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:

Basquetbol

El **basquetbol** es un deporte jugado en equipos de cinco **jugadores** cada uno con la finalidad de **encestar** el balón y conseguir la mayor cantidad de puntos para ganar. Este deporte tiene fama mundial desde el año 1928 y cada año se llevan a cabo diversas competiciones donde los jugadores más talentosos pasan a formar parte de equipos de talla internacional, ejemplo, la NBA o FIBA. El juego tiene una duración de **40 minutos** aproximados, 10 minutos de descanso y jugadores de relevo para sustituir a los lesionados o sancionados.

Qué es basquetbol

Este término se define como un **deporte de competición** jugado en equipo con el objetivo de encestar el balón en una cesta elevada, el equipo que logre más anotaciones, resulta ganador.

Los equipos de basquetbol son reconocidos a nivel mundial desde 1928 y el basquetbolista es uno de los deportistas mejores pagados, después de los futbolistas.

Para practicar este deporte es necesario el uso de una cancha techada y con características especiales como las medidas, el rallado, tableros, entre otros.

La puntuación se basa en cada **anotación**, si es tiro libre el valor es de 1 punto, dentro de la línea de 6,75 tiene el valor de 2 puntos y 3 puntos cuando la anotación es fuera de la línea de 6,75. El partido se divide en **dos tiempos** de 20 minutos cada uno y un descanso de 10 minutos.

El término nace del inglés **basketball**, basket significa cesta y ball balón.

Historia del basquetbol

Este deporte fue creado en los EE.UU. en **1891**, por el profesor canadiense de educación física **James Naismith**. Su intención fue inventar un juego apropiado para hacer ejercicio en pista cubierta durante el invierno. Seguidamente, el baloncesto se extendió con rapidez por América y Europa.

El objetivo del basquetbolista es **introducir** la pelota en la cesta, por esta razón el nombre de Basketball. En un principio, el profesor James Naismith realizaba los juegos con 18 jugadores, ya que esta era la cantidad de alumnos que él tenía en su clase, luego los redujo a siete y terminaron siendo cinco jugadores.

El baloncesto fue un deporte que se hizo muy popular en los Estados Unidos, con aros **hechos de metal** con unas redes colgantes y sin fondo, además, surgieron los tableros donde colgaban los aros.

El baloncesto aumentó su popularidad en los comienzos de 1900, cuando los estudiantes extranjeros de **Springfield** difundieron el juego. En la década de 1920 ya el baloncesto estaba en los primeros juegos internacionales y en 1950 se celebró el primer **Campeonato Mundial de Hombres en Argentina**. Tres años después, se celebró el de baloncesto femenino en Chile.

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.

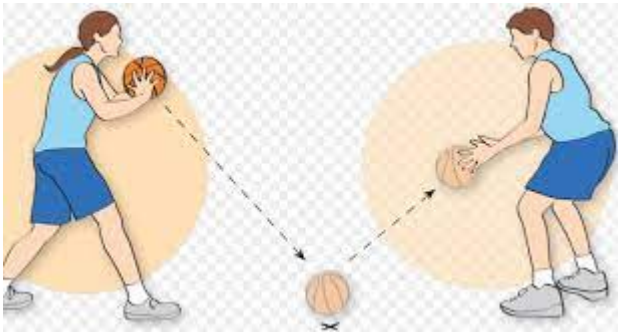
PASES

EN BLONCESTO ENCONTRAMOS DISTITOS PASES

1 PASE DE PECHO



2 PASE PICADO



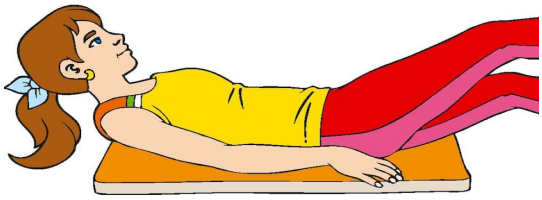
3 PASE GANCHO

REALIZA CON U AMIGO LOS PASES REPITIENDO 30 VECES CADA UNO

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)

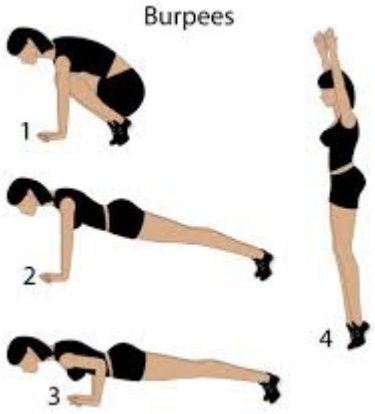
,







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 CUAL ES EL REGLAMENTO DEL BALONCESTO Y DIBUJA LA CANCHA CON SUS MEDIDAS

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.