UPZ	67	**ZONA**	Usme	**GUIA No.**	6	1 de 10	
NOMBRE DEL FORMADOR	Josef Guzman Barrero	**CENTRO DE INTERES**	Baloncesto	**DATOS DEL FORMADOR**	Correo electronico: profejosefguzman@gmail.com		
GRUPO		**CICLO**	2 y 3		Telefono celular: 3194640203		
SEMANA DESDE	01 Septiembre	**HASTA**	30 de septiembre	**CURSO**		**PERIODO**	

Objetivo Motriz: Vivenciar múltiples formas de movimiento con y sin elemento utilizando el juego como mecanismo de enseñanza y aprendizaje para desarrollar habilidades motrices coordinativas desde las destrezas básicas del baloncesto (Driblin).

Objetivo lúdico: Explorar las habilidades motrices de base aplicadas al baloncesto, por medio del juego y la interacción en el centro de interés contribuyendo en la formación integral desde el deporte.

Objetivo cognitivo: Reconocer las habilidades motrices básicas a través del movimiento, juegos y actividades deportivas que potencialicen el desarrollo técnico del baloncesto y la formación integral del estudiante, por medio del driblin.

Objetivo Social: Cada semana se proyectaran los videos enfocados de como ser un buen ciudadano, derechos y deberes de los NNJA y al finalizar cada video generamos una conversación con niños y niñas sobre el video, resaltando lo mas importante y aspectos a mejorar que nos deje el video.

UPZ	67	ZONA	Usme	GUIA No.	6	2 de 10
NOMBRE DEL FORMADOR	Josef Guzman Barrero	CENTRO DE INTERES	Baloncesto	DATOS DEL FORMADOR	Correo electronico: profejosefguzman@gmail.com	
GRUPO		CICLO	2 y 3		Telefono celular: 3194640203	
SEMANA DESDE	01 Septiembre	HASTA	30 de septiembre	CURSO		PERIODO

Para el calentamiento vamos hacer tres ejercicios con una duración de 30 segundos cada uno.
Los ejercicios son rodillas arriba sin impacto, talón atrás con desplazamiento y Salto de lazo con toque en las rodillas. Cada uno de ellos los vamos hacer tres veces. Recuerda que debes hacer la movilidad articular y los estiramientos al terminar el calentamiento general con una duración de 10 segundos cada ejercicio.



