



COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

PROGRAMA DE EXAMEN

Asignatura: Educación Física

Agente: Basquet

PRIMER AÑO

TÉCNICA INDIVIDUAL FUNDAMENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Familiarización del Elemento
- Toma de la pelota
- Pase de pecho y pase sobre hombro
- Tiro o lanzamiento a pie firme
- Drible de protección y de traslado
- Detenciones en 1 y 2 tiempos
- Pívor
- Bandeja de mano hábil
- Amague Simple (finta simple)
- Cambios de dirección (cambio de frente-faja)
- Postura defensiva (desplazamientos)

TÁCTICA COLECTIVA FUNDAMENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Ataque rápido (todas las variantes 3vs.1-3vs.2- 2vs.1)
- Pasar y cortar
- Defensa personal (cuarto de cancha)
- Juego reducido 1 vs. 1, 2 vs2

SEGUNDO AÑO

TÉCNICA INDIVIDUAL FUNDAMENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Cambios de Dirección (entre piernas y giro invertido)
- Tiro en bandeja mano inhábil
- Pase de pecho con pique, sobre cabeza
- Finta de penetración
- Triple amenaza
- Amague Simple (amago a lanzar y penetro)

TÁCTICA COLECTIVA FUNDAMENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Defensa de las situaciones de la doble y triple amenaza
- Orientación a la pelota
- Concepto de ayuda (lado fuerte- lado débil)
- Marcación a los probables receptores
- Defensa de ayuda y recuperación
- Defensa del corte y cruce
- Pasar y cruzar
- Juego reducido 3 vs. 3

TERCER AÑO

TÉCNICA INDIVIDUA FUNDAMENYOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Defensa del corte y cruce
- Jump-Shot posición dinámica
- Gancho mano hábil e inhábil
- Pie interior

TÁCTICA COLECTIVA FUNDAMENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Pasar y cortinar a tercero
- Defensa de la cortina a tercero
- Defensa zonal 2-1-2
- Marcación personal al poste alto, medio y bajo
- Juego 4vs 4 / 5vs 5
- Ataque contra defensa en zona 2 1 2

CUARTO Y QUINTO AÑO

TÉCNICA INDIVIDUAL FUNDAMENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Movimientos de poste bajo y alto
- Defensa al poste bajo y alto
- Cortina ciega

TÁCTICA COLECTIVA FUNDAMENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Pasar y cortinar a la pelota
- Defensa de la cortina a la pelota
- Defensa personal toda la cancha
- Defensa en zona 1-3-1
- Ataque contra defensa zonal
- Salida (por línea final y lateral)

Profesor Andres Azcurra