

Síntesis de contenidos para el examen reglamentado 2021

1ros 1 y 2

Prof. Héctor Cirio

Todos los materiales de estudio se encuentran en la carpeta de la plataforma CREA – *Materiales de estudio – Exámenes*

Entrada en calor

Concepto e importancia de la entrada en calor.

Elementos que la componen.

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

Saber desarrollar la misma a través de actividades prácticas

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.

<https://www.youtube.com/watch?v=QxyPbPZxf9A>

<https://www.youtube.com/watch?v=gs11r1jKBoo>

Basketball 3X3

Origen del deporte

Reglas básicas.

Aplicación en el juego

https://www.youtube.com/watch?v=EuP5_VsdMw8