OBJETIVO GENERAL	RECONOCER LAS HABILIDADES MOTR DESARROLLO CORPORAL, INVOLUCRA

COMPETENCIA

MOTRIZ: EXPERIMENTA LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS
LAS ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS DEL CENTRO DE INTERÉ

COGNITIVO: DISTINGUE LAS DIFERENTES FORMAS DE MOVMIE
LUGAR A OTRO DENTRO DE LAS CLASE DEL CENTRO DE INTERÉS

LÚDICO: EXPLORA FORMAS JUGADAS QUE INVOLUCRA HABILID
SU ENTORNO QUE LE PROPORCIONE UNA ALTERNATIVA DE RE

BIOPSICOSOCIAL: VIVENCIAR LOS CONCEPTOS DE AUTOESTIMA
SANA CONVIVENCIA BASADA EN VALORES SOCIALES Y OLIMPIC

SEMANA	CLASE Nº	CONTENIDO
1	1	RECONOCIMIENTO DEL CUERPO
	2	RECONOCIMIENTO DEL CUERPO
2	3	RECONOCIMIENTO DEL CUERPO
	4	RECONOCIMIENTO DEL CUERPO
3	5	RECONOCIMIENTO DEL CUERPO

3	**6**	RECONOCIMIENTO DEL CUERPO
4	**7**	RECONOCIMIENTO DEL CUERPO
	8	RECONOCIMIENTO DEL CUERPO
5	**9**	RECONOCIMIENTO DEL CUERPO
	10	RECONOCIMIENTO DEL CUERPO
6	**11**	EXPERIENCIA MOTRIZ
	12	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO
7	**13**	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO
	14	SEGUIMIENTO COMPONENTE SOCIAL

8	15	SEGUIMIENTO COMPONENTE SOCIAL
	16	ESQUEMA CORPORAL
9	17	ESQUEMA CORPORAL
	18	ESQUEMA CORPORAL
10	19	EXPERIENCIA MOTRIZ
	20	LÚDICA Y RECREACIÓN
11	21	PRUEBAS FÍSICAS
	22	PRUEBAS FÍSICAS

	22	PRUEBAS FISICAS
12	**23**	CUALIDADES COORDINATIVAS
	24	CUALIDADES COORDINATIVAS
13	**25**	CUALIDADES COORDINATIVAS
	25	CUALIDADES FÍSICAS CONDICIONALES
14	**27**	CUALIDADES FÍSICAS CONDICIONALES
	28	SEGUIMIENTO COMPONENTE SOCIAL
15	**29**	SEGUIMIENTO COMPONENTE SOCIAL

	30	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO
OBJETIVO GENERAL	DESARROLLAR LA COMPRENSIÓN Y CON MOTRICES, LOS PATRONES BÁSICOS DE I UBICACIÓN TEMPORO-ESPACIAL, LENGU	
	COMPETENCIA	
MOTRIZ: ESTIMULO Y EXPLORO FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIE FLUOS **COGNITIVO:** RECONOZCO LAS EMOCIONES BÁSICAS (ALEGRÍA, OTRAS PERSONAS **LÚDICO**: PARTICIPA EN LOS ESPACIOS LÚDICOS, EXPRESIVOS, R PROPUESTOS PARA LA CLASE		
BIOPSICOSOCIAL: IDENTIFICA SUS SENTIMIENTOS FRENTE A LA		

SEMANA	CLASE Nº	CONTENIDO
16	**31**	EXPERIENCIA MOTRIZ
	32	CAPACIDADES COORDINATIVAS
17	**33**	FLEXIBILIDAD
	34	SEGUIMIENTO COMPONENTE SOCIAL
18	**35**	ESQUEMA CORPORAL

18	**36**	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO
19	**37**	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO
	38	FUNDAMENTOS DE ATAQUE
20	**39**	FUNDAMENTOS DE ATAQUE
	40	FUNDAMENTOS DE ATAQUE
21	**41**	FUNDAMENTOS DE ATAQUE
	42	FUNDAMENTOS DE ATAQUE
22	**43**	FUNDAMENTOS DE ATAQUE
	44	FUNDAMENTOS DE ATAQUE

	44	FUNDAMENTOS DE ATAQUE
23	**45**	FUNDAMENTOS DE ATAQUE
	46	FUNDAMENTOS DE ATAQUE
24	**47**	FUNDAMENTOS DE DEFENSA
	48	FUNDAMENTOS DE DEFENSA
25	**49**	FUNDAMENTOS DE DEFENSA
	50	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO
OBJETIVO GENERAL	COMPRENDE DE FORMA GLOBAL LOS AS PERMITA LA INTERACCIÓN EN UN AMBI	
COMPETENCIA		
MOTRIZ: IDENTIFICA DIFERENTES GESTOS DEPORTIVOS POR M BASICOS DE MOVIMIENTO		
COGNITIVO: EXPLORA DIFERENTES TIPOS DE EMOCIONES EN EI **LUDICO**: VIVENCIA LA RELACION CON SUS COMPAÑEROS POR DEPORTIVAS PROPUESTAS EN CLASE		

BIOPSICOSOCIAL: DESARROLLA UN COMPORTAMIENTO ADECU
BIENESTAR PROPIO Y EL DE SUS COMPAÑEROS EN CADA UNA D

SEMANA	CLASE Nº	CONTENIDO
26	51	EXPERIENCIA MOTRIZ
	52	CAPACIDADES COORDINATIVAS
27	53	CAPACIDADES COORDINATIVAS
	54	SEGUIMIENTO COMPONENTE SOCIAL
28	55	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO
	56	ACCIONES OFENSIVAS
29	57	FUNDAMENTOS DE ATAQUE
	58	FUNDAMENTO DE ATAQUE

30	**59**	CAPACIDADES CONDICIONALES
	60	CAPACIDADES CONDICIONALES
	61	FUNDAMENTOS DE DEFENSA
31	**62**	SEGUIMIENTO COMPONENTE SOCIAL
	63	FUNDAMENTO DE ATAQUE
32	**64**	FUNDAMENTO DE ATAQUE
	65	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO
33	**66**	JORNADA LÚDICO DEPORTIVA
	67	TEST DE EVALUACION FISICA
34	**68**	TEST DE EVALUACION FISICA

	68	TEST DE EVALUACION FISICA
35	**69**	SEGUIMIENTO COMPONENTE SOCIAL
	70	ACTIVIDADES LUDICAS

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

CENTRO DE INTERÉS BALONCESTO

MALLA CURRICULAR CICLO 1

EXPLORACIÓN

ICES BÁSICAS QUE LES PERMITA DESARROLLAR PAT
NDO LA LÚDICA COMO MEDIO DE EXPRESIÓN Y TE
DERECHO

AS
COMO VIVENCIA EN EL ENTORNO DE ACUERDO A S
NTO NECESARIAS PARA TRANSLADARSE DE UN S COMO EN LA COTIDIANIDAD
ADES MOTRICES BÁSICAS DENTRO Y FUERA DE CREACIÓN Y EXPRESIÓN LÚDICO DEPORTIVA
A Y AUTOCONFIANZA NECESARIOS PARA UNA OS

TEMA
TONO
AJUSTE POSTURAL
IMAGEN CORPORAL
CONCEPTO CORPORAL
CONTROL TÓNICO

LATERALIDAD Y DERECCIONALIDAD
ESQUEMA, CONCIECIA E IMAGEN CORPORAL
DIRECCIÓN ESPACIO TEMPORAL
RELACIONES ESPACIO- TEMPORAL
CONFIGURACIONES ESPACIO-TEMPORAL
MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL CUERPO HUMANO (TAREA JUGADAS, LUDICOMOTRIZ. DIFERENTES TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS)
ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO (UTLIZANDO IMPLEMNTOS ESPECÍFICOS DEL DEPORTE)
ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO (UTLIZANDO IMPLEMNTOS ESPECÍFICOS DEL DEPORTE)
INIDICADORES PARA EL SEGUIMIENTO COMPONENTE SOCIAL

COMPONENTE SOCIAL

INIDICADORES PARA EL SEGUIMIENTO COMPONENTE SOCIAL

CONTROL TÓNICO

AJUSTE CORPORAL

IMAGEN CORPORAL

MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL CUERPO HUMANO (TAREA JUGADAS, LUDICOMOTRIZ. DIFERENTES TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS)

JUEGOS MOTORES

PRUEBAS FÍSICAS

PRUEBAS FÍSICAS

PRUEBAS FISICAS
COORDINACIÓN (MEDIANTE JUEGOS MOTORES Y PREDEPORTIVOS DEL CI)
ORIENTACIÓN (MEDIANTE JUEGOS MOTORES Y PREDEPORTIVOS DEL CI)
EQUILIBRIO
FLEXIBILIDAD
VELOCIDAD
INIDICADORES PARA EL SEGUIMIENTO COMPONENTE SOCIAL
INIDICADORES PARA EL SEGUIMIENTO COMPONENTE SOCIAL
ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO

(UTLIZANDO IMPLEMNTOS ESPECÍFICOS DEL DEPORTE)
APROPIACIÓN
OCIMIENTO DEL DESARROLLO DEL CUERPO, ELEME MOVIMIENTO, LAS HABILIDADES Y CAPACIDADES FÍ JAJE CORPORAL Y MOTRIZ
AS
~~.NTO Y COMBI- NACIONES CON ELEMENTOS Y SIN~~
~~TRISTEZA, RABIA, TEMOR) EN SI MISMO Y EN~~
~~RECREATIVOS Y DE JUEGO INDIVIDUAL Y GRUPAL~~
EXCLUSIÓN Y DISCRIMINACIÓN EN CLASE.
TEMA
MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL CUERPO HUMANO
COORDINACIÓN GENERAL DEL BALONCESTO, INICIACION
ELASTICIDAD
INIDICADORES PARA EL SEGUIMIENTO COMPONENTE SOCIAL
TEMPORO ESPACIAL

ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO
DESPLAZAMIENTOS: INDIVIDUALES
PARADAS 1 Y 2 TIEMPOS
SALTOS
ACCIONES CONVINADAS
RECEPCIONES (DINÁMICAS, ESTÁTICAS Y SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN)
PASES (CON DOS MANOS)
PASES (CON UNA MANO)
DRIBLE

DRIBLE

DESTREZAS (HABILIDADES TÉCNICAS

LANZAMIENTOS

POSICIÓN INDIVIDUAL

DESPLAZAMIENTOS

POSICIONES DE LOS BRAZOS

ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO
(UTILIZANDO IMPLEMINTOS ESPECIFICOS DEL DEPORTE)

DOMINIO

SPECTOS TECNICOS BASICOS DEL BALONCESTO MIR

ENTE DE SANA CONVIVENCIA Y RECONOCIMIENTO

AS

EDIO DE LAS COMBINACIONES DE PATRONES

L DESEMPEÑO DE CADA SESIÓN DE CLASE

VIEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS, RECREATIVAS Y

ADO DURANTE LA CLASES, SE PREOCUPA POR EL E LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS
TEMA
MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL CUERPO HUMANO
CAPACIDADES COORDINATIVAS BÁSICAS
CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES
INIDICADORES PARA EL SEGUIMIENTO COMPONENTE SOCIAL
ACTIVIDADES LUDICAS
DOMINIO DEL ELEMENTO
DOMINIO DEL ELEMENTO DEL JUEGO
PASES A DOS MANOS POR MEDIO DE JUEGOS TRADICIONALES

FLEXIBILIDAD
VELOCIDAD DESARROLLO DE LOS COMPONENTES BASICOS EN DEFENSA INIDICADORES PARA EL SEGUIMIENTO COMPONENTE SOCIAL
DRIBLE (APLICACIÓN DE LOS DIFERENTES TIPOS DE DRIBLE)
INICIACION AL LANZAMIENTO
ACTIVIDADES LUDICAS ENCUENTROS DEPORTIVOS
PRUEBAS FISICAS
PRUEBAS FISICAS

PRUEBAS FISICAS
INIDICADORES PARA EL SEGUIMIENTO COMPONENTE SOCIAL
TORNEO RECREATIVO

TRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO NECESARIOS PARA EL
NIENDO EN CUENTA EL SER HUMANO COMO SUJETO DE

CRITERIOS DE DESEMPEÑO

SUBTEMA
RELAJACIÓN
CONTROL RESPIRATORIO
POSICIONES
ADAPTACIÓN SEGMENTARIA
CAMBIOS DE POSICIÓN
SENSACIONES CORPORALES
SENTIMIENTOS CORPORALES
SENTIDO SINESTÉSICO
REPRESENTACIÓN
IDENTIFICACIÓN
VERBALIZACIÓN
TENSIÓN

LATERALIZACIÓN
SIMETRIAS
INICIO DE CONOCIMIENTOS DE SEÑALES DE TRANSITO
COORDINACIÓN GRUESA Y FINA
COORDINACIÓN VISOPEDICA Y VISOMANUAL
COORDINACIÓN SEGMENTARIA
IZQUIERDA-DERECHA
ARRIBA-ABAJO
ANTES-DURANTE
DELANTE-ATRÁS
DENTRO-FUERA CON "LENTO- "RAPIDO, JUNTO-SEPARADO, CERCA-LEJOS, ETC. RESPECTO A SU CUERPO Y A
FIGURAS, FORMACIONES, RECORRIDOS, ETC.
MOVIMIENTOS RÍTMICOS, DESPLAZAMIENTOS COLECTIVOS, ETC.
JUEGOS DE MEMORIZACIÓN DE RECORRIDOS Y DE OBSERVACIÓN
CAMINAR
CORRER
SALTAR
FORMAS JUGADAS
PRE-DEPORTIVOS
MINI DEPORTES
DEPORTE ESPECIFICO
FORMAS JUGADAS
PRE-DEPORTIVOS
MINI DEPORTES
DEPORTE ESPECIFICO
COMPONENTE SOCIAL, LÍNEA DE BASE 2021, SEGUIMINTO Y CONTROL

Y CONTROL
COMPONENTE SOCIAL, LÍNEA DE BASE 2021, SEGUIMINTO Y CONTROL
TENSION
RELAJACION
CONTROL RESPIRATORIO
POSICIONES
ADAPTACION ESQUELETICA GENERAL
ADAPTACION ESQULETICA SEGMENTARIA
CAMBIOS DE POSICION
SENSACIONES CORPORALES
SENTIMIENTOS CORPORALES
SENTIDO CINESTESICO
CAMINAR
CORRER
SALTAR
RODAR
JUEGOS PREDEPORTIVOS DE BALONCESTO
JUEGOS CON PELOTAS
TEST DE HABILIDADES MOTORAS
TEST DE HABILIDADES MOTORAS

TEST DE HABILIDADES MOTORAS
DINÁMICA
VISOMANUAL
VISOPÉDICA
ESPACIAL SEGMENTARIA
COORDINACÓN
LATERALIDAD
AGILIDAD
ESTÁTICO
DINÁMICO
MIXTO
ACTIVA
PASIVA
N
REACCION
ACICLICA
DESPLAZAMIENTO
MAXIMA
COMPONENTE SOCIAL, LÍNEA DE BASE 2021, SEGUIMINTO Y CONTROL
PONENTE SOCIAL, LÍNEA DE BASE 2021, SEGUIMINTO Y CON
FORMAS JUGADAS

PRE-DEPORTIVOS
MINI DEPORTES
DEPORTE ESPECIFICO
:NTOS PERCEPTIVOS MOTRICES, LAS CONDICIONES ÍSICAS, CONDICIÓN FÍSICA, TÉCNICAS DE MOVIMIENTO,
CRITERIOS DE DESEMPEÑO
SUBTEMA
CAMINAR
CORRER
LANZAR
ATRAPAR
SALTAR
EQUILIBRIO
RITMO
ANTICIPACIÓN
ORIENTACIÓN, DIFERENCIACIÓN
PASIVA
ASISTIDA
RESISTIDA
BALÍSTICA
PONENTE SOCIAL, LÍNEA DE BASE 2021, SEGUIMINTO Y CON
PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO
EQUILIBRIO POSTURAL
ESTRUCTURACIÓN ESPACIOTEMPORAL
LATERALIDAD, INDEPENDENCIA SEGMENTARIA

FORMAS JUGADAS
PRE-DEPORTIVOS
MINI DEPORTES
DEPORTE ESPECIFICO
CARRERAS AL FRENTE, EN CURVA. (EN "S") (EN "U") (EN "W").
CON ARRANCADA EXPLOSIVA;
CON CAMBIO DE VELOCIDAD (O RITMO);
CON CAMBIO DE DIRECCION (SIN CRUCE DE PIE), CON CAMBIO DE DIRECCIÓN (CON CRUCE DE PIE); HACIA
CON PASOS (SOBRE TROTE O CARRERA);
CON SALTOS (SOBRE TROTE O CARRERA)
CON PASO DE IMPULSO
CON CARRERA EN MOVIMIENTO
SIN IMPULSO
CON IMPULSO
CON APOYO EN UNA PIERNA
CON APOYO EN DOS PIERNAS (RECHAZOS)
CARRERAS Y PARADAS
PARADAS Y GIROS; CARRERAS Y SALTOS;
MANEJO DEL BALÓN (MALABARES);
AGARRE Y TOMA DE BALON (CLASICO); TOMA DEL BALON PARA PASAR, LANZAR O DRIBLAR;
ALTA; MEDIA;
BAJA; LATERAL;
DE ENTREGA (CON UNA Y DOS MANOS)
MANO A MANO
DE ABAJO
DE PECHO
DE ARRIBA CABEZA
PICADO
DE ABAJO
DE PECHO
PICADO
CON OPOSICION
ESTATICO
EN MOVIMIENTO

