



SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPIO DE MEDELLIN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8



GUIA DIDÁCTICA:

SEGUNDO PERIODO

ASIGNATURA:

EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

ESTA GUIA PERTENECE A:

GRADO: NOVENO

GRUPO: _____

MEDELLIN

2020



DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

La Educación Física en la BASICA SECUNDARIA, es factor fundamental para que el individuo se forme con miras a tener un buen desarrollo integral. Por ello en la Institución Educativa Yermo y Parres nos preocupamos para que el estudiante se aproxime de la mejor forma a esa formación; Teniendo en cuenta su desarrollo motor y sus habilidades motrices básicas.

Esta guía está realizada con la finalidad que los jóvenes tengan a la mano los contenidos del periodo, los objetivos, los indicadores de desempeño, los conceptos y los talleres que le servirán como herramienta útil para la aclaración de conceptos del área e igualmente para hacer seguimiento clase por clase de los contenidos teniendo las directrices del MEN y el plan de estudios de la institución.

Espero que tanto estudiantes como padres o acudientes se apropien de ella y verifiquen los contenidos de la misma y al mismo tiempo apoyen y asesoren a sus hijos en la elaboración de algunos conceptos y actividades. De antemano les agradezco a los docentes, padres y estudiantes por su apoyo y espero que nuestra labor sea más productiva y gratificante en el presente año.

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 2.

- Aplicar habilidades perceptivo-motoras relacionadas con el conocimiento y dominio corporal al realizar actividades físicorecreativas.
- Valorar la incidencia que ejerce en la salud preventiva, la higiene corporal, la alimentación e hidratación adecuadas en el proceso sistemático de ejecución física.
- Reconocer la importancia de hidratar el organismo antes, durante y después de realizar ejercicios físicos.
- Controlar diversas formas de expresión corporal, tanto en las relaciones interpersonales, como en situaciones físico-culturales.
- Aplicar la condición física a la aptitud necesaria en el desempeño funcional de la vida diaria.
- Aplicar la fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes reconocidos, e informarse de aspectos históricos más relevantes.

OBJETIVOS GRADO NOVENO SEGUNDO PERIODO

- Mejorar la capacidad y potencia aeróbica y anaeróbica.
- Mejorar la amplitud de movimiento de las articulaciones.
- Realizar los test físicos.
- Comprender el concepto y las características de las lesiones deportivas.
- Aplicar las normas para la realización de ejercicios.
- Reconocer la importancia del calentamiento antes del ejercicio.
- Interpretar los beneficios del ejercicio.
- Conocer la historia del baloncesto.



- Realizar ejercicios de dominio del balón de baloncesto.
- Manejar los pases del baloncesto
- Afianzar la técnica del baloncesto
- Afianzar los Juegos de control.
- Aplicar las normas del baloncesto en la realización de juegos deportivos.

NORMAS PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Tener en cuenta que otros estudiantes reciben clase de otras asignaturas por tanto el silencio es factor fundamental.
- Llegar al coliseo en completo orden y disposición para el trabajo.
- Escribir las actividades correspondientes al día de clase con el apoyo de la profesora como: Objetivos, reflexión y actividad a realizar.
- Estar en el lugar autorizado, no desplazarse por sitios diferentes al asignado.
- Realizar el calentamiento en forma ordenada y secuencial.

DURANTE LA CLASE:

- No gritar, ni hacer ruidos que entorpecen el buen desarrollo de las demás clases de la institución.
- No jugar bruscamente para evitar accidentes, así mismo totalmente prohibido pelear o agresiones voluntarias con los compañeros.
- Se puede tener un termo con agua para la hidratación, pero su uso será en los momentos específicos que designe la profesora.
- En los últimos diez minutos de clase se dará la vuelta a la calma, momento en el cual usted dispondrá de bajar la temperatura corporal, higiene e ida al baño. No tendrá justificaciones para llegar tarde a la siguiente clase.
- Desplazarse al aula de manera ordenada y en silencio; al llegar al salón permanecer en sus respectivos puestos.
- Escribir la retroalimentación y evaluar la clase realizada.
- Recordar la buena presentación del uniforme de Educación Física.

UNIDAD N° 2

EL BALONCESTO

OBJETIVOS:

- Conocer la historia del Baloncesto.
- Desarrollar la fundamentación técnica defensiva del baloncesto.
- Afianzar la técnica ofensiva en el baloncesto.
- Realizar la táctica básica del baloncesto.
- Identificar cómo son y cómo prevenir las lesiones deportivas.



INDICADORES DE DESEMPEÑO SEGUNDO PERIODO:

- Realiza ejercicios de dominio del balón de baloncesto.
- Maneja los diferentes pases que se utilizan en el baloncesto.
- Afianza la técnica del baloncesto.
- Realiza juegos de control.
- Comprende el concepto y las características de las lesiones deportivas.
- Aplica las normas básicas del deporte en la realización del juego de baloncesto.
- Reconoce y trabaja las cualidades físicas para mejorar su condición general.
- Mejora el test físico personal.
- Participa de la propuesta deportiva en la clase y la disfruta.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD N°2

NUMERO DE SESIONES: Diez en bloque.

