Cronogramas actividades

Taller de deportes

Prof. Rodrigo Norambuena

Cronograma de actividades Taller de deportes																														
Deportes	Fútbol								Tenis								Básquetbol								Atletismo							
Duración	16 clases								12 clases								14 clases								14 clases							
	Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre			
Actividades	Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación taller																																
Entrega de reglas generales																																
Introducción: Fútbol																																
Entrenamiento físico sin balón																																
Entrenamiento físico con balón																																
Entrenamiento Técnico																																
Entrenamiento Táctico																																
Competición																																
Introducción: Tenis																																
Conociendo el deporte																																
Acondicionamiento Físico																																
Acercamiento raqueta y pelota																																
Técnica de carrera																																
Técnica de golpe																																
Introducción: Basketball																																
Juegos con el balón: Bote																																
Dribbling																																
Tácticas de ataque																																
Tácticas de defensa																																
Estrategia de equipo																																
Introducción: Atletismo																																
Técnica de Carrera																																
2° Disciplina: Vallas/Posta																																