

Docente	Oscar Vargas – Educación Física		
Estudiante			
Curso		Fecha de entrega	

Guía de trabajo virtual Grado 9°

Enfoque Baloncesto

La siguiente guía tiene como fin que el estudiante ejercite su cuerpo con un par de ejercicios físico-atléticos los cuales le permitirán mantener su forma física, además se empezará con el trabajo de técnicas básicas propias del deporte.

Cada estudiante debe conseguir para el desarrollo de la guía un balón de baloncesto o en su defecto una pelota o balón que rebote lo suficiente para poder realizar los ejercicios.

Realizar un video por cada uno de los ejercicios propuestos, se debe grabar de forma lateral, no se puede pausar ni editar (se verificará con aplicación) ya que si se observa dichas situaciones no será tenido en cuenta.

Se deben enviar mediante correo electrónico. ovargasm@educacionbogota.edu.co

Se adjunta la guía de envío por medio de WeTransfer

Recomendaciones:

- ✓ Cada ejercicio cuenta con una explicación teórica, imágenes y guía en video para su realización.
- ✓ Si alguien del núcleo familiar quiere realizar los ejercicios con el estudiante como reto lo puede hacer y aparecer juntos en el video.
- ✓ Calentar con movimientos de todas las articulaciones (Brazos, cintura, cabeza, Piernas) del cuerpo, igual a los desarrollados en clase.
- ✓ Estiramiento luego de terminar los ejercicios, se deben utilizar los desarrollados en clase.
- ✓ Recuerde que estos ejercicios los debe realizar en un espacio de su casa manteniendo las recomendaciones de la cuarentena.

- 1. BURPEES PARA PRINCIPIANTES:** Ejercicio cardiovascular que trabaja varios grupos musculares.

Explicación: se deben hacer al menos 15 en un minuto (1:00) no se debe detener en ningún momento.

- ✓ La posición inicial es de pie con las piernas al ancho de los hombros.
- ✓ Se realiza una sentadilla.
- ✓ Se impulsan las piernas hacia atrás para quedar en línea recta apoyando pies y manos en el suelo.
- ✓ Nuevamente se lleva las piernas hacia adelante.
- ✓ Se ponen de pie y realiza un salto en el puesto.



<https://www.youtube.com/watch?v=GmMiuocWwX8>

2. ESCALADOR DE MONTAÑA: Ejercicio compuesto por varios movimientos los cuales se describen a continuación, se debe hacer una serie de 1:30 (minuto treinta segundos) continuos.

- ✓ Colocar las manos planas en el suelo al ancho de hombros.
- ✓ Estirar las piernas completamente detrás de si con sólo los dedos de los pies y las puntas de los pies tocando el suelo.
- ✓ El cuerpo debe estar en una línea recta, el peso debe ser apoyado sólo con las manos y los dedos de los pies.
- ✓ Flexionar la rodilla y la cadera al mismo tiempo para llevar la rodilla hacia arriba y luego debajo de la cadera.
- ✓ Siempre debes mantener la otra pierna extendida por completo.
- ✓ No mover espalda y caderas.
- ✓ Volver a la posición inicial y realizar lo mismo con la otra pierna.
- ✓ **REALIZAR EL EJERCICIO DE UNA FORMA DINÁMICA SIN PAUSAS.**



<https://www.youtube.com/watch?v=e18AF-Cbr6o>

3. **DRIBLIN:** Rebotar con cada mano 10 repeticiones con mano derecha y 10 con mano izquierda, si detenerse continuar intercalando hasta completar un minuto.



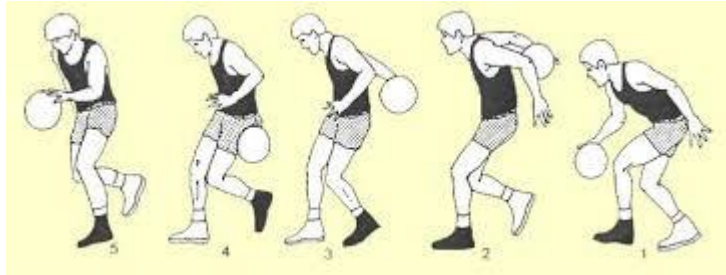
4. **REBOTE LADO A LADO:** Rebotar el balón contra el suelo lanzándolo de mano derecha a mano izquierda, sin perder el control.
- ✓ Realizarlo a un ritmo dinámico y sin parar durante un minuto 1:00.
 - ✓ El balón no puede caer ni detenerse en ningún momento.

En el siguiente link **entre los minutos 0:35 – 0:50** encontrara un ejemplo de cómo realizar el ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=tpk74yMUOCA>

5. **HABILIDAD CORPORAL:** Sin dejar caer el balón pasarlo por detrás de la espalda y luego por detrás de cada pierna.

- ✓ El balón no puede caer al piso.
- ✓ Se debe realizar de una manera dinámica durante un minuto.



En el siguiente link **entre los minutos 0:21 – 0:45** encontrar un ejemplo de como realizar el ejercicio

<https://www.youtube.com/watch?v=UyIKyFZnElg>

6. **REBOTE CONTRA LA PARED:** Sin dejar caer el balón iniciando rebote bajo – medio – alto e iniciar nuevamente.

- ✓ El balón no podrá caer al piso.
- ✓ Se debe realizar de una manera dinámica durante un minuto 1:00.