ORGANIZACIÓN: Individual, por parejas y por grupos.

TEMPORALIZACIÓN: Una sesión por semana

METODOLOGÍA: Mando directo y aprendizaje por descubrimiento.

DIAGNÓSTICO DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

* Preguntas y respuestas en forma oral a nivel grupal o conocimientos que tienen los estudiantes a cerca del Baloncesto y sus técnicas.

* Se toma como base las condiciones predominantes en el entorno de los estudiantes para enfocar el concepto y la práctica del Baloncesto.

EVALUACIÓN:

Al finalizar el periodo el estudiante deberá:

- Realizar fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto, de acuerdo a los criterios técnicos establecidos y demostrando precisión mediante la ejecución.
- Tener un dominio básico del balón de baloncesto.
- Realizar eficientemente el doble ritmo en suspensión desde la derecha y/o centro izquierda del aro, cumpliendo los criterios técnicos establecidos. De 5 intentos al menos tres deben ser encestados.
- Realizar la trenza como principal fundamento ofensivo del baloncesto.
- Reconocer la importancia del calentamiento para evitar lesiones.
- Desarrollar de las capacidades condicionales por medio del baloncesto.
- Asumir una actitud positiva frente a sus deberes como estudiante Yermista en coherencia con los criterios de autoevaluación.



DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DEL PERIODO DOS

FUNDAMENTO TEÓRICO:

HISTORIA DEL BALONCESTO

El Baloncesto o Básquetbol, es un deporte de equipo, jugado normalmente en pista cubierta, en el que dos conjuntos, de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos o canastas, lanzando una pelota, de forma que descienda a través de una de las dos cestas o canastas suspendidas por encima de sus cabezas en cada extremo de la pista. El equipo que anota más puntos, convirtiendo tiros de campo o desde la zona de tiros libres, gana el partido.

El baloncesto fue inventado en diciembre de 1891 por el profesor canadiense James Naismith. Naismith introdujo el juego cuando era instructor en la Young Men's Christian Association (YMCA) en Springfield (Massachusetts), donde organizó un pasatiempo que consideraba apropiado para jugar en pista cubierta durante el invierno. La primera pelota usada fue de fútbol.

¿CÓMO SE JUEGA EL BALONCESTO?

El juego de baloncesto inicia al colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo.

Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo. El partido está compuesto por cuatro periodos de 10 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 min más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO: Son todas aquellas acciones físicas que suceden en el juego, las cuales están limitadas técnicamente por el “Reglamento de Básquetbol”. En el básquetbol existe gran variedad de desplazamientos ofensivos, con la finalidad de facilitar un ataque efectivo, y por consiguiente acumular mayor cantidad de puntos que el contrario (lo que constituye la finalidad del juego).

Estos desplazamientos ofensivos podemos clasificarlos sencillamente:

- Carrera.
- Saltos.
- Giros o pivotea.
- Paradas.



— Amagues o fintas.

Combinando estos elementos con los fundamentos técnicos como el pase, el drible, lanzamiento, obtendremos los mejores resultados a la ofensiva.

REGLAS DEL BALONCESTO

Violaciones:

Una violación es una infracción de las reglas de juego, penalizada con un saque de fondo o banda para el equipo contrario desde el punto más cercano al de la infracción.

Faltas:

- **Falta personal** (Art.34): Cuando un jugador contacta ilegalmente con un adversario y le causa una desventaja u obtiene una ventaja del contacto, se sanciona falta personal. La penalización para una falta personal es un saque para el equipo contrario desde el punto más cercano en la línea de fondo/lateral.
- **Falta en ataque:** Se produce cuando un jugador cuyo equipo tiene el control del balón y este comete una falta personal al empujar o chocar contra un jugador defensivo, Si ese contacto causa una desventaja al defensor se sanciona falta del equipo con control de balón (falta en ataque). Con cinco faltas personales el jugador no podrá continuar jugando.
- **Falta antideportiva** (Art.36): Una falta antideportiva es una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro, no constituye un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas o bien, el contacto es de brusquedad excesiva. Se sanciona con dos tiros libres y posesión para el equipo contrario.
- **Falta técnica:** Falta a un jugador o de un suplente que no implica contacto, sino falta de cooperación o desobediencia deliberada o grosería pronunciadas a jugadores o árbitros. Una falta técnica contará como falta personal, es decir, se sumará una falta al jugador al que le ha sido pitada la falta técnica, así como a las faltas de equipo. Se sanciona igual que la antideportiva.
- **Falta descalificante:** Una falta descalificante es cualquier infracción antideportiva flagrante de un jugador, sustituto, jugador excluido, entrenador, que deberá abandonar el campo y no podrá jugar más el resto del partido. 2 faltas antideportivas constituyen una falta descalificante. Cabe mencionar que una falta descalificante puede conllevar también uno o varios partidos de suspensión según lo decida la organización de la competición.

