

EDUCACION FISICA 2020

CICLO: Básico

GRUPOS: 5 - 6 - 7

DEPORTE: Basquetbol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

FECHA: 05/05 al 18/05

#Actividades teóricas a realizar. Fundamentos técnicos individuales - Paradas, Pivotes y cambios de dirección -

- 1- Describir la técnica que adopta el cuerpo en la parada de un tiempo o de salto.
- 2- Describir la técnica que adopta el cuerpo en la parada en dos tiempos o de paso.
- 3-¿Qué significa pivotear?
- 4- Explique técnicamente el pivote anterior o externo. En el juego ¿en qué casos se utiliza?
- 5- Explique técnicamente el pivote posterior o interno. En el juego ¿en qué casos se utiliza?
- 6-¿Qué es un cambio de dirección?
- 7- Explique las salidas: Abierta y Cruzada.

#Actividades prácticas a realizar. Capacidades condicionales y coordinativas.

1- Entrada en calor. En un espacio libre dibujar dos líneas paralelas a cuatro (4) mts. de distancia. Luego iniciar desde una de las líneas con trote hacia adelante, al llegar a la segunda línea ejecutar la parada en un tiempo, luego regresar con trote hacia atrás hasta el lugar de partida para posteriormente ejecutar repiqueteo alternado x breves segundos y continuar hacia adelante para terminar con la parada en dos tiempos . Realizar estas acciones durante 2 '

- Utilizando las dos líneas paralelas realizar trote hacia adelante, luego de la paradas en un tiempo y en dos tiempos, ejecutar varios movimientos de pivot anterior y al regresar a la otra línea movimientos de pivot posterior. Realizar estas acciones durante 3'

- Parado sobre una línea con el tronco flexionado hacia adelante ejecutar movimientos alternados de brazos en forma de círculos hacia adelante y hacia atrás durante 2'

Circuito de resistencia con cuatro (4) estaciones que consta de tres (3) series de veinte (20) repeticiones en cada estación con un mínimo tiempo de descanso entre cada estación.

ESTACION 1 Abdominales. Utilizando un bastón y una colchoneta. Desde la posición de acostado apoyando la espalda en la superficie blanda, piernas extendidas, bastón tomado con ambas manos y brazos extendidos detrás de la cabeza, ejecutar flexiones y extensiones de tronco, quedando con el bastón por delante de las rodillas flexionadas.

ESTACION 2 Espinales. Utilizando un bastón. Desde la posición de acostado apoyando la parte anterior del cuerpo en la superficie blanda, sostener el bastón con ambas manos sobre los

hombros y detrás de la cabeza. Luego ejecutar movimientos frecuentes de hiper - extensión hacia arriba y abajo.

ESTACIÓN 3 Miembros superiores. Utilizando una silla. Ubicado delante de la silla de espaldas a la misma con las manos apoyadas en el borde, piernas flexionadas(90 grados) y apoyando toda la planta de los pies . Luego ejecutar flexiones y extensiones de brazos (tríceps)

ESTACION 4 Miembros inferiores. Utilizando una silla y un bastón. Sentado sobre los talones de frente a la silla, con el bastón en ambas manos y apoyando el mismo en el borde de la silla . Luego ejecutar saltos frecuentes hacia arriba tratando de llegar a la máxima altura.

Elongación. Estiramiento de las diferentes masas musculares entre 20" a 25" para cada uno de ellos.

Observación: Antes de iniciar la parte práctica sugiero delimitar los lugares disponibles y el material a emplear.

Ejecución de las actividades. Tres (3) veces cada semana