Programa Analítico – Prof. Héctor Cirio – 1ros 4 y 5

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.

Basketball 3X3
Origen del mismo
Reglas de juego
Aplicación en el juego