Después de una falta técnica, antideportiva o descalificante se conceden 2 tiros libres y saque en el centro de la cancha.



TALLER DE BALONCESTO:

Responde en el cuaderno lo siguiente según la lectura anterior.

1. ¿Qué es el baloncesto y cuál es su objetivo?
2. ¿En qué año nació el baloncesto y quien lo creo?
3. ¿Cuánto dura un partido de baloncesto?
4. ¿Cuáles son los fundamentos básicos ofensivos y realiza un ejemplo de cada uno?
5. ¿Qué es dobla?
6. ¿Qué es caminar o pasos?
7. ¿Qué es una falta personal y con cuantas faltas sale un jugador del partido?
8. ¿Qué es una falta en ataque y den dos ejemplos?
9. ¿Qué es una falta técnica y den dos ejemplos?
10. ¿Qué es una falta descalificante y den dos ejemplos?

HÁBITOS DE HIGIENE Y SEGURIDAD PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS

la actividad física está vinculada con la salud, por lo que debemos recordar ciertas normas para lograrlas. para conseguir la máxima seguridad, en la práctica de ejercicios físicos, es necesario adquirir:

HÁBITOS:

Vestimenta Deportiva: El uniforme se debe llevar acorde para la actividad física que vamos a realizar: camiseta blanca y una camisilla interior blanca en lo posible y medias de algodón, sudadera suelta y sin recogidos; no dejarnos llevar por la moda como tenis con cordones desatados o con una suela que tenga poca amortiguación.

Estar en perfectas condiciones de higiene:

Cumplir con las normas de seguridad mínimas para practicar la actividad física sin riesgos, como: el cabello atado, sin candongas, ni anillos, ni pulseras, uñas cortas, ni pearcing.

Estar adecuada a la temperatura del ambiente, si hace calor usar ropa liviana, en lo posible de algodón; sin la chaqueta.

Actitud postural: Adoptar posturas adecuadas evita malformaciones del sistema óseo – articular y muscular.

Algunos estudiantes comunican que tienen afecciones en la columna, para lo cual es conveniente realizar ejercicios en forma compensada y específicos para detener o revertir la situación.

Hábitos Higiénicos: Debemos cumplir con nuestros hábitos diarios de higiene: ducha, aseo del cabello, lavado de dientes después de cada comida.



Eliminar los hábitos negativos como el tabaco, alcoholismo y la drogadicción, que hacen que el cuerpo no pueda responder adecuadamente, produciendo lesiones que en la mayoría de los casos son irreversibles.

Hábitos Preventivos: Aprender y utilizar técnicas de movimiento adecuadas a cada actividad: observar y practicar los ejercicios con la mayor precisión y habilidad posible, nos ayudará a lograr mayores resultados y a la vez evitar lesiones.

Graduar el esfuerzo de acuerdo a sus posibilidades individuales, para no hacerse daño ni hacerles daño a los compañeros.

Tener en cuenta realizar siempre un control médico previo al inicio de la realización de actividades físicas para evaluar las funciones vitales. no realizar ejercicios físicos sin la consulta a un médico en los siguientes casos: hipertensión arterial asma problemas del corazón bronquitis crónica lesiones musculares y óseas realizar una buena entrada en calor previa a la actividad física no exponerse a riesgos innecesarios.

CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO.

EL CALENTAMIENTO: Consiste en la ejecución de diversos ejercicios en los que están implicados los músculos y las articulaciones y cuyo objetivo primordial es preparar al cuerpo para lograr un mejor rendimiento físico en el deporte o práctica que se trate y asimismo para evitar cualquier contracción muscular o la lesión de alguna parte del cuerpo.

VENTAJAS DEL CALENTAMIENTO: favorece las funciones fisiológicas en general; la motricidad, ayudando a ganar en equilibrio y en la coordinación; beneficia la actividad cardíaca y respiratoria; ayuda al mejor desempeño en la práctica deportiva; y ayuda a prevenir lesiones.

Amplia tu conocimiento en el siguiente link:

<https://www.definicionabc.com/deporte/calentamiento-fisico.php>

FASES DEL CALENTAMIENTO:

- Movilidad articular
- Activación muscular
- Estiramiento

TIPOS DE CALENTAMIENTO:

CALENTAMIENTO GENERAL: En el debemos poner en funcionamiento de forma progresiva todas las partes del cuerpo, debemos mover ordenadamente todos los segmentos corporales ya que, tras él, las actividades a desarrollar no utilizarán en forma exclusiva una parte del cuerpo, sino que intervendrán todas en su conjunto.

CALENTAMIENTO ESPECIFICO: Este tipo de calentamiento se dirigirá a las partes del cuerpo que luego intervendrán de forma prioritaria, incluso exclusiva.



CALENTAMIENTO ESTÁTICO: Esta formado en su totalidad por ejercicios de estiramiento realizados en el mismo lugar.

CALENTAMIENTO DINÁMICO: Pertenecen todos los ejercicios que se realizan con desplazamiento en el terreno o la cancha.

