrones de locomoción y manipulación

Caminar- correr y saltar
Lanzar – recibir

❖ Cualidades físicas motrices

Flexibilidad
Fuerza
Resistencia
Velocidad

❖ Calentamiento

Concepto
Tipos de calentamiento

❖ Historia del voleibol

❖ Expresión rítmica

Ritmo musicales
Pasos básicos
Coreografía

❖ Natación

Respiración
Estilo libre