PROPÓSITO:

GUIA 3

Ejecuta ejercicios básicos de estiramiento

Reconoce la importancia del estiramiento

Ejecuta ejercicios que mejoran la preparación física general

Ejecuta ejercicios de resistencia, fuerza y velocidad

Realiza ejercicios Predeportivos del BALONCESTO

MOTIVACIÓN:

Identifica y relaciona las nuevas técnicas de movimiento.

Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.

Habilidades básicas de movimiento.

Desarrollara el juego como un elemento inherente a su formación humana permitiendo la socialización en su esfera social, adquiriendo y desplegando capacidades intelectuales, motoras y afectivas.

EXPLICACIÓN:

Tiro a canasta

Un jugador de baloncesto realizando un mate
El tiro o lanzamiento es la acción por el cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro. Los tipos existentes son:

- **Tiro en suspensión** : Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.
- **Tiro libre** : Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.
- **Bandeja o doble paso** : Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.
- **Mate o volcada** : Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba abajo, con una o dos manos.
- **Gancho** : Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, soltando el balón con un gesto de muñeca cuando el balón se encuentra por encima de la cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, hombros alineados con el aro) , es un tiro de corta distancia.
-

EJERCICIOS:

GUIA 3

RUTINA DE TRABAJO PRÁCTICO

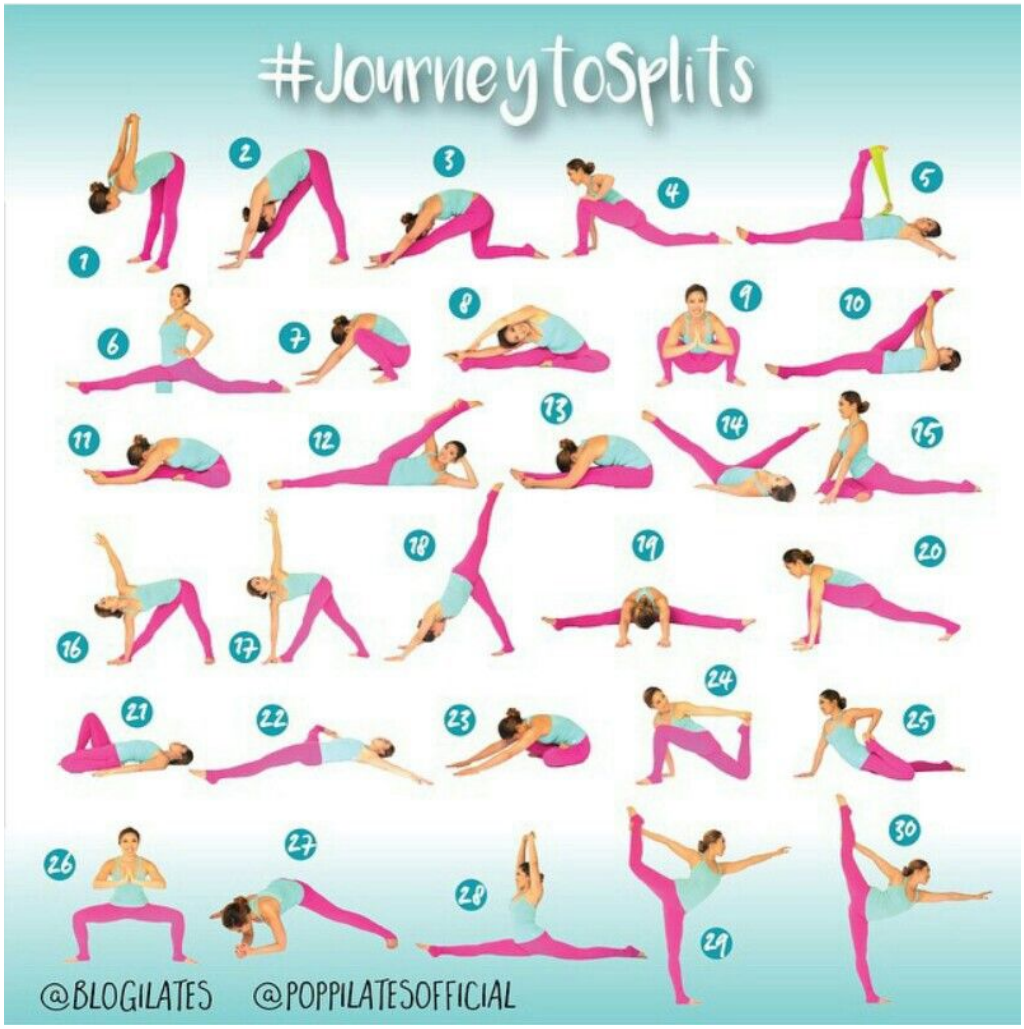
ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN CASA

CALENTAMIENTO

1.Trote suave de 10 minutos

2 EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, Y MOVILIDAD ARTICULAR (ROTACION DE TODAS LAS ARTICULCIONES)

3 ESTIRAMIENTO (REALIZA LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CONTANDO HASTA 15 EN CADA POSICION)



4. TROTE HACIA ATRAS 1 MINUTO

5. Desplazamiento lateral elevando brazos 2 minutos

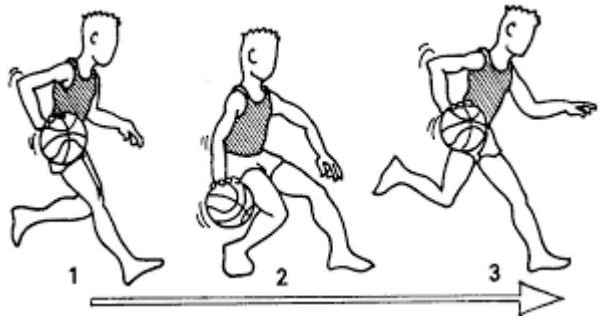
6.PREDEPORTIVOS AL BALONCESTO -

Bote

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano. Existen tres tipos de botes que son:

- **De control** : En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador manda un bote alto y fuerte a la altura del jugador.
- **De protección** : Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón

con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.
- **En velocidad** : En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.