CALENTAMIENTO LÚDICO: Es aquel donde se utiliza el juego para poner en funcionamiento todos los sistemas.

VUELTA A LA CALMA: Así como hemos dicho que es imprescindible comenzar la sesión de actividad física preparando el cuerpo, es necesario terminar de la misma manera, pero con efectos contrarios. Es decir, necesitamos que nuestro organismo vuelva a la normalidad poco a poco.

TALLER DEL CALENTAMIENTO:

Responde las siguientes preguntas en el cuaderno:

1. ¿Por qué debemos comenzar la actividad física realizando un calentamiento previo?

2. Haz un comentario global de los factores a tener en cuenta en un calentamiento.

3. Consulta y explica por qué es importante el calentamiento para evitar las lesiones.

4. Realiza un mapa mental acerca del calentamiento.

5. Pon algunos ejemplos de ejercicios que realizamos en la rutina de clase.



FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO

Paradas en 1 y 2 tiempos, dribling, pases y recepción, triple amenaza, entradas en doble ritmo, lanzamientos, rebotes ofensivos.

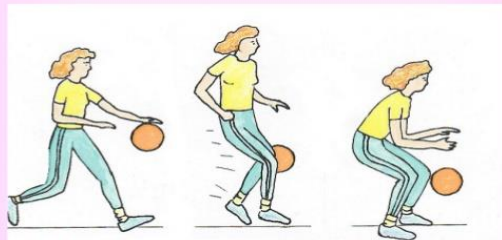
PARADAS: Es la acción por la cual un jugador en movimiento se detiene de forma inmediata con la finalidad de realizar seguidamente cualquier otro fundamento cuyas posibilidades de éxito dependen en gran medida, de la calidad de esa parada previa. Consideraremos dos tipos fundamentales, en un tiempo y en dos tiempos.

PARADA EN UN TIEMPO: Los dos pies contactan en el suelo al mismo tiempo. Al dar el paso anterior a la parada, dejamos el tronco ligeramente atrasado para de esta manera poder contrarrestar la inercia del cuerpo. Damos un salto hacia adelante de poca elevación, casi a ras de suelo, y los pies se deslizan sobre el suelo en el momento de entrar en contacto con éste. Los pies de han de quedar paralelos y separados a una anchura similar a la de nuestros hombros, con las piernas ligeramente flexionadas por las rodillas y con los pies en un mismo plano frontal (simétricos).

Ver imagen:

- **Parada en un tiempo:**

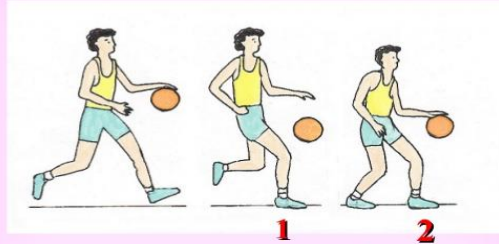
Los dos pies apoyan a la vez y separados



PARADA EN DOS TIEMPOS: Los pies contactan con el suelo en tiempos distintos. El primer apoyo tiene la función especial de compensar la velocidad de traslación precedente, unido esto, a una ligera inclinación hacia atrás. El apoyo del primer pie se produce en primer lugar con el talón y después con su parte delantera.

