

E.E.S. N° 20

Contenidos mínimos 3° año:

1. Capacidades condicionales (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad). Definiciones.

Método de entrenamiento para cada una.

2. Grandes grupos musculares del tren inferior (gemelos, cuádriceps, isquiotibiales, aductores, glúteos), y de la zona media y tren superior (bíceps, tríceps, pectorales, dorsales, abdominales, espinales, deltoides).

Ubicación. Ejercicios de fuerza y elongación para cada uno.

3. Reglamento oficial de los deportes fútbol, handball y vóley.