Bote O BEBER

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano. Existen tres tipos de botes que son:

- **De control** : En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador manda un bote alto y fuerte a la altura del jugador.
- **De protección** : Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.
- **En velocidad** : En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad

INTENTA DESPLAZARTE CON UN BALON O PELOTA POR UNA SUPERFICIE DE 10 METROS HACIENDO REBOTAR EL BALON CON LA MANO.

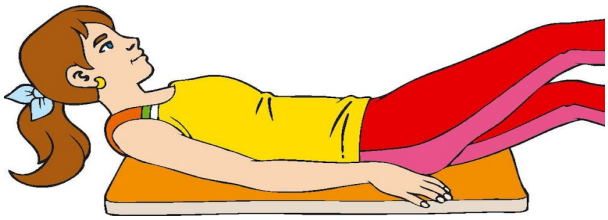
SI PUEDE DEBES INTENTAR PASAR EL BALON POR DEBAJO DE LAS PIERNAS, 30 VECES

PASA EL BALON POR LA CINTURA SIN DEJARLO CAER POR DETRAS DE LA ESPALDA DE UNA MANO A OTRA 40 VECE

8. Ahora vamos a hacer abdominales ubica un sector en tu casa donde puedas hacer 4 tipos de abdominales diferentes a realiza 20 repeticiones de cada una. (ver imagen)

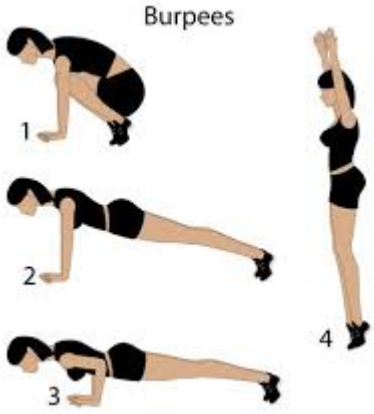
,







9. Sigamos con los burpees (recuérdalos) (flexión de brazo, salto con aplauso) 4 series de 25



10 AHORA VAMOS A REALIZAR PLANCHA CUENTA 40 SEGUNTOS SERIE 2



11 CONSULTA

a) CUANDO SE INICIO A JUGAR BALONCESTO EN LOS JUEGOS OLIMPICOS

b) CUALES SON LAS COMPETENCIAS QUE SE RALIZAN EN EL ATLETISMO

c) CAULES LA HISTORIA DE LOS JUEGOS OLIMPICOS Y COMO FUE LA PARTICIPACION DE COLOMBIA EN LOS JUEGOS OLIMPICOS 2020 EN TOKIO

EVALUACIÓN:

REALIZA LOS EJERCICIOS Y ENVIAR EL VIDEO AL WHATS APP DEL PROFESOR

PUEDEN SER VARIOS VIDEOS DEPENDIENDO DEL TIEMPO DEL VIDEO

DEBES REALIZAR ESTOS EJERCICIOS CADA SEMANA EN EL HORARIO DE CLASES PREFERIBLEMENTE CON UNIFORME.

DEBES REALIZAR LOS EJERCICIOS COMPLETOS.

REALIZAR EL TRABAJO DE CONSULTA Y ENVIARLO AL DOCENTE

BIBLIOGRAFÍA:

Blázquez Sánchez, D. (1995). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva, en Blázquez Sánchez, D. (comp.) (1995) *La iniciación deportiva y el deporte escolar.* Barcelona, INDE Publicaciones. pag. 255

Colectivo de Autores. *Programa y Orientaciones metodológicas de educación Física I y II Ciclo.*

Collazo Macías A. (2002) *Fundamentos Biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas.*

Cortegaza Fernández L. y Hernández Prado, C (2001) *Los programas de enseñanza. Material de apoyo docente,* Universidad de Matanzas. pag. 4

Del Canto, C. (2000) *Concepción Teórica acerca de los Niveles de Manifestación de las habilidades motrices deportivas en la Educación Física de la Educación General Politécnica y Laboral,* Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”, Ciudad de La Habana.

Devís Devís, J. (1996) *Educación física, deporte y curriculum. Investigación y desarrollo curricular.* Visera Madrid. pag. 48

Forteza de la Rosa, Armando y Ranzola Rivas Alfredo (1988) *Base metodología del entrenamiento deportivo.* La Habana: ed. Científico técnica. 84 p.

Galera, AD (2001) *Manual de Didáctica de la Educación Física I. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición* . Editorial Paidós, Barcelona, España.

Galera, AD (2001): *Manual de Didáctica de la Educación Física II. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición* . Editorial Paidós, Barcelona, España.