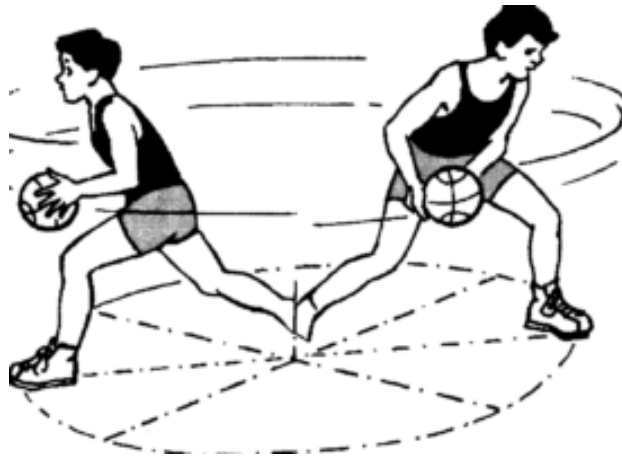


- **Parada en dos tiempos:**



La pierna que apoya primero soporta el peso del cuerpo y la segunda equilibra

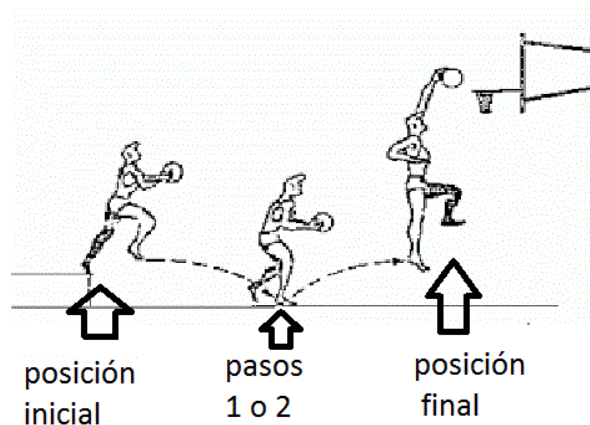
PIVOTE: El pivote es un fundamento que se realiza con un pie fijo en el suelo y el otro en movimiento. Al primero le denominaremos pie de pivote y el segundo recibe el nombre de pie libre el cual podrá desplazarse en todas las direcciones y sentidos posibles o deseadas. Se considera pie de pivote el pie sobre el cual se realiza el giro, y éste no puede variar en ningún momento dentro de la misma acción mientras que el balón esté en posesión del jugador. Este pie se puede elegir y cambiar siempre que no se tenga el balón, y en este caso no existe nada en el reglamento que nos impida su realización con cualquiera de los dos pies e incluso cambiar el pie de pivote siempre que queramos dentro de una misma acción. Ver imagen.



TRIPLE AMENAZA: La posición de triple amenaza es aquella que debe adoptar todo jugador en ataque con la posesión del balón y que consiste en la posición básica de ataque, añadiéndole el agarre de balón adecuado, y que nos permitirá rápidamente ejecutar una de las tres opciones: tirar, pasar o botar. Ver imagen.



DOBLE RITMO: Es una acción ofensiva del baloncesto donde el jugador utiliza dos pasos o saltos antes de lanzar el balón, Se empieza con el pie derecho o izquierdo, se alterna entre derecho o izquierdo y se lanza al aro para anotar cesta o a un compañero para hacerle un pase. El doble ritmo se puede hacer por el lado izquierdo, lado derecho o por el centro de la cancha y se puede hacer la jugada caminando, trotando, corriendo o saltando al aro. Ver imagen.



FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS DEL BALONCESTO

Posición básica defensiva: Se refiere a la posición del cuerpo. Sobre todo, que los estudiantes entiendan que hay que jugar flexionados y en constante equilibrio, tanto en ataque como en defensa, siempre en disposición de actuar (ataque) y reaccionar (defensa). Se suele sustituir una mala defensa por un uso excesivo de las manos.

Posición defensiva espacial: Los defensores deben intentar estar siempre en defensa (con matices) entre el atacante y el aro. Si trazáramos una línea recta podríamos unir atacante con balón (siendo más precisos, el balón), defensor y el aro propio. ¿Qué les explicamos a los defensores de atacantes sin balón? Que su jugador no reciba, que no pierdan nunca de vista el balón y que vayan a por el rebote.



Desplazamientos defensivos: Con el desplazamiento defensivo el jugador buscará obstaculizar el lanzamiento a canasta por el equipo contrario, lograr tener posesión del balón y bloquear el desplazamiento ofensivo de los otros jugadores, sin ocasionar daño físico al otro jugador, es por ello que los movimientos bruscos no están permitidos. Las posiciones defensivas dependerán de la dirección de los movimientos a realizar. Los desplazamientos defensivos se llevan a cabo hacia adelante, al lado, atrás y en diagonal.

Cuando el desplazamiento se realiza hacia adelante se hace a través de pasos de acercamiento. El defensa pisa establemente el suelo con el talón del pie adelantado y luego añade el pie trasero.

El desplazamiento hacia atrás se realiza mediante pasos de retroceso. El movimiento se inicia primero con el pie trasero y luego con el pie adelantado.

El desplazamiento hacia los lados se realiza con pasos laterales; hacia el lado derecho se inicia con el pie derecho y luego el pie izquierdo. Hacia el lado izquierdo primero se inicia con el pie izquierdo y luego con el pie derecho.

Existen tres posiciones básicas: Alta, Media y Mixta. Ver imagen.

Posición defensiva
media – alta -- mixta



REGLAS BÁSICAS Y JUEGOS DE APLICACIÓN.

EL JUEGO DEL BALONCESTO

El baloncesto lo juegan dos (2) equipos de cinco (5) jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es introducir el balón dentro de la canasta del adversario e impedir que el adversario se apodere del balón o enceste.

CESTO: PROPIO/OPONENTE: La canasta en la que ataca un equipo es la canasta del adversario y la que defiende es su canasta.



MOVIMIENTO DEL BALÓN: El balón puede ser pasado, lanzado, palmeado rodado o botado en cualquier dirección dentro de las restricciones de los artículos pertinentes de las Reglas.

Doblar: Si se estaba rebotando el balón y de repente se detuvo para tomarlo con las manos o pararlo de cualquier forma, y al instante lo pivoteó de nuevo. Eso es falta, pues debe seguir dejando caer la pelota, sin controlarla indebidamente.

Cuando detiene el balón con ambas manos o lo deja de rebotar, eso quiere decir que va a lanzar o va a hacer un pase. De lo contrario, le pitarán falta en contra y perderá la posesión en el juego.

Caminar: El hecho de ‘caminar’ en básquet es también un acto casi inconsciente en el que caemos frecuentemente. También tiene que ver cuando estamos rebotando el balón, pero esta vez es falta si dejamos de hacerlo y avanzamos dando dos pasos o más.

