Colegio Aurora de Chile
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Curso: 5° básico
Profesores: Gonzalo Aránguiz. - Carla González C.
Fecha: 07 al 11 Septiembre
Semana #23

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 futbol, 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.

Jugadores

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

Árbitros

Mesa de anotadores

Tiempo de posesión

Área restringida

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.

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.

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.

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

3 series de 10 repeticiones

- Flexoextensiones c/silla
- Estocadas
- Elevación Frontal

- Vuelta a la calma

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

ESTOCADAS

¡HICISTE
UN
EXCELENTE
TRABAJO!