



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PROFESOR: GASTÓN CERDA

SEMANA 28

LINEAMENTOS DE LA ASIGNATURA

- MANTÉN CERCA UNA BOTELLA CON AGUA PARA HIDRATARTE EN TODO MOMENTO
- BUSCA UN ESPACIO QUE TE PERMITA REALIZAR LA CLASE SIN ARRIESGARTE A SUFRIR UN ACCIDENTE
- UTILIZA ROPA CÓMODA

Ruta de aprendizaje

Inicio de la clase

Conocer y comprender el objetivo de la clase

Conocer las actividades a realizar

Desarrollar la clase

Analizar lo aprendido en la clase

Objetivo de la clase

Conocer el deporte basquetbol, por medio de la práctica de ejercicios de familiarización

INSTRUCCIONES PARA EL TRABAJO DE HOY

- EN EL SIGUIENTE LINK PODRÁS VER LA EXPLICACIÓN DE LA CLASE
- LINK: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=PWNN2XWJMHW](https://www.youtube.com/watch?v=PWNN2XWJMHW)

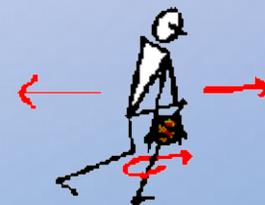
ACTIVIDAD

- REALIZA LOS SIGUIENTES EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN UTILIZANDO TU BALÓN ARTESANAL.

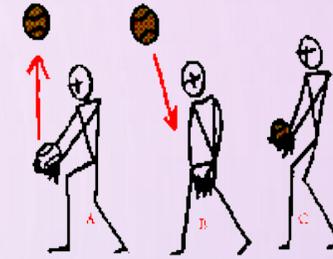
Camina alrededor de tu casa pasando el balón por todo el cuerpo evitando que este se caiga. Realiza esto por 1 minuto



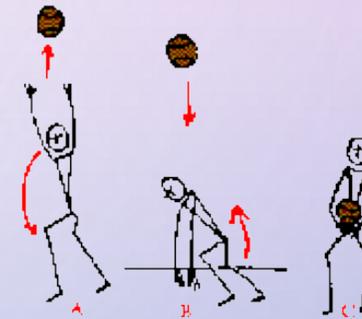
Mientras se camina pasarse el balón alrededor de una pierna y de la otra. Ida de frente y vuelta de espaldas. Realiza este ejercicio 5 veces



Con una pierna adelantada y el balón delante, se suelta el balón se da una palmada entre las piernas y se recoge antes de que toque el suelo. Realiza este ejercicio 10 veces.



Tirar el Balón al aire tocar el suelo y recoger el balón sin que se caiga. Repite este ejercicio 15 veces.



Realiza un ochos entre tus piernas durante 1 minuto



RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- 1- ¿CUÁNTOS JUGADORES EN CANCHA PUEDEN HABER EN UN EQUIPO DE MINI-BASQUETBOL?
- 2- ¿QUÉ DIFERENCIAS EXISTEN ENTRE EL MINI- BASQUETBOL Y L BASQUETBOL?
- 3- ¿CUÁNTO MIDE LA CANCHA DE BASQUETBOL?

FELICITACIONES!!!