CON CONTROL VISUAL, SIN CONTROL VISUAL
ALTO, MEDIO. BAJO
CAMBIO DE DIRECCIÓN; CON CAMBIO DE VELOCIDAD (DE RITMO)
ENTRE LAS PIERNAS;
REVERSIBLES; CON CAMBIO DE MANO
POR DELANTE CAMBIO DE MANO
ESTÁTICOS (BÁSICOS)
TIROS LIBRES
EN SUSPENSIÓN (SOSTENIDOS);); DE GANCHO;
A DIFERENTES DISTANCIA DEL ARO
POSICIÓN BÁSICA; EN LÍNEA (PIES IGUALES);
ALTERNA (UN PIE ADELANTADO);
POSICIÓN ALTA, MEDIA Y BAJA DE LAS PIERNAS;
POSICIÓN ALTA, MEDIA Y BAJA DE LOS BRAZOS; POSICIÓN ALTERNA DE LOS BRAZOS
HACIA DELANTE
HACIA ATRAS
HACIA LOS LADOS (LATERALES)
DIAGONAL
ALTOS, MEDIOS Y BAJOS
ALTERNÁNDOLOS (ASPAS);
TÉCNICA DE LA DETECTACIÓN DE LA DEFENSA (SIN MIRARLA
ACCIONES COMBINADAS DE LOS DESPLAZAMIENTOS
FORMAS JUGADAS
PRE-DEPORTIVOS
MINI DEPORTES
DEPORTE ESPECIFICO
ADOS DESDE UNA PERSPECTIVA LUDICO DEPORTIVA QUE DE SUS DERECHOS
CRITERIOS DE DESEMPEÑO

SUBTEMA
CAMINAR TRANSPORTANDO OBJETOS
CORRER ENTRE OBSTÁCULOS
SALTAR CON 1 Y 2 PIES, CON Y SIN IMPULSO
LANZAR Y ATRAPAR CON DESPLAZAMIENTOS
COMPRENSION DEL RITMO
VELOCIDAD DE REACCIÓN
EJERCICIOS VARIADOS A TRAVÉS DEL JUEGO DE DIFERENTES CONDICIONES Y SITUACIONES DONDE EL
EQUILIBRIO
ORIENTACIÓN
DIFERENCIACIÓN
ANTICIPACIÓN PROPIA - AJENA
RITMO
PONENTE SOCIAL, LÍNEA DE BASE 2021, SEGUIMINTO Y CON
JUEGOS TRADICIONALES DE LANZAMIENTOS
JUEGOS PREDEPORTIVOS DE BALONCESTO
CIRCUITOS DE OBSTÁCULOS CON EL ELEMENTO EN LA MANO
CARRERAS DE RELEVO CON EL ELEMENTO Y SIN ÉL
CON OPOSICIÓN
ENTRE OBSTÁCULOS
SIN CONTROL VISUAL
CON CAMBIOS DE RITMO
SUJECIÓN DEL BALÓN
DOMINIO DEL BALÓN
RECEPCIÓN DEL BALÓN
PROTECCIÓN DEL BALÓN
DE PECHO
PICADO
POR ENCIMA DE LA CABEZA

DINAMICA
ESTATICA
ASISTIDA
UNITARIA
VELOCIDAD DE TRASLACIOÓN
VELOCIDAD DE REACCIÓN
POSICION BASICA DEFENSIVA
DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS
DEFENSA AL JUGADOR CON BALON
PONENTE SOCIAL, LÍNEA DE BASE 2021, SEGUIMINTO Y CON
DRIBLE DE CONTROL
DRIBLE DE VELOCIDAD
DRIBLE DE PROTECCIÓN
CAMBIOS DE DIRECCIÓN
UBICACIÓN Y VISION DEL BLANCO
BALANCE CORPORAL
DE POSICIÓN
EN MOVIMIENTO
JUEGOS TRADICIONALES DE LANZAMIENTOS
JUEGOS PREDEPORTIVOS DE BALONCESTO
CIRCUITOS DE OBSTACULOS CON EL ELEMENTO EN LA MANO
1 VS 1
2 VS 2
FESTIVAL DE HABILIDADES
INTEGRACIÓN CENTROS DE INTERÉS
TEST FINAL PARA LA EVALUACION DE LAS HABILIDADES MOTORAS ADQUIRIDAS DURANTE EL TRABAJO REALIZADO A LO LARGO DEL AÑO ESCOLAR.
TEST FINAL PARA LA EVALUACION DE LAS HABILIDADES MOTORAS ADQUIRIDAS DURANTE EL TRABAJO

MOTORAS ADQUIRIDAS DURANTE EL TRABAJO REALIZADO A LO LARGO DEL AÑO ESCOLAR.
ONENTE SOCIAL, LÍNEA DE BASE 2021, SEGUIMIENTO Y CO
DESARROLLO DE TORNEO RECREATIVO POR MEDIO DEL CUAL SE EVIDENCIE LOS GESTOS BÁSICOS Y GENERALES DEL DEPORTE

OBJETIVO GENERAL	
COMPETENCIAS	
MOTRIZ: Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos	
COGNITIVO: Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.	
LÚDICO: Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.	
BIOPSICOSOCIAL: Aprende a manejar sus emociones a traves de las actividad	

SEMANA	CLASE Nº	CONTENIDO
1	1	CARACTERIZACION
	2	CARACTERIZACION
2	3	TEST DE ENTRADA
	4	TEST DE ENTREDA
3	5	*TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS
	6	*TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS
4	7	*TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS
	8	*TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS
5	9	*TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS
	10	*TECNICA DE LOS

	10	TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS
6	**11**	*TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS
	12	*TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS
7	**13**	*TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS
	14	*TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS
8	**15**	*TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS
	16	*TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS
9	**17**	*TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS
	18	*TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS
10	**19**	*TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS
	20	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
11	**21**	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	22	*FUNDAMENTOS

	22	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
12	23	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	24	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
OBJETIVO GENERAL		

COMPETENCIAS

MOTRIZ: Identifico mis diferentes partes del cuerpo al aplicar la marcha, trotar, correr y trepa

COGNITIVO: Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.

LÚDICO: Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.

BIOPSICOSOCIAL: Reconoce las diferencias físicas, mentales y corporales de interes

SEMANA	CLASE Nº	CONTENIDO
13	25	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	26	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
14	27	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	28	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
15	29	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	30	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
16	31	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	32	*FUNDAMENTOS

	32	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
17	**33**	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	34	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
18	**35**	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	36	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
19	**37**	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	38	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
20	**39**	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	40	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
21	**41**	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	42	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
22	**43**	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	44	*FUNDAMENTOS

	44	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
OBJETIVO GENERAL		
		COMPETENCIAS
MOTRIZ: Realizo movimientos básicos sencillos que responden al manejo y conocimiento del		
COGNITIVO: Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.		
LÚDICO: Reconozco a mis compañeros como constructores del juego		
BIOPSICOSOCIAL: Fomenta el trabajo en equipo e integra activamente los valo		
SEMANA	**CLASE Nº**	**CONTENIDO**
23	**45**	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	46	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
24	**47**	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	48	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
25	**49**	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	50	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
26	**51**	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	52	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
27	**53**	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS

	54	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
28	**55**	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	56	*FUNDAMENTOS DE DEFENSA
29	**57**	*FUNDAMENTOS DE DEFENSA
	58	*FUNDAMENTOS DE DEFENSA
30	**59**	*FUNDAMENTOS DE DEFENSA
	60	*FUNDAMENTOS DE DEFENSA
31	**61**	*FUNDAMENTOS DE DEFENSA
	62	*FUNDAMENTOS DE DEFENSA
32	**63**	*FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS
	64	*FUNDAMENTOS DE DEFENSA
33	**65**	*FUNDAMENTOS DE DEFENSA

	66	*FUNDAMENTOS DE DEFENSA
34	**67**	CONTROL
	68	CONTROL
35	**69**	FESTIVALES RECREODEPORTIVOS
	70	FESTIVALES RECREODEPORTIVOS

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTAR

CENTRO DE INTERÉS BALONCESTO

MALLA CURRICULAR CICLO 2

E

TENER UN ACERCAMIENTO A LO

es del centro de interes de Baloncesto

TEMA
* DIMENSIONES SOCIALES * TAMIZAJE
* DIMENSION MOTRIZ Y DEPORTIVA
* CAPACIDADES FISICAS
* CAPACIDADES FISICAS Y DEPORTIVAS
*RITMO BIOLOGICO *POSTURAS
*CONTROL CORPORAL *POSTURAS
*PULSO *POSTURAS
*CUERPO Y RESPIRACION *CARRERA
*RITMO CARDIACO *CARRERA
*AJUSTE POSTURAL

*CARRERA
*FLEXIBILIDAD *SALTOS
*AJUSTE POSTURAL *SALTOS
*CONTROL CORPORAL *PARADAS O DETENCIONES
*FLEXIBILIDAD *PARADAS O DETENCIONES
*COORDINACION *GIROS
*FLEXIBILIDAD *GIROS
*FLEXIBILIDAD *CAMBIOS DE DIRECCION
*COORDINACION *CAMBIOS DE DIRECCION
*COORDINACION *CAMBIOS DE VELOCIDAD
*COORDINACION *ADAPTACION CON EL ELEMENTO
*TEMPORO ESPACIAL *EL DRIBLE
*COORDINACION

*EL DRIBLE
*FLEXIBILIDAD *EL DRIBLE
*COORDINACION *EL DRIBLE

A

CONOCER LOS CONCE

ır.

sus compañeros y se integra activamente al centro de

TEMA
*SALTABILIDAD *EL DRIBLE DINAMICO
RELACIONES ESPACIALES *EL DRIBLE DINAMICO
RELACIONES ESPACIALES *EL DRIBLE DINAMICO
* COORDINACIÓN GENERAL *EL DRIBLE DINAMICO
* EQUILIBRIO *EL DRIBLE DINAMICO
* SALTOS *EL DRIBLE DINAMICO
PLIOMETRIA *EL DRIBLE DINAMICO
* COORDINACION

*EL DRIBLE DINAMICO
SALTABILIDAD *EL DRIBLE DINAMICO
EQUILIBRIO *EL DRIBLE DINAMICO
EQUILIBRIO *EL DRIBLE DINAMICO
* VELOCIDAD * RECEPCIONES (DINÁMICAS, ESTÁTICAS Y SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN)
COORDINACION * RECEPCIONES (DINÁMICAS, ESTÁTICAS Y SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN)
COORINACION * RECEPCIONES (DINÁMICAS, ESTÁTICAS Y SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN)
* SALTOS * RECEPCIONES (DINÁMICAS, ESTÁTICAS Y SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN)
VELOCIDAD * RECEPCIONES (DINÁMICAS, ESTÁTICAS Y SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN)
VELOCIDAD * RECEPCIONES (DINÁMICAS, ESTÁTICAS Y SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN)
*AGILIDAD * RECEPCIONES (DINÁMICAS, ESTÁTICAS Y SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN)
FUERZA * RECEPCIONES (DINÁMICAS, ESTÁTICAS Y SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN)
* RESISTENCIA*PASES (CON DOS MANOS)

RESISTENCIA PASES (CON DOS MANOS)
COMPRENDER Y EJECUTAR LO
esquema corporal
res hacia sus compañeros.
TEMA
* AGILIDAD*PASES (CON DOS MANOS)
FUERZA*PASES (CON DOS MANOS)
FUERZA *PASES (CON UNA MANO)
* VELOCIDAD *LANZAMIENTOS
AGILIDAD *LANZAMIENTOS
AGILIDAD *LANZAMIENTOS
* FUERZA *LANZAMIENTOS
RESISTENCIA *LANZAMIENTOS
* FUERZA *LANZAMIENTOS

RESISTENCIA *LANZAMIENTOS
FLEXIBILIDAD *REBOTES OFENSIVOS
FLEXIBILIDAD *REBOTES OFENSIVOS
VELOCIDAD *POSICIÓN INDIVIDUAL
VELOCIDAD *POSICIÓN INDIVIDUAL
ESTABILIDAD *ACCIONES TÉCNICAS COMBINADAS
ESTABILIDAD *ACCIONES TÉCNICAS COMBINADAS
FUERZA *ACCIONES TÉCNICAS COMBINADAS
FUERZA *SITUACIONES DE REBOTES DEFENSIVOS
FLEXIBILIDAD *REBOTES OFENSIVOS
FLEXIBILIDAD *REBOTES OFENSIVOS
COORDINACION *DE ATAQUE A DEFENSA COLECTIVO: ACCIONES DE GRUPO (DE 2 JUGADORES)
RESISTENCIA

RESISTENCIA *DE ATAQUE A DEFENSA COLECTIVO: ACCIONES DE GRUPO (DE 2 JUGADORES)
* DIMENSIONES SOCIALES * TAMIZAJE
* DIMENSION MOTRIZ Y DEPORTIVA
* HABILIDADES DEPORTIVAS
* TES FINAL DE CONDICIONES FISICAS

IA
O
XPLORACIÓN
OS CONCEPTOS BASICOS DEL BALONCESTO
CRITERIOS DE DESEMPEÑO
SUBTEMA
Control linea de base de las dimensiones Personal, familiar, social y conceptual
Toma de medidas antropometricas; talla, peso, etc.
Datos de salud relevantes
Evaluacion capacidades perceptivo-motrices
Evaluación cualidades motoras coordinativas
Diagnostico inicial de fundamantos basicos del baloncesto y habilidades en el juego
Test de fuerza abdominal
Test de fuerza de brazos
Test de flexibilidad
Test de velocidad
Test de resistencia
Test de potencia
Test de condicion fisica general
Test deportivo
Manejo de la respiracion
Postura Alta
Pre-deportivos
Participacion
Adaptación esqueletica general
Postura Media
Pre-deportivos
Participacion
Conocimiento de la frecuencia cardiaca
Postura Baja
Pre-deportivos
Participacion
Control respitarorio
Carrera de Frente
Pre-deportivos
Participacion
control corporal y ritmo cardiaco
Carrera de Espalda
Pre-deportivos
Participacion
Adaptación esqueletica general
Carrera Lateral

Pre-deportivos
Participacion
Estatica
Salto a un pie
Pre-deportivos
Expresion
Adaptacion esqueletica segmentaria
Salto a dos pies
Pre-deportivos
participacion
Sentido cinestesico
Detencion en un tiempo
Pre-deportivos
Expresion
Activa
Detencion en dos tiempos
Pre-deportivos
Expresion
Dinamica general
Giro por la espalda con pie derecho e izquierdo
Pre-deportivos
Expresion
Pasiva
Giro por el frente con pie derecho e izquierdo
Pre-deportivos
Expresion
Mixta
Cambios de direccion con detencion
Pre-deportivos
Expresion
Dinamica general
Cambios de direccion con variacion de velocidad
Pre-deportivos
Expresion
Viso manual
Variacion de velocidad
Pre-deportivos
Expresion
Viso manual
Agarre y toma del balón
Pre-deportivos
Expresion
Orientacion tiempo y espacio en el campo de juego
Drible en el puesto (estatico)
Pre-deportivos
Expresion
Viso pedica
Drible con dificultad de altura

Pre-deportivos
Expresion
Activa y pasiva
Drible con mano derecha e izquierda
Pre-deportivos
Expresion
Estatica
Habilidades con balón
Pre-deportivos
Expresion
APROPIACIÓN
EPTOS BASICOS DEL BALONCESTO
CRITERIOS DE DESEMPEÑO
SUBTEMA
Saltos sobre osbtaculos
Drible con variaciones de velocidad (Lento)
Mini - Baloncesto
Identidad
Orientación temporo espacial
Drible con variaciones de velocidad (Medio)
Mini - Baloncesto
Identidad
Orientacion temporo espacial
Drible con variaciones de velocidad (rapido)
Mini - Baloncesto
Identidad
Viso Manual
Drible con variacion de altura (Alto)
Mini - Baloncesto
Identidad
Estatico
Drible con variacion de altura (medio)
Mini - Baloncesto
Identidad
Sobre obstaculos
Drible con variacion de altura (Bajo)
Mini - Baloncesto
Identidad
Saltabilidad dinamica
drible con proteccion
Mini - Baloncesto
Identidad
Dinamica general
Drible con cambios de direcciones por el frente

Mini - Baloncesto
Identidad
En el puesto
Drible con cambios de direcciones por la espalda
Mini - Baloncesto
Identidad
Corporal
Drible con cambio de direccion por entre las piernas
Mini - Baloncesto
Salud
Dinamico
Drible con giro por la espalda
Mini - Baloncesto
Salud
De reacción
Alta; Media; Baja; Lateral; De entrega (con una y dos manos)
Mini - Baloncesto
Salud
Viso Manual
Alta; Media; Baja; Lateral; De entrega (con una y dos manos)
Mini - Baloncesto
Salud
Mixta
Alta; Media; Baja; Lateral; De entrega (con una y dos manos)
Mini - Baloncesto
Salud
Saltos en movimiento
Alta; Media; Baja; Lateral; De entrega (con una y dos manos)
Mini - Baloncesto
Salud
De reaccion
Alta; Media; Baja; Lateral; De entrega (con una y dos manos)
Mini - Baloncesto
Salud
Explosiva
Alta; Media; Baja; Lateral; De entrega (con una y dos manos)
Mini - Baloncesto
Salud
Equilibrio, habilidades
Alta; Media; Baja; Lateral; De entrega (con una y dos manos)
Mini - Baloncesto
Salud
Isometrica
Alta; Media; Baja; Lateral; De entrega (con una y dos manos)
Mini - Baloncesto
Salud
Aerobica
De pecho; De bolo (bajo mano); De entrega; Sobre cabeza; Picado; Con oposición; Con visión periférica

