

## **EDUCACIÓN FÍSICA 2020**

CICLO: Superior

GRUPOS: 21

DEPORTE: Basquetbol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

TRABAJO PRACTICO: 2 ( 2do. Cuatrimestre)

TIEMPO DE PRESENTACIÓN : Hasta el 19/10

# Actividades teóricas a realizar. Sistema Ofensivo / Principios de ataque

1- Ataque 5 vs. 0

a- Graficar y explicar el ataque con 5 jugadores perimetrales ( abiertos ) ejemplificando los cortes básicos cuando la pelota es jugada por el lado hábil ( derecha ) y por el lado débil ( izquierdo )

b- Graficar y explicar un ataque con 4 jugadores perimetrales y 1 interno aplicando los cortes básicos cuando la pelota es jugada por el lado fuerte ( derecha ) y por el lado débil ( izquierda ) más la participación del jugador interno.

c- Graficar y explicar un ataque con 3 jugadores perimetrales y 2 internos ejemplificando con cortes básicos y participación de los jugadores internos.

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

a- Inicial: Entrada en calor.

b- Central: Capacidades físicas

c- Final: Elongación muscular.

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

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