

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida GUÍAS DE APRENDIZAJE – PLAN ESCOLAR	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Mónica C. Agudelo – Nelson González	Grado	Séptimo
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Periodo académico	Segundo Periodo		
Tiempo de ejecución de la actividad	15 días (9 al 20 de agosto)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Argumentativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Habilidades y destrezas motrices – nivelación		
Metas	Socioafectiva: Reconoce la importancia de realizar actividad física para mejorar su estado físico.		
	Metas de aprendizaje: Realiza secuencias de ejercicios de fortalecimiento muscular.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza actividad física para mejorar sus destrezas motoras.	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES Exploración de movimientos básicos con de fuerza.	9 al 20 agosto

SEMANA 1 (9 al 13 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿El baloncesto es un deporte que tiene la posibilidad de tener autocontrol y disciplina?

CONTEXTUALIZACIÓN:

Fundamentos del baloncesto

Posición y desplazamientos

Dominio del balón

El pase

El regate (drible)

El lanzamiento

El pivote

Cortadas

Fintas

Recepción del balón

La Cortina

El rebote

La defensa

Doble Ritmo

Posiciones (Características)

El jugador de baloncesto o básquetbol debe adoptar en todo momento una posición adecuada a su formación técnica individual, que le permita moverse con seguridad y desplazarse por la cancha según la táctica adoptada por el equipo.

El equilibrio del cuerpo es un factor fundamental en la ejecución de las maniobras individuales. El jugador distribuye equitativamente su peso sobre ambos pies, un poco inclinado hacia adelante, con las rodillas flexionadas, el centro de gravedad bajo, pies separados y dirigidos levemente hacia afuera, tronco inclinado al frente, cabeza erguida. La flexión natural de los brazos contribuye a mejorar el equilibrio y favorece la arrancada rápida.

Puede decirse que la posición de equilibrio descrita corresponde al ataque, cuando el jugador está en posesión de la pelota y se agacha lo suficiente para proteger el balón con su cuerpo. En la posición de equilibrio correspondiente a la defensa, los brazos se utilizan para obstruir los tiros a cesta, interceptar y dificultar los pases.

Desde una posición correcta el jugador puede desplazar sus pies con mayor libertad, intentando arrancadas, cambios de velocidad, parada, saltos, rebotes, etc.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: Balón de baloncesto o balón que rebote

1. calentamiento general de articulaciones.

2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios por minuto.
4. Tipos de pases en el basketbol
(<https://www.youtube.com/watch?v=vS5si5rYURQ>)

SEMANA 2 (16 al 20 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: Espacio suficiente para ejecución de la rutina

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Calentamiento individual.
4. Repeticiones de cada ejercicio por espacio de un minuto de forma continuo repetir la secuencia por **tres veces**. (Es decir cada repetición durará 6 minutos sin descanso, y por cada secuencia tendrá un minuto de recuperación.

Trote más rápido



Toque de bordes externos continuo



Levantamiento de muslos continuo



Chunchillas continuas



Salto con pie junto con desplazamiento



Toque derecha e izquierda



ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.planetabasketball.com/baloncesto-posicion.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=vS5si5rYURQ>

Semana 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=0YRX4pEP6pY&t=1205s>

https://www.youtube.com/watch?v=mHP_rcA0xEc