

EDUCACIÓN FÍSICA 2020

CICLO: Superior

GRUPOS: 21

DEPORTE: Basquetbol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

TRABAJO PRACTICO: 4 (2do. Cuatrimestre)

TIEMPO DE PRESENTACIÓN: Hasta el 12/11

Actividades teóricas a realizar. Sistema Ofensivo colectivo / Ataque - Contraataque

1. Ataque 5 vs. 5

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

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

c- Graficar y explicar una situación de contraataque, luego de un saque lateral a la altura de la línea central contra una defensa individual del equipo contrario

2- Proponer y desarrollar una sesión de acondicionamiento físico(resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad) individual diferente a los T.p. 1 y 2

Teniendo en cuenta los tres momentos fundamentales.

a- Inicial: Entrada en calor.

b- Central: Capacidades condicionales motrices

c-Final: Elongación muscular.

3. Llevar a la práctica la sesión desarrollada 3(tres) veces durante la semana.