

EDUCACION FISICA 2020

CICLO: Básico

GRUPOS: 5 - 6 - 7

DEPORTE: Basquetbol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

FECHA: 28/05 al 12/06

T. PRACTICO: 4

#Actividades teóricas a realizar. Fundamentos técnicos individuales - Fintas - Reglamento

1- En el basquetbol. ¿Qué es cambio de ritmo?

2- Explicar brevemente las siguientes fintas:

a- Finta de recepción sencilla.

b- Finta de recepción puerta atrás.

c- Finta de recepción con reverso.

3- Reglamento. Explicar las siguientes reglas:

a- Regla de tres(3) segundos.

b- Regla de cinco(5) segundos.

c- Regla de ocho(8) segundos.

d- Regla de veinticuatro(24) segundos.

#Actividades prácticas a realizar. Capacidades condicionales y coordinativas.

1- Entrada en calor. En un espacio reducido ejecutar skiping bajo(trote en el lugar) con movimientos alternado de brazos durante 1'

- Desde la posición de pie, ejecutar con una pierna movimientos de rodilla hacia arriba con la pierna flexionada durante 1' Luego del mismo modo con la otra pierna acompañando con movimientos alternados de brazos

- Desde la posición de pie, ejecutar skiping alto( trote en el lugar con elevación exagerada de rodillas ) alternando brazo derecho e izquierdo durante 1'

- Desde la posición de parado, brazos al costado, ejecutar saltos dinámicos con ambas piernas y en punta de pie durante 2'

\* Circuito de resistencia con cuatro (4) estaciones que consta de cuatro (4) series de quince(15) repeticiones en cada estación con un mínimo tiempo de descanso (40")entre cada estación

ESTACION 1 Abdominales. Utilizando una pelota. Desde la posición de acostado apoyando la parte posterior del cuerpo en una superficie blanda con los brazos extendidos hacia atrás y sosteniendo una pelota con ambas manos, ejecutar flexiones simultaneas de tronco.

ESTACIÓN 2 Espinales. Desde la posición de acostado apoyando la parte anterior del cuerpo en una superficie blanda y con los brazos extendidos hacia adelante. Luego ejecutar elevación de pierna derecha y brazo izquierdo, luego al revés con un ritmo continuo.

ESTACION 3 Miembros superiores.(brazos) Utilizando una silla. Parado de espaldas a la misma con las manos apoyadas en el borde, piernas extendidas hacia adelante con apoyo de talones . Luego realizar flexiones y extensiones de brazos ( tríceps )

ESTACION 4 Miembros inferiores. Desde la posición de postura básica ejecutar saltos hacia arriba con gestos de lanzamiento en suspensión. Luego de cada acción realizar repiqueteos alternados durante 6"

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