

Entrada en calor

Concepto e importancia de la entrada en calor. Incidencia en los diferentes sistemas (cardio-vascular, respiratorio)

Aparato Locomotor

Principales músculos 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.

Deportes Colectivos

1. **Volleyball**
2. **Handball**
3. **Basketball**
4. **Alternativos (Kinball)**

Reglas básicas de los deportes.

Aplicación de las reglas en el juego