PROPÓSITO:

GUIA 4

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:

Defensa

La defensa en el baloncesto se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a la canasta por parte de su rival.

En cuanto a los diferentes tipos de defensa "colectiva", que puede realizar un equipo encontramos:

Defensa individual

El equipo rojo está defendiendo en una defensa en zona

- **Defensa individual**, también conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.
- **Defensa en zonas**: Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen los atacantes. Como el equipo dispone de cinco jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran *2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2*, indicando la posición de los mismos.
- **Defensa mixta**: Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.
- **Presión**: Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante solo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.

EJERCICIOS:

GUIA 4

RUTINA DE TRABAJO PRÁCTICO

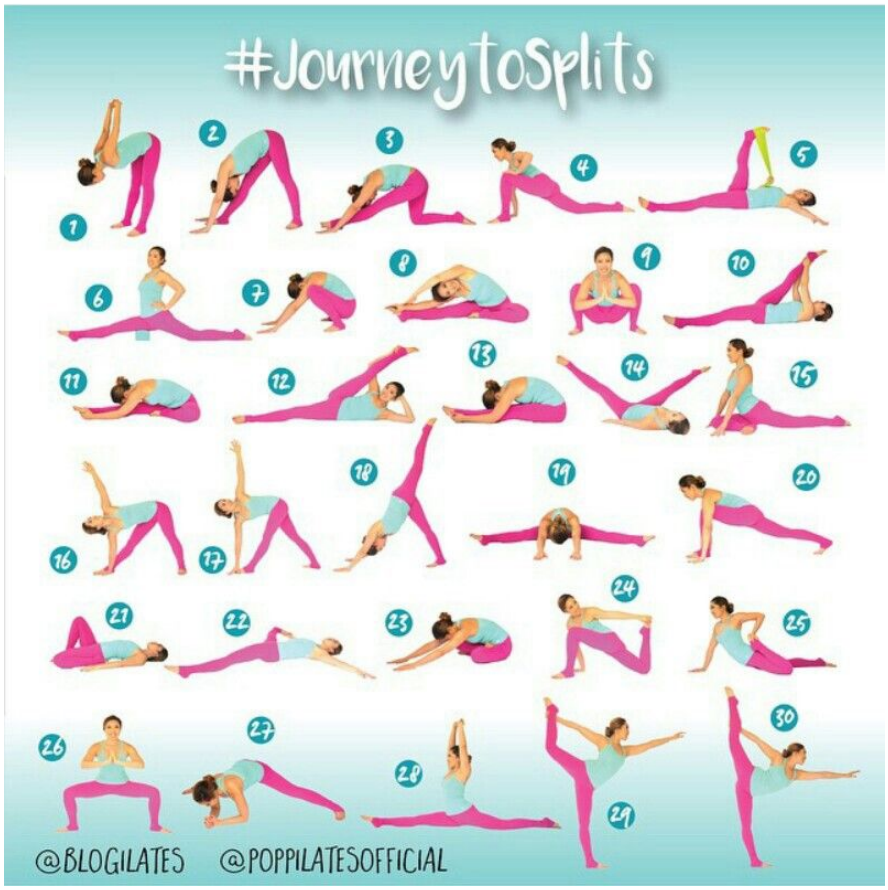
ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN CASA

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. TROTE HACIA ATRAS 1 MINUTO

5. Desplazamiento lateral elevando brazos 2 minutos

6.PREDEPORTIVOS AL BALONCESTO -

Bote O DRINBLING

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano. Existen tres tipos de botes que son:

- **De control**: En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador manda un bote alto y fuerte a la altura del jugador.
- **De protección**: Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con

el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.
- **En velocidad**: En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad

INTENTA DESPLAZARTE CON UN BALON O PELOTA POR UNA SUPERFICIE DE 10 METROS HACIENDO REBOTAR EL BALON CON LA MANO.

SI PUEDE DEBES INTENTAR PASAR EL BALON POR DEBAJO DE LAS PIERNAS, 30 VECES

PASA EL BALON POR LA CINTURA SIN DEJARLO CAER POR DETRAS DE LA ESPALDA DE UNA MANO A OTRA 40 VECES

DEFENSA

La defensa en el baloncesto se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a la canasta por parte de su rival.

En cuanto a los diferentes tipos de defensa "colectiva", que puede realizar un equipo encontramos:

- **Defensa individual**, también conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.
- **Defensa en zonas**: Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen los atacantes. Como el equipo dispone de cinco jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran *2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2*, indicando la posición de los mismos.
- **Defensa mixta**: Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.
- **Presión**: Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante solo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.

UBICA UN AMIGO, Y EN UN ESPACIO AMPLIO MIENTRAS UNO CORREO EL OTRO INTENTA NO DEJARLO PASAR.

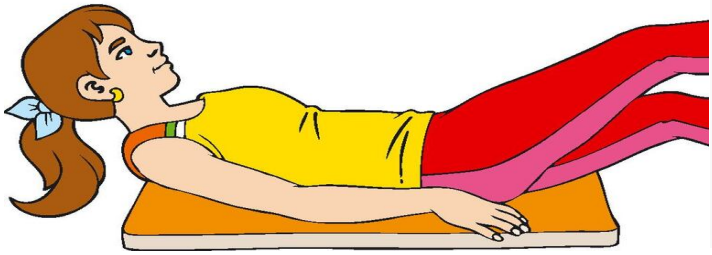
SI TIENES BALON HASLO REBOTAR O DRIBLAR DESPLAZANDOTE TRATA DE PASAR SU COMPAÑERO.

SIN TOCARLO, EL COMPAÑERO DEBE IMPEDIR SU PASO CON LOS BRAZOS ABIERTOS Y PIERNAS FLEXIONADAS

Ahora vamos hacer abdominales ubica un sector en tu casa donde puedas hacer 4 tipos de Abdominales diferentes a realiza 30 repeticiones de cada una. (ver imagen)

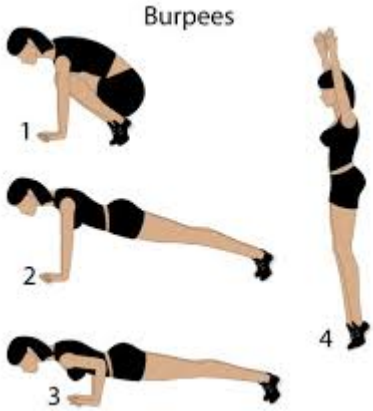
,







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



CUCLILLAS CON SALTO

4 SERIES DE 20 REPETICIONES



REVISA ESTE VIDEO HE INTENTA REALIZAR LOS EJERCICIOS

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.