

EDUCACIÓN FÍSICA 2020

CICLO: Superior

GRUPOS: 22

DEPORTE: Basquetbol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

TRABAJO PRACTICO: 1 (2da. etapa)

TIEMPO DE PRESENTACIÓN: Hasta el 28/09

Actividades teóricas a realizar. Sistema Ofensivo / Principios de Ataque

1- Ataque.

a- ¿Cuáles son los objetivos del ataque?

b- Ataque 4 vs. 0

Graficar y explicar el ataque con 4 jugadores perimetrales (abiertos) ejemplificando los cortes básicos cuando la pelota es jugada por el lado hábil (derecha) y por el lado débil (izquierdo)

Actividades prácticas a realizar. Capacidades condicionales motrices

2- Proponer y desarrollar una sesión de acondicionamiento físico (resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad) teniendo en cuenta los tres momentos fundamentales

a- Inicial: Entrada en calor.

b- Central: Capacidades físicas

c- Final: Elongación

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.