

Integrador 4 año

Temas

Entrada en calor (objetivo, efectos de la entrada en calor en el organismo, duración y entrada en calor general y especifica)

Capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)

Primeros auxilios y lesiones más comunes en el deporte (fractura, desgarro, esguince)

Localizar los principales músculos y huesos del cuerpo humano