Planificación

E - Síntesis de contenidos para el examen reglamentado

Programa Analítico – Prof. Héctor Cirio – 1ro 4

Entrada en calor

Concepto e importancia de la entrada en calor.

Etapas o momentos que la componen.

Incidencia en los diferentes sistemas (cardio-vascular, respiratorio)

Saber desarrollar la misma a través de actividades prácticas

Gimnasia - Formación corporal

Sistema muscular: principales músculos de las diferentes zonas del cuerpo.

Tronco (abdominales -recto anterior y oblicuos-), pectorales.

Dorso: músculos dorsales (trapecio y dorsal ancho)

Miembros superiores: bíceps, tríceps y deltoides.

Miembros inferiores: cuádriceps, aductores, isquio-tibiales, gemelos, tibial anterior.

Ubicación en el cuerpo.

Fuerza y elongación:

Conceptos y diferencias

Ejercicios aplicados a los grupos musculares anteriormente nombrados.

Deportes

Handball

Conocimientos generales del deporte.

Reglas básicas.

Aplicación en el juego.

Basketball 3X3

Origen del mismo

Reglas del deporte

Aplicación en el juego

Archivos: No hay adjuntos