

EDUCACION FISICA 2020

CICLO: Superior

GRUPOS: 20 - 22 - (Varones) 27(Mujeres)

DEPORTE: Basquetbol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

FECHA: 01/05/ al 15/05

Actividades teóricas a realizar - Fundamentos colectivos (defensa mixta o combinada) - Reglamento.

1-¿Qué es una defensa mixta o combinada?

2- Graficar las variantes de la defensa mixta 4 y 1

3- Graficar las variantes de la defensa mixta 3 y 2

Reglamento

4- Regla 6 Violaciones. Explicar las siguientes reglas:

a- Tres (3) segundos.

b- Cinco(5) segundos.

c- Ocho (8) segundos.

d- Veinticuatro (24) segundos.

5- Regla 7 Foul

a-¿Qué es un foul personal?

b- Nombrar cinco(5) ejem. de foul personal.

#Actividades prácticas a realizar. Capacidades condicionales y coordinativas

1- Entrada en calor

Utilizando un bastón. De pié, tomado el bastón con ambas manos llevarlo bien arriba con los brazos extendidos , luego ejecutar rotaciones de tobillo primero con un pie, luego con el otro.

Posteriormente continuar con movimientos de rotaciones simultáneos de ambas rodillas. Durante 1'

-Desde la posición de pie sosteniendo el bastón con ambas manos, sobre los hombros detrás de la cabeza, realizar movimientos de insistencias laterales(derecha - izquierda). Luego ejecutar rotaciones de cadera hacia ambos lados (derecha - izquierda) durante 2'

- Desde la posición de pie, sosteniendo sosteniendo el bastón con ambas manos a la altura del muslo, realizar pequeños saltos (5) con ambas piernas en puntas de pie, luego flexionar rodillas,

caderas hasta llegar a la posición de sentados sobre los talones manteniendo el equilibrio con ayuda del bastón por unos segundos con los brazos extendidos hacia adelante en forma horizontal. Ejecutar estas acciones durante 2'

2- Circuito de Resistencia con (4) estaciones que consta de (3) series de (20) repeticiones en cada estación con no más de 30 " de recuperación al cambiar de estación.

ESTACION 1 Abdominales. Utilizando un bastón, desde la posición de acostado, apoyando la espalda en una superficie blanda con el cuerpo bien extendido, sosteniendo el bastón con ambas manos detrás de la cabeza, luego realizar flexiones simultáneas de tronco, quedando con el bastón delante de las rodillas flexionadas.

ESTACION 2 Espinales. Utilizando un bastón desde la posición de acostado, apoyando la parte anterior del cuerpo en una superficie blanda, sosteniendo el bastón con ambas manos, sobre los hombros detrás de la cabeza, ejecutar hiper - extensiones simultáneas hacia arriba y abajo.

ESTACION 3 Miembros Superiores.

Mujeres: Utilizando una silla. Ubicado delante de la silla, de espaldas a la misma con las manos apoyadas en el borde, piernas flexionadas (90 grados) ejecutar flexiones y extensiones de brazos (tríceps)

Varones: Utilizando una silla. Ubicado delante de la silla, de espaldas a la misma con las manos apoyadas en el borde, piernas extendidas hacia adelante con apoyo de ambos talones, luego realizar flexiones y extensiones de brazos (tríceps)

ESTACION 4 Miembros Inferiores.

Mujeres: Utilizando una pelota y en un círculo diseñado en el piso. Desde la posición de pie atrás del círculo (50 cm.) agarrando la pelota con ambas manos delante del tronco, ejecutar saltos alternados en forma continua, tratando de llegar con un pie dentro del círculo con la pierna bien flexionada y la otra extendida atrás . Siempre alternando derecha - izquierda.

Varones: Desde la posición de POSTURA, realizar gestos de lanzamientos en suspensión, llegando a la máxima altura? con previos repiqueteos alternados y simultáneos por unos segundos.

3- Elongación. Estiramiento muscular de las diferentes masas musculares (20" a 25" para cada músculo)

Observación: Ejecución de actividades tres veces durante la semana.