

COLEGIO N° 6 D. E. 2° “ MANUEL BELGRANO”

TEMARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ALUMNOS REGULARES Y LIBRES

AÑO 2018

BASQUETBOL:

PRIMER AÑO

PARTE PRÁCTICA

- A) PASE DE PECHO: 30” CON DOS CÍRCULOS EN LA PARED.
- B) PASE DE PECHO: PASE Y RECEPCIÓN AL TROTE CON UN COMPAÑERO.
- C) LANZAMIENTO A PIÉ FIRME: 10 DESDE DISTINTAS POSICIONES.
- D) DRIBLING: TRASLADO Y DETENCIÓN CON Y SIN OBSTÁCULOS.

PARTE TEÓRICA

HISTORIA DEL BASQUETBOL

REGLAMENTO: REGLAS 1, 2, 3 Y 4

---

SEGUNDO Y TERCER AÑO:

PARTE PRÁCTICA

- A) PASES CON UNA MANO: CORTOS Y LARGOS EN CONTRA ATAQUE.
- B) LANZAMIENTO EN BANDEJA: DIEZ TIROS CONTINUOS DE AMBOS LADOS.
- C) REBOTES CON UNA MANO: DIEZ ALTERNANDO LAS MANOS.
- D) CAMBIOS DE DIRECCIÓN: POR DELANTE Y FAJA ENTRE OBSTÁCULOS.

PARTE TEÓRICA

HISTORIA DEL BASQUETBOL

REGLAMENTO: REGLAS 1, 2, 3, 4, 5, 6 Y 7.

---

CUARTO Y QUINTO AÑO

PARTE PRÁCTICA

- A) JUMP SHOT: DIEZ LANZAMIENTOS DESDE CINCO POSICIONES DIFERENTES.
- B) PASES DE GANCHO: DIEZ PASES A QUINCE METROS DE DISTANCIA.
- C) CAMBIO DE DIRECCIÓN: CON GIRO Y ENTRE PIERNAS CON Y SIN OBSTÁCULOS.
- D) CORTINA: DIRECTA Y AL TERCERO. CINCO DE CADA TIPO.

PARTE TEÓRICA

HISTORIA DEL BASQUETBOL

REGLAMENTO: COMPLETO.