Más técnicamente, sucede cuando damos rebotamos el balón y damos el paso con el pie que estamos avanzando, y adicional movemos el pie de apoyo sin haber soltado la pelota.

GANADOR DE UN PARTIDO: El equipo que mayor número de puntos al final del tiempo de juego del cuarto periodo o, si fuera necesario, de uno o más períodos extra, será el ganador del partido.

CAMPO DE JUEGO: El terreno de juego debe ser una superficie rectangular, plana y dura, libre de obstáculos

Para las principales competiciones oficiales de FIBA, y en los campos de juego de nueva construcción, las dimensiones deben ser de 28 m. de longitud por 15 m. de anchura, medidas desde el borde interior de las líneas que delimitan el terreno de juego.

Puedes encontrar más en el siguiente enlace:

<https://www.planetabasketball.com/baloncesto1.htm>

TALLER: Reglas Básicas del Baloncesto:

1. Explique cuando un sexto vale un punto, cuando dos y cuando tres.
2. Dibuje la cancha de baloncesto con sus zonas.
3. Explique los 7 tipos de falta personal y en que consiste
4. Explique cómo es la penalización en una falta personal.
5. Explique la regla de balón devuelto a la pista trasera
6. Explique la regla de los 8 segundos
7. ¿Qué es dobla?
8. ¿Qué es camina o pasos?
9. ¿Qué pasa cuando un jugador comete cinco faltas personales en un juego?
10. ¿Cuándo un equipo se encuentra en una situación de penalización de faltas de equipo, todas las faltas personales siguientes de sus jugadores, cometidas sobre un jugador que no esté en acción de tiro, se penalizarán con?



PLANILLA DE CONTROL MOTRIZ INDIVIDUAL – SEGUNDO PERIODO

DESCRIPCION		CLASE 1	CLASE 2	CLASE 3	CLASE 4	CLASE 5
FECHA						
CALENTAMIENTO						
OBJETIVO DE LA CLASE						
FUERZA	BRAZOS	BIC:				
		TRIC:				
	ABDOMEN					
	DORSALES					
	SENTADILLAS					
VUELTA A LA CALMA						

DESCRIPCION		CLASE 6	CLASE 7	CLASE 8	TEST DE LEGGER	AUTOEVALUACION: NOTA: Justifique:
FECHA						
CALENTAMIENTO						
OBJETIVO DE LA CLASE						
FUERZA	BRAZOS	BIC:				
		TRIC:				
	ABDOMEN					
	DORSALES					
	SENTADILLAS					
VUELTA A LA CALMA						



LECTURA COMPLEMENTARIA N°1

TEMA: LESIONES DEPORTIVAS MUSCULARES

Muy frecuente a nivel de patología deportiva (son el 20 o 30% de las lesiones deportivas). Con frecuencia se las conoce poco y se tratan mal. Su frecuencia depende de la actividad deportiva que se realice, intensidad y preparación física. Ha aumentado mucho en los últimos años por el aumento de la práctica deportiva. Los músculos más afectados suelen ser los bi articulares del miembro inferior (isquiotibiales, cuádriceps y tríceps). Suelen ser lesiones producidas por un agente traumático externo: un agente que incide en el músculo o lesiones producidas por un agente interno: la propia tensión muscular produce lesión.

CAUSAS INTERNAS:

Contusión muscular: Aparece una lesión muscular por compresión del músculo contra planos profundos por un agente traumático. Puede ir desde un pequeño aplastamiento con edema a una rotura fibrilar importante.

Herida muscular: Solución de continuidad muscular y planos suprayacentes que comunican con el exterior por lo que existe riesgo de infección.

Dilaceración: Herida producida en el músculo por un extremo cortante pero que comunica, no con el exterior, si no con otras cavidades. Por ejemplo, una sección muscular con fractura que no sale al exterior.

Contracturas: Contracciones mantenidas del músculo tras un esfuerzo interno, se producen por acumulo de cansancio muscular.

Elongaciones: también llamadas distensiones o alargamientos musculares, cuando se sobrepasa el límite de elasticidad de un músculo, pero sin producir daño anatómico. Clínicamente aparecen dolores musculares difusos.

Calambres: Contracciones musculares dolorosas con acortamiento máximo de músculo que se manifiesta con un dolor breve e intenso de corta duración tras el cual el músculo queda dolorido.

Rotura muscular: Lesiones producidas por un mecanismo indirecto traumático interno normalmente llamado desgarro o tirón muscular. Puede ser una rotura fibrilar, en la que hay un pequeño número de fibras afectadas o rotura total en el que se produce la rotura completa del vientre muscular.

Evolución general de las lesiones musculares: Normalmente las lesiones musculares sin sustrato anatómico evolucionan a la recuperación en un tiempo variable (contracturas: de



uno a tres días; elongaciones: de cinco a nueve días). En cambio, en las roturas, la evolución depende del grado, de la localización, del tipo del tratamiento y de la respuesta muscular. Este plazo varía entre las dos y las doce semanas.