Mini - Baloncesto
Salud
DOMINIO
S CONCEPTOS BASICOS DEL BALONCESTO
CRITERIOS DE DESEMPEÑO
SUBTEMA
Equilibrio y coordinacion
De pecho; De bolo (bajo mano); De entrega; Sobre cabeza; Picado; Con oposición; Con visión periférica
Mini - Baloncesto
Familia y Proteccion
Relativa
De pecho; De bolo (bajo mano); De entrega; Sobre cabeza; Picado; Con oposición; Con visión periférica
Mini - Baloncesto
Familia y Proteccion
Resistencia
espalda; De muñeca (punta de los dedos); Picado; Con oposición; Con visión periférica
Mini - Baloncesto
Familia y Proteccion
Maxima
muñeca); Con entradas, bandejas (dinámicos); Bajo el tablero (estáticos y dinámicos)
Mini - Baloncesto
Familia y Proteccion
coordinacion
muñeca); Con entradas, bandejas (dinámicos); Bajo el tablero (estáticos y dinámicos)
Mini - Baloncesto
Familia y Proteccion
Velocidad
Estáticos (básicos); Tiros libres; En suspensión (sostenidos); De gancho; De remate (punta de los dedos y muñeca); Con entradas, bandejas (dinámicos); Bajo el tablero (estáticos y dinámicos)
Mini - Baloncesto
Familia y Proteccion
Maxima
muñeca); Con entradas, bandejas (dinámicos); Bajo el tablero (estáticos y dinámicos)
Mini - Baloncesto
Familia y Proteccion
Aerobica
muñeca); Con entradas, bandejas (dinámicos); Bajo el tablero (estáticos y dinámicos)
Mini - Baloncesto
Familia y Proteccion
Isometrica
muñeca); Con entradas, bandejas (dinámicos); Bajo el tablero (estáticos y dinámicos)
Mini - Baloncesto
Familia y Proteccion
Anaerobica

muñeca); Con entradas, bandejas (dinámicos); Bajo el tablero (estáticos y dinámicos)
Mini - Baloncesto
Familia y Proteccion
Activa
(rompimientos rápidos)
Mini - Baloncesto
Educacion
Pasiva
(rompimientos rápidos)
Mini - Baloncesto
Educacion
Gestual
piernas; Posición alta, media y baja de los brazos; Posición alterna de los brazos
Mini - Baloncesto
Educacion
Desplazamiento
piernas; Posición alta, media y baja de los brazos; Posición alterna de los brazos
Mini - Baloncesto
Educacion
Estatica
recuperar su marca; Triángulo defensivo (técnica pies brazos def. ayuda) Linea de Ayuda
Mini - Baloncesto
Educacion
Dinamica
recuperar su marca; Triángulo defensivo (técnica pies brazos def. ayuda) Linea de Ayuda
Mini - Baloncesto
Educacion
Explosiva
recuperar su marca; Triángulo defensivo (técnica pies brazos def. ayuda) Linea de Ayuda
Mini - Baloncesto
Educacion
Maxima
Después de un tiro; Después de un tiro libre; Después de un salto entre dos (balance defensivo)
Mini - Baloncesto
Educacion
Activa
(rompimientos rápidos)
Mini - Baloncesto
Educacion
Pasiva
(rompimientos rápidos)
Mini - Baloncesto
Educacion
Viso motriz
Pantallas indirectas:(traseras, consecutivas, dobles); Pantallas sobre el poste: (sencillas, dobles, etc.)
Mini - Baloncesto
Educacion
A la velocidad

Pantallas directas e indirectas
Mini - Baloncesto
Educacion
Control linea de base de las dimensiones Personal, familiar, social y conceptual
Toma de salida de medidas antropometricas; talla, peso, etc.
Evaluacion capacidades perceptivo-motrices
Evaluación cualidades motoras coordinativas
Test final sobre avances de fundamantos basicos del baloncesto y habilidades en el juego
Festival sobre fundamentos y habilidades deportivas
Festival de juegos colectivos
Festival sobre cualidades y capacidades fisicas
Control sobre el regalmento del baloncesto
Test de fuerza de brazos
Test de fuerza abdominal
Test de velocidad
Test de resistencia

OBJETIVO GENERAL	EXPERIMETA CADA UN

COMPETENCIAS

MOTRIZ: EXPLORA MOVIMIENTOS Y Y CAPACIDADES COOORDINATIVAS EN CADA UNA DE LAS A

COGNITIVO: ANALIZA CADA UNO DE SUS EPACIOS, PARA SU ADAPTACION APTITUDINAL CON C

LÚDICO: VIVIENCIAS DINAMICAS Y EMOCIONES A TRAVES DE LOS JUEGOS DIDATICOS Y ESPECI

BIOPSICOSOCIAL: Explora con esfuerzo los retos individuales y colectivos propuestos d

SEMANA	CLASE Nº	CONTENIDO
1	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS
	2	FUNDAMENTOS DE ATAQUE
2	3	POSICION BÁSICA, FUNDAMENTOS DE ATAQUE, HABITOS SALUDABLES
		HABITOS DE VIDA

	4	SALUDABLES FUNDAMENTOS DE ATAQUE , CUALIDADES FISICAS
3	**5**	TECNICA - PASE Y DESPLAZAMIENTO
	6	CUALIDADES COORDINATIVAS
4	**7**	FUNDAMENTOS DE ATAQUE
	8	CAPCIDADES COORDINATIVAS
5	**9**	ACTITUDES- FUNDAMENTOS DE ATAQUE
	10	ACTITUDES- FUNDAMENTOS DE ATAQUE Y CUALIDADES FISICAS
6	**11**	PRINCIPIOS DE BALONCESTO, HABITOS Y ACTITUDES
	12	FUNDAENTOS DEFENSIVAS, CUALIDADES FISCAS, ACTITUDES
7	**13**	CUALIDADES FISICAS, FUNDAMENTOS DE ATAQUE , HABITOS

	14	CUALIDADES FISICAS, FUNDAMENTACION TECNICA
8	**15**	CAULIDADES FISICAS, FUNTAMENTACION TECNICA, LUDICAS HABITOS
	16	HABITOS DE VIDA SALUDABLE, FORMACION INTEGRAL
9	**17**	FORMACION INTEGRAL , CUALIDADES FISCAS, FUNDAMENTACION DE ATAQUE
	18	FUNDAMENTACION DEFENSIVAS, FORMACION INTEGRAL
10	**19**	FUNDAMENTACION SIN BALON, FORMACION INTEGRAL
	20	CUALIDADES FISICAS, HABITOS DE VIDA SALUDABLE, ACTITUDES
OBJETIVO GENERAL		Desarro
		COMPETENCIAS
MOTRIZ: • DOMINA LA EJECUCIÓN DE FORMAS TÉCNICAS DE MOVIMIENTO DE DIFERENTES PR		
COGNITIVO: BUSCA GENERAR MECANISMOS DE SOLUCIÓN EN LA EJECUCIÓN DE LAS A		
LÚDICO: DECIDE LAS ACCIONES MÁS EFECTIVAS PARA RESOLVER LAS DIVERSAS SITUAC		

BIOPSICOSOCIAL:RECONOCE EL VALOR QUE TIENE EL JUEGO Y LA ACTIVIDAD FISICA COMO PAR

SEMANA	CLASE Nº	CONTENIDO
11	21	CAPACIDADES FISICAS COORDINATIVAS
	22	CAPACIDADES FISICAS COORDINATIVAS
12	23	CAPACIDADES FISICAS COORDINATIVAS
	24	CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES
13	25	CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES
	26	CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES
14	27	CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES
	28	UBICACION TIEMPO ESPACIO
	29	UBICACION TIEMPO ESPACIO

15		
	30	UBICACION TIEMPO ESPACIO
16	**31**	POSICION BÁSICA
	32	PATRONES DE DESPLAZAMIENTO
17	**33**	ESQUEMA CORPORAL
	34	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
18	**35**	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
	36	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
19	**37**	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
	38	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
20	**39**	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
	40	FUNDAMENTOS TÉCNICOS

	40	FUNDAMENTOS TECNICOS
OBJETIVO GENERAL		

COMPETENCIAS

MOTRIZ: DOMINA LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALONCESTO Y TACTICAS, UTILIZADOS E
OBSERVAR LAS DIFERENTES POSIBILIDADES QUE SE PRESENTAN EN UNA MISMA ACCIÓN DURA
DECISIONES.

COGNITIVO: LEE E INTERPRETA EL JUEGO DE FORMA QUE PUEDAN PONER EN ACCIÓN SUS REC
PRÁCTICA, CONSEGUIRÁN MEJORAR SUS DECISIONES EN LA EJECUCIÓN TÉCNICA.

LUDICO: DESARROLLAR EN TODO EL GRUPO LA TACTICA DEL JUEGO Y LOS FUNDAMENTOS TEC
EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS, PARA QUE COMPRENDAN EL PARA QUE SIRVE CADA UNA DE LA
JUEGO ADQUIRIDO POR CADA UNO DE LOS ESTUDIANTES.

BIOPSICOSOCIAL: FOMENTAR LOS VALORES ENTRE LOS ESTUDIANTES PARA QUE LOS
SOCIAL, EDUCATIVO Y FAMILIAR, A PARTIR DEL CONOCIMIENTO Y ADQUICICION DE E
PROCESOS DE CONVIVENCIA EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA.

SEMANA	CLASE Nº	CONTENIDO
21	41	FUNDAMENDOS TECNICOS DE ESPACIO TIEMPO Y LUGAR EN LA DEFENSA
	42	FUNDAMENTOS TECNICOS DE ESPACIO TIEMPO Y LUGAR AL ATAQUE
22	43	FUNDAMENTOS TECNICOS EN ZONAS A LA DEFENSA
	44	FUNDAMENTOS TECNICOS EN ZONAS AL ATAQUE
23	45	FUNDAMENTOS TECNICOS, AMOR POR SI MISMO Y LOS DEMAS

23	**46**	FUNDAMENTOS TECNICOS
24	**47**	FUNDAMENTOS TECNICOS
	48	FUNDAMENTOS TECNICOS
25	**49**	FUNDAMENTOS TECNICOS
	50	FUNDAMENTOS TECNICOS Y TACTICOS EN EL ATAQUE
26	**51**	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS - CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS
	52	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS - CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS
27	**53**	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS - CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS
	54	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS - CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS
28	**55**	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS - CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES
	56	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS - CAPACIDADES

	56	TÁCTICOS - CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES
29	**57**	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS - CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES
	58	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS - CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES
30	**59**	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS - CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES
	60	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS - CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES
31	**61**	VALORES - CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES - TACTICA - FUNDAMENTOS
	62	VALORES - CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES - TACTICA - FUNDAMENTOS
32	**63**	VALORES - CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES - TACTICA - FUNDAMENTOS
	64	VALORES - CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES

	64	FISICAS CONDICIONALES - TACTICA - FUNDAMENTOS
33	**65**	VALORES - CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES - TACTICA - FUNDAMENTOS
	66	VALORES - CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES - TACTICA - FUNDAMENTOS
34	**67**	VALORES - CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES - TACTICA - FUNDAMENTOS
	68	VALORES - CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES - TACTICA - FUNDAMENTOS
35	**69**	VALORES - CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES - TACTICA - FUNDAMENTOS
	70	VALORES - CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES - TACTICA - FUNDAMENTOS

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTA

CENTRO DE INTERÉS BALONCESTO

MALLA CURRICULAR CICLO 3

E

IA DE LAS ORIENTACIONES TEMATICAS Y APTITUDINALES
UNO DE LOS ENFOQUES DE

ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA SU DESAROLLO MOTRIZ
CADA UNO DE ENTES PARTICIPANTES DEL MEDIO
FICOS DEL BALONCESTO
entro del Centro de Interés

TEMA
VALORES SOCIALES CAPACIDADES BASICAS Y COORDINATIVAS, DERECHOS HUMANOS
VALORES SOCIALES, DEREHOS HUMANOS , COORDINACION GENERAL, CAPACIDADES BASICA
VALORES SOCIALES, DERECHOS HUMANOS, COORDINACION GENERAL, CAPACIDAD FISICAS, PARADAS 1 Y 2 TIEMPOS) COMPOTENCIAS PSICOSOCIALES
VALORES SOCIALES, DERECHOS HUMANOS, COORDINACION

VALORES SOCIALES, DERECHOS HUMANOS, COORDINACION GENERAL, CAPACIDAD FISICAS, GIROS (SIN BALÓN) O PIVOTES (CON BALÓN), PASE COMPOTENCIAS PSICOSOCIALES
VALORES SOCIALES , CAPCIDADES FISICAS PASE CON DOS MANOS, DESTREZAS (HABILIDADES TÉCNICAS) , VALORES PSICOSOCIALES, DERECHOS HUMANOS
VALORES SOCIALES, COORDINACION ESPECIAL, FUNDAMENTO TECNICO LANZAMIETNO, LUDICO MRTIZ, DERECHOS HUMANOS
FUNDAMENTO DE DRIBLING,
VALORES SOCIALES, CAPACIDADES COORDINATIVAS CAPACIDADES FISICAS, PARADAS 1 Y 2 TIEMPOS, DERECHOS HUMANOS, VALORES PSICOSIACIALES
VALORES SOCIALES, COORDINATIVAS COODINACION, CAPACIDADES FISICAS, FUNDAMENTOS TECNICOS DERECHOS HUMANOS, VALORES PSICOSOCIAL
VALORES SOCIALES, CAPACIDADES COORDINATIVAS, CAPACIDADES FISICAS, FUNDAMENTOS TECNICO, DERECHOS HUMANOS, VALORES PSICOSOCIALES
VALORES SOCIALES, COORDINACION ESPECIAL, PARA 1 Y DOS TIEMPOS, PRICIPIOS DE BALONCESTO, DERECHOS HUMANOS, VALORES PSICOSOCIALES
VALORES SOCIALES, COORDINACION GENERAL, CONDICION FISCA, POSICIÓN INDIVIDUAL,DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEFENSIVOS, DERECHOS HUMANOS, VALORES PSICOSOCIALES
VALORES SOCIALES, , CAPACIDADES FISICAS, CAPACIDADES COORDINATIVAS, FUNDAMENTO DE PASE, VALORES PCICOSOCIALES, DERECHOS HUMANOS,

VALORES SOCIALES, CAPACIDADES FISICAS, CAPACIDADES COORDINATIVAS, FUNDAMENTO DE PASE, VALORES PCICOSOCIALES, DERECHOS HUMANOS,
VALORES SOCIALES COORDINATIVAS CAPACIDADES FISICAS, GIROS (SIN BALÓN) O PIVOTES (CON BALÓN), FUNDAMENTOS TECNICO DRIBLING, ACTIVIDADES LUDICO MOTRICES, VALORES PSIICOSOCIALES, DERECHOS HUMANOS
VALORES SOCIALES, DOMINIO DE BALON POSICION BASICA DE BALONCESTO, COORDINACION GENERAL, CAPACIDAD DE FUERZA , DERECHOS HUMANOS, CAPCIDADES PSICOSOCIALES
VALORES SOCIALES, COORDINACION ESPECIAL, CAPCIDADES FISICASACCIONES CONVINADAS , VALORES PSICOSOCIALES,DERECHOS HUMANOS
VALORES SOCIALES, CAPACIDADES FISICAS, FUNDAMENTACION SIN BALON , SITUACIONES DE REBOTES DEFENSIVOS, VALORES PSICOSOCIALES, DEREHOS HUMANOS
VALORES, SOCIALES, CORDINACION GENRERAL, CAPACIDADES BASICAS, DESPLAZAMIENTOS BASICOS SIN BALON, , FUNDAMENTO DE PASE, LANZAMIENTO DERECHOS HUMANOS, VALORESPSICOSOCIALES
DOMINIO DE BALON POSICION BASICA DE BALONCESTO, FUNDAMENTO DE DRIBLING
A

llar el gusto en los NNJ por la practica deportiva utilisan

ÁCTICAS MOTRICES Y DEPORTIVAS
CTIVIDADES PLANTEADAS
IONES DEL JUEGO

RTE DE SU FORMACION PERSONAL

TEMA
COORDINACION
EQUILIBRIO
AGILIDAD
FUERZA
VELOCIDAD
RESISTENCIA
FLEXIBILIDAD
UBICACION ESPACIAL
UBICACION TEMPORAL

LATERALIDAD
POSICION BASICA DE BALONCESTO , RELACIONES SOCIALES CON BASE EN LA AMISTAD Y EL RECONOCIMIENTO A LA DIFERENCIA Y LA DIGNIDAD.
DESPLAZAMIENTOS BASICOS SIN BALON ,DESPLAZAMIENTOS CON BALON , RELACIONES SOCIALES CON BASE EN LA AMISTAD Y EL RECONOCIMIENTO A LA DIFERENCIA Y LA DIGNIDAD.
AJUSTE POSTURAL-IMAGEN CORPORAL , EXCELENCIA,DETERMINACIÓN,RESPETO ,IGUALDAD
DRIBLING, EXCELENCIA,DETERMINACIÓN,RESPETO ,IGUALDAD
EL PASE,SALUD CORPORAL , RESPONSABILIDAD, CONOCIMIENTOS GENERALES,ASEO, ALIMENTACIÓN, HIDRATACIÓN, SALUD, CALIDAD DE VIDA, HIGIENE POSTURAL, HÁBITOS DE VIDA SALULADLE
LANZAMIENTOS, AMISTAD,INSPIRACION,VALOR,•DERECHO A LA SALUD,DERECHO A LA PROTECCIÓN,DERECHO A LA EDUCACIÓN,DERECHO A LA IDENTIDAD,DERECHO A UNA INFORMACIÓN DE CALIDAD,DERECHO AL OCIO,DERECHO A LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN Y OPINIÓN
FUNDAMENTOS DEFENSIVOS DEFENSA, AMISTAD,INSPIRACIÓN,VALOR,DERECHO A LA SALUD,DERECHO A LA PROTECCIÓN,DERECHO A LA EDUCACIÓN,DERECHO A LA IDENTIDAD,DERECHO A UNA INFORMACIÓN DE
FUNDAMENTOS DEFENSIVOS -CONSTRUCCION DE UNA DEFENSA,AMISTAD,INSPIRACIÓN, VALOR
SITUACIONES 1X1, 2X1, 3X2, 2X2, 3X3 Y ALGUNAS DE SUS POSIBILIDADES,DERECHO A LA SALUD,DERECHO A LA PROTECCIÓN,DERECHO A LA EDUCACIÓN,DERECHO A LA IDENTIDAD,DERECHO A UNA INFORMACIÓN DE
SITUACIONES 1X1, 2X1, 3X2, 2X2, 3X3 Y ALGUNAS DE SUS POSIBILIDADES,DERECHO A LA SALUD,DERECHO A LA

PROTECCIÓN,DERECHO A LA EDUCACIÓN,DERECHO A LA IDENTIDAD,DERECHO A UNA INFORMACIÓN DE
N EL ENTRENAMIENTO, PARTIDOS Y ACCIONES DE JUEGO A PARTIR DE NTE EL JUEGO, PARA SER CREATIVOS Y TOMAR LAS MEJORES
URSOS COGNITIVOS, MOTRICES Y MEDIANTE SUS EXPERIENCIAS EN LA
NICOS, MEDIANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO, A PARTIR DE S TECNICAS DEL BALONCESTO, REFLEXIÓN Y COMPRENSIÓN DEL
PONGAN EN PRACTICA EN LOS DIFERENTES CONTEXTOS STOS VALORES, PARA LA MEJORA CONTINUA DE LOS

