

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS Aprobación oficial No.0552 del 17 de septiembre del 2002 Nit. 822.002014-4 Código DANE 150001004630	FR-1540-GD01	
	APOYO A LA GESTION ACADEMICA	Vigencia: 2021	
		Documento controlado Página 1 de 5	

Docente: Carlos Fernando Roldan G.		Área: Educación Física y Deportes	
Grado: Séptimo	Sede: Rosita		Fecha: 20/09/2021
Estándar: Crear habilidades lúdicas por medio de los juegos tradicionales, recreativos y deportivos en la naturaleza como medio de formación personal, cultural y psicomotor contribuyendo al cuidando y respetando el medio ambiente, aplicando principios de salud desde un enfoque de bienestar individual y colectivo.			
DBA:			
Nombre del estudiante:			

SEMANA	ACTIVIDADES PARA ENTREGAR	FECHA
02	PRIMERA ENTREGA: Desarrolle los puntos 1, 2 y 3 de la guía y un video realizando un juego tradicional (bolinchas, pirinola, trompo o yoyo).	27 al 01 de octubre
04	SEGUNDA ENTREGA: Realice un video con 5 actividades de coordinación viso-manual con un balón.	18 al 22 de octubre
06	TERCERA ENTREGA: Realiza un video driblando un balón en zigzag entre obstáculos ida y vuelta primero con mano derecha y luego con izquierda.	01 al 05 noviembre
08	CUARTA ENTREGA: Ultimo punto de la guía(conclusiones) y autoevaluación.	8 al 12 noviembre

01.SABERES PREVIOS: Antes de iniciar la guía por favor contesta con tus conocimientos.

1. ¿Qué juegos tradicionales conoces?

2. ¿Cuál juego tradicional te gusta más y por qué?

3. ¿Qué es coordinación viso-manual?

4. ¿Sabes cuáles son los fundamentos básicos del baloncesto?

JUEGOS TRADICIONALES

Se realizan sin ayuda de juguetes tecnológicamente complejos, sino con el propio cuerpo o con recursos fácilmente disponibles en la naturaleza (arena, rocas, ciertos huesos como las tabas, hojas, flores, palos, colores, pedazos de ramas, etc.) o entre objetos caseros (cuerdas, papeles, tablas, telas, hilos, botones, reciclados, etc.). se realizan con los juguetes más antiguos o simples, especialmente cuando se autoconstruyen por el niño.

Son juegos más solemnes que han sido transmitidos de generación en generación, pero su origen se remonta a tiempos muy lejanos.

No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el paso del tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son similares, independientemente de donde se desarrollen

juegos de habilidad manual:

- Trompo (peón o peonza)
- Canica
- Matatenas
- Cometa (juego)
- Gurrufío
- Yo-yo
- Perinola
- Papiroflexia
- Las cinco piedrecitas

FUNDAMENTOS DEL BASQUETBOL

Cada deporte tiene una técnica básica, en el caso del basketbol se divide en el bote y dribling, el pase y el tiro a la canasta. A continuación te describiremos los fundamentos del basketbol, para que conozcas más acerca de este maravilloso deporte.

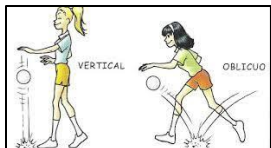
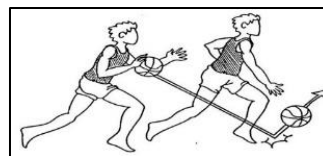
1. EL BOTE Y EL DRIBLING

Botar la pelota es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente. Es la manera de avanzar cuando se está en posesión de la pelota. Hay que dominar el bote con las dos manos por igual. Podemos distinguir distintos tipos de bote:



Bote de protección: Se utiliza cuando tenemos una defensa cerca que nos impide progresar con la pelota. La pelota ha de botar entre ambos pies, más abajo de la cintura. Se protege el bote con la pierna y el brazo opuesto.

Bote de velocidad: Se utiliza cuando se quiere avanzar rápidamente y no hay ninguna defensa delante. La pelota bota en el suelo al lado, por delante del jugador. La pelota, en el rebote, puede subir un poco por encima de la cintura.



Con el dribling podemos efectuar cambios de ritmo y de dirección, que se utilizan para superar a un oponente en defensa y poder llegar a la canasta contraria.

2. EL PASE

Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque. Es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota. Los hay de varios tipos:

Pase de pecho: Es el pase más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias. Se inicia desde la posición básica. Con los brazos flexionados a la altura del pecho, se lanza la pelota mediante la extensión de los brazos y con un movimiento de muñeca final. La trayectoria ha de ser recta y rápida para sorprender al adversario.

Pase picado: Se ejecuta igual que el pase de pecho, pero los brazos van en la misma dirección que la pelota, hacia el suelo. La pelota no ha de botar demasiado lejos del receptor para que éste pueda recibirla a la altura de la cintura. También se realiza con una mano.

Pase por encima de la cabeza: Manteniendo la pelota por encima de la cabeza, los brazos se extienden en la misma dirección hacia dónde queremos que vaya la pelota y, en el último instante, se le da un golpe seco con las muñecas.

Pase de béisbol: Sujetamos la pelota con las dos manos a la altura de la oreja. Tiene la misma mecánica que el lanzamiento de una piedra o una pelota de béisbol. Sirve para efectuar un pase a larga distancia, sobre todo en los contraataques. También puede ser picada mediante un bote en su trayectoria.

