



**Colegio Aurora  
de Chile**  
CORMUN RANCAGUA

# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



**Curso: 5° básico**

**Profesores: Gonzalo Aránguiz. - Carla González C.**

**Fecha: 31 de agosto al 04 de septiembre**

**Semana #22**

# RUTA DE APRENDIZAJE

Recordar  
Normas de  
la Clase.

Conocer y  
socializar  
Objetivo de  
la clase.

Conocer y  
socializar  
concepto  
semanal

Conocer y  
socializar  
actividades  
a realizar

Desarrollar  
clase en el  
hogar.

# LINEAMIENTOS DE LA ASIGNATURA

- › Debes tener una botella con agua, para hidratarte durante la clase.
- › Busca un espacio adecuado para realizar la clase, libre de obstáculos.
- › Debes utilizar ropa adecuada, para realizar la clase sin dificultades.
- › Recuerda tomar las medidas higiénicas correspondientes después de la clase.

# ¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA QUE NUESTRA CLASE ONLINE SEA EFECTIVA?

- Respetar los turnos para hablar.
- Tener un buen comportamiento.
- Debes estar atento a las explicaciones de las actividades
- Puntualidad al ingresar a la clase.



# OBJETIVO DE LA CLASE

- › Conocer fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del Básquetbol y desarrollar en su hogar una rutina de ejercicios intramuros.

# OBJETIVO PRIORIZADO

Los Objetivos de Aprendizaje de Sexto Básico priorizados son los siguientes

## NIVEL 1

---

### Habilidades Motrices

**OA 1:** Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 u 80 metros), superando pequeños obstáculos.

# EL BÁSQUETBOL

En el norte de Estados Unidos, se dificultaba mucho realizar casi cualquier actividad al aire libre durante el invierno. Ante este problema, le encargaron a James Naismith quien era profesor de la Universidad de Springfield en Massachussets, que ideara algún deporte que se pudiera jugar bajo techo.

El profesor James Naismith primero analizó los deportes que se practicaban por aquella época, llegando a la conclusión de que la característica dominante en ellos, era la fuerza y/o el contacto físico. Ante ello, se planteó el reto de idear algo muy activo, pero que requiriera más destreza que fuerza y que además, no tuviera mucho contacto físico.

Con estos pensamientos rondando por su cabeza, recordó que en su infancia practicaba un antiguo juego llamado "duck on a rock" (algo así como pato sobre la roca) que consistía en intentar pegarle a un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra... Quizá este recuerdo fue la inspiración base para inventar el nuevo deporte.

Naismith pidió a los encargados de mantenimiento del gimnasio que le proporcionaran unas cajas de unos 50 cm. de diámetro. Al día siguiente, cuando el profesor llegó al gimnasio, en lugar de las cajas solicitadas se encontró con que le habían llevado cestas de melocotones, algo más abiertas por la parte superior que la inferior, las cuales mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio. Éstas se colocaron al azar a 3.05 metros de altura.

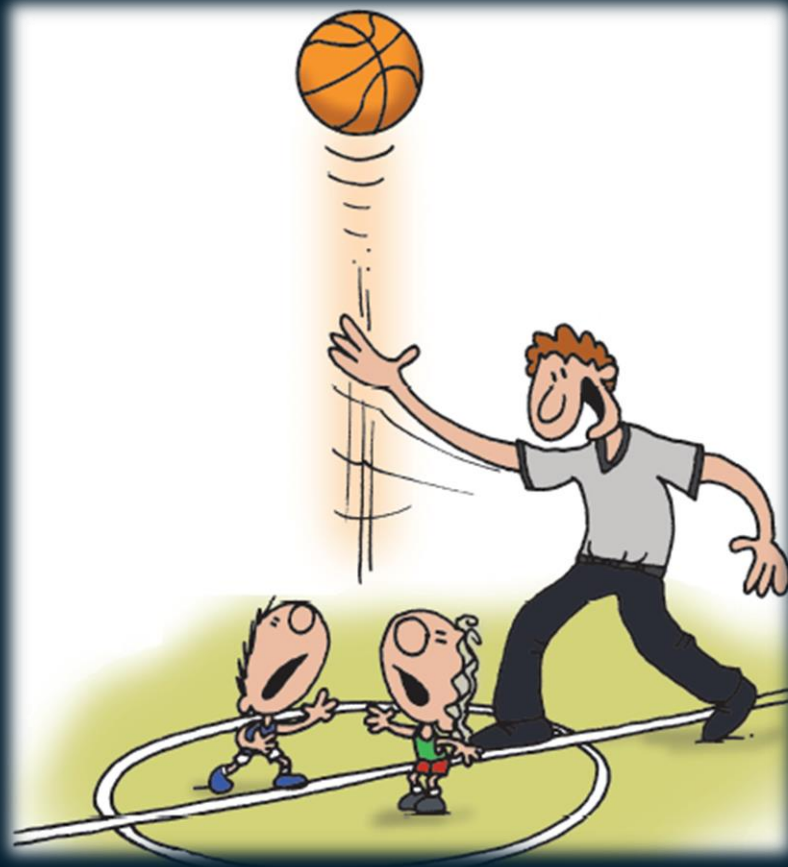
Con un balón de fútbol, se jugó el primer partido.  
Era diciembre de 1891.



