
 <p style="text-align: center;">COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO INTERNACIONAL IED P.E.I. EDUCACIÓN EN TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA</p> 		
DOCENTES: Daniel Blanco – Steven Mendoza	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO - CURSO: Bachillerato
FECHA: Oct. 4 de 2021	TEMA: DEPORTES DE CONJUNTO - BALONCESTO	

Cordial saludo,

Apreciados estudiantes, esta es la actividad 3 del tercer trimestre, donde se está trabajando la temática de deportes de conjunto, y como tercera prueba o test, se desarrollará un ejercicio de **doble ritmo** en el lanzamiento de baloncesto, ojalá la pueda presentar en el **encuentro virtual**, si no puede, entonces:

Enviar al correo daniel.blanco@iedtecnicointernacional.edu.co o al WhatsApp 3115918918 para los grados 6°, 7° y 801 y al correo javier.gutierrez@iedtecnicointernacional.edu.con los grados 802 a 1102

1. CONCEPTUALIZACIÓN:

BALONCESTO

El baloncesto o básquetbol (del inglés basketball) es un deporte en el cual compiten dos equipos de cinco jugadores cada uno. El objetivo es introducir la pelota (balón) en el aro (cesta o canasta) del equipo contrario, que se encuentra ubicado a 3,05 metros de altura.

DOBLE RITMO

Es una acción ofensiva del baloncesto donde el jugador utiliza dos pasos o saltos antes de lanzar el balón, Se empieza con el pie derecho o izquierdo, se alterna entre derecho o izquierdo y se lanza al aro para anotar cesta o a un compañero para hacerle un pase.

DESEMPEÑO PARA EVALUAR:

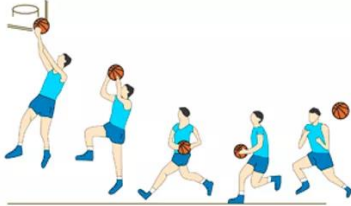
Realizar un lanzamiento de **doble ritmo** para baloncesto, utilizando la técnica adecuada.

2. ACTIVIDAD

- a. Observe el siguiente video.

https://drive.google.com/file/d/1ZlIsBbgZa2e7jaFPP_P1fYhQpwR_WF4n/view?usp=sharing

- b. Consiga 1 pelota, balón, etc. luego acérquese a una cancha de baloncesto y realicé el fundamento técnico de lanzamiento en **doble ritmo**.



3. AUTOEVALUACIÓN.

¿Como cree que sería su desempeño si tuviera la oportunidad de jugar un partido de Baloncesto?
