PROPÓSITO:

GUIA 1

Ejecuta ejercicios básicos de estiramiento

Reconoce la importancia del estiramiento

Ejecuta ejercicios que mejoran la preparación física general

Ejecuta ejercicios de resistencia, fuerza y velocidad

Realiza ejercicios Predeportivos del BALONCESTO

MOTIVACIÓN:

Identifica y relaciona las nuevas técnicas de movimiento.

Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.

Habilidades básicas de movimiento.

Desarrollara el juego como un elemento inherente a su formación humana permitiendo la socialización en su esfera social, adquiriendo y desplegando capacidades intelectuales, motoras y afectivas.

EXPLICACIÓN:

Historia del baloncesto

El baloncesto nació como una solución a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno, en la escuela de la YMCA (Young Men's Christian Association) de Springfield, Massachusetts.[6] En 1891, James Naismith, profesor de educación física en la escuela, ideó el baloncesto como juego de pelota basado en trece reglas. El juego se extendió por Estados Unidos, Canadá y el resto del mundo, experimentando algunas modificaciones durante el curso del tiempo. Muchas de las reglas iniciales se mantienen hasta la actualidad, aunque algunos aspectos del juego tuvieron que modificarse para responder a desarrollos en la técnica de los jugadores y aspectos no previstos en el desarrollo del juego, normalmente como consecuencia de la manipulación de las reglas por parte de los entrenadores y jugadores para inclinar los partidos.[7]

Comienzos

James Naismith, inventor del baloncesto, con un balón y una canasta

En 1891, James Naismith intentaba idear un deporte que sus alumnos pudieran practicar bajo techo, pues los duros inviernos en Nueva Inglaterra dificultaban la realización de ejercicio al aire libre.[8] Las actividades de educación física que se practicaban en la época se basaban en los métodos alemanes, monótonos y poco indicados para un grupo de jóvenes llenos de energía. Naismith se inclinaba por un juego de pelota, para motivar mejor a sus alumnos, pero los deportes populares por entonces se caracterizaban predominantemente por el uso de la fuerza o el contacto físico y eran inadecuados para practicarlos en un gimnasio. Aunque a veces se mencionan los antiguos juegos de pelota *pok-ta-pok* y *tlachtli* —de origen maya y azteca respectivamente— como antecedentes del baloncesto moderno, según su inventor la idea de utilizar los tiros a una canasta como objetivo del juego provino de un antiguo juego de su infancia denominado *duck on a rock* —o 'pato sobre una roca'— que consistía en alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Naismith encargó cajas de unos 50 cm² para utilizar como blanco, pero el bedel del colegio solo logró conseguirle unas

cestas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una determinada altura.[9]

Como Naismith contaba con 18 alumnos, decidió que los equipos estuviesen formados por nueve jugadores cada uno. Pronto el número de jugadores se redujo a siete, y, en 1896, al actual de cinco jugadores.[1011]

El tablero surgió para evitar que los seguidores situados en la galería donde colgaban las cestas, pudieran entorpecer la entrada del balón. La introducción del tablero, a comienzos del siglo XX, dio lugar a la jugada llamada rebote, que ha pasado a ser fundamental en el juego. Las cestas de melocotones dieron paso a aros metálicos con una red sin agujeros hasta evolucionar a la malla actual.[12]

EJERCICIOS:

GUIA 1

RUTINA DE TRABAJO PRÁCTICO

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN CASA

CALENTAMIENTO

1.Trote suave de 10 minutos

2 EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, Y MOVILIDAD ARTICULAR (ROTACION DE TODAS LAS ARTICULCIONES)

3 ESTIRAMIENTO (REALIZA LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CONTANDO HASTA 15 EN CADA POSICION)



4.PREDEPORTIVOS AL BALONCESTO -



CARRERA DE RESISTENCIA: Realizaremos carreras LARGAS A ritmo suave aprox. 20 minutos.