# Fundamentos Básicos

## Inicio del partido

El juego inicia cuando el árbitro lanza el balón hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan para intentar desviarla hacia un compañero.



EL EQUIPO ESTA FORMADO POR 12 JUGADORES, CINCO EN LA CANCHA Y SIETE SUPLENTE.



El entrenador puede cambiar a los jugadores las veces que requiera aprovechando las interrupciones del juego.

Jugadores

EN LA MAYORÍA DE LOS PARTIDOS SUELEN SER DOS LOS ARBITROS QUE DIRIGEN EL ENCUENTRO.



Árbitros

LA MESA DE ANOTADORES ESTA INTEGRADA POR EL ANOTADOR, EL CRONOMETRADOR, EL OPERADOR DE LA REGLA DE LOS 24 SEGUNDOS Y, SI LO HAY, EL COMISARIO.

DESDE ESTA MESA SE LLEVA EL CONTROL DE TODAS LAS INCIDENCIAS DEL PARTIDO: LOS PUNTOS, EL TIEMPO, LAS FALTAS, LOS CAMBIOS... Y ELABORAR EL ACTA DEL PARTIDO.

Mesa de anotadores



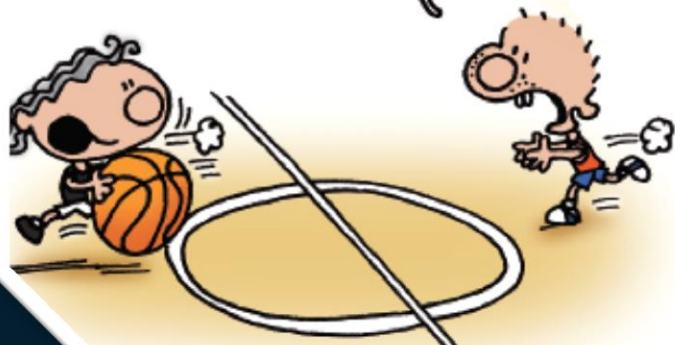
EL TIEMPO LÍMITE DE POSESIÓN QUE TIENE CADA EQUIPO PARA TIRAR Y QUE EL BALÓN TOQUE EL ARO O ENTRE EN LA CANASTA ES DE 24 SEGUNDOS.



### Tiempo de posesión



NO ME LA PASES GREÑAS,  
DEJA CRUZO EL MEDIO  
CAMPO



### Campo atrás

El equipo que ataca, una vez que ha pasado el medio campo, no puede regresar el balón a su campo en esa jugada.

### Área restringida



NO SE PUEDE PERMANECER MÁS DE TRES SEGUNDOS EN EL ÁREA RESTRINGIDA DEL EQUIPO CONTRARIO, CUANDO EL BALÓN SE ENCUENTRA EN SU CAMPO.



UN PARTIDO SE  
COMPONE DE CUATRO  
PERIODOS DE 10  
MINUTOS CADA  
UNO.



EN EL MEDIO  
TIEMPO EL  
DESCANSO ES DE  
15 MINUTOS.

ES LA HORA DE  
VER LA TELE,  
CENAR PIZZA,  
LLAMARLE A LA  
NOVIA.

¡NO  
CHIPOTES!



HAY UN DESCANSO  
DE DOS MINUTOS ENTRE  
EL PRIMERO Y EL  
SEGUNDO PERIODO.

OTRO ENTRE  
EL TERCERO  
Y EL CUARTO.

