

Departamento de Ed. Física y Salud

San Fernando College

Valdivia 1012

Guía de Educación Física n°4

**Nombre del estudiante\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: 5° básico\_\_\_**

1 unidad

Aplicación de habilidades motrices básicas en una variedad de actividades deportivas. Ejecución de juegos colectivos que impliquen implementar estrategias y aplicar reglas

(OA 2) Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación con el espacio, el objeto y los adversarios; por ejemplo: dar tres pases en cinco segundos o dar tres pasos y dar un pase a un compañero.

Lee con atención lo siguiente:

¿QUÉ ES EL BALONCESTO? “Juego entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, que consiste en introducir el balón en la cesta o canasta del contrario, situada a una altura determinada”.

REGLAS BÁSICAS. Se enfrentan dos equipos de cinco jugadores cada uno. El balón puede ser pasado, lanzado, palmeado, rodado o botado en cualquier dirección. Los partidos se dividen en cuatro cuartos. Gana el partido el equipo que más puntos haga al finalizar el último cuarto. Hay diferentes puntuaciones:

1. Tiro libre = 1 punto.

2. Tiro dentro de la línea de triple = 2 puntos.

3. Triple tiro fuera de la línea de triple = 3 puntos.

El objetivo de cada equipo es introducir el balón dentro de la canasta del adversario e impedir que el adversario enceste en nuestra canasta.

 PASES Características de los pases: Deben ser rápidos. Nunca se darán de modo "automático“. Ha de ser preciso. Evitar mirar el pase. Pasar preferentemente con los pies en el suelo. Buscar buenos ángulos de pase. Deben facilitar siempre las posibilidades del receptor.

Responde lo siguiente:

1-¿El baloncesto es un deporte colectivo o individual?, fundamenta tu respuesta.

|  |
| --- |
|  |

2-Averigua cuantos tipos de pases hay y en qué consisten.

|  |
| --- |
|  |

Averigua las medidas de la cancha de basquetbol dibújala y píntala.

Ejercicios prácticos para realizar en la casa:

1. Calentamiento: carrera lenta de 5 minutos o juego de la tiña en familia, se finaliza con una elongación de piernas y brazos.

2. Realizar juegos de lanzamientos de objetos, ya sea con una mano o ambas manos.

3. Realizar saltos distintas distancias y distintas alturas, con materiales o implementos de la casa, como escalera, cajones en el patio o simplemente un juego como el luche.

4. Juego de saltar la cuerda.

Consultas al correo mcardenas@sanfernandocollege.cl