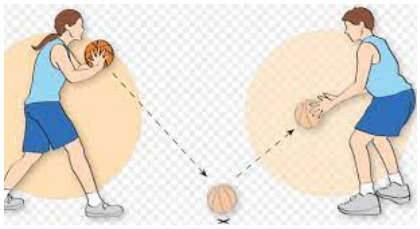
PASES

EN BLONCESTO ENCONTRAMOS DISTITOS PASES

1 PASE DE PECHO



2 PASE PICADO

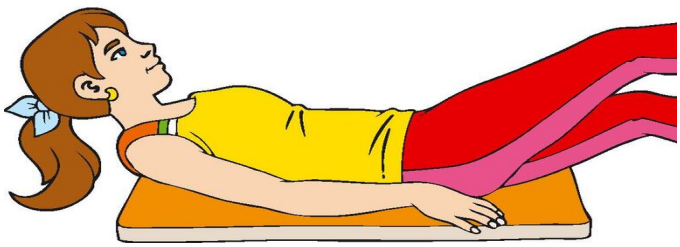


3 PASE GANCHOAhora vamos hacer abdominales ubica un sector en tu casa donde puedas hacer 4 tipos de Abdominales diferentes a realiza 40 repeticiones de cada una. (ver imagen)

PRACTICA LOS PASES CON UN AMIGO

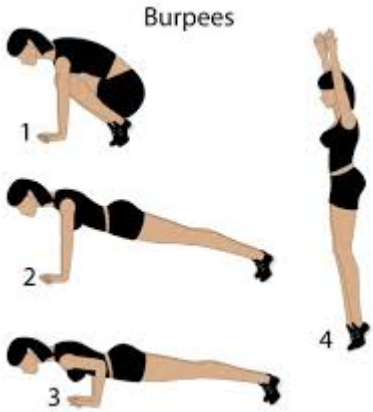
,







9. Sigamos con los burpees (recuérdalos) (flexión de brazo, salto con aplauso) 4 series de 30



10 AHORA VAMOS A REALIZAR PLANCHA CUENTA 40 SEGUNTOS 2 SERIES



CONSULTA

INVESTIGA CUALES SON LAS TECNICAS DEL BALONCESTO,

EVALUACIÓN:

REALIZA LOS EJERCICIOS Y ENVIAR EL VIDEO AL WHATS APP DEL PROFESOR

PUEDEN SER VARIOS VIDEOS DEPENDIENDO DEL TIEMPO DEL VIDEO

DEBES REALIZAR ESTOS EJERCICIOS CADA SEMANA EN EL HORARIO DE CLASES PREFERIBLEMENTE CON UNIFORME.

DEBES REALIZAR LOS EJERCICIOS COMPLETOS.

REALIZAR EL TRABAJO DE CONSULTA Y ENVIARLO AL DOCENTE

BIBLIOGRAFÍA:

Blázquez Sánchez, D. (1995). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva, en Blázquez Sánchez, D. (comp.) (1995) *La iniciación deportiva y el deporte escolar.* Barcelona, INDE Publicaciones. p. 255

Colectivo de Autores. *Programa y Orientaciones metodológicas de educación Física I y II Ciclo.*

Collazo Macías A. (2002) *Fundamentos Biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas.*

Cortegaza Fernández L. y Hernández Prado, C (2001) *Los programas de enseñanza. Material de apoyo docente,* Universidad de Matanzas. p. 4

Del Canto, C. (2000) *Concepción Teórica acerca de los Niveles de Manifestación de las habilidades motrices deportivas en la Educación Física de la Educación General Politécnica y Laboral,* Instituto Superior Pedagógico“ Enrique José Varona”, Ciudad de La Habana.

Devís Devís, J. (1996) *Educación física, deporte y curriculum. Investigación y desarrollo curricular.* Visor Madrid. p. 48

Forteza de la Rosa, Armando y Ranzola Rivas Alfredo (1988) *Base metodología del entrenamiento deportivo.* La Habana: ed. Científico técnica. 84 p.

Galera, A. D. (2001) *Manual de Didáctica de la Educación Física I. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición*. Editorial Paidós, Barcelona, España.

Galera, A. D. (2001): *Manual de Didáctica de la Educación Física II. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición*. Editorial Paidós, Barcelona, España.