

## **Programa Analítico 2021 – Tercero 5**

Prof. Natalia Piedra

### **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.

Resistencia general aeróbica – Trabajo por áreas funcionales.

### **Deporte Colectivo Volleyball**

Reglas del deporte

Aplicación de las reglas en el juego

### **Deporte Individual – Atletismo.**

- Definición y Clasificación
- Técnica y reglamento de Lanzamiento de Bala.
- Técnica y reglamento de Carrera de relevos (4 x 100 y 4 x 400)