Tratamiento: En la fase inicial es bueno aplicar hielo local (en las primeras veinticuatro horas), reposo más o menos intenso y duradero según la lesión, medicación: analgésicos y/o relajantes musculares.

En una fase posterior se aplica termoterapia, electroterapia, masaje y estiramientos, en ocasiones es preciso el drenaje del hematoma o un tratamiento quirúrgico. Nunca debe dar un mensaje profundo cuando existe una rotura muscular ya que puede agravar la lesión. Como mucho se puede utilizar un mensaje de relajación bajo supervisión médica.

Lesiones tendinosas

Tendones: Estructura entre vientres musculares y el hueso. Son los encargados de transmitir la función del músculo a distancia. Están formados por fibras conjuntivas orientadas paralelas.

Traumáticas Inflamatorias: se suele producir se suele producir por micro traumatismos deportivos o en personas de edad por degeneración del tendón. Se suelen llamar tendinitis. Las alteraciones más frecuentes son la epicondilitis o codo de tenista y la epitrocleitis o codo de golf. También la lesión de hombro, la lesión a nivel de la inserción de los músculos isquiáticos, la lesión del tendón rotuliano, del de Aquiles de los peroneos y de los tibiales,

Las molestias suelen aparecer tras la actividad física sin limitarla, dolor al inicio de la actividad, dolor de reposo que impide la vida deportiva; etc.

Tratamiento: en primer lugar, reposo, en segundo medicación mediante antiinflamatorios o infiltraciones, en tercero fisioterapia y en cuarto tratamiento quirúrgico cuando los demás fracasan.

Esguinces: Son lesiones a nivel de la capsula y/o los ligamentos articulares producida por un mecanismo agudo que sobrepasa los límites de elasticidad, pero no llega a alterar la congruencia articular. La estabilidad de una articulación depende de la congruencia de fragmentos óseos, piel, tendones, etc. Las condiciones del ligamento dependen de la edad, el sexo y condición. Se suele producir por un traumatismo agudo de mecanismo indirecto, de angulación o de rotación, que hacen que se fuerce la articulación más allá de su máxima amplitud y sobre pasando la resistencia elástica del ligamento. Es una lesión frecuente que se suele producir en accidentes casuales o deportivos. Es más frecuente en varones y jóvenes y menos en niños y en ancianos. Las articulaciones más afectadas son las de tobillo, rodilla y dedos.



Los síntomas suelen ser dolor, normalmente localizado a nivel de la articulación que se atenúa tras la lesión para reaparecer a las pocas horas con mayor intensidad, suelen producirse hematomas, a la palpación encontraremos calor y dolor, impotencia funcional.

Tratamiento: depende del grado de esguince y del criterio médico. Lo primero en inmovilizar, otro tratamiento sería fisioterapia, que es un complemento a la inmovilización y q permite una mejor y mayor recuperación de la lesión. El tratamiento quirúrgico se suele dar en personas jóvenes que tienen inestabilidad articular demostrada, en deportistas de elite o por prescripción del especialista. Las complicaciones de los esguinces suele ser inestabilidad mecánica o funcional que van hacer que produzcan esguinces de repetición.

Luxaciones: Son pérdidas de la congruencia articular por un fracaso de la estabilidad capsulo-ligamentosa debido a un traumatismo o por causas patológicas (enfermedades congénitas, tumores). El mecanismo es semejante al de los esguinces, pero en este caso se vence la resistencia elástica de la articulación y los ligamentos y se produce una pérdida de la congruencia articular. La pérdida de contacto puede ser parcial (subluxaciones) o total (luxación completa). Las luxaciones son más frecuentes en varones excepto la de la articulación temporomandibular que lo es más en mujeres. Suelen ocurrir por traumatismo directo, el traumatismo alcanza uno de los huesos haciéndole que se desplace sobre el otro.

Tratamiento: Se suele tratar con reposo articular. Se debe inmovilizar el miembro hasta la cicatrización de los elementos articulares. El tercer tratamiento sería fisioterapia. Finalmente el tratamiento quirúrgico se usa cuando hay luxación irreductible y puede ser por interposición de un tendón o de un fragmento óseo.

TALLER DE LESIONES:

Responde en el cuaderno las siguientes preguntas:

1. ¿De qué factores dependen las lesiones musculares?
2. Consulta en que parte del cuerpo quedan los siguientes músculos isquiotibiales, bíceps femoral, cuádriceps y tríceps.
3. Describe cada una de las 7 causas internas de una lesión muscular.
4. ¿Qué tiempo aproximado de recuperación tiene una lesión muscular?
5. ¿Cuál es el tratamiento de una lesión muscular?
6. ¿Una lesión muscular se puede masajear?
7. ¿Qué es un tendón?
8. ¿Qué tipo de lesiones puede sufrir un tendón?



