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:

Las 13 reglas originales

Las 13 primeras reglas ideadas por James Naishmith para el primer partido de baloncesto.

1 El balón puede ser lanzado en cualquier dirección, con una o con las dos manos.

2 El balón puede ser golpeado en cualquier dirección, con una o con las dos manos, pero jamás con el puño cerrado.

3 Los jugadores no pueden correr con el balón en sus manos. Lo deben lanzar desde el mismo lugar en que lo han cogido. Puede concederse una cierta tolerancia a un jugador si se apodera de la pelota en plena carrera.

4 El balón debe ser sujetado por una sola mano o por las dos, pero ni los brazos ni el cuerpo pueden ser usados para retenerlo.

5 Se prohíbe golpear al adversario con los hombros, sujetarle, empujarle, zancadillearle; toda infracción a esta regla entraña una falta. En caso de repetición, el jugador reincidente será eliminado hasta que sea marcada una nueva canasta. Si la intención de lesionar al adversario existe, la eliminación será para todo el partido, sin que se permita su sustitución.

6 Golpear la pelota con los puños es una falta como las violaciones que figuran en las Reglas 3 y 4, y se aplicará la penalización prevista en la Regla 5.

7 Si un equipo comete tres faltas consecutivamente (sin que el otro haya cometido ninguna en el mismo lapso de tiempo), un tanto será anotado a favor del equipo rival.

8 Un tanto se considera marcado cuando el balón ha sido lanzado desde el campo hacia el cesto y ha

entrado, cayendo al suelo desde el mismo cesto, con tal que los defensores no toquen ni modifiquen la posición del cesto. Si el balón queda sobre el aro y los adversarios mueven el cesto, un tanto deberá ser marcado.

9 Cuando el balón sale del campo, debe ser puesto en juego en la mitad del campo por la persona que lo haya tocado. En caso de protesta o desacuerdo en este caso, el árbitro lo lanzará en el aire, verticalmente, en el interior del campo de juego. El jugador tiene cinco segundos para efectuar el lanzamiento y reanudarse el juego. Si retiene el balón más tiempo, la pelota será dada al adversario. Si un equipo intenta retardar el desarrollo del juego, el árbitro castigará al infractor con una falta.

10 El juez principal (referee) juzga las acciones de los jugadores y señala las faltas. Cuando un jugador comete la tercera falta, puede ser descalificado aplicándosela Regla 5.

11 El segundo árbitro (umpire) es el juez que toma las decisiones que conciernen al balón, e indica cuando está en juego, cuando ha salido y a quien debe serle entregado. El será cronometrador y será quien decida si un tanto ha sido marcado y llevará la cuenta de los puntos. Cumplirá, además, las tareas generalmente acordadas a un árbitro.

12 El partido se compone de dos tiempos de quince minutos, separados por un descanso de cinco minutos.

13 El equipo que marque el mayor número de cestos es declarado vencedor. En caso de empate, el partido, de acuerdo ambos capitanes, puede ser prorrogado hasta que sea marcado un nuevo tanto.

EJERCICIOS:

GUIA 2

RUTINA DE TRABAJO PRÁCTICO

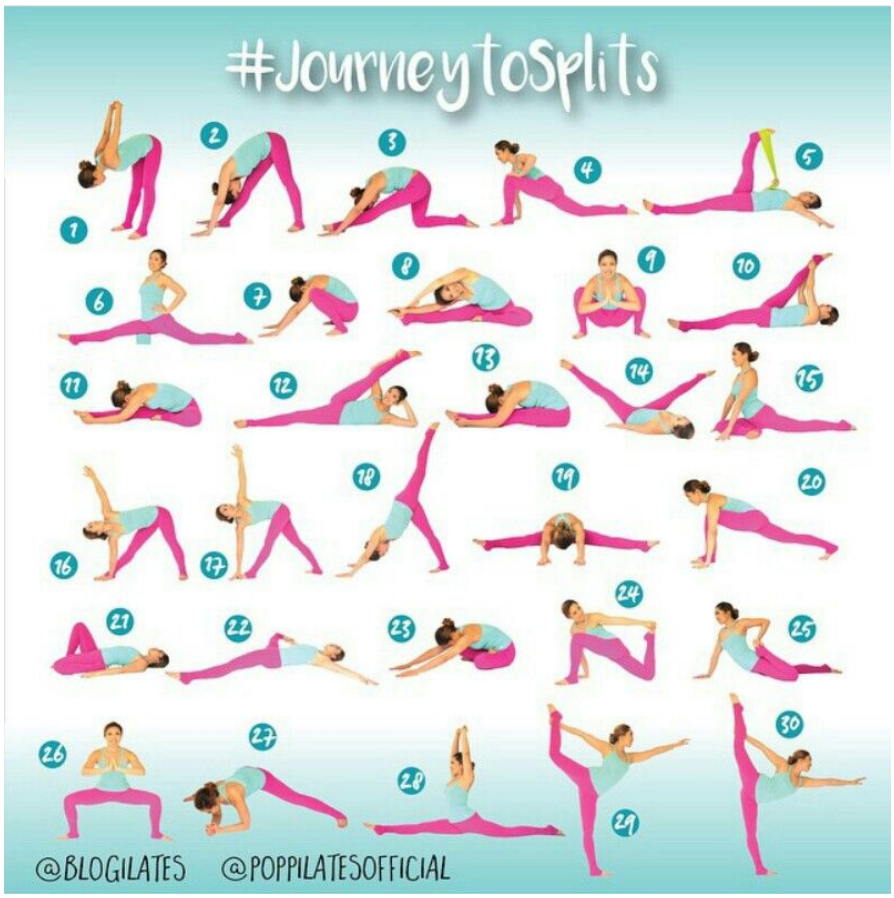
ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN CASA

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.

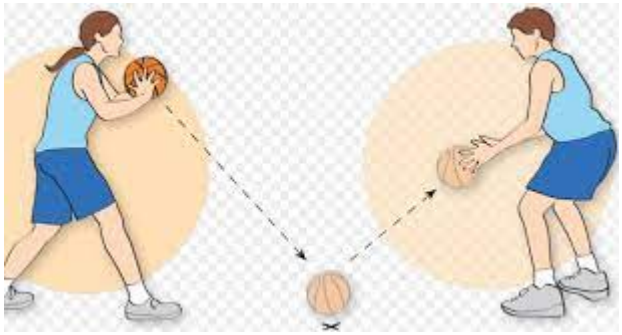
PASES

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)

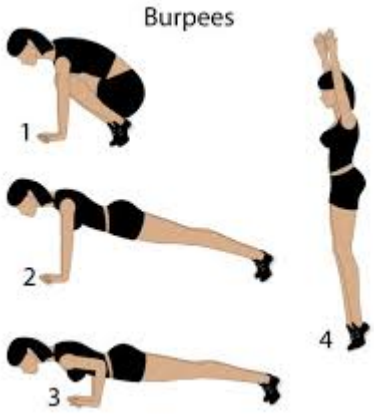
,







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,

INVESTIGAR LOS SISTEMAS DE JUEGO Y EXPLICALAS

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.