TEMA
MOVIMIENTOS EN EL ESPACIO, TOMA DE VALORES A LA RESPONSABILIDAD
MOVIMIENTOS EN EL ESPACIO, VALORES A LA CONFIANZA Y EL AMOR
MOVIMIENTOS EN EL ESPACIO, VALORES EL RESPETO
MOVIMIENTOS EN EL ESPACIO, VALOR A LA CONFIASA EN SI Y EN LOS DEMAS
FALTAS, VALOR A LA AMISTAD Y EL COMPAÑERISMO

DESPLAZAMIENTOS SIN Y CON BALON
POSESION DE BALON A LA OFENSIVA, TRABAJO EN EQUIPO, LIDERAZGO
VIOLACIONES A LAS DIFERENTES ZONAS
PASO CERO
PANTALLAS , MOVIMIENTOS LEGALES CON POSICION DE BALON, VALOR DE LA AMISTAD
SITUACIONES REALES DE JUEGO CON VENTAJA PARA EL ATAQUE - TRABAJO EN EQUIPO - LECTURA DE JUEGO
SITUACIONES REALES DE JUEGO CON VENTAJA PARA EL ATAQUE - TRABAJO EN EQUIPO - LECTURA DE JUEGO
SITUACIONES REALES DE JUEGO CON IGUALDAD NUMÉRICA - TRABAJO EN EQUIPO - LECTURA DE JUEGO - VALORES
SITUACIONES REALES DE JUEGO CON IGUALDAD NUMÉRICA - TRABAJO EN EQUIPO - LECTURA DE JUEGO - VALORES
SITUACIONES REALES DE JUEGO ÉNFASIS DEFENSA - CONSTRUCCIÓN DE EQUIPO - RESPETO POR MIS COMPAÑEROS Y POR EL RIVAL
SITUACIONES REALES DE JUEGO ÉNFASIS DEFENSA - CONSTRUCCIÓN DE EQUIPO - RESPETO POR MIS COMPAÑEROS

CONSTRUCCION DE EQUIPO - RESPETO POR MIS COMPAÑEROS Y POR EL RIVAL
SITUACIONES REALES DE JUEGO CONSTRUCCIÓN OFENSIVA - SINCRONIZACIÓN EQUIPO - VALORES OLÍMPICOS
SITUACIONES REALES DE JUEGO CONSTRUCCIÓN OFENSIVA - SINCRONIZACIÓN EQUIPO - VALORES OLÍMPICOS
SITUACIONES REALES DE JUEGO DESARROLLO DE SISTEMAS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS - ENFRENTAMIENTOS CON JUEZ - ¿CÓMO ENFRENTARSE A LOS RIVALES PARTIENDO DESDE EL RESPETO? CUIDADO DE MI INTEGRIDAD Y LA DE LOS DEMÁS - JUEGO LIMPIO
SITUACIONES REALES DE JUEGO DESARROLLO DE SISTEMAS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS - ENFRENTAMIENTOS CON JUEZ - ¿CÓMO ENFRENTARSE A LOS RIVALES PARTIENDO DESDE EL RESPETO? CUIDADO DE MI INTEGRIDAD Y LA DE LOS DEMÁS - JUEGO LIMPIO
INTELIGENCIAS MULTIPLES - PRE DEPORTIVO - FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD - SITUACIONES REALES DE JUEGO -
INTELIGENCIAS MULTIPLES - PRE DEPORTIVO - FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD - SITUACIONES REALES DE JUEGO -
INTELIGENCIA EMOCIONAL - PRE DEPORTIVO - FUERZA Y RESISTENCIA - SITUACIONES REALES DE JUEGO -
INTELIGENCIA EMOCIONAL - PRE DEPORTIVO - FUERZA Y

RESISTENCIA - SITUACIONES REALES DE JUEGO -
LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JOVENES COMO SUJETOS DEDERECHOS - PRE DEPORTIVO - VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD - SITUACIONES REALES DE JUEGO -
LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JOVENES COMO SUJETOS DEDERECHOS - PRE DEPORTIVO - VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD - SITUACIONES REALES DE JUEGO -
LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JOVENES COMO SUJETOS DEDERECHOS - PRE DEPORTIVO - VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD - SITUACIONES REALES DE JUEGO -
LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JOVENES COMO SUJETOS DEDERECHOS - PRE DEPORTIVO - VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD - SITUACIONES REALES DE JUEGO -
LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JOVENES COMO SUJETOS DEDERECHOS - PRE DEPORTIVO - VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD - SITUACIONES REALES DE JUEGO -
LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JOVENES COMO SUJETOS DEDERECHOS - PRE DEPORTIVO - VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD - SITUACIONES REALES DE JUEGO -
LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JOVENES COMO SUJETOS DEDERECHOS - PRE DEPORTIVO - VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD - SITUACIONES REALES DE JUEGO -

RIA

O

XPLORACIÓN

S EN LAS SESIONES DE CLASE, DESARROLLANDO LAS ACTIVIDADES Y FORTALECIENDO CADA
E SU FORMACION COMO SER HUMANO

CRITERIOS DE DESEMPEÑO

SUBTEMA
MOVIMIENTOS COMBINADOS, SALTOS DESPLAZAMIENTOS GIROS LANZAMIENTOS RECEPCIONES
RITMO, VELOCIDAD, DOMINIO DEL BALÓN,
JUEGO DE AFIANZAMIENTO
DERECHOS HUMANOS DERECHO A IDENTIDAD, AMISTAD , HIDRATACION

CARRERAS AL FRENTE; EN CURVA (EN "S") (EN "U") (EN "W"); CON ARRANCADA EXPLOSIVA; CON CAMBIO DE VELOCIDAD (O RITMO);

RITMO, VELOCIDAD, DOMINIO DEL BALÓN,

JUEGO DE AFIANZAMIENTO
, DERECHO A LA IDENTIDAD, RESPETO, AUTOCONFIANZA, HIDRATACION
EQUILIBRIO, AEROBICA, EQUILIBRIO POSTURAL

PARADA EN 1 TIEMPO Y 2 TIEMPOS, DRIBLE CON CAMBIOS DE MANO Y DE RITMO,

JUEGO DE AFAZIAMIENTO,
DERECHO A LA IDENTIDAD, RESPETO, MOTIVACION , HIDRATACION
ANTICIPACION, AEROBICA, POSTURAS

DOS MANOS
FORMAS JUGADAS
DERECHO A LA IDENTIDAD, RESPETO, MOTIVACION , HIDRATACION
VELOCIDAD DE TRASLACION, EQUILIBRIO POSTURAL
DIRECCIÓN; CON CAMBIO DE VELOCIDAD (DE RITMO)PASE DE PECHO Y PASE DE PIQUE A UNA MANO,
JUEGO DE AFIANZAMIENTO, JUEGOS PILOVALENTES
DERECHO A LA IDENTIDAD, RESPETO, AUTOCUIDADO , HIDRATACION
COORDINACION VISO MANUAL
LANZAMIENTOS, DRIBLE CON CAMBIOS DE MANO Y DE RITMO, PARADA EN 1 TIEMPO Y 2 TIEMPOS
JUEGO DE AFIANZAMIENTO
DERECHO A LA IDENTIDAD, RESPETO, AUTOCUIDADO , HIDRATACION
COORDINACION VISO PEDICA, VELOCIDAD GESTUAL
AFIANZAMIENTO
MINI DEPORTES, 2X2 1X1
DERECHO A LA IDENTIDAD, RESPETO, ASERTIVIDAD , HIDRATACION
ANTICIPACION, VELOCIDAD DE DESPLZAMIENTO
PARADA EN 1 TIEMPO Y 2 TIEMPOS, JUEGO DE AFIANZAMIENTO, MOVIMIENTOS COMBINADOS
JUEGO DE AFIANZAMIENTO
DERECHO A LA IDENTIDAD, RESPETO, ASERTIVIDAD , HIDRATACION
EQUILIBRIO, FUERZA ISOMETRICA
DOMINIO DEL BALÓN, LANZAMIENTOS
FORMAS JUGADAS
DERECHO A LA VIDA, RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO , HIDRATACION
ESQUEMA CORPORAL, FUERZA RAPIDA
DRIBLE ESTATICO Y DRIBLE EN MOVIMIENTO, RECEPCION ESTATICA Y RECEPCION EN MOVIMIENTO
JUEGOS POLIVALENTES
DERECHO A LA VIDA, RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO , HIDRATACION
PERCEPCION ESPACIO-TEMPORAL, COORDINACION DINAMICA,
CON PASOS (SOBRE TROTE O CARRERA); CON SALTOS (SOBRE TROTE O CARRERA), TRIPLE AMENAZA,
JUEGO DE AFIANZAMIENTO
DERECHO A LA VIDA, AMISTAD, TRABAJO EN EQUIPO , HIDRATACION
DIFERENCIACION, VELOCIDAD GESTUAL, EQUILIBRIO POSTURAL
BAJA DE LAS PIERNAS; POSICIÓN ALTA, MEDIA Y BAJA DE LOS BRAZOS; POSICIÓN ALTERNA DE LOS
MINI DEPORTES, 1X1 2X2
DERECHO A LA VIDA, AMISTAD, TRABAJO EN EQUIPO , HIDRATACION
ORIENTACION, RESISTENCIA ANAEROBICA
PASE DE PECHO Y PIQUE A UNA MANO, PIVOTEO INTERNO Y EXTERNO,
JUEGO DE AFIANZAMIENTO
DERECHO A LA VIDA, AMISTAD, RESPONSABILIDAD , HIDRATACION
COORDINACION DINAMICA Y SEGMENTARIA

LAS PIERNAS Y REVERSIBLE)
RECEPCION ESTATICA Y RECEPCION EN MOVIMIENTO, JUEGO DE AFIANZAMIENTO
DERECHO A LA VIDA, AMISTAD, RESPONSABILIDAD , HIDRATACION
DiIFERENCIACION, FUERZA EXPLOSIVA
DRIBLE DE VELOCIDAD, PIVOTEO INTERNO Y EXTERNO,
MINIDEPORTES- JUEGOSDIDACTICOS
DERECHO A LA VIDA, AMISTAD, RESPONSABILIDAD , HIDRATACION
MOVIMIENTOS COMBINADOS, ELEVACION DE TEMPERATURA POR MEDIO DE JEUGOS
LANZAMIENTOS RECEPCIONES, PASICIONES BASICAS, DESPLAZAMIENTOS BASICOS SIN BALON
JUEGOS DIDACTICOS MINI DEPORTES
DERECHO A LA VIDA, AMISTAD, RESPONSABILIDAD , HIDRATACION
PERCEPCION ESPACIO TEMPORAL,
PARADAS Y GIROS; CARRERAS Y SALTOS; MANEJO DEL BALÓN (MALABARES); AGARRE Y TOMA DE BALÓN
JUEGOS MINI DEPORTES, 3X3 4X4
DERECHO A LA VIDA, AMISTAD, RESPONSABILIDAD , HIDRATACION
VELOCIDAD DE TRASLACION, EQUILIBRIO POSTURAL
IMPEDIR LA DEMARCACIÓN DEL JUGADOR A SU CARGO; CON MARCACIÓN ABIERTA; CON MARCACIÓN
JUEGOS POLIMOTORES, JUEGO DE AFIANZAMIENTO
DERECHO A LA VIDA, AMISTAD, RESPONSABILIDAD , HIDRATACION
ESQUEMA CORPORAL, RAPIDEZ,
PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA Y PASE DE HOMBRO. POSTURA DEFENSIVA Y DESPLAZAMIENTOS
JUEGOS PRE- DEPORTIVOS ENFOCADOS AL PASE
DERECHO A LA EDUCACION, AMISTAD, ASERTIVIDAD , HIDRATACION
ESQUEMA CORPORAL, PERCEPCION ESPACIO-TEMPORAL
FLEXIBILIDAD, DRIBLE CON CAMBIOS DE MANO Y DE RITMO, DRIBLING DE VELOCIDAD, POSICION BASICA
JUEGOS MINI DEPORTES DIDACTICOS
DERECHO A LA EDUCACION, AMISTAD, ASERTIVIDAD , HIDRATACION

APROPIACIÓN

do el baloncesto como vehiculo socio participativo , de su formacion integral

CRITERIOS DE DESEMPEÑO

SUBTEMA
Viso manual, (lanzar atrapar,rodar objeto y atrapar,)
viso pedica (coordinacion en escalera,saltar y pasar obstaculos)
segmentaria manejo de las partes superiores e inferiores del cuerpo
dinamica general
Estatico trabajo en equipo,driblin, pases y recepcion
dinamico compañerismo,pases y recepcion
Mixto
salto en cunclilla,saltos laterales

estatica pases y recepcion ,lanzamiento,predeportivos,driblin,trabajo en equipo
dinamica pases y recepcion ,lanzamiento,predeportivos,driblin,trabajo en equipo
maxima pases y recepcion ,lanzamiento,predeportivos,driblin,trabajo en equipo
velocidad pases y recepcion ,lanzamiento,predeportivos,driblin
reaccion correr, sentarse y levantarce, lanzar y atrapar,juegos con balon y sin balon
desplazamiento con balon y sin balon,posicion basica de defenza
gestual
aerobica (caminar,saltar,trotar
anaerobica abdominales,carreras cortas veloces,
dinamica estiramiento de musculos y tendones por si mismo sin movimiento,
estatica ejercicios en movimiento que precisan repeticiones,
mixta
ARRIBA ANZAR,ATRAPAR,PASE Y RECEPCION
IZQUIERDA DESPLAZAMIENTOS IZQUIERDA,LANZAMIENTO MANO IZQUIERDA

ABAJO reptar,rodar,

DERECHA DESPLAZAMIENTOS DERECHA,LANZAMIENTO MANO DERECHA
ANTES COLOREAR,SALTOS HACIA ATRAS,CORRER HACIA ATRAS.
DURANTE SALTAR Y CAER EN EL MISMO PUESTO
DESPUES SALTOS HACIA ADELANTE,GIROS,CORRER HACIA ADELANTE

DERECHA DESPLAZAMIENTO EN POSICION BASICA DEFENSIVA,DRIBLING
IZQUIERDA DESPLAZAMIENTO EN POSICION BASICA DEFENSIVA,DRIBLING
ADELANTE DESPLAZAMIENTOS HACIA ADELANTE,CORRIENDO,CAMINANDO,PUNTAS DE PIES
ATRAS DESPLAZAMIENTOS HACIA ATRAS
GENERALIDADES ,SALUD CORPORAL, RESPONSABILIDAD, POSICION BASICA , ERRORES MAS FRECUENTES ,
ESPALDA CASI RECTA, CADERA BAJA Y DE ESPALDAS A LA PROPIA CANASTA.
LAS PIERNAS ABIERTAS Y LIGERAMENTE FLEXIONADAS A LA ALTURA DE LA RODILLA
MIRADA AL FRENTE , PIES SEPARADOS EL ANCHO DE LOS HOMBROS
SALUD CORPORAL, RESPONSABILIDAD,DESPLAZAMIENTOS LATERALES , ADELANTE , ATRAZ ,
DESPLAZAMIENTOS IZQUIERDA , DERECHA
PARADAS , ARRANCADAS
CAMBIO DE DIRECCION
CONTROL TONICO:TENSION , RELAJACION CONTROL DE LA RESPIRACION
AJUSTE POSTURAL:ADAPTACION ESQUELETICA
IMAGEN CORPORAL:SENSACIONES CORPORALES
COMCEPTO CORPORAL:REPRESENTACION, IDENTIFICACION ,VERBALIZACION
SU IMPORTANCIA
POSICIÓN Y ASPECTOS TÉCNICOS GENERALES
DEFECTOS MÁS FRECUENTES
TIPOS DE BOTE,• CAMBIOS DE MANO, DE DIRECCIÓN Y DE RITMO
SU IMPORTANCIA,
CARACTERISTICA COMUN DE LOS PASES
TECNICA DEL PASE , VIRTUD DEL PASADOR,
TIPO DE PASES
SU IMPORTANCIA. "SELECCIÓN DE TIRO", GENERALIDADES
FACTORES COMUNES DE LOS LANZAMIENTOS
TIPOS DE LANZAMIENTOS
TIRO ESTÁTICO
FILOSOFÍA Y GENERALIDADES
ACTITUD , POSICION BASICA
DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS
POSICIÓN ANTE EL JUGADOR CON Y SIN BALÓN

DEFENSA AL HOMBRE CON BALÓN

USO DEL CUERPO, ROBO DEL BALON , LADO DE INVITACION
DEFENSA DE LA LINEA DE FONDO, DEFENSA CUANDO PARA EL DRIBLING , DEFENSA DEL LANZADOR
DEFENSA AL JUGADOR CON BALON
1VS1 CON VENTAJA DEL ATACANTE
1VS1 EN CARRERA
SALIDA DESDE PARADOS, DISTINTAS POSICIONES
2X2:
PASAR Y CORTAR
PASAR Y BLOQUEAR DIRECTO

PASAR Y BLOQUEAR INDIRECTO
"DIVIDIR" , OTRAS POSIBILIDADES

DOMINIO

CRITERIOS DE DESEMPEÑO

SUBTEMA
UBICACION EN EL CAMPO DE JUEGO - DEFENSIVO
ALEROS
ARMADORES
POSTES
UBICACION EN EL CAMPO DE JUEGO - OFENSIVA
ALEROS
ARMADORES
POSTES
MARCACIONES
MARCACION JUGADOR A JUGADOR
MARCACION JUGADOR REFERENCIADO
MARCACION EN ZONA
DOBLE RITMO
MOVIMIENTO DE RECEPCION Y TOMA DE DECISION 2 VS 1
MOVIMIENTO DE RECEPCION Y TOMA DE DECISION 2 VS 2
MOVIMIENTO DE RECEPCION Y TOMA DE DECISION 3 VS 3
MANEJO DEL CILINDRO
FALTA PERSONAL - FALTA TECNICA
FALTA ANTIDEPORTIVA - FALTA DESCALIFICADORA
CONSECUENCIA DE LAS FALTAS

