



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

Nombre docente: ALEXANDER RAMIREZ	
Área: EDUCACIÓN FÍSICA	
TEMA: BALONCESTO, CALENTAMIENTO Y EJERCICIOS ESPECÍFICOS DEL DEPORTE	
Grado: 8°	
Periodo: 1	Fecha: semana 8 y 9
Nombre del Estudiante:	Grado:

### Objetivo general

Comprender la técnica y la táctica básica del baloncesto.

### Objetivo específico

Vivenciar la posición básica del jugador de baloncesto en el terreno de juego

### Competencia:

Autoconocimiento, argumentación, interpretación y autonomía

### Actividad semana 8

#### Calentamiento específico en baloncesto clases de educación física

Se realizará una clase teórico práctica, donde debes enviar un informe como evidencia de la realización de la actividad práctica, recuerde en caso de adjuntar registro fotográfico tener bien presentado el uniforme de educación física y contar con la autorización del acudiente responsable.





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

### **El calentamiento específico del baloncesto se divide en cuatro partes:**

- Activación
- Movilidad articular
- Estiramiento
- Calentamiento con balón

### **En este caso haremos la activación y la movilidad articular juntas:**

1. Hacemos skipping (mientras corremos sin desplazarnos del lugar levantamos las rodillas lo más alto posible) 2 repeticiones de 30 segundos cada una con 15 segundos de descanso.
2. Hacemos contraskipping (mientras corremos sin desplazarnos del lugar levantamos los talones lo más alto posible) 2 repeticiones de 30 segundos cada una con 15 segundos de descanso.
3. Rotación de caderas y tobillos (mientras corremos lateralmente vamos cruzando los pies y girando los brazos de un lado a otro) 2 repeticiones de 45 segundos cada una con 15 segundos de descanso.
4. Rotación de brazos (movemos los brazos hacia delante, hacia atrás y cruzándolos) durante 20 segundos cada uno para un total de un minuto de rotación.

### **Seguimos con el estiramiento:**

Estiramos isquiotibiales (sentados en el suelo estiramos una pierna y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegado a la pierna estirada, nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna durante 20 segundos.





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

Estiramos aductores (juntamos la planta de los pies y tiramos con las manos de las rodillas hacia abajo) 1 vez durante 30 segundos teniendo en cuenta que no debes sentir dolor o molestia.



Estiramos cuádriceps (tumbados bocabajo nos cogemos la punta del pie de una de las piernas doblada) 1 vez con cada pierna durante 20 segundos cada una.

Estiramos abductores (separamos piernas estando de pie y nos inclinamos hacia una de estas y nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna durante 20 segundos.



Estiramos bíceps femoral (tumbados nos cogemos una pierna doblada por la rodilla y la pegamos al pecho) 1 vez con cada pierna durante 10 segundos.

Estiramos otra vez abductores (sentados cruzamos una pierna por encima de la otra con la planta del pie apoyada, y tiramos con el brazo contrario desde el exterior de ésta hacia el interior) 1 vez con cada pierna durante 10 segundos.



Estiramos de nuevo aductores (levantados, intentamos tocar el suelo con las manos, sin flexionar las rodillas y sin inclinarnos hacia ninguna pierna) 1 vez durante 15 segundos.

Estiramos gemelos (apoyados en una pared extendemos una pierna lo más atrás posible con la planta del pie apoyada completamente en el suelo) 1 vez con cada pierna durante 20 segundos.





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

### Actividad semana 9

#### Movilidad de miembros inferiores y velocidad.

Se realizará una clase teórico práctica, donde debes enviar un informe como evidencia de la realización de la actividad práctica, recuerde en caso de adjuntar registro fotográfico tener bien presentado el uniforme de educación física y contar con la autorización del acudiente responsable.

- 1- Realizar el calentamiento de la semana 8 sin realizar los ejercicios de estiramiento aún.
  - 2- Para la actividad central debemos conseguir un objeto que sirva de obstáculo que llegue a una altura de 10 a 20 centímetros y que se pueda pisar sin que se dañe, se sugiere un tarro de agua o botella que sea de un tamaño personal.
- La primera actividad a realizar es movilidad lateral, nos posicionamos al costado de la botella y pasamos ambos pies por encima de ella desplazándonos de un lado al otro por encima de ella, sin saltar, durante un minuto, se repite tres veces con un descanso de 30 segundos.



- Nos posicionamos al costado de la botella y vamos a realizar saltos laterales por encima de la botella sin tumbarla o llegar a pisarla, con ambos pies juntos, se realiza durante un minuto tres veces con descanso de 30 segundos cada vez.





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

- Para esta actividad lo que vamos a hacer es rodear trotando la botella pero siempre mirando al frente, dando círculos alrededor de la botella pero siempre mirando hacia el mismo lado, sin girar el cuerpo para evitar marearnos, se realizan 30 segundos a un lado y 30 al otro y se descansa 10 segundos, se repite la serie tres veces con mucha agilidad y nunca debes cruzar un pie por delante del otro o por detrás, esto es para evitar caernos o perder el equilibrio.
- Una actividad de resistencia para piernas se realizará posicionándonos detrás de la botella y colocando un pie encima de esta, durante un minuto vamos a cambiar con un pequeño salto de pie tratando de no tumbar la botella y no pisarla con fuerza, de esta forma coordinamos y controlamos la fuerza.



- Si es posible conseguir dos botellas nos ubicaremos en medio de las dos botellas separándolas un metro y medio, debemos realizar desplazamientos alrededor de las botellas formando 8 en el desplazamiento.

**Recuerda enviar el informe describiendo las actividades que realizo, como se sintió y si es posible adjunta registro fotográfico.**





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

### CRITERIOS PARA EVALUACIÓN DEL TALLER

Criterios de evaluación/ valoración	No evaluado	Bajo (1 – 2.9)	Básico (3.0 – 3.9)	Alto (4.0 - 4.5)	Superior (4.6 – 5)
Envía el taller	No envía las actividades y no hay comunicación con el acudiente y con el estudiante	No Envía actividades, pero da razón, la cual debe estar justificada con la falta de acceso a los medios para enviar el mismo. En caso de evidenciar copia o fraude el trabajo será valorado en nivel bajo.	Envía las actividades, pero de forma incompleta, con respuestas incorrectas o no es legible la evidencia.	Envía las actividades completas con un nivel alto en su desarrollo del taller.	Envía las actividades completas, con un nivel de desarrollo superior en la resolución del taller.

Contacto del docente

*Alexander Ramírez Vargas*

3002926173

[alexpreslyr@gmail.com](mailto:alexpreslyr@gmail.com)