

EDUCACIÓN FÍSICA 2020

CICLO: Superior

GRUPO: 27 (femenino)

DEPORTE: Basquetbol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

TRABAJO PRACTICO: 2 (2da. etapa)

TIEMPO DE PRESENTACIÓN : Hasta el 19/10

Actividades teóricas a realizar. Instituciones deportivas (basquetbol) / Acondicionamiento físico individual.

1- Investigar cómo está constituido en nuestro país la/s

- * Ligas de basquetbol.
- * Asociaciones de basquetbol.
- * Federaciones provinciales de basquetbol. Nombrarlas
- * Confederación Argentina de basquetbol (CABB)
- * Federación Internacional de Basquetbol (FIBA)

2- Proponer y desarrollar una sesión de acondicionamiento físico(resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad) individual, teniendo en cuenta los tres momentos fundamentales.

a- Inicial: Entrada en calor

b- Central: Capacidades condicionales motrices.

c- Final: Elongación muscular.

3- Llevar a la práctica la sesión desarrollada de acuerdo a los espacios y materiales disponibles.

Observación: Ejecutar 3 (tres) veces durante la semana.