




**Eje: Educación Deportiva. Proyecto: Actividad Física Deportiva / Basquetbol. Semana 1**

<b>DÍA: LUNES A VIERNES.</b>	<b>Horario: 1 hora cada día.</b>	<b>Nivel Educativo: Secundaria.</b>	
Eje: Educación Deportiva.	Propósito: Que los jóvenes sean capaces de participar en Torneos de Tercias de Basquetbol, aplicando los fundamentos técnicos de la especialidad y las reglas básicas de manera eficiente, incorporando esta actividad en su vida como un hábito de autocuidado de la salud y activación física para mejorar su calidad de vida.		
Módulo: • Desarrollo de mis capacidades físicas. • Fundamentos Técnicos. • Practicando el Deporte.			


<b>Día</b>	<b>Actividad</b>	<b>Orientaciones</b>	<b>Recursos</b>
Lunes.	Pentatlón escolar.	El cuate guía propone la participación de los jóvenes en la prueba de velocidad 30 metros lanzados. Abordaje de los fundamentos técnicos del Básquetbol de pelota viva y bote de balón. Consulta en: <a href="http://baloncestoconceptos.blogspot.mx">baloncestoconceptos.blogspot.mx</a>	Cronómetro, silbato y balones.
Martes.		Se organiza al grupo para la aplicación de la prueba del Pentatlón escolar de 30 segundos de abdominales. El cuate guía estimulará a los jóvenes para aprender a correr líneas y practicar el bote de balón.	

Día	Actividad	Orientaciones	Recursos
Miércoles	Pentatlón escolar.	El cuate guía aplicará la prueba de salto de longitud sin carrera de impulso. Los fundamentos técnicos del día son: Práctica de bote de balón y enseñanza de “parada y pivote”	Cinta métrica de 10 mts. y balones.
Jueves		Se aplica la prueba de lagartijas en 30 segundos del Pentatlón escolar. Se practicarán los fundamentos técnicos vistos en los días anteriores y se enseñará a adoptar la posición defensiva y el desplazamiento.	Silbato y balones.
Viernes		Se aplicará la prueba de carrera de 600 metros del Pentatlón escolar. Se enseñarán los fundamentos técnicos de pase del balón de pecho, a una mano por arriba del hombro, etc.	Cronómetro, cinta métrica de 10 mts. y balones.
	<b>La actividad física es benéfica para el corazón.</b>		


**Eje: Educación Deportiva. Proyecto: Actividad Física Deportiva / Basquetbol. Semana 2**

<b>DÍA: LUNES A VIERNES.</b>	<b>Horario: 1 hora cada día.</b>	<b>Nivel Educativo: Secundaria.</b>	
Eje: Educación Deportiva.	Propósito: Que los jóvenes sean capaces de participar en Torneos de Tercias de Basquetbol, aplicando los fundamentos técnicos de la especialidad y las reglas básicas de manera eficiente, incorporando esta actividad en su vida como un hábito de autocuidado de la salud y activación física para mejorar su calidad de vida.		
Módulo: • Desarrollo de mis capacidades físicas. • Fundamentos Técnicos. • Practicando el Deporte.			


<b>Día</b>	<b>Actividad</b>	<b>Orientaciones</b>	<b>Recursos</b>
Lunes.	Dame 5 y fundamentos técnicos.	El cuate guía propone la práctica de la Rutina 1 de Dame 5. La práctica de Basquetbol se realizará con un repaso de los fundamentos técnicos aprendidos la semana pasada y la enseñanza del fundamento de tiro a la canasta.	Silbato y balones.
Martes.		El cuate guía propone la práctica de la Rutina 2 de Dame 5. Este día se enseñarán las reglas básicas para la participación en un partido de Básquetbol.	

Día	Actividad	Orientaciones	Recursos
Miércoles	Dame 5 y fundamentos técnicos.	El cuate guía propone la práctica de la Rutina 3 de Dame 5 y se concluirá con la enseñanza de “marcación personal”. Consulta en <a href="http://www.planetabasketball.com">www.planetabasketball.com</a>	Silbato y balones.
Jueves		El cuate guía propone la práctica de la Rutina 4 de Dame 5. Durante la práctica se establecerá énfasis en el aspecto de transición ofensiva y defensiva.	
Viernes		El cuate guía propone la práctica de la Rutina 5 de Dame 5, se practicarán en situaciones del juego, el cuate guía puede interrumpir para realizar recomendaciones y consejos para que apliquen todo lo aprendido.	
	<b>La actividad física es benéfica para el corazón.</b>		

**Eje: Educación Deportiva. Proyecto: Actividad Física Deportiva / Basquetbol. Semana 3**

<b>DÍA: LUNES A VIERNES.</b>	<b>Horario: 1 hora cada día.</b>	<b>Nivel Educativo: Secundaria.</b>	
Eje: Educación Deportiva.	Propósito: Que los jóvenes sean capaces de participar en Torneos de Tercias de Basquetbol, aplicando los fundamentos técnicos de la especialidad y las reglas básicas de manera eficiente, incorporando esta actividad en su vida como un hábito de autocuidado de la salud y activación física para mejorar su calidad de vida.		
Módulo: • Desarrollo de mis capacidades físicas. • Fundamentos Técnicos. • Practicando el Deporte.			

<b>Día</b>	<b>Actividad</b>	<b>Orientaciones</b>	<b>Recursos</b>
Lunes.	Torneo de Tercias de Basquetbol.	Se organizará el grupo para conformar equipos. Se realizará un Torneo interno del grupo.	Cronómetro, silbato y cinta métrica de 10 metros.
Martes.		Se integrarán nuevos equipos para concertar la participación de equipos de otro grupo y del mismo grado para llevar a cabo el Torneo.	Silbato.

Día	Actividad	Orientaciones	Recursos
Miércoles	Torneo de Tercias de Basquetbol.	Desarrollo de Torneo de Tercias de Basquetbol con un grupo diferente al del día anterior.	Silbato.
Jueves		Integración de nuevos equipos del grupo y participación en un Torneo de Tercias de Basquetbol con otros grupos de la escuela, de dos días de duración.	Silbato y balones.
Viernes		Conclusión del Torneo de Tercias de Basquetbol del grado, se sugiere la organización de una tabla de posiciones, con el estado del Campeonato, en donde se asignen dos puntos por partido ganado, un punto por partido empatado y cero puntos por partido perdido. Consulta en: <a href="https://educacionfisicarecreacionydeportes.wordpress.com">https://educacionfisicarecreacionydeportes.wordpress.com</a>	Balón, silbato, cartulina, plumones de tinta permanente.
	<b>La actividad física es benéfica para el corazón.</b>		