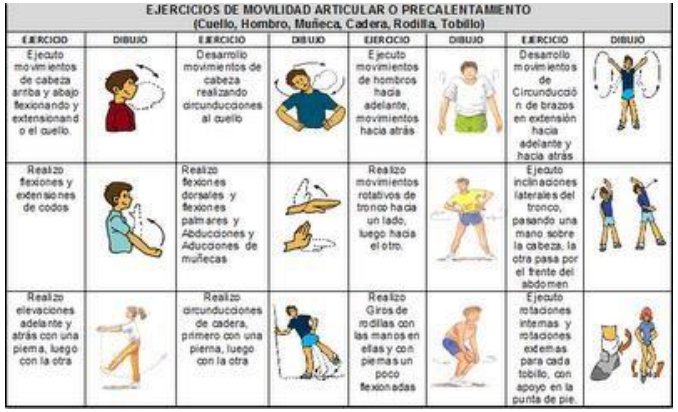
Talón atrás con desplazamiento



Rodillas arriba sin impacto

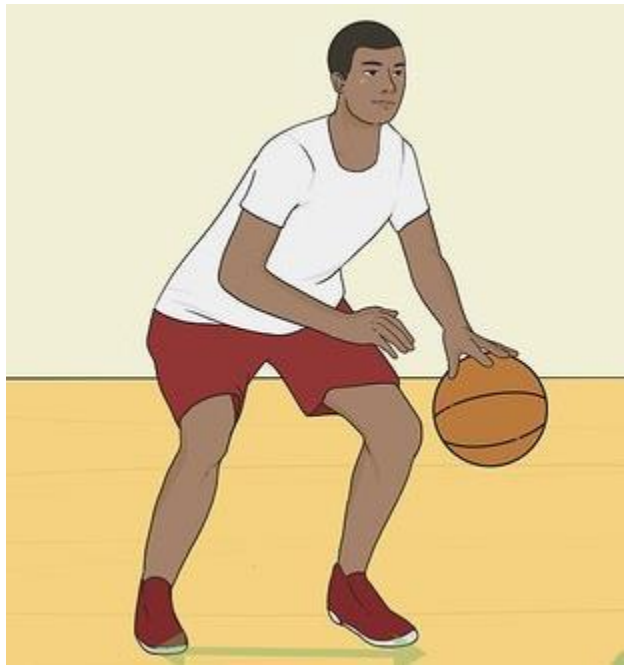


Salto de lazo y toco rodilla



UPZ	67	**ZONA**	Usme	**GUIA No.**	6	3 de 10	
NOMBRE DEL FORMADOR	Josef Guzman Barrero	**CENTRO DE INTERES**	Baloncesto	**DATOS DEL FORMADOR**	Correo electronico: profejosefguzman@gmail.com		
GRUPO		**CICLO**	2 y 3		Telefono celular: 3194640203		
SEMANA DESDE	01 Septiembre	**HASTA**	30 de septiembre	**CURSO**		**PERIODO**	

DRIBLING



En posición inicial se van a realizar
Rebotes con el balón con la mano derecha
E izquierda.

Cantidad de repeticiones por mano: 20 Repeticiones

En posición inicial se van a realizar
Rebotes con el balón con cambiando la dirección del balón de la mano derecha a la mano izquierda.

Cantidad de repeticiones: 20 Repeticiones



Jornada Escolar Complementaria

Semana del 1 al 3 de Septiembre

Semana 1

UPZ	67	**ZONA**	Usme	**GUIA No.**	6	5 de 10	
NOMBRE DEL FORMADOR	Josef Guzman Barrero	**CENTRO DE INTERES**	Baloncesto	**DATOS DEL FORMADOR**	Correo electronico: profejosefguzman@gmail.com		
GRUPO		**CICLO**	2 y 3		Telefono celular: 3194640203		
SEMANA DESDE	01 Septiembre	**HASTA**	30 de septiembre	**CURSO**		**PERIODO**	

DRIBLING



En la misma posición inicial ahora se van a realizar X cantidades de rebotes con una mano y luego cambian. Las cantidades en una mano debe cambiar para así tener una variación de reacción en el cambio de mano.

Cantidad de repeticiones: 20 Repeticiones

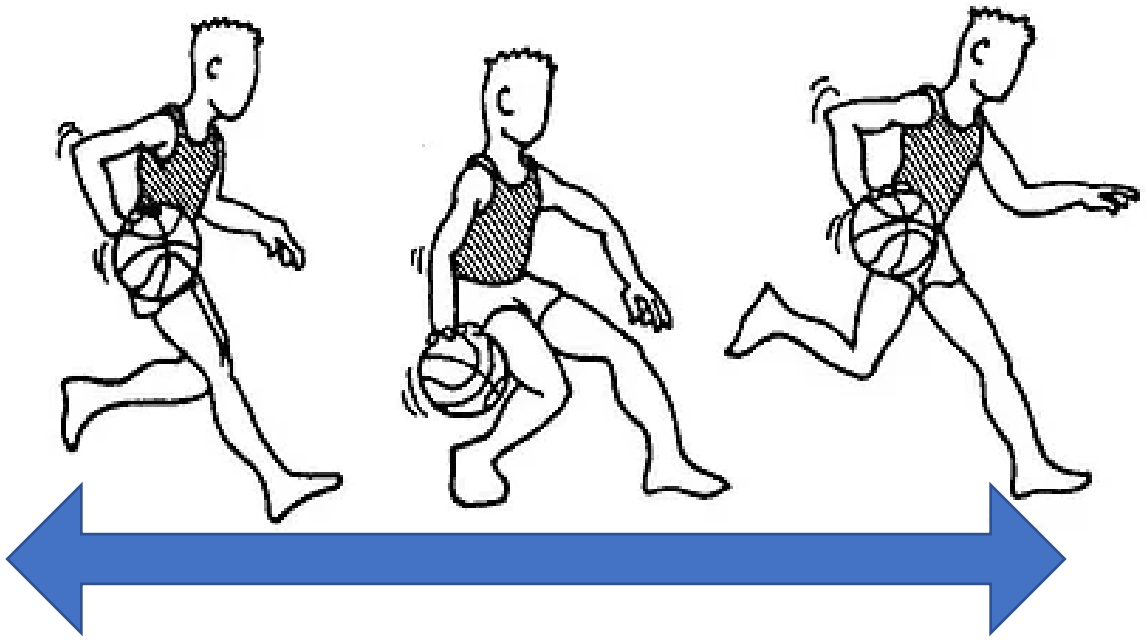


Jornada Escolar Complementaria

Semana del 1 al 3 de Septiembre

Semana 1

UPZ	67	ZONA	Usme	GUIA No.	6	5 de 10	
NOMBRE DEL FORMADOR	Josef Guzman Barrero	CENTRO DE INTERES	Baloncesto	DATOS DEL FORMADOR	Correo electronico: profejosefguzman@gmail.com		
GRUPO		CICLO	2 y 3		Telefono celular: 3194640203		
SEMANA DESDE	01 Septiembre	HASTA	30 de septiembre	CURSO		PERIODO	



