

### **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 – Petaca – Datchball)**

Reglas básicas de los deportes.

Aplicación de las reglas en el juego