

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

Docente	Hugo Andrey Garzón	Grado	Octavo
Asignatura	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	30 de marzo de 2020	Fecha de entrega	3 de abril de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
Tema	Fundamentación del Baloncesto		

Contextualización

1. Interpretar por medio de esta guía de trabajo, los factores que contribuyen a la formación integral de cada uno de nuestros estudiantes, teniendo presente el baloncesto como herramienta pedagógica en mejora del conocimiento.
2. Reproducir motrizmente fundamentos técnicos y tácticos de baloncesto en situación real de juego y competencia aplicando su reglamento.
3. Según lo realizado en clases, ¿sabes cómo se realiza correctamente el doble ritmo?

Descripción de la actividad sugerida

1. Según el trabajo desarrollado en clase, da una explicación breve sobre que es el doble ritmo y la función de este dentro el juego del baloncesto.
2. "Aclaro" cuando ejecutas el doble ritmo e ingresas por derecha partes con pie derecho e izquierda con pie izquierdo, realiza las gráficas dando la explicación correcta al ejecutarlo.
3. Realizar un calentamiento con soga saltos con series de un minuto, tiempo total 10 min, luego intenta desarrollar saltos con ochos, 10 series de un minuto, si no tienes soga realiza trote sin avance durante un tiempo de 10 minutos y 8 series de sentadillas con 20 repeticiones cada una.

Web gráfica/material fotocopiado (Anexo)

Video recomendado: <https://www.youtube.com/watch?v=OIO4C8d4O5w>

Criterios de Evaluación

1. Desarrollar la actividad en el cuaderno y enviar foto al correo electrónico
2. Ejecución de la practica