

EDUCACIÓN FÍSICA 2020

CICLO: Superior

GRUPO: 20

DEPORTE: Basquetbol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

TRABAJO PRACTICO: 1 (2da. etapa)

TIEMPO DE PRESENTACIÓN: Hasta el 21 /09

Actividades teóricas a realizar. Instituciones deportivas (basquetbol) / Acondicionamiento físico individual.

a- Investigar cómo esta constituido en nuestro país la/s

- * Ligas de basquetbol.
- * Asociaciones de basquetbol.
- * Federaciones provinciales de basquetbol. Nombrarlas
- * Confederación Argentina de basquetbol (CABB)
- * Federación Internacional de Basquetbol (FIBA)

b- Elaborar un propio plan de entrenamiento semestral (6 meses) de las capacidades condicionales/coordinativas motrices (resistencia, fuerza, movilidad, equilibrio, coordinación y flexibilidad) de acuerdo a la posibilidades de espacio y elementos o materiales disponibles.