

**IED VILLAS DEL PROGRESO - PROYECTO FORMACIÓN INTEGRAL IDRD**

**CENTRO DE FORMACIÓN BALONCESTO**

**DESEMPEÑOS Y RECOMENDACIONES AÑO 2026**

**- DESEMPEÑOS Y RECOMENDACIONES PRIMER PERÍODO**

Conceptuales ( saber - saber )

**D 1. Reflexiona sobre la importancia de los sentidos, el sistema músculo esquelético y las habilidades motrices para el desarrollo de la actividad física.**

R 1. Consultar ejercicios que fortalezcan el sistema músculo esquelético y las habilidades motrices para socializarlos durante la fase de calentamiento.

**D 2. Identifica los fundamentos, historia, elementos básicos y características generales del baloncesto como disciplina deportiva y los aplica satisfactoriamente durante las sesiones de clase.**

R 2. Consultar la historia, principales características y elementos del baloncesto, posteriormente ver un partido e identificar los conceptos consultados para socializarlo en clase.

Procedimentales ( saber - hacer )

**D 3. Adquiere velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad en los diferentes segmentos corporales, ejecutando diferentes ejercicios con una coordinación básica general.**

R 3. Practicar en casa ejercicios que favorezcan el desarrollo de las habilidades condicionales como: patadas laterales, lanzamientos variados, ejercicios con peso y estiramientos.

**D 4. Explora y apropia los gestos básicos del baloncesto (lanzar atrapar y driblar).**

R 4. Realizar una rutina de 15 minutos donde practique los gestos y posiciones básicas del baloncesto.

Actitudinales ( saber - ser )

**D 5. Demuestra respeto, autocontrol e higiene corporal en el desarrollo de las actividades guiadas.**

R 5. Recapacitar cuando se enfrente a situaciones que pongan a prueba su capacidad para mantener la calma y tomar mejores decisiones. Consultar y adoptar hábitos de higiene corporal.

**D 6. Ejecuta las diferentes actividades implementando los valores sociales demostrando así apropiación en las tareas propuestas por el docente.**

R 6. Demostrar una mejor actitud y comportamiento durante las sesiones de clase.

**- DESEMPEÑOS Y RECOMENDACIONES SEGUNDO PERÍODO**

Conceptuales ( saber - saber ) \_\_\_\_\_

**D 1. Identifica y adopta en el juego los principios y las principales reglas del baloncesto.**

R 1. Consultar los principios y reglas del baloncesto con el propósito de identificarlos y adoptarlos en el contexto deportivo.

**D 2. Define desde la práctica los conceptos básicos relacionados con las capacidades coordinativas utilizadas en la fundamentación del baloncesto.**

R 2. Ver un partido de baloncesto e identificar las habilidades físicas desarrolladas en el deporte y afianzarlas por medio de la práctica.

Procedimentales ( saber - hacer ) \_\_\_\_\_

**D 3. Realiza los ejercicios coordinativos y posturales apropiados según las indicaciones que brinda el formador deportivo.**

R 3. Practicar en casa una rutina que incluya ejercicios que fortalezcan habilidades de movimiento y capacidades coordinativas como: ejercicios de salto y arrastre, agilidad, caminar en puntillas, elevación de talones y diferentes lanzamientos.

**D 4. Aplica habilidades de movimiento y capacidades coordinativas en la ejecución de los diferentes gestos técnicos.**

R 4. Consultar y practicar ejercicios que fortalezcan su capacidad coordinativa de orientación, equilibrio y reacción y socializarlos en clase.

Actitudinales ( saber - ser ) \_\_\_\_\_

**D 5. Refleja en su diario vivir un buen nivel de autocontrol y los hábitos de vida saludable trabajados durante las sesiones de clase.**

R 5. Reflexionar su actitud y nivel de autocontrol frente a diferentes situaciones. Consultar y adoptar hábitos de vida saludable.

**D 6. Mantiene una relación de sana convivencia con cada uno de los participantes en la práctica físico deportiva.**

R 6. Reflexionar sobre su comportamiento, actitud y reacción frente a las situaciones generadas en clase.

**- DESEMPEÑOS Y RECOMENDACIONES TERCER PERÍODO**

Conceptuales (saber - saber )

---

**D 1. Distingue y aplica en la práctica deportiva los símbolos y fundamentos del baloncesto.**

R 1. Buscar material de apoyo (libro, imágenes, rutinas, video) que oriente sobre símbolos propios del baloncesto y socializarlos en clase.

**D 2. Demuestra en las prácticas deportivas la apropiación de las habilidades fundamentales del deporte, abordadas en las sesiones de clase.**

R 2. Consultar técnicas y ejercicios que fortalezcan su habilidad de balance, tiempo y ritmo para socializarlos en clase.

Procedimentales (saber - hacer )

---

**D 3. Clasifica los ejercicios propuestos según la habilidad de balance, tiempo y ritmo y la capacidad coordinativa que fortalece.**

R 3. Practicar en casa una rutina que incluya ejercicios que ayuden a afianzar las habilidades de balance, tiempo y ritmo enfocadas en el baloncesto.

**D 4. Incorpora en la práctica deportiva los movimientos defensivos y pases básicos del baloncesto.**

R 4. Practicar a diario en casa los movimientos defensivos y pases básicos del baloncesto.

Actitudinales (saber - ser )

---

**D 5. Acepta y valora sus aciertos o desaciertos como base para la formación de su personalidad y carácter.**

R 5. Reflexionar y mejorar su actitud frente a las diferentes situaciones que se generan durante la práctica deportiva.

**D 6. Se interesa por mantener una relación de armonía y sana convivencia con sus pares.**

R 6. Reflexionar sobre las actitudes que fortalecen la sana convivencia y aplicarlas durante las sesiones de clase.

**- DESEMPEÑOS Y RECOMENDACIONES CUARTO PERÍODO**

Conceptuales (saber - saber )

---

**D 1. Adquiere y aplica los fundamentos básicos del arbitraje del baloncesto.**

R 1. Indagar y aplicar en la práctica deportiva los fundamentos del arbitraje del baloncesto y socializarlos en clase.

**D 2. Desarrolla y aplica habilidades que permiten la resolución de situaciones de juego propias del baloncesto, por medio de la toma de decisiones oportunas con base en los fundamentos técnicos y tácticos aprendidos durante el proceso.**

R 2. Indagar en su entorno cercano características de un buen líder y las estrategias adecuadas para la resolución pacífica de conflictos.

Procedimentales (saber - hacer )

---

**D 3. Identifica y ejecuta ajustes en los segmentos corporales por medio de ejercicios técnicos y tácticos que permitan mejorar su desempeño y rendimiento en el baloncesto.**

R 3. Practicar a diario en casa las técnicas de las posiciones defensiva y ofensiva en el baloncesto.

**D 4. Participa activamente en las actividades y partidos programados de manera propositiva, reflejando los valores sociales y deportivos aprendidos durante el proceso.**

R 4. Reflexionar sobre las actitudes que no le permiten participar de forma adecuada en las actividades grupales desarrolladas y socializarlo en clase.

**D 5. Demuestra la apropiación de las habilidades individuales para el trabajo en equipo y la resolución de conflictos.**

R 5. Consultar las habilidades y características que le permiten al ser humano vivir en comunidad y hacer parte de un equipo.

**D 6. Participa en los juegos cooperativos y de integración demostrando una actitud tolerante con sus compañeros y preservando la armonía del centro de formación.**

R 6. Meditar frente a su actitud durante el desarrollo de las actividades y proponerse algunas oportunidades de mejora.