



Programa de Básquet - Adelantado

**ACTIVIDADES E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

- ◆ Observación directa y continua de las capacidades físicas y motoras
- ◆ Test de Aptitud Física.
- ◆ Medición directa en las clases diarias (participación, espíritu de superación)
- ◆ Drills sobre Técnicas específicas.
- ◆ Aplicación de las técnicas y reglas en situaciones de juego.
- ◆ Evaluación de la participación en competencias de carácter interno y externo.
- ◆ Driles evaluativos del deporte que practican.

Todos los alumnos deberán rendir los tests de aptitud física considerando los puntajes preestablecidos en el ciclo lectivo, considerándose una nota del promedio de los test de fuerza y otra de la de resistencia; las cuales a su vez se promediaran, dando la nota final de los test de aptitud física.

Esta nota, conjuntamente con la de las actividades complementarias a evaluar, como las capacidades psicomotoras y la aplicación del reglamento del atletismo. el puntaje final será el promedio de estas notas.

**UNIDAD 1: Básquetbol**

- ◆ Toma de la pelota. Pases de pecho con dos manos. Pases de pique con dos manos. Pases sobre cabeza con dos manos. Pase sobre hombro con una mano.
- ◆ Recepciones. Dribling en posición dinámica. Entrada en bandeja. Ambidestría.
- ◆ Técnica de lanzamientos con una mano. Lanzamiento a pie firme. Lanzamiento con dos manos. Lanzamientos en distintas posiciones.
- ◆ Preparación física general.
- ◆ Análisis de los códigos reglamentarios del básquetbol.

**UNIDAD 2:**

- ◆ El equipo y el grupo, roles, funciones, puestos y posiciones. Combinaciones.
- ◆ Movimientos defensivos y ofensivos.
- ◆ Desplazamientos defensivos. Desplazamientos con atacantes.
- ◆ Formaciones defensivas.
- ◆ Formaciones ofensivas. Defensa 1 vs 1. Defensa 2 vs 2. Defensa 3 vs 3.
- ◆ Preparación física general.
- ◆ Análisis de la relación reglas-objetivos situaciones y acciones individuales y grupales.

### **UNIDAD 3:**

- ◆ Defensa individual y zonal. Defensa y ataque.
- ◆ La competencia.
- ◆ Preparación Física general.
- ◆ Reglamento de juego.

**PROFESOR IGNACIO PULPEIRO - AÑO 2006**

## **UNIDAD 2: SALTOS**

- ◆ Salto en largo. sin impulso. Determinación de la pierna de pique. Dominio de la carrera. Toma de la tabla. Técnica natural y de pecho.
- ◆ Salto en alto. Saltos tijera. Determinación de la pierna de pique. De espalda con dos pies. Técnica flop.
- ◆ Reglamento

## **UNIDAD 3: LANZAMIENTOS**

- ◆ Lanzamiento de bala. toma del implemento. Con elementos facilitadores. A pié firme. Con desplazamientos restringidos. Lanzamientos completos.
- ◆ Lanzamiento de jabalina. toma del implemento. Con elementos facilitadores. A pié firme. Con 1 y 2 pasos cruzados.
- ◆ Lanzamiento de disco. Lanzamientos verticales. Con elementos facilitadores. A pié firme. Giro sud africano
- ◆ Reglamento

**Nota:** Las unidades se van desarrollando durante todo el año, trabajando siempre para la entrada en calor, todas y cada una de las unidades.

**PROFESOR JORGE ASOREY-AÑO 2006**