



Programa de Basquet

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)
- ◆ Test sobre Técnicas específicas, de acuerdo a la especialidad atlética.
- ◆ Aplicación de las técnicas y reglas en la realización de un prueba.
- ◆ Evaluación de la participación en competencias de carácter interno y externo.

TODOS LOS ALUMNOS DEBERÁN RENDIR LOS TESTS DE APTITUD FÍSICA CONSIDERANDO LOS PUNTAJES PREESTABLECIDOS EN EL CICLO LECTIVO, CONSIDERANDOSE 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 FISICA.

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 2009