PROPÓSITO:

GUIA 2

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:

Reglas establecidas del baloncesto por James Naismith[editar]

James Naismith diseñó un conjunto de once reglas para el incipiente deporte:13

1.Se puede lanzar el balón con una o dos manos en cualquier dirección.

2.Se puede palmear el balón con una o alternado el balón con las dos manos

3.No se puede correr con el balón en las manos. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.

4.El balón solo puede sujetarse con las manos, no con los brazos ni con el cuerpo.

5.No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente. Las infracciones a esta regla constituyen una falta y, en caso de repetirse el jugador será eliminado hasta que se marque una canasta.

6.Por las reglas 3 y 4, no se permite golpear el balón con el puño. La violación de esta regla se sancionan según lo descrito en la regla 5.

7.Si un equipo hace tres faltas consecutivas sin que el oponente haya realizado ninguna en ese intervalo, el equipo contrincante se anotará un punto.

8.Se consiguen puntos cuando el balón lanzado o palmeado desde la pista, entra en el cesto y permanece allí sin que el equipo atacante toque o mueva el cesto. Si el balón se queda en el borde y un contrincante mueve la cesta, contará como un punto para los atacantes.

9.Cuando el balón sale fuera de la pista se lanzará de nuevo al campo de juego y entrará en posesión de la primera persona en tocarlo. En caso de duda, el árbitro auxiliar lanzará el balón a lo alto y dos oponentes intentarán interceptarlo saltando. El jugador que saca dispone de cinco segundos. Si tarda más, el balón pasa al oponente. Si un equipo retrasa el juego de forma continua, cometerá una falta.

10. El árbitro auxiliar vigila a los jugadores y anota las faltas, avisando además al árbitro principal cuando un equipo cometa tres faltas consecutivas. Puede eliminar a los jugadores conforme a la regla 5.

11. El árbitro principal vigila el balón y decide cuando está en juego, cuando ha salido de la pista y a quién le pertenece. Decide cuándo se consigue un punto, lleva la cuenta del marcador y controla el tiempo junto con otras tareas propias de un árbitro



EJERCICIOS:

GUIA 2

RUTINA DE TRABAJO PRÁCTICO

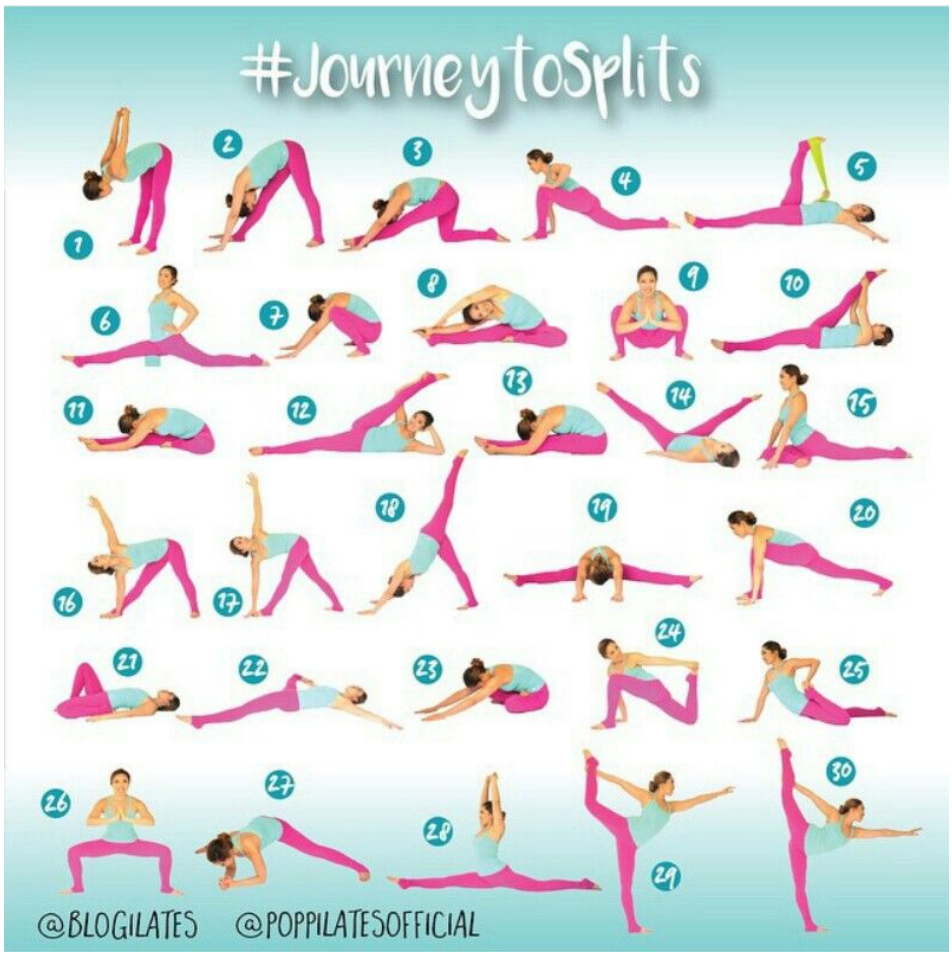
ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN CASA

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.

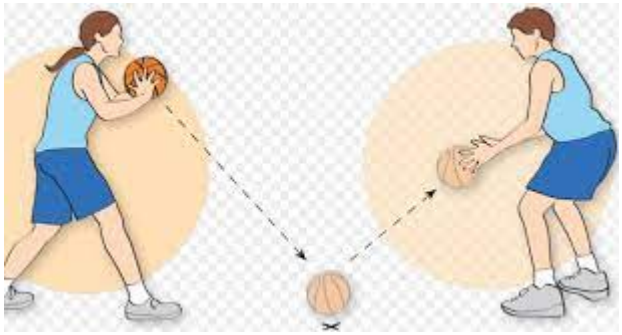
PASES

EN BLONCESTO ENCONTRAMOS DISTINTOS PASES SIGUE PRACTICANDO POS PASES CON UN AMIGO 50 VECES.

1 PASE DE PECHO



2 PASE PICADO



LANZAMIENTOS

PARA GANAR UN PARTIDO EN BALONCESTO ES METER EL BALON EN EL CESTO PARA ESTO EL DEPORTISTA DEBE LANZAR EL BALON CON PRESICION,

UBICA UN OBJETO O SEÑAL EN UNA PARED A UNOS 2.50 METROS Y LANZA EL BALON CON LA TECNICA CORRECTA PARA QUE EL BALON SIMPRE PEGUE EN ESA SEÑAL 40 VECES LAS QUE NO PEGUEN EL LA SEÑAL NO CUENTA.



Ahora 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)

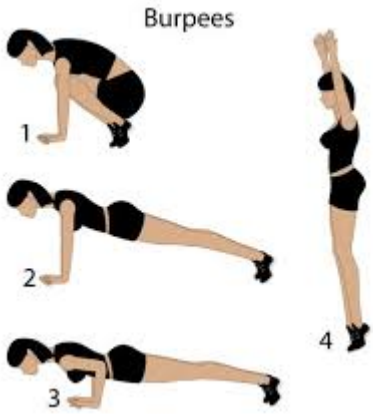
,







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.