TRENZA SIN BALON
TRENZA CON DOMINIO DE BALON
OCUPACION DE ESPACIOS LIBRE
ROTACION DEL BALON SOBRE EL AREA DE LANZAMIENTO DE3
POSESION DE BALON 5" DE UN JUGADOR SIN PASAR EL BALON
POSESION DE BALON 8" POR EL EQUIPO EN ZONA DEFENSIVA
CONTROL DEL BALON DEL EQUIPO OFENSIVO 24"
NUEVO CONTROL DE 14"
ZONA RESTINGIDA PENALIDAD 3" JUGADOR OFENSIVO
ZONA RESTINGIDA INVASION AL LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE
ZONA DE NO CARGA - JUGADOR POSICIONADO O PLANTADO
INVACION DE LA ZONA CENTRAL EN EL LANZAMIENTO INICIAL
DOBLE RITMO
PASO CERO AL INICIAR
PASO CERO AL FINALIZAR
POSICION ESTATICA
MANEJO DEL CILINDRO
JUGADOR POSESIONADO EN PANTALLA
SALIR DE LA PANTALLA
SELECCIÓN DE TIRO - DEFENSA PASIVA
RONDA DE TIRO, DOBLE RITMOS, LANZAMIENTOS DE 2 Y 3 PUNTOS
ROMPIMIENTO RÁPIDO 1 VS 0
ROMPIMIENTO RÁPIDO 2 VS 1
SELECCIÓN DE TIRO - DEFENSA PASIVA
RONDA DE TIRO, DOBLE RITMOS, LANZAMIENTOS 2 Y 3 PUNTOS
ROMPIMIENTO RÁPIDO 2 VS 1
ROMPIMIENTO RÁPIDO 3 VS 2
SELECCIÓN DE TIRO - DEFENSA ACTIVA
RONDA DE TIRO, DOBLE RITMOS, LANZAMIENTOS 2 Y 3 PUNTOS
ROMPIMIENTO RÁPIDO 3VS2 TRAILER DEFENSIVO 3VS3 (UN JUGADOR COMPLETA LA DEFENSA)
4 VS 4 SIN DRIBLING
SELECCIÓN DE TIRO - DEFENSA ACTIVA
RONDA DE TIRO, DOBLE RITMOS, 2 Y 3 PUNTOS
ROMPIMIENTO RÁPIDO 2 VS 1
5 VS 5 SIN DRIBLING
PRESTAR AYUDA EN EL INTERIOR DE LA ZONA ATAQUE PASIVO-JUEGO PASES
CAMBIO EN PICK AND ROLL - ATAQUE PASIVO
PRESIÓN AL BALÓN - DEFENSA INDIVIDUAL - ATAQUE PASIVO
DESARROLLO DE DEFENSA EN 3 VS 3
PRESTAR AYUDA EN EL INTERIOR DE LA ZONA ATAQUE ACTIVO-JUEGO PASES
CAMBIO EN PICK AND ROLL - ATAQUE ACTIVO

PRESIÓN AL BALÓN - DEFENSA INDIVIDUAL - ATAQUE ACTIVO
DESARROLLO DE DEFENSA EN 3 VS 3
EJERCICIOS DEFENSIVOS POSTURAS
DEFENSA DEL ROMPIMIENTO RÁPIDO
CONCEPTOS PRÁCTICOS DE LA DEFENSA EN SITUACIONES CONTROLADAS
DESARROLLO PASIVO Y EXPLICADO DE TÁCTICA OFENSIVA 5 VS 5
EJERCICIOS DEFENSIVOS ACTIVOS
DEFENSA DEL ROMPIMIENTO RÁPIDO ACTIVO
CONCEPTOS PRÁCTICOS DE LA DEFENSA EN SITUACIONES CONTROLADAS
DESARROLLO ACTIVO Y EXPLICADO DE TÁCTICA OFENSIVA 5 VS 5
CALENTAMIENTO PREVIO A LOS JUEGOS - SOLIDARIDAD, AUTOESTIMA,
IMPORTANCIA DE LA INTEGRIDAD FÍSICA DE TODOS LOS PARTICIPANTES
RESPETO POR MIS COMPAÑEROS, RIVALES Y LA FIGURA DE AUTORIDAD, JUEZ, ENTRENADOR
JUEGO DE BALONCESTO. TIEMPOS REGLAMENTARIOS
CALENTAMIENTO PREVIO A LOS JUEGOS - SOLIDARIDAD, AUTOESTIMA,
IMPORTANCIA DE LA INTEGRIDAD FÍSICA DE TODOS LOS PARTICIPANTES
RESPETO POR MIS COMPAÑEROS, RIVALES Y LA FIGURA DE AUTORIDAD, JUEZ, ENTRENADOR
JUEGO DE BALONCESTO. TIEMPOS REGLAMENTARIOS
CLASE SI ESTAMOS EN CASA
FINTAS, AMAGUES, REGATES 1 CON CAMBIOS DE RITMO 1 VS 1
CIRCUITO 1 CON ELEMENTOS FINTAS, AMAGUES, REGATES.
PRACTICA LO APRENDIDO EN CLASE
INTELIGENCIAS MULTIPLES - PRE DEPORTIVO EL CUADRO - SE LE PUEDE HACER VARIANTES A LA CLASE SI ESTAMOS EN CASA
FINTAS, AMAGUES, REGATES 2 CON CAMBIOS DE RITMO
CIRCUITO 2 CON ELEMENTOS FINTAS, AMAGUES, REGATES.
RETO: 1 VS 1 EN UN MINUTOS EL QUE MAS EJERCICIOS HAGA EN EL CUADRO - PARTIDO COLOCANDO EN PRACTICA LO APRENDIDO EN CLASE
INTELIGENCIA EMOCIONAL - PRE DEPORTIVO BEISBOL BALONCESTO - EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA - SE LE PUEDE HACER VARIANTES A LA CLASE SI ESTAMOS EN CASA
UNO VS UNO - SI ESTOY EN CASA LE PIDO A UN FAMILIAR QUE JUEGUE CONMIGO Y SI ESTOY SOLO COLOCO
EJERCICIOS DE CONTRA GOLPE CON PASES DE BEISBOL LARGOS DE CANCHA A CANCHA -
RETO: 1 VS 1 EL VENCEDOR DE 3 DE 4 JUEGOS SERA EL GANADOR, A 5 CESTAS POR JUEGO - EJERCICIOS DEFENZA EN ZONA 1 Y DEFENZA A HOMBRE - PARTIDO COLOCANDO EN PRACTICA LO APRENDIDO EN
INTELIGENCIA EMOCIONAL - PRE DEPORTIVO CAPTURA LA BANDERA - EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA - SE LE PUEDE HACER VARIANTES SI ESTAMOS EN CASA
DIVICION DE CANCHA MITAD DE GRUPO EN UNA Y MITAD EN LA OTRA - DOS VS DOS

EJERCICIOS LA TRENZA CON PASES DE PECHO -
DEFENZA EN ZONA 2 Y DEFENZA A HOMBRE - PARTIDO COLOCANDO EN PRACTICA LO APRENDIDO EN
PARTICIPACION, AGUA, RECREACION Y DEPORTE, PROTECCION Y IDENTIDAD
PRE DEPORTIVO MARINEROS - EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD
3 VS 3
EJERCICIOS DEFENZA EN ZONA 3 Y DEFENZA A HOMBRE - PARTIDO COLOCANDO EN PRACTICA LO
VARIANTES SI ESTAMOS EN CASA
EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD
4 VS 4
ESTATICO DURANTE 2 MINUTOS SERA EL GANADOR EL QUE MAYOR CESTAS CONVIERTA - EJERCICIOS
LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS: SALUD - PRE DEPORTIVO LA GOLOZA
EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD
5 VS 5
HOMBRE - PARTIDO COLOCANDO EN PRACTICA LO APRENDIDO EN CLASE
VARIANTES SI ESTAMOS EN CASA
EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD
EJERCICIOS DE PRESICION EN LANZAMIENTO
EJERCICIOS DE ATAQUE 1
AMERICANO - SE LES HACE VARIANTES SI ESTAMOS EN CASA
EJERCICIOS COMBINADOS DE PRESICION EN LANZAMIENTO CON FUERZA Y RESISTENCIA
EJERCICIOS COMBINADOS DRIBLING Y LANZAMIENTO CON FUERZA Y RESISTENCIA
POSIBLE - EJERCICIOS DE ATAQUE 2
BOMBA SE LES HACE VARIANTES SI ESTAMOS EN CASA
EJERCICIOS COMBINADOS DRIBLING Y LANZAMIENTO CON VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD
EJERCICIOS COMBINADOS PASES, DRIBLING Y LANZAMIENTOS CON VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD
EJERCICIOS DE ATAQUE 3

S, JUEGO

ALGUN OBJETO: BOTELLAS O MATERIAL RECICLABLE, QUE ME SIRVA DE RIVAL

	JORNADA ESCOL
	CENTRO DE IN
	MALLA CUR
OBJETIVO GENERAL	CONOCE LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES

COMPETENCIAS
MOTRIZ: EL EDUCANDO IDENTIFICA DIVERSOS ASPECTOS TÉCNICOS Y ACCIONES
COGNITIVO: EL EDUCANDO DISTINGUE Y RECONOCE EN LA PRÁCTICA RECREO
LÚDICO: EL EDUCANDO DESCUBRE LA RELACIÓN QUE HAY ENTRE LA PRÁCTICA
BIOPSICOSOCIAL: EL EDUCANDO RECONOCE LOS DIVERSOS VALORES OLÍMPICOS

SEMANA	CLASE Nº	CONTENIDO	TEMA
1	1	CARACTERIZACIÓN	DIMENSIÓN BIOPSICOSOCIAL - DIMENSIÓN FÍSICA - MOTRIZ
	2	CARACTERIZACIÓN	DIMENSIÓN DEPORTIVO-MOTORA
	3	TEST FÍSICOS	CAPACIDADES FÍSICAS

2	**4**	TEST DEPORTIVO MOTORES	HABILIDADES DEPORTIVAS
3	**5**	DIAGNOSTICO TIPOS DE DESPLAZAMIENTO	DESPLAZAMIENTO
	6	DIAGNOSTICO DE MANIPULACIÓN DEL ELEMENTO	DRIBLE

4	**7**	DIAGNOSTICO DE MANIPULACIÓN DEL ELEMENTO	LANZAMIENTOS
	8	DIAGNOSTICO DE MANIPULACIÓN DEL ELEMENTO	PASES
5	**9**	DIAGNOSTICO DE COORDINACIÓN	DINÁMICA GENERAL
	10	DIAGNOSTICO DE	VISO MANUAL

	10	COORDINACIÓN	VISO MANUAL
6	**11**	DIAGNÓSTICO DE COORDINACIÓN	VISO PÉDICA
	12	DIAGNÓSTICO DE COORDINACIÓN	LATERALIDAD
	13	DIAGNÓSTICO POLIMÉTRICOS	SALTOS A DOS PIES

7			
	14	DIAGNÓSTICO POLIMÉTRICOS	SALTOS EN UNO Y DOS TIEMPOS
8	**15**	DIAGNÓSTICO POLIMÉTRICOS	SALTOS COMBINADOS
	16	FESTIVAL RECREO DEPORTIVO	CUALIDADES BÁSICAS Y HABILIDADES BÁSICAS

9	**17**	ESQUEMA CORPORAL	POSICIÓN BÁSICA
	18	ESQUEMA CORPORAL	EQUILIBRIO
10	**19**	ESQUEMA CORPORAL	ESTRUCTURA ESPACIO-TIEMPO
	20	ESQUEMA CORPORAL	MOVIMIENTO DINÁMICO, ESTÁTICO Y RECUPERADO
OBJETIVO GENERAL		COMPRENDE Y ANALIZA LOS ASPECTOS FU	
COMPETENCIAS			
MOTRIZ: EL EDUCANDO APLICA LOS ASPECTOS TÉCNICOS Y MOTRICES PROPIOS			
COGNITIVO: EL EDUCANDO UTILIZA LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO PARA			
LÚDICO: EL EDUCANDO MODIFICA SU ACTUAR DURANTE LA PRÁCTICA DEL			

BIOPSICOSOCIAL: EL EDUCANDO VIVENCIA LOS DIVERSOS VALORES OLÍMPICOS Y			
SEMANA	**CLASE Nº**	**CONTENIDO**	**TEMA**
11	**21**	CUALIDADES FÍSICAS	LA RESISTENCIA AERÓBICA (IMPLICA ESFUERZOS INFERIORES A 170 PULSACIONES POR MINUTO)
	22	CONDICIONES FÍSICAS	LA RESISTENCIA ANAERÓBICA (IMPLICA ESFUERZOS SUPERIORES A 170 PULSACIONES)
			LA VELOCIDAD Y SU

12	**23**	CAPACIDADES FÍSICAS	LA VELOCIDAD Y SU IMPORTANCIA EN LA EJECUCIÓN
	24	CUALIDADES FÍSICAS	LA VELOCIDAD Y EL BALONCESTO
	25	CONDICIONES FÍSICAS	LA FUERZA GENERAL

13			
	26	CAPACIDADES FÍSICAS	LA FUERZA Y EL BALONCESTO
	27	CONDICIONES FÍSICAS	LA IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD

14			
	28	CUALIDADES FÍSICAS	LA FLEXIBILIDAD Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO
	29	FINTAS	EL PÍVOT
15	**30**	CAMBIOS DE DIRECCIÓN	LOS GIROS

16	**31**	DETENCIONES	DETENCIÓN EN UN TIEMPO
	32	DETENCIONES	DETENCIÓN EN DOS TIEMPOS

17	**33**	LANZAMIENTO	EL DOBLE RITMO POR DERECHA
	34	LANZAMIENTO	EL DOBLE RITMO POR DERECHA
	35	LANZAMIENTO	EL DOBLE RITMO POR IZQUIERDA

18			
	36	LANZAMIENTO	EL DOBLE RITMO POR IZQUIERDA
19	**37**	DEFENSA	POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA
	38	DEFENSA	DESPLAZAMIENTO EN SITUACIÓN DE JUEGO

20	**39**	FESTIVAL RECREODEPORTIVO	HABILIDADES BÁSICAS DE BALONCESTO
	40	FESTIVAL RECREODEPORTIVO	HABILIDADES BÁSICAS DE BALONCESTO
OBJETIVO GENERAL		APLICA Y VIVENCIA LOS ASPECTOS FUNI	
COMPETENCIAS			
MOTRIZ: EL EDUCANDO DOMINA Y APROPIA LOS ASPECTOS TÉCNICOS Y			
COGNITIVO: EL EDUCANDO CONTROLA Y APROPIA LOS FUNDAMENTOS DEL			
LÚDICO: EL EDUCANDO PROPONE ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO PARA SU			
BIOPSICOSOCIAL: EL EDUCANDO APLICA LOS VALORES OLÍMPICOS Y			
SEMANA	**CLASE Nº**	**CONTENIDO**	**TEMA**
21	**41**	CARACTERIZACIÓN	CONTROL - DIMENSIÓN BIOPSICOSOCIAL - DIMENSIÓN FÍSICA - MOTRIZ
		CARACTERIZACIÓ	CONTROL - DIMENSIÓN

	42	N	DEPORTIVO- MOTORA
22	**43**	TEST FÍSICOS	CONTROL - CAPACIDADES FÍSICAS
	44	TEST FÍSICOS DEPORTIVOS	CONTROL - HABILIDADES DEPORTIVAS
	45	PANTALLAS-CORTINAS	DIRECTA Y DOBLE PANTALLA

23	**46**	PANTALLAS-CORTINAS	INDIRECTA – CIEGA (VARIABLE)
24	**47**	SALIDAS	SALIDA ABIERTA

	48	SALIDAS	SALIDA CRUZADA
25	**49**	LECTURA DE JUEGO	REGLAMENTO
	50	LECTURA DE JUEGO	COMPETENCIA

26	**51**	TÉCNICA DEFENSA Y ATAQUE	RECUPERACIÓN DEL BALÓN
	52	TÉCNICA DEFENSA Y ATAQUE	MOVIMIENTO RECUPERACIÓN DEL BALÓN

27	**53**	PANTALLAS-CORTINAS	DIRECTA Y DOBLE PANTALLA
	54	PANTALLAS-CORTINAS	INDIRECTA – CIEGA (VARIABLE)

28	**55**	REBOTE	REBOTE DEFENSIVO
	56	DE ATAQUE A DEFENSA COLECTIVO	ACCIONES DE GRUPO A

29	**57**	DE ATAQUE A DEFENSA COLECTIVO	ACCIONES DE GRUPO B
	58	DE ATAQUE A DEFENSA COLECTIVO	ACCIONES DE GRUPO C

30	**59**	LANZAMIENTO	EL DOBLE RITMO POR IZQUIERDA Y DERECHA
	60	LECTURA DE JUEGO	REGLAMENTO TIEMPO, FALTAS, JUGADORES Y

		JUEGO	TERRENO DE JUEGO
31	**61**	CUALIDADES FÍSICAS	RESISTENCIA
	62	CUALIDADES FÍSICAS	VELOCIDAD

32	**63**	CUALIDADES FÍSICAS	FUERZA
	64	CUALIDADES FÍSICAS	FLEXIBILIDAD

33	**65**	RETROALIMENTACIÓN Y NIVELACIÓN	DRIBLE Y PASE
	66	RETROALIMENTACIÓN Y NIVELACIÓN	LANZAMIENTOS Y DOBLE RITMOS

34	**67**	RETROALIMENTACIÓN Y NIVELACIÓN	DEFENSA Y DESPLAZAMIENTOS
	68	RETROALIMENTACIÓN Y NIVELACIÓN	PÍVOTS Y SALIDAS
	68	FESTIVAL RECREODEPORTIVO	HABILIDADES BÁSICAS DE BALONCESTO

35			
	70	FESTIVAL RECREODEPORTIVO	HABILIDADES BÁSICAS DE BALONCESTO

LAR COMPLEMENTARIA
NTERÉS BALONCESTO
RRICULAR CICLO 4
EXPLORACIÓN
DEL BALONCESTO DESDE LO TÉCNICO - MOTRIZ, COGNITIVO, LÚDICO Y BIOPSICOSOCIAL,
CRITERIOS DE DESEMPEÑO
SUBTEMA
COMPONENTE SOCIAL SEGUIMIENTO LÍNEA DE BASE 2021 DIMENSIONES PERSONAL, FAMILIAR, PERSONAL, COGNITIVA.
MEDIDAS CORPORALES: EDAD, PESO CORPORAL, TALLA DE PIE, TALLA SENTADO.
PATRONES MOTORES: EVALUACIÓN DEL ESTADO; CIRCUITO DE HABILIDADES BÁSICAS PARA CORRER, LANZAR, RECIBIR, SALTAR Y GOLPEAR.
DIAGNOSTICO DEPORTIVO: JUEGO EN EQUIPO DE OBSERVACIÓN Y REGISTRO INICIAL DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DRIBLAR, PASAR, RECEPCIONAR, LANZAR; Y DE LOS CONOCIMIENTOS SOBRE REGLAMENTACIÓN.
IOWA VELOCIDAD DE TRANSLACIÓN, VELOCIDAD DE REACCIÓN, Y DETENCIÓN.
ILLINOIS: DESPLAZAMIENTOS Y COORDINACIÓN.
FUERZA EXPLOSIVA TREN SUPERIOR.
SALTO HORIZONTAL A PIE JUNTO FUERZA EXPLOSIVA DEL TREN INFERIOR.
WELLS

