

EDUCACIÓN FÍSICA 2020

CICLO: Superior

GRUPOS: 21

DEPORTE: Basquetbol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

TRABAJO PRACTICO: 3 (2do. Cuatrimestre)

TIEMPO DE PRESENTACIÓN : Hasta el 29/10

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

1.a- ¿Qué es un rebote ofensivo ?

b- ¿En el basquetbol a que denominamos período de transición?

c- Graficar y explicar un contraataque , luego de una recuperación de balón de un rebote defensivo.

d- Graficar y explicar un caso de contraataque luego de un saque de una de las líneas laterales

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