Se va a desplazar hacia adelante y atrás controlando el balón con la mano que sea dominante, luego se cambia de mano.

Cantidad de repeticiones por mano: 10 desplazamientos.

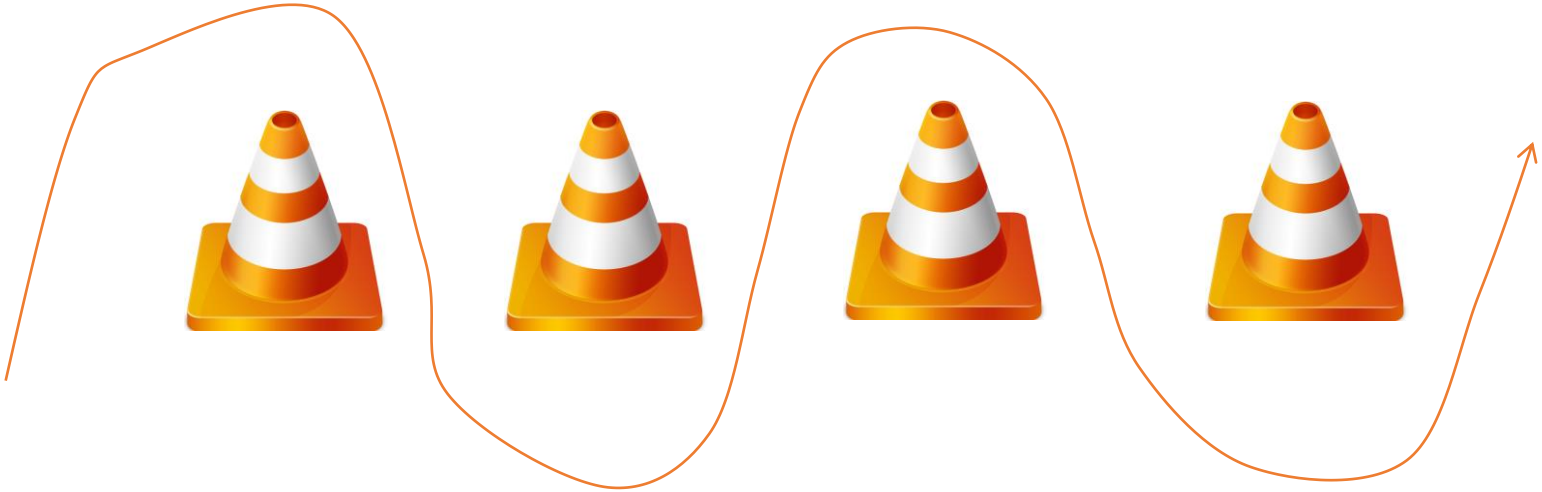
Jornada Escolar Complementaria

Semana del 6 al 10 de Septiembre

Semana 2

UPZ	67	**ZONA**	Usme	**GUIA No.**	6	6 de 10	
NOMBRE DEL FORMADOR	Josef Guzman Barrero	**CENTRO DE INTERES**	Baloncesto	**DATOS DEL FORMADOR**	Correo electronico: profejosefguzman@gmail.com		
GRUPO		**CICLO**	2 y 3		Telefono celular: 3194640203		
SEMANA DESDE	01 Septiembre	**HASTA**	30 de septiembre	**CURSO**		**PERIODO**	





Con la mano fuerte o dominante vamos a realizar un recorrido en Zic-Zac por medio de los objetos que pongamos a una distancia de 1 metros entre cada uno de ellos. La idea es no perder el control el elemento que tengamos en las manos.
Cantidad de repeticiones: 10 Desplazamientos con cada mano.

