

EDUCACIÓN FÍSICA 2020

CICLO: Superior

GRUPOS: 20

DEPORTE: Basquetbol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

TRABAJO PRACTICO: 4 (2do. Cuatrimestre)

TIEMPO DE PRESENTACIÓN : Hasta el 11/11

Actividades teóricas a realizar. Sistema Ofensivo / Ataque - Contraataque

1- Ataque 5 vs. 5

a- Graficar y explicar un contraataque, luego de un tiro libre fallido por el equipo contrario.

b- Graficar y explicar una situación de contraataque, desde un saqué detrás de la línea de fondo del propio campo contra una defensa hombre a hombre del equipo contrario.

c- Crear y graficar un sistema de ataque para una defensa 2-1-2 del equipo contrario.

2- Elaborar un propio plan de entrenamiento de una semana en doble turno para afianzar el acondicionamiento físico y el juego . Específicamente el ataque .