



NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

| | | |
|-------------------------------------|---------------------|--|
| Sede: Principal | Jornada: Mañana | Grado/Grupo: 7°C |
| Docente: Lindomar Yair Zúñiga Sáenz | Celular: 3022429171 | Correo: lindomaryair@gmail.com |

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Estándar Básico de Competencia:

- Aplica patrones básicos, que ayudan a desarrollar diferentes fundamentos técnicos del baloncesto.

Objetivos de Aprendizaje:

- Iniciar la práctica del baloncesto y voleibol, utilizando juegos pre-deportivos encaminados al aprendizaje de los fundamentos técnicos.
- Ejecutar ejercicios que fortalezcan los diferentes segmentos corporales y mejoren algunas capacidades físicas.
- Utilizar la actividad física en el aprovechamiento del tiempo libre, mejorando la salud y la sana convivencia con la familia.

Recursos: hojas, lápiz, lapicero, pelotas, cajas u otros materiales alternativos.

Criterios de evaluación: desempeño, esfuerzo, participación, pulcritud y puntualidad.

Dirección del blog: <https://lindomaralianza.blogspot.com/>

CRONOGRAMA DE TRABAJO

| Semana 1 | Semanas 2 y 3 | Semanas 4 y 5 | Semana 6 | Semanas 7 y 8 | Semana 9 |
|-------------|-------------------|--------------------------------------|-------------|---------------|------------|
| Actividad 1 | Actividades 2 y 3 | Retroalimentación actividad 1, 2 y 3 | Actividad 4 | Actividad 5 | Evaluación |

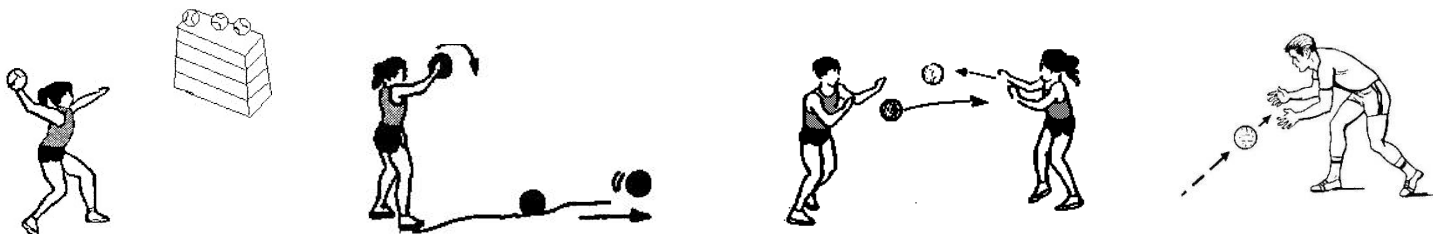
ACTIVIDADES A REALIZAR

ACTIVIDAD 1

JUEGOS PREDEPORTIVOS

Los juegos predeportivos son todos aquellos que requieren las mismas destrezas y habilidades de cualquier deporte. En este sentido, un juego predeportivo incluye movimientos deportivos típicos como desplazamientos, lanzamientos y recepciones. Esta clase de juego se recomienda generalmente para practicantes que se inician en un deporte. De esta manera, podríamos decir que los juegos predeportivos son una especie de práctica previa y complementaria de un deporte. Gracias a estos juegos, quienes los practican cuentan con la ventaja de adquirir las habilidades tanto físicas como técnicas propias de cualquier deporte. Los juegos predeportivos son ideales para aprender las acciones, habilidades y movimientos básicos deportivos.

JUEGOS PREDEPORTIVOS DE BALONCESTO



-Escribe el nombre de cinco ejercicios o juegos predeportivos de baloncesto y explica cómo se desarrolla cada uno (describelos).

-Explica, para qué sirven los juegos predeportivos.

TUMBA LA BOTELLA

Ubica una botella plástica a corta distancia y lanza un balón hasta tumbarla, cada vez que alcances el objetivo, aumenta la distancia de la botella. Anota los puntos que consigas, enfrentando a tus compañeros de grupo en la institución o familiares en casa.





