



IDRD

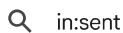


OBLIGACIÓN 5

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD



Redactar

Recibidos

Destacados

Pospuestos

Importantes

Enviados

Borradores

Compras	5
---------	---

Social

Notificaciones 448

Foros

Promociones 983

Más

Etiquetas



Detección de Talentos ➤



Billy Perez Barrera <bilyperez82@gmail.com>
para edissonhumbertom

jue, 23 abr, 22:08 (hac

Buenas tardes

De acuerdo a la obligación 5 del Informe de Actividades correspondiente a mi contrato IDRD- CPS-0780-2025, de acuerdo a los ejercicios detectan talentos deportivos en baloncesto.

Estaré atento a informar sobre los talentos que se detecten a partir del próximo periodo.

Quedo atento a sus indicaciones, feliz noche

Un archivo adjunto • Analizados por Gmail



 Añadir a Drive



Responder

Reenviar





IDRD



OBLIGACIÓN 5

EVIDENCIA 2



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

CENTRO DE INTERES: BALONCESTO

FORMADOR: BILLY PEREZ

ACTIVIDADES REALIZADAS PARA LA DETECCION DE POSIBLES TALENTOS

Para la detección de posibles talentos en el centro de interés en Baloncesto, se realizan unos ejercicios que permitan evaluar las capacidades físicas y técnicas de los estudiantes

Pruebas técnicas y físicas:

1. Dribling (control) del elemento en carrera de 10 metros zigzag pasando por en medio del cono.
2. Pasar y recibir a 10 metros
3. Pruebas de velocidad: Carreras de 50 metros.
4. Control y manejo del balón: Ejercicios de conducción, pases y recepción bajo presión, dominio del balón con ambas manos.
5. salto sin impulso hacia adelante.

Salto sin impulso

Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos. Para ello el alumno se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás.

Desde esta posición (con los dos pies simétricos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas. El alumno/a puede levantar los talones del suelo para tomar impulso y debe realizar el salto con los dos pies a la vez.