CONTROL DE BALÓN: TEST OCHOS; 30 SEGUNDOS CON CAMBIO DE DIRECCIÓN.
DRIBLE EN SLALOM: TEST CONDUCCIÓN EN 3 METROS EVADIENDO OBSTÁCULOS; ALTERNAR MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRO DEL TIEMPO DE EJECUCIÓN.
PASES: TEST PASE RÁPIDO; 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED, DISTANCIA 3 METROS, REGISTRO DEL TIEMPO DE EJECUCIÓN.
LANZAMIENTO: TEST 10 TIROS DE MEDIA DISTANCIA, 10 DIFERENTES MARCAS UBICADAS EN LA LÍNEA DE 3 PUNTOS; OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA.
DESPLAZAMIENTO FRONTAL
DESPLAZAMIENTO LATERAL
DESPLAZAMIENTOS MIXTO (EN CURVA (EN "S") (EN "U") (EN "W"); CON ARRANCADA EXPLOSIVA; CON CAMBIO DE VELOCIDAD (O RITMO); CON CAMBIO DE DIRECCIÓN (SIN CRUCE DE PIE); CON CAMBIO DE DIRECCIÓN (CON CRUCE DE PIE); HACIA ATRÁS (DE ESPALDAS)
DESPLAZAMIENTO CON DIFERENTES VELOCIDADES (CON ARRANCADA EXPLOSIVA; CON CAMBIO DE VELOCIDAD (O RITMO); CON CAMBIO DE DIRECCIÓN (SIN CRUCE DE PIE); CON CAMBIO DE DIRECCIÓN (CON CRUCE DE PIE); HACIA ATRÁS (DE ESPALDAS)
SUJECIÓN, AGARRE Y TOMA DE BALÓN (CLÁSICO).
DE POSICIÓN O ESTÁTICO, DRIBLE DE AVANCE O VELOCIDAD
DE PROTECCIÓN
DRIBLING CON CAMBIOS DE RITMO, DIRECCIÓN, DE MANO, ENTRE LAS PIERNAS,
POR ESPALDA.
DESDE POSICIÓN ESTÁTICOS (BÁSICOS); TIROS LIBRES; DIFERENTES DISTANCIAS, MOVIMIENTOS ALREDEDOR DEL CESTO

EN SUSPENSIÓN (SOSTENIDOS) DE GANCHO; DE REMATE (PUNTA DE LOS DEDOS Y MUÑECA).
CON ENTRADA AL CESTO BANDEJAS (DINÁMICOS); BAJO EL TABLERO (ESTÁTICOS Y DINÁMICOS)
PASES DESDE POSICIÓN, EN MOVIMIENTO; POR SU DISTANCIA (CORTOS, MEDIOS Y LARGOS)
PASES A DOS MANOS: DE PECHO; DE BOLO (BAJO MANO); DE ENTREGA; SOBRE CABEZA; PICADO; CON OPOSICIÓN; CON VISIÓN PERIFÉRICA.
PASES A UNA MANO: DE BÉISBOL (DESDE EL HOMBRO); DE BOLO (BAJO MANO); DE PECHO; DE ENTREGA (MANO A MANO); DE GANCHO; POR LA ESPALDA; DE MUÑECA (PUNTA DE LOS DEDOS); PICADO; CON OPOSICIÓN; CON VISIÓN PERIFÉRICA.
CAPACIDAD DE EQUILIBRIO; MANEJO DE POSICIONES, VARIACIONES CENTRO DE GRAVEDAD Y BASE DE SUSTENTACIÓN VARIACIONES EN EL MANEJO DE LOS PIES.
CAPACIDAD DE RITMO
CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN EL ESPACIO, DIFERENCIACIÓN Y CONTROL
CAPACIDAD DE REACCIÓN A ESTÍMULOS ÓPTICOS Y ACÚSTICOS (TRAYECTORIA, ANTICIPACIÓN).
SENSIBILIZACIÓN MANEJO DE ELEMENTOS CON DIFERENTES TEXTURAS, PESOS Y TAMAÑOS.

LATERALIDAD CONDUCCIÓN VISO MANUAL; MANEJOS CON DERECHA E IZQUIERDA
MANEJO DE PIES (TRABAJO MOVIMIENTO DE PIES CON ESCALERA COORDINATIVA, CON LÍNEAS DEL CAMPO DE JUEGO CON DESPLAZAMIENTO EN VARIAS DIRECCIONES (ADELANTE, ATRÁS, DIAGONALES, EN ZIGZAG, ETC CON MOVIMIENTO PIE DERECHO, PIE IZQUIERDO, SALIDA CRUZADO) CON CAMBIOS DE RITMO.
ACCIONES COMBINADAS (TRABAJO MOVIMIENTO DE TREN INFERIOR Y TREN SUPERIOR (CAMINAR, TROTAR, CORRER, PARAR Y SALTAR)
GIROS (MOVIMIENTOS PROGRESIVOS DE LO MÁS FÁCIL A LO MÁS COMPLEJO CON Y SIN DESPLAZAMIENTOS POR DERECHA. POR IZQUIERDA, COMBINADO ADELANTE, COMBINADO ATRÁS)
MANEJO DE CENTRO DE GRAVEDAD (EJERCICIOS BASADOS EN EL CORE (ZONA MEDIA, CADERAS, MÚSCULOS, ABDOMINALES Y LA ESPALDA BAJA.
JUEGOS O EJERCICIOS: MANEJO CON PREDOMINANCIA DEL LADO DERECHO.
JUEGOS O EJERCICIOS: MANEJO CON PREDOMINANCIA DEL LADO IZQUIERDO.
JUEGOS O EJERCICIOS: MANEJO CON PREDOMINANCIA LATERAL CRUZADA.
DESPLAZAMIENTO DIAGONAL CON MARCHA HACIA ATRÁS CON AUMENTO PROGRESIVO (ESTÁTICO, DINÁMICO, DIFERENCIAS DISTANCIAS Y VELOCIDADES)
POSICIÓN ESTÁTICA (SECUENCIA DE MOVIMIENTO DE LA TÉCNICA DE SALTO VERTICAL) TUCK JUMP (SALTO CON RODILLAS AL PECHO) SALTO AL CAJÓN, BURPEES (CON DESPLAZAMIENTO LATERAL, CON DESPLAZAMIENTO HACIA DELANTE, SALTANDO POR ENCIMA DE UN BANCO ETC)
POSICIÓN DINÁMICA MEJORAMIENTO DE LA TÉCNICA DEL SALTO CON DESPLAZAMIENTO HORIZONTAL)
CON CAMBIOS DE ALTURA (VOLUMEN E INTENSIDAD) SIN BALÓN

CON CAMBIO DE ALTURA (VOLUMEN E INTENSIDAD) CON BALÓN
PRE SALTO (EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO MOVIMIENTO DE PIES CON TRABAJO PROGRESIVO)
SALTO DE RECOBRO (EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO MOVIMIENTO DE PIES CON TRABAJO PROGRESIVO)
SALTO DE CABALLO (EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO MOVIMIENTO DE PIES CON TRABAJO PROGRESIVO)
SALTO DE GALOPE (EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO MOVIMIENTO DE PIES CON TRABAJO PROGRESIVO)
FONDOS CON SALTOS Y DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DISTANCIAS
PLINTOS (BANCOS EN PROXIMIDAD)
SALTOS CON BALÓN MEDICINAL
CAÍDAS CON BANCOS (EJERCICIOS ESTÁTICOS Y DINÁMICOS DESCENSO)
FUERZA (EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO CON COMBINACIÓN DE HABILIDADES BÁSICAS (MARCHA, CORRE, GIRA, SALTA, LANZA, RECEPCIÓN).
RESISTENCIA (EJERCICIOS DE RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA CON COMBINACIÓN DE HABILIDADES BÁSICAS (MARCHA, CORRE, GIRA, SALTA, LANZA, RECEPCIÓN).
VELOCIDAD (EJERCICIOS DE PROGRESIVOS DE VELOCIDAD, VELOCIDAD DE REACCION CON COMBINACIONES DE HABILIDADES BÁSICAS (MARCHA, CORRE, GIRA, SALTA, LANZA, RECEPCIÓN).
FLEXIBILIDAD (EJERCICIOS DINÁMICOS Y ESTÁTICOS CON COMBINACIONES DE HABILIDADES BÁSICAS (MARCHA, CORRE, GIRA, SALTA, LANZA, RECEPCIÓN).
MOVIMIENTO EN POSICIÓN ESTÁTICA (BAJA- MEDIA- ALTA), PIES CALIENTES ISOMÉTRICOS)

MOVIMIENTOS EN POSICIÓN DINÁMICA (BAJA- MEDIA- ALTA) EJERCICIOS PIES CALIENTES, DESPLAZAMIENTOS ADELANTE, ATRÁS LATERALES)
CAMBIOS DE APOYO (PIES EN LÍNEA - PIE ADELANTADO)
POSICIÓN INDIVIDUAL DE DEFENSA (MOVIMIENTO DE BRAZOS)
DINÁMICO
ESTÁTICO
CENTRO DE GRAVEDAD
RECUPERACIÓN
LATERALIDAD (IZQUIERDA, DERECHA, ARRIBA, ADELANTE Y ATRÁS)
RELACIONES ESPACIALES (DENTRO, FUERA, JUNTO SEPARADO, LEJOS, CERCA)
RELACIONES TEMPORALES (FRECUENCIA, TRAYECTORIA)
PERCEPCIÓN AUDITIVA - VISUAL
DINÁMICO (EJECUCIONES, DESPLAZAMIENTOS (CORTOS MEDIANOS Y LARGAS CON VARIACIONES EN DISTANCIA SIN ELEMENTO Y CON ELEMENTO)
DINÁMICO (EJECUCIONES, DESPLAZAMIENTOS (CORTOS MEDIANOS Y LARGAS CON VARIACIONES EN DISTANCIA SIN ELEMENTO Y CON ELEMENTO)
ESTÁTICO (POSICIÓN DEL CUERPO (PLANCHA, PUENTE CON DIFERENTES APOYOS CON O SIN ELEMENTOS)
RECUPERADO (MOVIMIENTOS CON VARIACIÓN DEL CENTRO DE GRAVEDAD Y BASE DE SUSTENTACIÓN CON DIFERENTES ELEMENTOS Y CAMBIOS DE ALTURA) COMBINACIONES DE FUNDAMENTOS DE GESTOS BÁSICOS BALONCESTO CON DETENCIONES, SALTOS Y GIROS. MOVIMIENTOS COMBINADOS ENTRE ESTÁTICOS Y DINÁMICOS CON Y SIN BALÓN).MOVIMIENTOS COMBINADOS ENTRE DINÁMICOS ESTÁTICOS CON Y SIN BALÓN)
APROPIACIÓN
JNDAMENTALES DEL BALONCESTO DESDE LO TÉCNICO - MOTRIZ, COGNITIVO, LÚDICO Y
CRITERIOS DE DESEMPEÑO

SUBTEMA
DESARROLLA RESISTENCIA AERÓBICA CONTINUA MEDIANTE EJERCICIOS DE MEDIANA Y LARGA DURACIÓN DE CARÁCTER CÍCLICO, PRE DEPORTIVOS DE ATLETISMO Y ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS CON DESPLAZAMIENTO.
DESARROLLA RESISTENCIA AERÓBICA DE CARRERA MEDIANTE ACTIVIDADES EN EL CAMPO, TERRENO DE JUEGO, CON OBSTÁCULOS, DE ORIENTACIÓN, FORMANDO FIGURAS, LABERINTOS, CROSS Y FARLTLEK.
DESARROLLA RESISTENCIA AERÓBICA CON EL SISTEMA INTERVÁLICO MEDIANTE EJERCICIOS DE MEDIANA Y LARGA DURACIÓN DE CARÁCTER CÍCLICO, COMO: CIRCUITOS DE MEDIANA Y ALTA INTENSIDAD, PROGRESIVOS DE MENOR A MAYOR TIEMPO, PROGRESIVOS DE MAYOR A MENOR TIEMPO.
PARTICIPA DE LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS: ATLETISMO, CICLISMO, SENDERISMO, MEDIANTE ACTIVIDADES CONTINUAS QUE RELACIONEN LOS DESPLAZAMIENTOS Y DISTANCIAS EN CANCHA, PISTAS O CAMPOS (NO MAYORES A 3000 M CON TIEMPOS ENTRE 60 Y 120 MIN).
DESARROLLA RESISTENCIA ANAERÓBICA MEDIANTE EJERCICIOS REPETITIVOS CON DISTANCIAS CORTAS Y CONTROL DE TIEMPO.
APROPIA RESISTENCIA A LA FUERZA CON ACTIVIDADES BIEN EJECUTADAS (TÉCNICA) CON PESOS ACORDE AL BIOTIPO Y CAPACIDAD DEPORTIVA (FLEXIONES, SENTADILLAS, ABDOMINALES, DOMINADAS, ETC.)
APROPIA RESISTENCIA A LA VELOCIDAD CON ACTIVIDADES BIEN EJECUTADAS (TÉCNICA) SALIDA, PARADA (PUESTA EN PIE), DETENCIÓN, DESPLAZAMIENTOS CORTOS Y REPETICIONES DE CORTA DURACIÓN.
INTERIORIZA MEDIANTE RETROALIMENTACIÓN EL CONCEPTO DE RESISTENCIA GENERAL AERÓBICA Y ANAERÓBICA CON ACTIVIDADES DE CORTA Y MEDIANA DURACIÓN.
DESARROLLA VELOCIDAD DE REACCIÓN SIMPLE MEDIANTE JUEGOS PRE DEPORTIVOS CON INSTRUCCIONES SIMPLES.
DESARROLLA VELOCIDAD DE REACCIÓN COMPLEJA POR MEDIO DE ACTIVIDADES QUE RELACIONEN DOS O MÁS INSTRUCCIONES.

DESARROLLA VELOCIDAD DE ACCIÓN/GESTUAL CON EJERCICIOS TÉCNICOS BÁSICOS (PASE, LANZAMIENTO, DRIBLE, POSICIÓN BÁSICA DE DEFENSA, ETC.); REALIZADOS CON MÁXIMO ESFUERZO (MÁXIMO 6 SEGUNDOS POR EJECUCIÓN).
DESARROLLA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO (NO SUPERIOR A 30 METROS), CON EJERCICIOS ACÍCLICOS QUE CONTENGAN CAMBIOS DE DIRECCIÓN, TIPOS DE DESPLAZAMIENTO (DURACIÓN ENTRE PUNTO A Y PUNTO B NO MAYOR A 8 SEGUNDOS).
APROPIA LA COORDINACIÓN RÁPIDA POR MEDIO DE LA EJECUCIÓN (TÉCNICA) DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO.
DESARROLLA LA CAPACIDAD DE ACELERACIÓN EN EL TERRENO DE JUEGO A TRAVÉS DE EJERCICIOS CON DIFERENTES ESTÍMULOS (AUDITIVO, VISUAL) E INSTRUCCIONES (CAMINA, TROTA, CORRE).
DESARROLLA LA VELOCIDAD DE SALIDA EN EL TERRENO DE JUEGO MEDIANTE EJERCICIOS CON DIFERENTES ESTÍMULOS (AUDITIVO, VISUAL) E INSTRUCCIONES (SENTADO DE ESPALDAS DE FRENTES, ACOSTADO BOCA ARRIBA, BOCA ABAJO).
APROPIA RESISTENCIA A LA VELOCIDAD CON ACTIVIDADES BIEN EJECUTADAS (TÉCNICA) SALIDA, PARADA (PUESTA EN PIE), DETENCIÓN, DESPLAZAMIENTOS CORTOS Y REPETICIONES DE CORTA DURACIÓN.
APROPIA EL CONCEPTO DE FUERZA ESTÁTICA CON LOS GESTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO (POSICIÓN BÁSICA, LANZAMIENTO, PASE, DRIBLE), CON ELEMENTOS DE DIFERENTES TAMAÑOS, PESOS, MATERIALES, ETC.
APROPIA EL CONCEPTO DE FUERZA DINÁMICA MEDIANTE LA SIMULACIÓN DE LOS GESTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO (POSICIÓN BÁSICA, LANZAMIENTO, PASE, DRIBLE), COMBINADOS CON LOS DESPLAZAMIENTOS Y CON ELEMENTOS DE DIFERENTES TAMAÑOS, PESOS, MATERIALES, ETC.
DESARROLLO LA FUERZA EXPLOSIVA EN MIEMBROS INFERIORES A TRAVÉS DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS (TIPOS DE SALTOS).

APROPIA RESISTENCIA A LA FUERZA CON ACTIVIDADES BIEN EJECUTADAS (TÉCNICA) CON PESOS ACORDE AL BIOTIPO Y CAPACIDAD DEPORTIVA (FLEXIONES, SENTADILLAS, ABDOMINALES, DOMINADAS, ETC.).
DESARROLLO DE LA FUERZA EN MIEMBROS SUPERIORES MEDIANTE EJERCICIOS COMO: FLEXIONES DE CODO EN DIFERENTES ÁNGULOS Y CON DIFERENTES APOYOS, LEVANTAMIENTO TÉCNICO Y REPETICIONES CON DIFERENTES PESOS Y ELEMENTOS.
DESARROLLO DE LA FUERZA EN MIEMBROS SUPERIORES CON ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS DE LLEVAR Y TRAER, DE LANZAR Y ATRAPAR ELEMENTOS DE VARIOS TAMAÑOS, PESOS Y MATERIALES.
DESARROLLO DE LA FUERZA EN MIEMBROS INFERIORES MEDIANTE EJERCICIOS COMO: SENTADILLA DINÁMICA, SENTADILLA ESTÁTICA, SUBIR Y BAJAR ESCALÓN A UN PIE, A DOS PIES, SALTANDO).
DESARROLLO DE LA FUERZA EN MIEMBROS INFERIORES MEDIANTE LA POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA, SKIPPING, ZIG-ZAG, CON ELEMENTO DE DIFERENTE PESO Y TAMAÑO.
APROPIO EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERAL A TRAVÉS DEL ESTIRAMIENTO ANTES-DURANTE Y DESPUÉS EN CADA SESIÓN INVOLUCRANDO GRUPOS MUSCULARES GRADES (CUELLO, ANTEBRAZO, BRAZO, MUÑECAS, CINTURA, ESPALDA, GLÚTEOS, MUSLOS, PIERNA Y PIES 15 SEGUNDOS).
APROPIO EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA EN GRUPOS MUSCULARES GRADES (CUELLO, ANTEBRAZO, BRAZO, MUÑECAS, CINTURA, ESPALDA, GLÚTEOS, MUSLOS, PIERNA Y PIES DE 20 A 30 SEGUNDOS).
DESARROLLO MEDIANTE FLEXIBILIDAD DINÁMICA LOS GRUPOS MUSCULARES ESPECÍFICOS POR MEDIO DE ELONGACIONES CON REPETICIONES DE 15 A 20 POR CADA GRUPO MUSCULAR.

DESARROLLO POR MEDIO DE LA FLEXIBILIDAD PASIVA/ASISTIDA LOS GRUPOS MUSCULARES GRANDES Y ESPECÍFICOS, CON AYUDA DE UN COMPAÑERO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES E INDICACIONES (30 A 60 SEGUNDOS CON FUERZA PESO/FUERZA CONTINUA).

DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS SUPERIORES DE LOS GRUPOS MUSCULARES GRANDES Y ESPECÍFICOS EN CUELLO, HOMBROS, BRAZOS, ANTEBRAZOS, MUÑECAS Y MANOS (INDIVIDUAL Y ASISTIDO).

DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES DE LOS GRUPOS MUSCULARES GRANDES Y ESPECÍFICOS EN CADERA, MUSLO, GLÚTEOS, GEMELOS, TOBILLO Y PIE (INDIVIDUAL Y ASISTIDO)

DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN LA ZONA ABDOMINAL Y LUMBAR

APROPIO EL GESTO TÉCNICO CON EL PIE ANCLADO: PÍVOT IZQUIERDO HACIA ATRÁS, EJERCICIOS ESTÁTICOS Y SIN MOVER EL PIE IZQUIERDO MUEVO EL PIE DERECHO HACIA ATRÁS SIMULANDO GESTOS TÉCNICOS DE PASE, LANZAMIENTO CON ELEMENTO O SIN ELEMENTO.

APROPIO EL GESTO TÉCNICO DETENCIÓN EN UN TIEMPO/PASO CERO: DESDE LA POSICIÓN ESTÁTICA ME DESPLAZO DE FRENTE, AL MOMENTO DEL ESTÍMULO (AUDITIVO, VISUAL), SALTO Y CAIGO EN LOS DOS PIES AL TIEMPO, SEGÚN INDICACIÓN SE ARRANCA NUEVAMENTE CON EL PIE EN MENCIÓN (DERECHA O IZQUIERDA). SE REALIZA INICIALMENTE SIN ELEMENTO, LUEGO CON ELEMENTOS DE DIVERSOS PESOS FORMAS Y TAMAÑOS HASTA EL BALÓN.

APROPIO EL GESTO TÉCNICO DETENCIÓN EN DOS TIEMPOS/PASO CERO: DESDE LA POSICIÓN ESTÁTICA ME DESPLAZO DE FRENTE, AL MOMENTO DEL ESTÍMULO (AUDITIVO, VISUAL), SALTO Y CAIGO EN UN PIE Y LUEGO EN EL OTRO, EL PRIMER PIE NO SE PUEDE MOVER, EL PIE CONTRARIO GENERA LAS ACCIONES DE MOVIMIENTO ESTABLECIDAS POR EL FORMADOR. SE REALIZA INICIALMENTE SIN ELEMENTO LUEGO CON ELEMENTOS DE DIVERSOS PESOS FORMAS Y TAMAÑOS HASTA EL BALÓN.

APROPIO EL GESTO TÉCNICO REVERSIBLE POR DERECHA: ME DESPLAZO DE FRENTE, EN EL MOMENTO DE LA INDICACIÓN SE DETIENE CON EL PIE DERECHO ADELANTE, CON UN MOVIMIENTO O GIRO HACIA ATRÁS ACOMPAÑADO DEL PIE IZQUIERDO CAMBIO DE DIRECCIÓN. SE REALIZA INICIALMENTE SIN ELEMENTO LUEGO CON ELEMENTOS DE DIVERSOS PESOS FORMAS Y TAMAÑOS HASTA EL BALÓN.

APROPIO EL GESTO TÉCNICO REVERSIBLE POR IZQUIERDA ME DESPLAZO DE FRENTE, EN EL MOMENTO DE LA INDICACIÓN SE DETIENE CON EL PIE IZQUIERDO ADELANTE, CON UN MOVIMIENTO O GIRO HACIA ATRÁS ACOMPAÑADO DEL PIE DERECHO CAMBIO DE DIRECCIÓN. SE REALIZA INICIALMENTE SIN ELEMENTO LUEGO CON ELEMENTOS DE DIVERSOS PESOS FORMAS Y TAMAÑOS HASTA EL BALÓN.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA LA DETENCIÓN EN 1 TIEMPO AL REALIZAR EL LANZAMIENTO CON SU MANO DOMINANTE UTILIZANDO EL TABLERO.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA LA DETENCIÓN EN 1 TIEMPO AL REALIZAR EL LANZAMIENTO CON SU MANO DOMINANTE UTILIZANDO SOLAMENTE EL ARO.
INTERIORIZA: DE FORMA EFECTIVA LA DETENCIÓN EN 1 TIEMPO AL REALIZAR LA BANDEJA CERCA DE LA CANASTA UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL ESTO POR CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA.
INTERIORIZA: DE FORMA EFECTIVA LA DETENCIÓN EN 1 TIEMPO AL REALIZAR LA BANDEJA CERCA DE LA CANASTA UTILIZANDO SOLAMENTE EL ARO, ESTO CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA LA DETENCIÓN EN 2 TIEMPOS AL REALIZAR EL LANZAMIENTO CON SU MANO DOMINANTE UTILIZANDO EL TABLERO.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA LA DETENCIÓN EN 2 TIEMPOS AL REALIZAR EL LANZAMIENTO CON SU MANO DOMINANTE UTILIZANDO SOLAMENTE EL ARO.
INTERIORIZA: DE FORMA EFECTIVA LA DETENCIÓN EN 2 TIEMPOS AL REALIZAR LA BANDEJA CERCA DE LA CANASTA UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL ESTO POR CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA.
INTERIORIZA: DE FORMA EFECTIVA LA DETENCIÓN EN 2 TIEMPOS AL REALIZAR LA BANDEJA CERCA DE LA CANASTA UTILIZANDO SOLAMENTE EL ARO, ESTO CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA.

APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR DERECHA CLÁSICO UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR DERECHA CLÁSICO UTILIZANDO SOLAMENTE EL ARO.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR DERECHA CRUZADO UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR DERECHA CRUZADO UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR DERECHA EN ARO PASADO UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR DERECHA EN ARO PASADO UTILIZANDO SOLAMENTE EL ARO.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR DERECHA PASADO EL BALÓN ALREDEDOR DE LA CINTURA UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR DERECHA PASADO EL BALÓN ALREDEDOR DE LA CINTURA UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR IZQUIERDA CLÁSICO UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR IZQUIERDA CLÁSICO UTILIZANDO SOLAMENTE EL ARO.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR IZQUIERDA CRUZADO UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL.

APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR IZQUIERDA CRUZADO UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR IZQUIERDA EN ARO PASADO UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR IZQUIERDA EN ARO PASADO UTILIZANDO SOLAMENTE EL ARO.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR DERECHA PASADO EL BALÓN ALREDEDOR DE LA CINTURA UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR DERECHA PASADO EL BALÓN ALREDEDOR DE LA CINTURA UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA LA POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA LA POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA O ATAQUE.
INTERIORIZA: DE FORMA EFECTIVA LA POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA EN EL UNO CONTRA UNO.
INTERIORIZA: DE FORMA EFECTIVA LA POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA O ATAQUE EN EL UNO CONTRA UNO.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA LA SALIDA RÁPIDA PASANDO DEL COSTADO DEFENSIVO AL OFENSIVO EN 4 PASES.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL BALANCE DEFENSIVO LUEGO DE ATACAR, UTILIZANDO LA COMUNICACIÓN ASERTIVA.
INTERIORIZA: DE FORMA EFECTIVA LA SALIDA RÁPIDA CRUZADA Y EN LÍNEA.

INTERIORIZA: DE FORMA EFECTIVA EL BALANCE DEFENSIVO CERRANDO LOS ESPACIOS PARA BLOQUEAR LOS JUGADORES ATACANTES.
APROPIA: DE FORMA EFECTIVA LOS PASES DE PECHO, PICADO Y ALTO.
APROPIA: DE FORMA EFECTIVA EL DOMINIO DE BALÓN TANTO CON MANO DERECHA E IZQUIERDA.
APROPIA: DE MANERA EFICAZ LOS LANZAMIENTOS DE CORTA Y MEDIA DISTANCIA.
APROPIA: DE MANERA EFICAZ LA RECEPCIÓN Y CONTROL DE BALÓN MEDIANTE UN PASE Y/O REBOTE.
INTERIORIZA: EL ATAQUE EN DOBLE RITMO Y DETENCIONES EN 1 Y 2 TIEMPOS.
INTERIORIZA: LA DEFENSA UNO CONTRA UNO.
INTERIORIZA: LA SALIDA RÁPIDA EN ATAQUE.
INTERIORIZA: EL JUEGO COLECTIVO DE 5 CONTRA 5.
DOMINIO
DAMENTALES DEL BALONCESTO DESDE LO TÉCNICO - MOTRIZ, COGNITIVO, LÚDICO Y
CRITERIOS DE DESEMPEÑO
SUBTEMA
COMPONENTE SOCIAL SEGUIMIENTO LÍNEA DE BASE 2021 DIMENSIONES PERSONAL, FAMILIAR, PERSONAL, COGNITIVA.
MEDIDAS CORPORALES: EDAD, PESO CORPORAL, TALLA DE PIE, TALLA SENTADO.
PATRONES MOTORES: EVALUACIÓN DEL ESTADO; CIRCUITO DE HABILIDADES BÁSICAS PARA CORRER, LANZAR, RECIBIR, SALTAR Y GOLPEAR.

DIAGNOSTICO DEPORTIVO: JUEGO EN EQUIPO DE OBSERVACIÓN Y REGISTRO INICIAL DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DRIBLAR, PASAR, RECEPCIONAR, LANZAR; Y DE LOS CONOCIMIENTOS SOBRE REGLAMENTACIÓN.
VELOCIDAD DE TRANSLACIÓN, VELOCIDAD DE REACCIÓN, Y DETENCIÓN: CARRERAS POR EQUIPOS, INDIVIDUALES Y RELEVOS (VELOCIDAD Y RESISTENCIA).
PLIOMETRICOS/SALTABILIDAD, POTENCIA MIEMBROS INFERIORES: SALTOS A DOS PIES, SALTO POTENCIA Y FUERZA, SALTOS CONTINUOS, SALTO A UN PIES Y SE INTERCAMBIAN.
DIAGNOSTICO DEPORTIVO: JUEGO EN EQUIPO DE OBSERVACIÓN Y REGISTRO INICIAL DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DRIBLE, PASES, RECEPCION, LANZAMIENTOS; Y CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO
CONTROL DE BALÓN: TEST OCHOS; 30 SEGUNDOS CON CAMBIO DE DIRECCIÓN.
DRIBLE EN SLALOM: TEST CONDUCCIÓN EN 3 METROS EVADIENDO OBSTÁCULOS; ALTERNAR MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRO DEL TIEMPO DE EJECUCIÓN.
PASES: TEST PASE RÁPIDO; 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED, DISTANCIA 3 METROS, REGISTRO DEL TIEMPO DE EJECUCIÓN.
LANZAMIENTO: TEST 10 TIROS DE MEDIA DISTANCIA, 10 DIFERENTES MARCAS UBICADAS EN LA LÍNEA DE 3 PUNTOS; OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA.
PANTALLA DIRECTA CON DESPLAZAMIENTO FRONTAL Y CAMBIO DE DIRECCIÓN: EJERCICIOS DE REPETICIÓN CON Y SIN ELEMENTO, MECÁNICA DE LOS MOVIMIENTOS A DESARROLLAR Y LOS DESPLAZAMIENTOS ACORDES SEGÚN LA SITUACIÓN DE JUEGO A EJECUTAR.
PANTALLA DIRECTA CON DESPLAZAMIENTO LATERAL Y CAMBIO DE DIRECCIÓN: EJERCICIOS DE MECÁNICA DE MOVIMIENTO Y DESPLAZAMIENTO CON Y SIN ELEMENTO
PANTALLA INDIRECTA LADO DÉBIL/PUERTA ATRÁS: EJERCICIOS LECTURA Y ENTENDIMIENTO DE FORMACIÓN DEFENSIVA POR PARTE DE LOS ATACANTES, DESPLAZAMIENTO Y UBICACIÓN (DEFENSIVO Y OFENSIVO); CON Y SIN ELEMENTOS.

PANTALLA CIEGA: EJERCICIOS DE UBICACIÓN DETRÁS DEL DEFENSA, LECTURA Y ENTENDIMIENTO DE FORMACIÓN DEFENSIVA POR PARTE DE LOS ATACANTES, DESPLAZAMIENTO Y UBICACIÓN (DEFENSIVO Y OFENSIVO); CON Y SIN ELEMENTOS.
EL PICK AND ROLL: JUEGO OFENSIVO, LOS JUGADORES REALIZAN UN BLOQUEO A UN CONTRARIO PARA QUE UN COMPAÑERO DE EQUIPO SE DESLICE O ENTRE POR DETRÁS DEL DEFENSOR PARA RECIBIR UN PASE; LECTURA DE JUEGO, UBICACIÓN Y MECÁNICA DE MOVIMIENTO CON Y SIN ELEMENTO.
SALIDA DIRECTA: MISMA MANO-MISMO PIE LADO FUERTE DEL BALÓN, EJERCICIOS CON Y SIN ELEMENTO ADAPTACIÓN DE SITUACIÓN, EJERCICIOS DE REPETICIÓN, ANÁLISIS Y RESOLUCIÓN DE SITUACIÓN DE CASO.
SALIDA DIRECTA: MISMA MANO-MISMO PIE LADO DÉBIL DEL BALÓN, EJERCICIOS CON Y SIN ELEMENTO ADAPTACIÓN DE SITUACIÓN, EJERCICIOS DE REPETICIÓN, ANÁLISIS Y RESOLUCIÓN DE SITUACIÓN DE CASO.
SALIDA EN REVERSO/CON GIRO: DESPLAZAMIENTO Y UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL, MECÁNICA DE MOVIMIENTO INDIVIDUAL.
SALIDA "KATA KID" Y SALIDA YUGUSLAVA: DESPLAZAMIENTO Y UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL, MECÁNICA DE MOVIMIENTO INDIVIDUAL.
SALIDA CERRADA: MANO FUERTE DE DRIBLE Y PIE CRUZADO: DESPLAZAMIENTO Y UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL, MECÁNICA DE MOVIMIENTO INDIVIDUAL CON Y SIN ELEMENTO, ADAPTACIÓN Y LECTURA SITUACIÓN DE JUEGO.
SALIDA CERRADA: MANO DÉBIL DE DRIBLE Y PIE CRUZADO: DESPLAZAMIENTO Y UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL, MECÁNICA DE MOVIMIENTO INDIVIDUAL CON Y SIN ELEMENTO, ADAPTACIÓN Y LECTURA SITUACIÓN DE JUEGO.

SALIDA EN REVERSO/CON GIRO: DESPLAZAMIENTO Y UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL, MECÁNICA DE MOVIMIENTO INDIVIDUAL CON Y SIN ELEMENTO, ADAPTACIÓN Y LECTURA SITUACIÓN DE JUEGO.
SALIDA "KATA KID" Y SALIDA YUGUSLAVA: DESPLAZAMIENTO Y UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL, MECÁNICA DE MOVIMIENTO INDIVIDUAL CON Y SIN ELEMENTO, ADAPTACIÓN Y LECTURA SITUACIÓN DE JUEGO.
FALTAS CONTRA EL BALÓN: CAMINAR Y DOBLAR, LECTURA SITUACIÓN DE JUEGO, MOVIMIENTOS CONTINUOS, CON Y SIN ELEMENTO.
FALTAS PERSONALES: LECTURA SITUACIÓN DE JUEGO, MOVIMIENTOS CONTINUOS Y JUEGO, CON Y SIN ELEMENTO.
EL TIEMPO DE JUEGO Y SUS FALTAS: LECTURAS Y EXPLICACIÓN DE LAS FALTAS, COMPRENSIÓN DEL REGLAMENTO DIRECTAMENTE EN SITUACIONES DE JUEGO.
EL TERRENO DE JUEGO Y LOS JUGADORES: COMPRENSIÓN Y LECTURA REGLAMENTO, EXPLICACIÓN VERBAL Y EN EL JUEGO POR PARTE DEL FORMADOR.
SISTEMAS DEFENSIVOS H-H, ZONALES Y MIXTOS: USO DE TABLERO EXPLICATIVO SITUACIONES DE JUEGO, DIRECTA E INDIRECTA, UBICACIÓN Y DESPLAZAMIENTO DE LOS JUGADORES SEGÚN SU POSICIÓN.
SISTEMAS OFENSIVOS H-H, ZONALES Y MIXTOS: USO DE TABLERO EXPLICATIVO SITUACIONES DE JUEGO, DIRECTA E INDIRECTA, UBICACIÓN Y DESPLAZAMIENTO DE LOS JUGADORES SEGÚN SU POSICIÓN.
JUEGO REGLADO DIRIGIDO 2X2 Y 3X3: USO DE TABLERO EXPLICATIVO SITUACIONES DE JUEGO, DIRECTA E INDIRECTA, UBICACIÓN Y DESPLAZAMIENTO DE LOS JUGADORES SEGÚN SU POSICIÓN A DESARROLLAR EN EL TERRENO DE JUEGO. LECTURAS INVESTIGATIVAS Y EXPLICACIONES REGLAMENTOS FORMADORES.