PERÍODO DE TRABAJO: DEL 27 DE SEPTIEMBRE HASTA EL 3 DE DICIEMBRE DE 2021

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

INTRODUCE EL BALÓN EN LA CAJA



Coloca una caja o caneca a determinada distancia y lanza la pelota, para introducirla y marcar los puntos. Aumenta la distancia de la caja o caneca, cada vez que logres introducir la esférica. Mejora tu efectividad lanzando, compitiendo con los compañeros en la institución o con tus familiares en casa.

BALÓN ENTRE PIERNAS

Transporta el balón corriendo y pasandolo de una mano a otra en medio de las piernas,desplaza el cuerpo de un lado al otro. Demuestra tu gran habilidad sin dejar caer el balón y haciendo el movimiento simultáneo en forma seguida, entre las extremidades inferiores y superiores. Ejecuta una gran competencia con tus compañeros en la institución o familiares en casa.



BALÓN GIRANDO EN LA CINTURA



Pasa el balón de una mano a la otra alrededor de la cintura pélvica en forma continua, sin dejar caer la esférica. Compite con tus compañeros en la institución o con tus familiares en casa, demorando el mayor tiempo posible con el dominio de la pelota.

ACTIVIDAD 2 DRIBLE EN BALONCESTO

El drible es la forma más contundente de desplazarse con el control del balón en forma individual, haciendo botar, rebotar o picar el balón contra el suelo con una mano indistintamente de su lateralidad pudiendo alternar la acción con la otra mano y respetando las reglas deportivas.



Drible con mano derecha e izquierda, en un mismo puesto y con desplazamiento del cuerpo. La mano debe tomar la forma del balón y se empuja hacia el piso a la altura de la cintura para tener un mejor dominio de la esférica, sin golpearla. La visión debe ser periférica (mirada al frente)



Drible utilizando mano izquierda y derecha en forma alterna

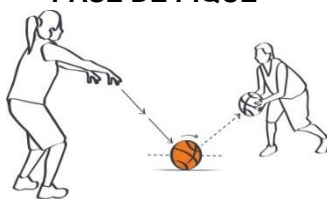
PASES EN BALONCESTO

Es la acción entre dos jugadores del mismo equipo por la que uno de ellos (pasador) transfiere el control del balón a otro (receptor). La importancia del pase en baloncesto radica en la rapidez y la precisión con la que se efectúe, lo que puede suponer la diferencia entre finalizar un contraataque con éxito o perder la posesión del balón.

PASE DE PECHO



PASE DE PIQUE



PASE DE BEISBOL (LARGO)





PERÍODO DE TRABAJO: DEL 27 DE SEPTIEMBRE HASTA EL 3 DE DICIEMBRE DE 2021

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

Estos son los pases más utilizados en el baloncesto, se debe tener mucho cuidado en el momento de la práctica y cumplir con las normas de bioseguridad, como lavado de manos, distanciamiento entre otros. Estos fundamentos técnicos serán ejecutados entre dos compañeros, para evitar el mínimo contacto entre estudiantes.

- **-Escribe el nombre de otros pases, que conozcas en el baloncesto.**
- **¿Te gustaría agregar un nuevo pase a la práctica del baloncesto? Puedes hacerlo, inventa tu propio pase, descríbelo y dibuja su imagen.**

ACTIVIDAD 3 JUEGOS PREDEPORTIVOS DE VOLEIBOL



Entre dos compañeros tratarán de mantener un balón liviano el mayor tiempo posible en el aire, golpeándolo con cualquier parte del cuerpo, principalmente con las extremidades superiores

Malabarismo utilizando pelotas de diferentes tamaños, se necesita de mucha precisión y concentración. Esta actividad se hace en forma individual, compitiendo con los demás compañeros



Golpeando la pelota con mano derecha o mano izquierda, para alcanzar la mayor distancia, por lo tanto se le debe aplicar fuerza suficiente. En el momento del golpe, se deben ubicar en una línea de límite, gana el competidor que alcance el mayor recorrido con la esférica.