Semana del 20 al 24 de Septiembre

Jornada Escolar Complementaria

Semana 4

UPZ	67	ZONA	Usme	GUIA No.	6	7 de 10	
NOMBRE DEL FORMADOR	Josef Guzman Barrero	CENTRO DE INTERES	Baloncesto	DATOS DEL FORMADOR	Correo electronico: profejosefguzman@gmail.com		
GRUPO		CICLO	2 y 3		Telefono celular: 3194640203		
SEMANA DESDE	01 Septiembre	HASTA	30 de septiembre	CURSO		PERIODO	

Estando en la posición inicial vamos a realizar un cambio de mano por
encima del objeto que tengamos al
frente sin perder el control del mismo.



Cantidad de repeticiones:
20 repeticiones

Semana del 27 al 30 de Septiembre

Jornada Escolar Complementaria

Semana 5

UPZ	67	**ZONA**	Usme	**GUIA No.**	6	8 de 10	
NOMBRE DEL FORMADOR	Josef Guzman Barrero	**CENTRO DE INTERES**	Baloncesto	**DATOS DEL FORMADOR**	Correo electronico: profejosefguzman@gmail.com		
GRUPO		**CICLO**	2 y 3		Telefono celular: 3194640203		
SEMANA DESDE	01 Septiembre	**HASTA**	30 de septiembre	**CURSO**		**PERIODO**	

RETO



¿Cuantos rebotes puedes hacer con dos elementos?

Jornada Escolar Complementaria

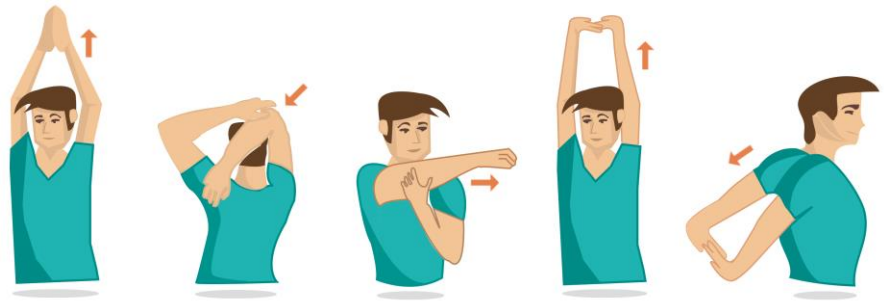
INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE BOGOTÁ

UPZ	67	ZONA	Usme	GUIA No.	6	9 de 10	
NOMBRE DEL FORMADOR	Josef Guzman Barrero	CENTRO DE INTERES	Baloncesto	DATOS DEL FORMADOR	Correo electronico: profejosefguzman@gmail.com		
GRUPO		CICLO	2 y 3		Telefono celular: 3194640203		
SEMANA DESDE	01 Septiembre	HASTA	30 de septiembre	CURSO		PERIODO	

Fase Final

- Vamos a realizar un trote muy suave durante 3 minutos, con el fin de bajar la frecuencia cardiaca lo mas que se pueda durante este tiempo.

- Como parte final de la sesión, vamos a realizar estiramientos por un tiempo de 10 a 12 segundos por cada uno de los ejercicios que están plasmados en las imágenes.





Jornada Escolar Complementaria

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE BOGOTÁ

UPZ	67	**ZONA**	Usme	**GUIA No.**	6	1 de 10	
NOMBRE DEL FORMADOR	Josef Guzman Barrero	**CENTRO DE INTERES**	Baloncesto	**DATOS DEL FORMADOR**	Correo electronico: profejosefguzman@gmail.com		
GRUPO		**CICLO**	2 y 3		Telefono celular: 3194640203		
SEMANA DESDE	01 Septiembre	**HASTA**	30 de septiembre	**CURSO**		**PERIODO**	

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA (estas preguntas deben direccionar a la metodología Acción, Reflexión, Acción y que nos responda hacia las dimensiones: MOTORA, PSICOSOCIAL, LÚDICA Y COGNITIVA, se deben diseñar dos preguntas por cada una de lasdimensiones.

REFLEXIÓN- ACCIÓN

MOTRIZ: ¿Difícil controlar el balón o la esférica con las manos?

COGNITIVA: ¿A que altura máxima debe ir el balón a la hora de driblar?

LUDICO: ¿ Que ejercicio no fue de tu mayor agrado?

PSICOSOCIAL: ¿Cómo te sentiste realizando los ejercicios con algún familiar?

Recuerda enviar las respuestas con todos los datos personas

NOMBRE COMPLETO: **FECHA DE ELABORACIÓN:**

CURSO:

CENTRO DE INTERES: