

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



Curso: 6° básico

Profesores: Gastón Cerda G. - Carla González C.

Fecha: 07 al 11 de diciembre del 2020

Semana #36

ruta de aprendizaje



Conocer y socializar
el objetivo de la clase.

Retroalimentar
contenidos
trabajados en el año.

Verificar el
cumplimiento del
objetivo.

OBJETIVO DE LA CLASE

Retroalimentar los contenidos trabajados durante el año, para desarrollar la metacognición, a través de presentación de Powerpoint.



RECORDEMOS LO APRENDIDO





EL BÁSQUETBOL

Precisión, tiros espectaculares y velocidad pura sobre la cancha es lo que observamos y disfrutamos en el constante ir y venir de los equipos que se disputan un partido de básquetbol.

ORIGEN

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.

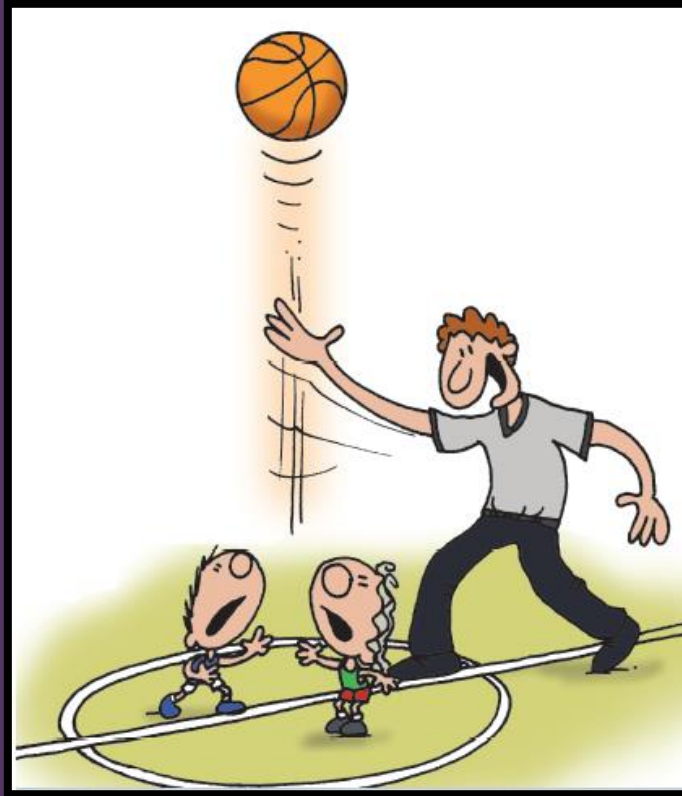
Naismith pidió a los encargados de mantenimiento del gimnasio que le proporcionaran unas cajas de unos 50 cm. de diámetro. Al día siguiente, cuando el profesor llegó al gimnasio, en lugar de las cajas solicitadas se encontró con que le habían llevado cestas de melocotones, algo más abiertas por la parte 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.

GENERALIDADES DEL BÁSQUETBOL

- El equipo está formado por 12 jugadores, 5 en cancha y 7 suplentes.
- La mayoría de los partidos son dirigidos por 2 árbitros.
- La mesa de anotadores está compuesta por el cronometrador, operador de regla de 24 segundos y si lo hay, un comisario.

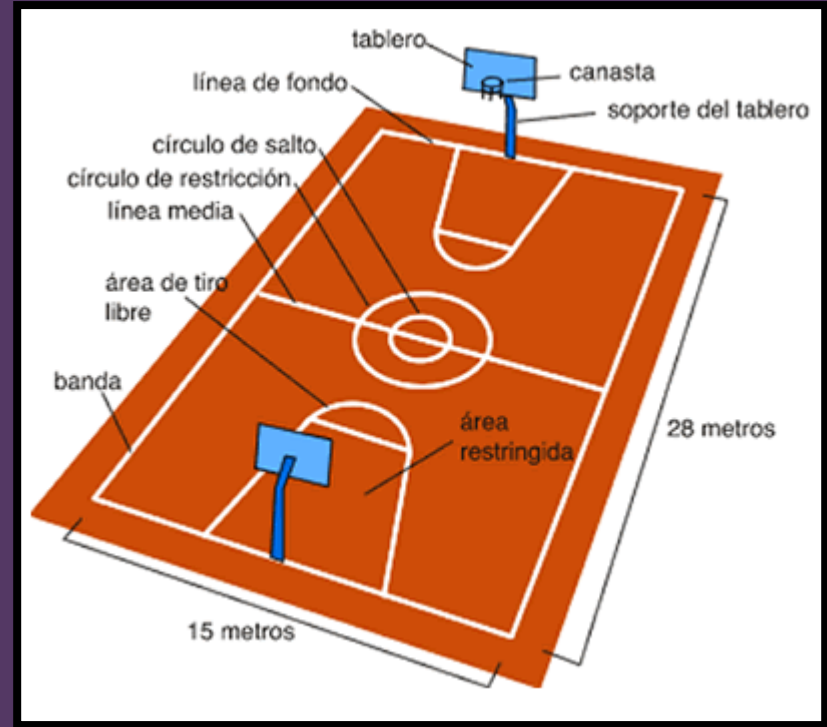




- Cada equipo tiene un límite de posesión del balón de 24 segundos.
- Un partido se divide en 4 periodos de 10 minutos c/u, con un descanso de 15 minutos al termino del segundo periodo.
- Si el partido finaliza en empate, se jugará un periodo extra de 5 minutos o los necesarios para desempatar.
- El entrenador puede hacer las sustituciones que quiera, aprovechando las interrupciones del partido.

LA CANCHA

- La cancha es un rectángulo de 28 metros de largo por 15 metros de ancho.
- El aro o canasta está ubicado a 3.05 metros de altura.
- Dependiendo del lugar donde sea lanzado el balón, si encesta, tendrá una puntuación de 1, 2 o 3 puntos.
- La distancia del aro a la línea de tiro libre son 4.60 metros.



EL BALÓN



- Es de color naranja, compuesto por 8 gajos y líneas negras.
- Su peso varía entre 600 y 650 gramos.
- Su interior es de goma, luego tiene una capa de nylon y una cubierta de cuero rugoso.
- Los balones profesionales tienen una superficie con 9.366 puntos para facilitar el agarre a los jugadores.

LAS POSICIONES



El Base

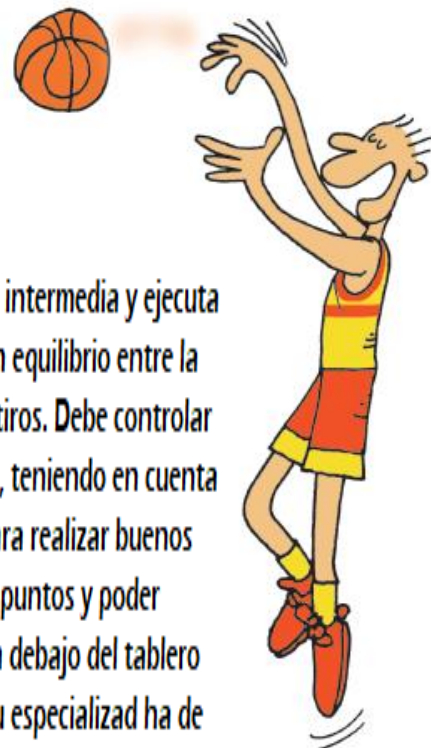
La posición en la que menos importa la estatura. Es el encargado de trasladar el balón del campo propio al ataque y necesita un gran manejo del mismo y velocidad. Se dijo siempre que es el entrenador dentro de la cancha, el que ordena al equipo y comanda la ofensiva.



Escolta

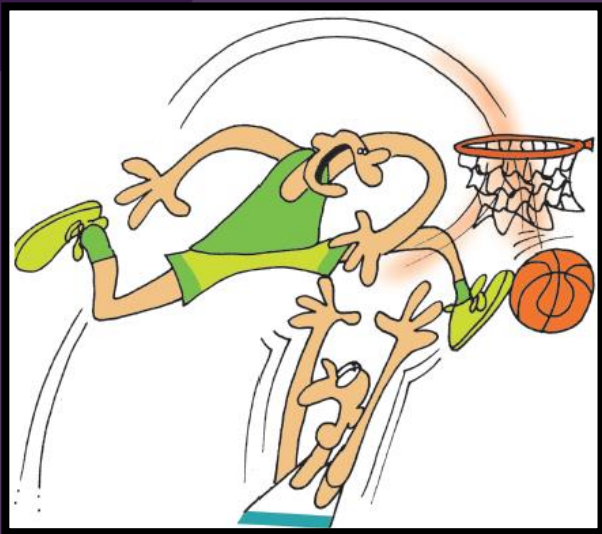
El complemento del base en la llamada «media cancha», identificado como el jugador número 2. Su característica principal fue el acierto en el lanzamiento exterior.

Cada vez más se le solicita capacidades para trasladar el balón y tomar funciones de base o generador por momentos.



Alero

Su altura es intermedia y ejecuta un juego con equilibrio entre la fuerza y los tiros. Debe controlar su velocidad, teniendo en cuenta su altura, para realizar buenos tiros de tres puntos y poder entrar hasta debajo del tablero contrario. Su especialidad ha de ser el contraataque.



Ala-pivot

Se encarga de mantener la mayoría de puntos en el poste bajo, sin descuidar que en algunos casos puede realizar también tiros efectivos. Su función es ayudar a la figura del pivot, para evitar el juego interior del otro equipo, cerrando los rebotes.



Pivot

Corresponde a los jugadores con más altura, agilidad y fuerza de cada equipo; deben aplicar estas características cerca del aro, para abrirse hacia afuera y tirar el balón, así como para recoger rebotes cortos en defensa, intentando evitar el juego interior del otro equipo. También deben taponar la entrada de jugadores exteriores.

“EL DEPORTE RÁFAGA”

El baloncesto es llamado el deporte ráfaga porque se juega muy rápido. En segundos las distintas jugadas deben realizarse, por eso los árbitros y los encargados de llevar el control del tiempo en la mesa de anotaciones siempre están muy atentos con el tiempo y a las siguientes reglas:

- Los jugadores solo puede estar 3 segundos en la zona de defensores.
- Los jugadores solo pueden tener 5 segundos el balón sin botearlo.
- Cada equipo tiene 24 segundos para lanzar al aro.
- Cada equipo tiene 5 segundos para sacar.



ACTIVIDAD



Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las medidas de la cancha?
2. Nombra 3 posiciones de juego y su función.
3. Nombra 3 reglas del básquetbol.