Pase de mano a mano: Se realiza cuando tenemos al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla y continuar con la jugada.

3. EL TIRO A LA CANASTA

El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque. Hay, también, diferentes tipos de lanzamiento a canasta:

Tiro libre o lanzamiento personal: Es un lanzamiento estático. Se concede como penalización de las faltas personales del equipo contrario. En posición básica, detrás de las líneas de tiros libres, se coloca la pelota por delante de la cara y se tira a canasta con una mano, mientras la otra sirve de acompañamiento.

Lanzamiento en suspensión: Se ejecuta igual que el personal, pero con un salto incluido. Cuando el cuerpo está en el aire, se realiza el lanzamiento a canasta, con un golpe final de muñeca. Hay cuatro fases: salto, suspensión, lanzamiento y caída.

Lanzamiento en bandeja: Se realiza muy cerca del aro. Este tiro debe dominarse tanto con la mano derecha como con la izquierda, pues es conveniente que el lanzamiento se ejecute con la mano más alejada del defensor. La pelota debe quedar casi amortiguada sobre la canasta, como si se dejara en bandeja. Puede ser el tiro resultante de una jugada de entrada a canasta, de un rebote ofensivo cerca del aro, de una asistencia a un compañero cercano a la canasta o de una finta de algún pívot. Es un lanzamiento muy efectivo.

Entrada a canasta: Es un enceste con una carrera previa. Si nos dirigimos a la canasta por el lado derecho, botaremos la pelota y la lanzaremos con la mano derecha; si vamos por el lado izquierdo, la botaremos y lanzaremos con la mano izquierda. Los dos últimos pasos de la carrera sirven para aproximarse a la canasta e impulsarse hacia arriba, con el fin de dejar la pelota la más cerca posible del aro.

Clavada o mate: Es una manera de encestar muy espectacular, que ha dado lugar a competiciones específicas (concurso de clavadas). Los jugadores de la NBA son grandes especialistas en mates. Consiste en impulsar la pelota directamente dentro de la canasta, con una mano o con las dos, por encima del aro. Requiere un gran salto y un fuerte golpe de muñeca.

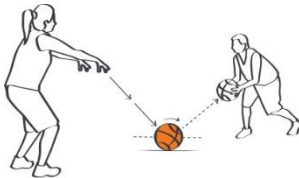
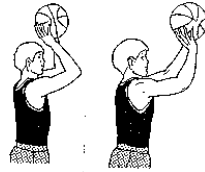
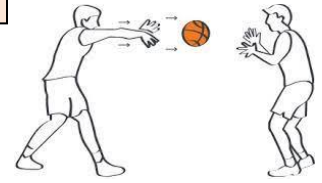
ACTIVIDAD 02: UNE LA IMAGEN CON EL ENUNCIADO

JUEGOS TRADICIONALES

DRIBLING

PASE

TIRO A CANASTA



ACTIVIDAD 03: SOPA DE LETRAS

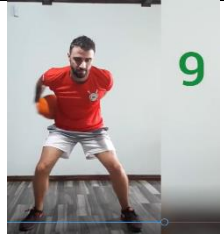
TRADICIONALES Y BALONCESTO

E	D	K	W	Q	C	O	C	A	V	T
P	J	Y	S	C	M	H	R	M	Y	R
A	Z	L	D	E	H	Z	T	D	K	O
S	B	C	A	N	I	C	A	S	K	M
E	O	D	R	I	B	L	I	N	G	P
S	T	X	V	C	V	D	S	N	N	O
R	E	P	I	R	I	N	O	L	A	V
O	B	O	L	I	N	C	H	A	S	P
W	P	K	L	X	O	H	U	W	K	O
L	A	N	Z	A	M	I	E	N	T	O
Y	O	Y	O	M	V	R	O	I	P	T

www.educima.com

BOLINCHAS
CANICAS
DRIBLING
PASES
TROMPO

BOTE
COCA
LANZAMIENTO
PIRINOLA
YOYO

PRUEBA	ACTIVIDAD PRACTICA DEL PERIODO
01	Video realizando un juego tradicional eligiendo uno de los siguientes: bolinchas, pirinola, trompo o yoyo; puede jugar solo o con algún familiar. Demostrando sus destrezas en este juego, el video debe durar de 35 a 45 segundos máximo.   
02	Realice un video con 5 actividades de coordinación viso-manual con un balón como lo observas en el video ejercicio de coordinación de pelota cada una durante 20 segundos mínimo.     
03	Realiza un video driblando un balón entre 5 (cinco) en zigzag entre obstáculos separados a un 1 paso largo de distancia, deben realizar el recorrido primero con mano derecha ida y vuelta, luego con izquierda.  Fundamento del Dribling

ACTIVIDAD 04: CONCLUSIONES O NUEVOS SABERES Y AUTOEVALUACIÓN

AUTOEVALUACION

APELLIDOS Y NOMBRES:	GRADO:	SIEMPRE (1,0)	A VECES (0,5)	NUNCA (0,0)
1. Asisto puntualmente a clases (virtuales o presenciales).				
2. Cumpló con todos los trabajos asignados puntualmente.				
3. Respeto todos los miembros de la comunidad educativa.				
4. Porto el uniforme institucional durante las clases o actividades.				
5. Realizo actividad física mínimo dos veces por semana.				
SUMA TOTAL				