



PROGRAMA DE EXAMEN

CARRERA: Profesorado de Educación Física

CÁTEDRA: Cestoball

AÑO : Primero

DIVISIÓN: B



CONTENIDOS

Fundamentos de ataque y defensa:

Fundamentos de ataque: Ciclo de pasos, agarre y manejo de la pelota, así como desplazamientos con y sin pelota, pases, lanzamientos.

Fundamentos de defensa: Posición básica defensiva, defensa al hombre con y sin pelota, desplazamiento defensivo.

El reglamento.

Funciones y características de los jugadores.

Términos específicos del CESTOBALL.

Esta propuesta se basa en el aprendizaje del CESTOBALL de una manera global, pudiéndose extrapolar la progresión del juego o cualquier otro deporte colectivo, siempre que se adapten los contenidos a utilizar. Se puede empezar a partir de cualquiera de las etapas indicadas, pero, si se detectan carencias con respecto a contenidos de etapas anteriores, es necesario retroceder hasta ellos.

Recepción.

Pases:

1 – de abajo.

2 – de arriba con flexión de brazo. Posibilidades Técnicas-reglamentarias

3 – de arriba sin flexión de brazo.

4 – de costado.

Salto.

Ritmo de los tiempos.

Amague y finta:

1 – Cambio de dirección.



2 – Cambio de velocidad.

Lanzamientos al cesto:

1 – De abajo.

2 – De arriba.

3 – Bandeja.

4 – Sobre pie izquierdo.

BIBLIOGRAFÍA

- Cestoball" técnica y metodología"sara a. closas. Editorial stadium
- Reglamento oficial de cestoball. Editorial stadium