Y ANTES DE  
CADA PERIODO  
EXTRA.

### Duración de un partido

Si al final del cuarto periodo el marcador es empate, se jugará un periodo extra de cinco minutos, o los periodos que se requieran para desempatar.





### **Dribling o bote**

Después de haber botado el balón y volver a cogerlo no se pueden dar más de dos pasos, aunque tampoco se permite dar dos pasos y quedarse quieto, se debe soltar el balón inmediatamente.



### **Conducción**

Un jugador no puede botar el balón con las dos manos a la vez. Si un jugador bota el balón y luego deja de hacerlo, debe pasar o tirar el balón, pero no volver a botarlo.

**¡NO PECAS, NO LA BOTES CON LAS DOS MANOS!**



¡NO ME TOQUES! ESTÁS INVADIENDO MI CILINDRO IMAGINARIO.



#### Falta personal

Cuando un jugador entra en contacto con su oponente y le causa una desventaja, invadiendo el llamado cilindro del jugador. A las cinco faltas personales, el jugador ya no puede seguir en el juego.

#### Falta antideportiva

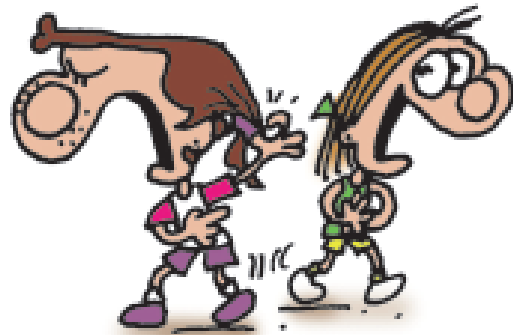
Son las que ponen en peligro el físico del adversario.

¡JEX! NO ANDEN AVENTANDO MUELAS.



¡ÁRBITRO! ME PEGÓ UN CHICLE EN EL PELO!

¡SÓLO LE DI DE COMER A SUS PIOJOS! JA!



#### Falta técnica

Es una falta de un jugador o de un miembro de la banca, por un comportamiento impropio en un partido de baloncesto.

# CONTINUARÁ...

# ACTIVIDAD: EJERCICIO EN CASA

## Materiales:

- › Una silla o piso
- › Dos paquetes de arroz, harina, azúcar, etc.



# RUTINA DE EJERCICIOS

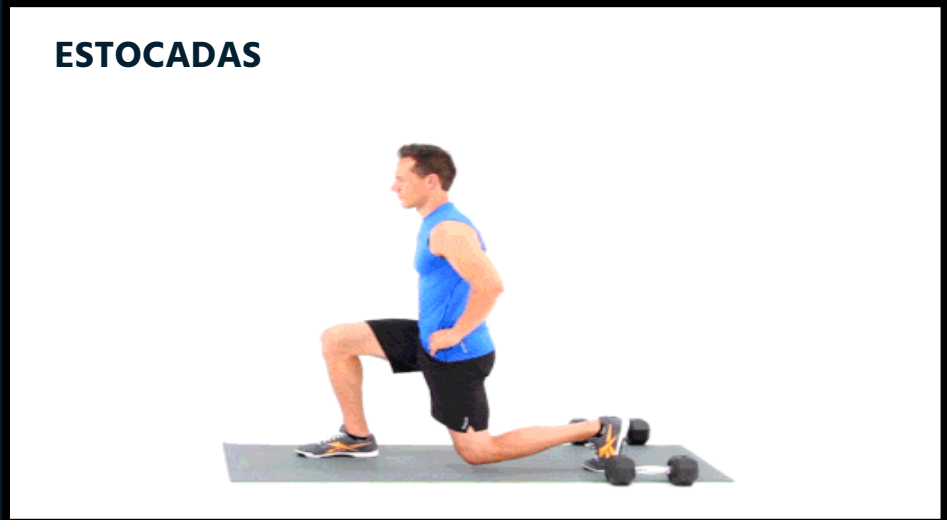
- › Movilidad Articular
- › Flexoextensiones c/silla
- › Estocadas
- › Elevación Frontal
- › Vuelta a la calma

3 series de 10  
repeticiones



**DEBES DESCANSAR POR UN MINUTO,  
CADA VEZ QUE TERMINES UN  
EJERCICIO.**





**¡HICISTE  
UN  
EXCELENTE  
TRABAJO!**

