

EDUCACIÓN FÍSICA 2020

CICLO: Básico

GRUPOS: 5 y 7

DEPORTE: Basquetbol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

TRABAJO PRACTICO: 1 (2da. etapa)

TIEMPO DE PRESENTACIÓN : Hasta el 09/09

Actividades teóricas a realizar: Técnicas individuales del basquetbol. Lanzamiento

a- Describir la técnica del lanzamiento con una mano en el lugar (estacionario)

b-¿Qué diferencia existe entre el lanzamiento en el lugar y el lanzamiento en suspensión?

c-Describir técnicamente el lanzamiento con ritmo de dos tiempos (bandeja)

d-Describir técnicamente el lanzamiento con ritmo de un tiempo.

#Actividades prácticas a realizar: Capacidades condicionales y coordinativas.

Circuito de actividades de 25 segundos de ejecución con un tiempo de recuperación de acuerdo a la capacidad individual. Ejecutar cuatro veces en cada estación.

Entrada en calor.

a- Desde la posición de pie realizar movimientos articulares de los tobillo, rodillas, cadera, hombros y cuello (varias veces)

b- Caminar 50 pasos en un espacio disponible.

c- Correr en el mismo lugar con elevación exagerada de rodillas, con las palmas de las manos a la altura de la cintura.

d- Desde la posición de pie ejecutar movimientos de brazos en forma de círculos, primero con uno , luego con el otro y finalmente con ambos.

a-ESTACIÓN 1

Utilizando una silla pararse y sentarse manteniendo la postura correcta, agarrando una pelota, al llegar a la posición de parado llevar la misma hacia arriba con brazos extendidos.

B-ESTACIÓN 2

Utilizando una silla, de espaldas a la misma apoyar ambas manos en el borde de la misma, espalda recta y piernas extendidas hacia adelante luego ejecutar flexión y extensión de brazos.

C-ESTACIÓN 3

Utilizando una silla, sentado en la misma con la espalda inclinada hacia atrás ejecutar con las piernas movimientos de pedaleo.

D-ESTACIÓN 4

En una superficie plana acostado apoyando la parte anterior del cuerpo con los brazos extendidos agarrando una pelota ejecutar movimientos de ascenso y descenso del cabeza y tronco

Flexibilidad.

a- Elongar las grandes masas musculares que estuvieron en acción.

OBSERVACIÓN: Repetir las actividades prácticas tres veces durante la semana en un horario a elección.