Transporta el balón ubicado en los antebrazos extendidos, de un lado a otro, sin dejarlo caer. Primero caminando, luego con trote y por último a mayor velocidad. Esta sana competencia, se hace con los compañeros en la institución o con los familiares en casa. Recuerda mantener los protocolos de bioseguridad en todas las actividades diarias



- **¿Qué otro(s) juegos predeportivos de voleibol, conoces?**
- **Puedes compartir estos juegos y explicarlos, en un texto corto y con dibujos.**

ACTIVIDAD 4 SAQUE



El saque es la acción de poner en juego el balón, situado en la zona de saque. Se lanza el balón al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Se puede hacer de pie o en salto.

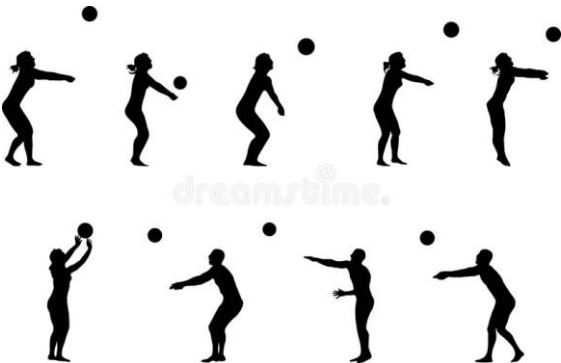
Este fundamento técnico se debe desarrollar en las clases prácticas en la institución, cumpliendo con los protocolos de bioseguridad.



PERÍODO DE TRABAJO: DEL 27 DE SEPTIEMBRE HASTA EL 3 DE DICIEMBRE DE 2021

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

GOLPE DE ANTEBRAZOS



Consiste en entrar en contacto con el balón con ambos antebrazos, uniendo las manos y estirándolos al máximo. Se utiliza para recibir el saque, un remate o para hacer un pase al compañero. El cuerpo debe estar relajado, para hacer la buena ejecución del fundamento técnico.

GOLPE DE DEDOS

El golpe de dedos es una técnica fundamental del voleibol que se utiliza principalmente para el pase de colocación o armado, especialmente cuanto más nos acercamos hacia el voleibol de alto nivel, donde el grado de especialización de los jugadores es más alto. El cuerpo debe estar relajado, para hacer la buena ejecución del fundamento técnico.



- Escribe cinco diferencias deportivas entre la práctica del baloncesto y voleibol.
- Escribe cinco similitudes deportivas entre la práctica del baloncesto y voleibol.
- ¿Cuál de los dos deportes (baloncesto o voleibol) te llama más la atención? ¿Por qué?

“EL QUE APRENDE Y APRENDE Y NO PRACTICA LO QUE SABE, ES COMO EL QUE ARA Y ARA Y NO SIEMBRA.”

-PLATÓN-

| RÚBRICA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES | | | | |
|---|---------|--------------|---------------|-------|
| Estimado estudiante: después de finalizar la guía de actividades, evalúa tus avances. Por favor, marca con una (X) la casilla que consideres necesaria, de acuerdo con cada enunciado planteado en el cuadro. La sinceridad y responsabilidad son fundamentales en este proceso evaluativo. | SIEMPRE | CASI SIEMPRE | ALGUNAS VECES | NUNCA |
| Muestro gran responsabilidad y respeto, frente a los diferentes compromisos. | | | | |
| Recibo gran apoyo de mi familia, cuando enfrento momentos difíciles de la vida diaria. | | | | |
| Considero importante la actividad física para mantener un buen estado de salud y una sana convivencia con la familia y la sociedad. | | | | |
| Comprendo con facilidad las actividades planteadas en la guía. | | | | |
| Trabajo con esfuerzo y dedicación mis actividades académicas. | | | | |
| Conozco y atiendo con motivación mis responsabilidades. | | | | |
| Desarrollo mis actividades correctamente en el tiempo correspondiente. | | | | |
| Recibo ayuda de mis familiares en la solución de las actividades académicas. | | | | |