JUEGO REGLADO DIRIGIDO 5X5 REGLAMENTO: USO DE TABLERO EXPLICATIVO SITUACIONES DE JUEGO, DIRECTA E INDIRECTA, UBICACIÓN Y DESPLAZAMIENTO DE LOS JUGADORES SEGÚN SU POSICIÓN A DESARROLLAR EN EL TERRENO DE JUEGO. LECTURAS INVESTIGATIVAS Y EXPLICACIONES REGLAMENTOS FORMADORES.
INTERCEPTAR UN PASE: MOVIMIENTOS Y DESPLAZAMIENTOS MÁS LECTURA DE JUEGO Y EXPLICACIÓN DE CASOS POR PAREJAS Y GRUPOS DE TRES, PASES DE DIVERSOS ALGUNOS Y SITUACIONES DE CAMPO CERRADAS.
INTERCEPTAR UN DRIBLE: MOVIMIENTOS Y DESPLAZAMIENTOS MÁS LECTURA DE JUEGO Y EXPLICACIÓN DE CASOS POR PAREJAS Y GRUPOS DE TRES, PASES DE DIVERSOS ALGUNOS Y SITUACIONES DE CAMPO CERRADAS.
QUITAR (GIRAR, HALAR, EMPUJAR, SUBIR, BAJAR LOS BRAZOS): MOVIMIENTOS PROPIOS POR JUGADOR, CADA UNO CON ELEMENTO Y EN SITUACIÓN DE JUEGO, DENTRO DE LA ZONA Y SOBRE MEDIA LARGA.
TUMBAR (TÉCNICA CON EL CANTO DE LA MANO): LECTURA DE JUEGO Y EXPLICACIÓN DE CASOS POR PARTE DEL FORMADOR, TRABAJO COLECTIVO POR PAREJAS Y DESPUÉS SITUACIÓN DE JUEGO 2C2, SE PUEDE AUMENTAR EL NÚMERO DE PARTICIPANTE.
TÉCNICAS PARA PANTALLA Y GANAR EL REBOTE: TRABAJOS PROPIOS DE PANTALLA DIRECTA E INDIRECTA, RETROALIMENTACIÓN DEL TRABAJO REALIZADO CON ANTERIORIDAD SEMANA 23 CLASE 45 Y 46.
ACCIONES COMBINADAS DE DESPLAZAMIENTO (MARCAR LOS CORTES DE LOS ALEROS, LOS REPARTIDORES, LOS POSTES): TRABAJO DE POSICIÓN EN EL TERRENO DE JUEGO, TÉCNICA DE JUGADAS Y DESPLAZAMIENTOS CON UBICACIÓN PRE ESTABLECIDA.
PANTALLA DIRECTA CON DESPLAZAMIENTO FRONTAL Y CAMBIO DE DIRECCIÓN: EJERCICIOS DE REPETICIÓN CON Y SIN ELEMENTO, MECÁNICA DE LOS MOVIMIENTOS A DESARROLLAR Y LOS DESPLAZAMIENTOS ACORDES SEGÚN LA SITUACIÓN DE JUEGO A EJECUTAR.

PANTALLA DIRECTA CON DESPLAZAMIENTO LATERAL Y CAMBIO DE DIRECCIÓN: EJERCICIOS DE MECÁNICA DE MOVIMIENTO Y DESPLAZAMIENTO CON Y SIN ELEMENTO, ATENDIENDO Y ENTENDIENDO LA MECÁNICA Y SITUACIÓN DE JUEGO A EJECUTAR.
DOBLE PANTALLA Y SALIDA ABIERTA: EJERCICIOS DE UBICACIÓN, DESPLAZAMIENTO Y DIRECCIÓN, MOVIMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO, TRABAJO EN EQUIPO (ENTENDIMIENTO COMUNICACIÓN NO VERBAL Y VERBA DENTRO DEL GRUPO).
DOBLE PANTALLA Y SALIDA CRUZADA: EJERCICIOS DE UBICACIÓN, DESPLAZAMIENTO Y DIRECCIÓN, MOVIMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO, TRABAJO EN EQUIPO (ENTENDIMIENTO COMUNICACIÓN NO VERBAL Y VERBA DENTRO DEL GRUPO).
PANTALLA INDIRECTA LADO FUERTE: EJERCICIOS LECTURA Y ENTENDIMIENTO DE FORMACIÓN DEFENSIVA POR PARTE DE LOS ATACANTES, DESPLAZAMIENTO Y UBICACIÓN (DEFENSIVO Y OFENSIVO) UBICACIÓN; CON Y SIN ELEMENTOS.
PANTALLA INDIRECTA LADO DÉBIL/PUERTA ATRÁS: EJERCICIOS LECTURA Y ENTENDIMIENTO DE FORMACIÓN DEFENSIVA POR PARTE DE LOS ATACANTES, DESPLAZAMIENTO Y UBICACIÓN (DEFENSIVO Y OFENSIVO); CON Y SIN ELEMENTOS.
PANTALLA CIEGA: EJERCICIOS DE UBICACIÓN DETRÁS DEL DEFENSA, LECTURA Y ENTENDIMIENTO DE FORMACIÓN DEFENSIVA POR PARTE DE LOS ATACANTES, DESPLAZAMIENTO Y UBICACIÓN (DEFENSIVO Y OFENSIVO); CON Y SIN ELEMENTOS.

EL PICK AND ROLL: JUEGO OFENSIVO, LOS JUGADORES REALIZAN UN BLOQUEO A UN CONTRARIO PARA QUE UN COMPAÑERO DE EQUIPO SE DESLICE O ENTRE POR DETRÁS DEL DEFENSOR PARA RECIBIR UN PASE; LECTURA DE JUEGO, UBICACIÓN Y MECÁNICA DE MOVIMIENTO CON Y SIN ELEMENTO.
REBOTE (TÉCNICA DEL TRABAJO DE PIES EN EL REBOTE DEFENSIVO): CONOCIMIENTO DE LAS PROYECCIONES LANZAMIENTOS DESDE DIVERSOS ÁNGULOS 180, 45, 90. (ESQUINA, LATERAL Y FRONTAL)
REBOTE DIRECTO: EJERCICIO POR PAREJAS, VER EL TIRO, IR HACIA EL ATACANTE E IMPONER BLOQUE FRONTAL.
RECUPERACIÓN REVOTE PROPIO: EJERCICIO POR PAREJAS, BLOQUEO DEL REBOTE DEFENSIVO DEJANDO AL ATACANTE A LA ESPALDA DEL DEFENSA.
REBOTE LEJOS DEL ARO: EJERCICIO POR PAREJAS, POSICIÓN DE MEDIO LADO SE REVISA AL ATACANTE Y SE OBSERVA EL ARO.
DESPUÉS DE CANASTA: UBICACIÓN DE JUGADORES, LECTURA SITUACIONAL DE LOS EQUIPOS, SALIDAS RÁPIDAS.
DESPUÉS DE REBOTE: CONTROL DEL BALÓN, SALIDAS RÁPIDAS, UBICACIÓN DEL EQUIPO.
DESPUÉS DE UNA VIOLACIÓN: POSICIÓN DEL EQUIPO EN TERRENO DE JUEGO, CONOCIENDO TIPOS DE JUGADAS (VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE JUEGO GRUPAL E INDIVIDUAL).

DESPUÉS DE UNA INTERCEPCIÓN: CONTROL DEL BALÓN, SALIDAS RÁPIDAS, UBICACIÓN DEL EQUIPO TEMPORO ESPACIAL.
DESPUÉS DE SALTO ENTRE DOS: SITUACIONAL DE JUEGO PROPIO.
DESPUÉS DE TIRO LIBRE CONVERTIDO O FALLADO: CAPACIDAD DE LECTURA SITUACIÓN DE JUEGO, SALTO Y ACCIÓN TOMA DE BALÓN.
SISTEMAS DEFENSIVOS: EXPLICACIÓN TEÓRICO PRACTICA DE LOS SISTEMAS DEFENSIVOS SEGÚN LAS DINÁMICAS Y HABILIDADES DEL GRUPO.
DEFENSAS INDIVIDUALES: TRABAJO 1C1, 2C2 Y 3C3. SITUACIONAL DE CASOS EN ZONA, MEDIA LARGA Y LEJOS DEL ARO.
DEFENSA MIXTA: SITUACIÓN DE JUEGO, TEÓRICO PRÁCTICA, EJERCICIOS DONDE SE UTILIZA LA PARTE INDIVIDUAL Y JUGADORES EN ZONA AL MISMO TIEMPO. (TRIANGULO Y DOS (3 EN ZONA Y 2 EN INDIVIDUAL) Y CAJA Y UNO (4 EN ZONA Y 1 EN INDIVIDUAL).
DEFENSAS DE ZONA: MÁS COMÚN DEFENSA 2-3 (DOS JUGADORES SE UBICAN DELANTE DE LA LÍNEA DE TIROS LIBRES, Y LOS OTROS TRES DE MANERA PARALELA A LÍNEA DE BASE); DEFENSIVAS COMO LA 2-1-2, 3-2, Y 1-3-1, Y SEGÚN CUALIDADES Y HABILIDADES PROPIAS DEL GRUPO.
DEFENSAS DE PRESIÓN: USO DE EXPLICACIÓN TEÓRICA Y CASO DE MUESTRA (SE REALIZA CUANDO EL EQUIPO DEFENSOR ADELANTA A SUS JUGADORES AL CAMPO CONTRARIO PARA DIFICULTAR EL SAQUE O EL PASO DEL BALÓN POR PARTE DEL RIVAL A SU CAMPO, REGLAMENTO DE TIEMPO.

ZONAS DE PRESIÓN: EXPLICACIÓN TEÓRICO PRÁCTICA, RECURSO PARA CAMBIAR EL RITMO DE PARTIDO, RECUPERACIÓN DE BALÓN, RETRASAR EL ATAQUE RIVAL O SORPRENDER AL EQUIPO CONTRARIO. HABILIDADES DE GRUPO.
EJECUTA DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR IZQUIERDA CLÁSICO UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL.
EJECUTA DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR DERECHA CLÁSICO UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL.
EJECUTA DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR IZQUIERDA PASANDO EL BALÓN ALREDEDOR DE LA CINTURA UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL.
APROPIA: DE MANERA EFECTIVA EL DOBLE RITMO POR DERECHA PASANDO EL BALÓN ALREDEDOR DE LA CINTURA UTILIZANDO EL TABLERO COMO RECURSO ADICIONAL.
REGLAMENTO DE TIEMPOS DUARNTE EL JUEGO ACTIVO.
REGLAMENTO DE TIEMPOS DUARNTE EL TIEMPO MUERTO.
FALTAS: LECTURAS Y EXPLICACIÓN DE LAS FALTAS, REGLAMENTO DIRECTO EN SITUACIONES DE JUEGO.

EL TERRENO DE JUEGO Y LOS JUGADORES: COMPRENSIÓN Y LECTURA REGLAMENTO, EXPLICACIÓN VERBAL Y EN EL JUEGO POR PARTE DEL FORMADOR.
AERÓBICOS: EJERCICIOS DE LARGA DURACIÓN , DONDE LAS INTENSIDADES DEBEN MANEJARSE BAJAS (SUICIDIOS, TRASLADO DE BALÓN O DRIBLIN POR UN ESPACIO DE TERMINADO, TROTE CONTINUO Y DESPLAZAMIENTO CON Y SIN BALÓN)
ANAERÓBICOS LÁCTICOS: EJERCICIOS DE CORTA DURACIÓN Y MODERADA INTENSIDAD (CAMBIOS DE RITMOS, LANZAMIENTOS CON OPOSICIÓN)
ANAERÓBICOS A LÁCTICOS: EJERCICIOS DE CORTA DURACIÓN Y ALTA INTENSIDAD (INTERVALOS, REPETICIONES, SALTOS)
RESISTENCIA CON TÉCNICA: AUMENTO DE CAPACIDAD PARA MANTENER DURANTE UN PERIODO DE TIEMPO UNA TÉCNICA DE MOVIMIENTO CON EL ELEMENTO (BALÓN)
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO: SIN EL ELEMENTO, LLEGAR HASTA CIERTAS DISTANCIAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
VELOCIDAD EXPLOSIVA: EJERCICIOS CON EJECUCIÓN INMEDIATA, SPRINT, CARRERAS DE VELOCIDAD, VELOCIDAD COMBINADA CON EJERCICIOS DE FUERZA)
VELOCIDAD DE REACCIÓN: CON EL ELEMENTO O BALÓN, EJECUTAR UN MOVIMIENTO LO MÁS RÁPIDO POSIBLE.

VELOCIDAD GESTUAL: CON EL BALÓN O ELEMENTO, REALIZAR EJECUCIONES RÁPIDAS SIN PERDER EL GESTO TÉCNICO. (LANZAMIENTOS CON DESPLAZAMIENTOS, PASE Y RECEPCIÓN EN VELOCIDAD)
FUERZA RESISTENCIA: ZANCADAS, SENTADILLAS (ESTOCADAS) MULTIDIRECCIONAL, HACIA ADELANTE, AL LADO Y HACIA ATRÁS TENIENDO COMO REFERENCIA EL BALÓN.
FUERZA EXPLOSIVA: ACELERACIONES CON CARGAS MÍNIMAS COMENZANDO DE POSICIONAMIENTO NEUTRO HASTA LLEVARLA A UN MOVIMIENTO EXPLOSIVO MÁXIMO. (ARRANCADAS, CAMBIOS DE RITMO, CAMBIOS DE DIRECCIÓN)
FUERZA BÁSICA: EJECUCIONES CON EL PROPIO PESO DEL CUERPO. (FLEXIÓN DE CODO, MULTI SALTOS, PLANCHAS)
ISOMÉTRICA: ESTÁTICA CON EL ELEMENTO O BALÓN. (EJERCICIOS DE FUERZA PASIVOS O ESTÁTICOS POR TIEMPO DETERMINADO)
ACTIVA: EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS DE GRAN AMPLITUD CON LÍMITE DE FLEXIBILIDAD, EN TREN INFERIOR Y SUPERIOR.
PASIVA: SE COMPONEN DE CAPACIDAD DE MOVIMIENTOS DE FUERZA EXTERNA O INTERVENCIÓN.
ESTIRAMIENTOS BALÍSTICOS: DIRIGEN AL MOVIMIENTO A REALIZAR UN IMPULSO MÁS ALTO DEL RANGO NORMAL DE MOVIMIENTO (MOVILIDAD ARTICULAR POR UN TIEMPO DETERMINADO).

PASE DIRECTO Y/O CON REBOTE: EJERCICIOS TÉCNICOS DONDE PREDOMINE LA TÉCNICA DE EJECUCIÓN.
PASE DE PECHO ALTO, MEDIO Y BAJO: DOMINIO DE PASES CORTOS, MEDIOS , LARGOS
PASE DE CONTROL MANO A MANO: REALIZAR LA EJECUCIÓN TÉCNICA CUANDO SE TENGA CERCA AL COMPAÑERO.
DRIBLING. SIN PRESIÓN DEFENSIVA, PROTEGIENDO EL BALÓN CON EL CUERPO, CORRIENDO EN CONTRAATAQUE. (VELOCIDAD DE LANZAMIENTO, BALÓN HACIA ADELANTE)
LANZAMIENTOS A CANASTA: DOMINIO DE LANZAMIENTOS A CANASTA EN EL ÁREA Y FUERA DE ELLA.
LANZAMIENTOS EN SUSPENSIÓN: DOMINIO DE LANZAMIENTOS CUANDO SE TENGAN LOS PIES EN EL AIRE. (TANTO DENTRO COMO FUERA DE LA ZONA).
TIRO LIBRE: APLICA EN LA DISTANCIA REGLAMENTARIA.
DOBLE RITMO: DOMINA EJECUCIONES DE LANZAMIENTO DE CARRERA AL TABLERO, ENTRANDO EN LA ZONA DE LANZAMIENTO.

DEFENSA INDIVIDUAL: EJECUCIÓN DE REFERENCIA HOMBRE A HOMBRE
ACCIÓN COLECTIVA Y DESPLAZAMIENTO: EVITAR LA POSESIÓN DE BALÓN DEL RIVAL, REALIZANDO EJECUCIONES COLECTIVAS Y DE GRUPO.
DEFENSA MIXTA: APLICA EJECUCIONES DEFENSIVAS INDIVIDUALES Y ZONALES
DEFENSA EN ZONA: DOMINA LA TAREA COLECTIVA EN UNA ZONA ESPECÍFICA DEL CAMPO.
TÉCNICA DE SALIDA: DOMINA Y EJECUTA LAS TÉCNICAS DE SALIDA CON EL ELEMENTO O BALÓN.
PARADA: RECEPCIÓN O RECIBE EL BALÓN CON SALTO O ESTÁTICO. (ATRAPAR EL BALÓN CUANDO SE TENGAN LOS DOS PIES EN EL AIRE)
SALIDA DIRECTA O CRUZADA: UTILIZANDO LA TRENZA Y DEMÁS VARIABLES.
PIE PÍVOT: DOMINA LA TÉCNICA Y LA DIRECCIÓN DEL PIE PÍVOT Y REFERENCIA AL MOMENTO DE LA SALIDA Y LA RECEPCIÓN (CONTROL DRIBLE-PASO).
PASE: EJECUTA Y DOMINA EL PASE DURANTE EL PARTIDO.
DRIBLING: DOMINA EL CONTROL DE BALÓN TANTO CON MANO DERECHA E IZQUIERDA.
LANZAMIENTOS: APORTA EN LA EJECUCIÓN DE LANZAMIENTOS O APROXIMACIONES AL TABLERO.

RECEPCIÓN O CONTROL: DOMINA LA TÉCNICA DE RECEPCIÓN Y APORTA A LA JUGADA COLECTIVA.
DOBLE RITMO: DOMINA EJECUCIONES TÉCNICAS DURANTE EL PARTIDO.
DEFENSA: DESARROLLO Y APORTE TÉCNICO TÁCTICO.
SALIDAS: DOMINIO EN LA EJECUCIÓN TÉCNICA Y LA REGLAMENTARIA.
INTERPRETACIÓN: ANALIZA Y PROPINE LA LECTURA DEL JUEGO.