

EDUCACIÓN FÍSICA 2020

CICLO: Básico

GRUPO: 2

DEPORTE: Basquetbol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

TRABAJO PRACTICO: 1 (2da. etapa)

TIEMPO DE PRESENTACIÓN: Hasta el 08/09

Actividades teóricas a realizar: Técnicas individuales del basquetbol.

a- ¿Cómo es la toma o agarre del balón? Explicar la técnica.

b- ¿Qué es el pase?

c-¿Qué tipos de pases existen?

c- ¿Cómo debe ser la recepción del pase? Explicar brevemente la técnica.

#Actividades prácticas a realizar: Capacidades condicionales y coordinativas.

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.

Acondicionamiento físico.

a- Utilizando una silla pararse y sentarse manteniendo una buena postura. Realizar 3 series de 20 repeticiones con recuperaciones o pequeños descansos

b- Sentado en una silla, espalda inclinada hacia atrás, ejecutar movimientos de pedaleo con las piernas sin tocar el piso durante 40"(segundos) Ejecutar 3 series con pequeños descansos

c- De frente a una pared a una distancia de 60 cm. apoyar ambas manos en la misma (separación de las mismas similar al ancho de hombros) con el cuerpo inclinado en diagonal. Ejecutar flexiones y extensiones de brazos. Realizar 3 series de 15 repeticiones con breves descansos.

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.