


12. UNIDAD	SUB UNIDAD	TEMA	SUB TEMA	ACTIVIDADES	
CAPACIDADES OSEO MUSCULARES	FUERZA	FUERZA ISOTONICA	FUERZA DE LOS BRAZOS.	Se trabaja mediante actividades que involucren lanzamientos, flexiones, extensiones y tracciones. Mediante saltos, arrastres, pateos, transportaciones, flexiones y extensiones.	
		FUERZA ISOMETRICA	FUERZA TRONCO.	Rotaciones, inclinaciones, transportaciones, flexiones y extensiones.	
			FUERZA BRAZOS.	Mediante empujes, tracciones, apoyos y sostenidos.	
		FUERZA ISOMETRICA	FUERZA PIERNAS.	Inclinaciones, sostenidos y trabajos con carga pero sin desplazamiento.	
			FUERZA ISOCINETICA	FUERZA TRONCO.	Flexión, extensión, torsión pero sostenidas. No se admite mayor numero de repeticiones.
				FUERZA BRAZOS, PIERNAS Y TRONCO.	Saltos y lanzamientos, flexiones y extensiones.