

	SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO	PAG 1	
	GESTION DE CALIDAD PROCESO DE APOYO BIBLIOGRAFICO Y EDUCATIVO	A-BE-GS-2	
	GUIA DE APRENDIZAJE	V1 MAR. 2021	

ÁREA(S): EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

NIVEL: BACHILLERATO

GRADO: SEXTO

FECHA DE PUBLICACIÓN: 21 MAYO 2021

FECHA DE ENTREGA: 4 JUNIO 2021

OBJETIVO: Utilizar los ejercicios de aprendizaje del baloncesto como medio para el desarrollo de habilidades físicas y técnicas de éste deporte.

ESTÁNDAR: Por medio del baloncesto y la aplicación guiada de ejercicios concernientes con su técnica, se potencian sus habilidades motoras gruesas y finas.

COMPETENCIA: Técnica del Deporte

DBA: Mejorar el proceso de desarrollo físico – motor por medio de la práctica del baloncesto.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO: Mejoramiento de las habilidades físicas y técnicas concernientes al deporte a desarrollar (baloncesto), adquisición de conocimientos y comprensión de conceptos importantes dentro del deporte su historia y desarrollo.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA: FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALONCESTO

Lanzamiento: Este fundamento cumple con una de las finalidades del juego, que es la de pasar el balón a través del aro para obtener los puntos. Existen diferentes técnicas para la realización de esta destreza, en este grado practicarás el lanzamiento con una mano.

Manejo del Balón: La mejor presa para sujetar el balón es mantenerlo entre las dos manos, con los dedos bastante separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente. Esta posición nos permite gran rapidez en el pase, tiro, finta, bote, etc., con sólo un ligero juego de las muñecas. Podemos decir que todos los dedos de nuestras manos, excepto los meñiques, se hallan en el hemisferio más cercano a los pulgares, mientras que el otro hemisferio está casi libre.

Desplazamiento: Esta es la forma correcta de caminar o correr por toda la cancha. Es importante no cruzar los pies, y mantener siempre las piernas separadas sin dar saltos, evitando la interrupción de los desplazamientos de otros jugadores. Por supuesto, es necesario obstaculizar algún jugador para impedir que éste logre su cometido, encestar la pelota.

Pivote: El pivote se realiza sobre la parte delantera del pie, manteniendo en todo momento la flexión de piernas y la separación de pies. Si el pivote implica giro, será todo el cuerpo, a la vez, el que rote, fundamentalmente por la acción conjunta de caderas y tronco. El pie libre se desplaza dentro del conjunto del cuerpo después de separarse del suelo.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR: En caso de no contar con un balón. Haga o diseñe con plástico, trapo, bolsas etc. o si es el caso utilice una bomba mediana de caucho.

Realice cada uno de los ejercicios con su correspondiente secuencia y plasme en un collage de fotografías el trabajo realizado. Se recomienda hacer estos mismos ejercicios por lo menos tres (3) veces por semana para afianzar su técnica deportiva.



CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Mencione 6 ventajas de la práctica del deporte.
2. Realice la evidencia fotográfica de los ejercicios trabajados.
3. Mencione 5 jugadores de los más destacados en este deporte a nivel mundial.

DATOS DEL DOCENTE: Javier Arturo Chinome Jiménez
Dirección electrónica de envío de la guía de los estudiantes al docente: javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co