

# **PROGRAMA ANALÍTICO 3RO 1 - 2020**

## **Entrada en calor**

Concepto e importancia de la entrada en calor.

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

## **Capacidades Condicionales y Aparato Locomotor**

Principales músculos , huesos y articulaciones de las diferentes zonas del cuerpo.

Tronco (abdominales -recto anterior y oblicuos-), pectorales, 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. Velocidad y Flexibilidad, definición y ejercicios aplicados.

## **Deporte Colectivo Basketball**

Reglas del deporte

Aplicación en el juego