

## EDUCACIÓN FÍSICA 2020

CICLO: Superior

GRUPOS: 27 ( Femenino )

DEPORTE: Basquetbol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

TRABAJO PRACTICO: 4 ( 2do. Cuatrimestre)

TIEMPO DE PRESENTACIÓN : Hasta el 12/11

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

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 ejemplificando 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- En el basquetbol. ¿Qué es un período de transición?

d- Graficar y explicar una situación de contraataque luego de una recuperación de balón de un rebote defensivo

2- Proponer y desarrollar una sesión de acondicionamiento físico ( resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad ) diferente al T.p. 2 y 3 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.