

PROGRAMA ANALÍTICO 3ro 2 3ro3 3ro4 3ro5 - 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 Volleyball

Reglas del deporte

Aplicación de las reglas en el juego