



Programa de Básquet - Principiante

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 estática y dinámica. Dribling parada en un tiempo, parada en dos tiempos.
- ◆ Entrada en bandeja. Ambidestría.
- ◆ Preparación física general.
- ◆ Reglamento.

UNIDAD 2:

- ◆ Técnica de lanzamientos con una mano. Lanzamiento a pie firme. Lanzamiento con dos manos.
- ◆ Detenciones. Ritmo de los dos tiempos.
- ◆ Lanzamientos en distintas posiciones.
- ◆ Preparación física general.
- ◆ Análisis de los códigos reglamentarios del básquetbol.

UNIDAD 3:

- ◆ El equipo, funciones, posiciones y roles.
- ◆ Desplazamientos defensivos. Desplazamientos con atacantes.
- ◆ Formaciones defensivas. Formaciones ofensivas. Defensa 1 vs 1. Defensa 2 vs 2. Defensa 3 vs 3.
- ◆ La competencia.
- ◆ Preparación física general.
- ◆ Análisis de los códigos reglamentarios.

PROFESOR IGNACIO PULPEIRO - AÑO 2006