9. ¿Cuál es el término científico que se utiliza para la lesión cuando hay inflamación de un tendón?
10. ¿Cuáles son las lesiones inflamatorias más comunes?
11. ¿Cuáles son las características y el tratamiento para una inflamación de un tendón?
12. ¿Qué es un esguince Y cuáles son los síntomas complicaciones y tratamiento de un esguince?
13. ¿Qué es una luxación, porque sucede y cuál es el tratamiento de una luxación?

LECTURA COMPLEMENTARIA N°2

“NUESTRO ORGANISMO SUFRE CAMBIOS FISIOLÓGICOS CUANDO REALIZA UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA”

CONCEPTOS BÁSICOS:

LA TEMPERATURA: Es el grado de calor que genera el cuerpo humano, por lo general es de 36.5 °c, se toma con un termómetro clínico cuya escala está dada en grados centígrados. Se clasifica en:

- **Temperatura axilar:** Tomado debajo del hombro entre el tórax y el extremo superior del brazo.
- **Temperatura oral:** En la boca del individuo.

EL PULSO: Es el número de latidos intermitentes que realiza el corazón y las arterias por minuto. El pulso arterial; las arterias transmiten la sangre a los tejidos con el mismo ritmo del corazón. El pulso es la expansión y contracción intermitente, repetida, rítmica y regular de las arterias, que se produce por la onda de presión causada por la sangre del corazón.

EL PULSO LO PODEMOS TOMAR: El pulso se puede palpar con facilidad en los diferentes puntos situados cerca de la superficie del cuerpo así:

- **Pulso Carotideo:** Se toma en el cuello con los dedos índice y corazón, exceptuando el pulgar ya que este dedo tiene su propio pulso que se puede confundir con el de la persona a la que se está examinando.
- **Pulso Radial:** Se toma en la muñeca, procedimiento igual que el anterior, pero cada vez la mano va a la otra mano ubicando la vena arterial.



- **Pulso temporal:** También se puede utilizar el de la arteria temporal, por delante del pabellón auricular.
- **Pulso Cubital:** Otro punto donde el pulso puede percibirse con claridad es el de la arteria branquial, que se encuentra en la parte interna de la articulación del codo.
- **Otros:** Del mismo modo, la mayoría de las personas pueden encontrar su pulso en las ingles, en la parte posterior de las rodillas, en la parte interna del tobillo y sobre el pie.

VALORES INDICADOS DEL PULSO:

- Para un bebe recién nacido hasta los dos meses es de 85 a 90 pulsaciones por minuto
- De dos meses hasta el año y medio es de 80 a 85 pulsaciones por minuto.
- Para un niño sano en estado de reposo es de 65 a 70 pulsaciones por minuto.
- Para un adulto sano en estado de reposo es de 70 pulsaciones por minuto.
- Para un anciano sano en estado de reposo es de 65 a 70 pulsaciones por minuto.
- Para un deportista en estado de reposo 55 a 65 pulsaciones por minuto.
- Las pulsaciones máximas para una persona sana se hallan mediante la siguiente fórmula: 220 pulsaciones por minuto menos la edad

LA RESPIRACIÓN: Proceso fisiológico por el cual los organismos vivos toman oxígeno del medio circundante y desprenden dióxido de carbono.

VALORES INDICADOS DE LA RESPIRACION: Las cifras normales de la respiración en reposo son de 6 litros de aire por minuto y los movimientos respiratorios varían en amplitud y frecuencia porque varían las exigencias celulares. El ritmo normal es de 16 a 20 movimientos por minuto, pero cuando aumenta el consumo de oxígeno y la eliminación de anhídrido carbónico, los movimientos respiratorios deben ser más amplios y frecuentes. Pero durante un esfuerzo sostenido pueden llegar a movilizar 60 litros de aire por minuto.



La capacidad pulmonar de un adulto es de unos 6 litros en el hombre y de unos 4 litros en la mujer.

❖ ADULTOS	16-20 VECES / MINUTO
❖ ANCIANOS	12-16 VECES / MINUTO
❖ NIÑOS >6	26-30 VECES / MINUTO
❖ BEBES	30-40 VECES/ MINUTO

SINTOMAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO HAY ANOMALIAS EN LA RESPIRACION:

- Infección respiratoria alta que da lugar a la mucosidad nasal y los estornudos.
- Irritación de la tráquea que da lugar a la tos.
- Desarrollo de una gripe.
- Irritación de la laringe que hace que la voz sea más ronca.
- Infección pulmonar que da lugar a la bronquitis.

TALLER CAMBIOS FISIOLÓGICOS DEL ORGANISMO:

Al desarrollar el siguiente taller ustedes vivenciarán los contenidos aprendidos a través del test motor.

Para la medición del pulso, la temperatura corporal y la respiración desarrollaremos el test de Cooper, el cual consiste en trotar 12 minutos sin parar y con ritmo uniforme.

Para esto tenga en cuenta:

- Tener a la mano un cronómetro, 2 termómetros, cuaderno y lapicero.
- Desarrollar el test de Cooper y tomar las cifras.
- Tomar el pulso, la respiración, y la temperatura corporal.

Los datos van ubicados en los cuadros que a continuación desarrollaremos:



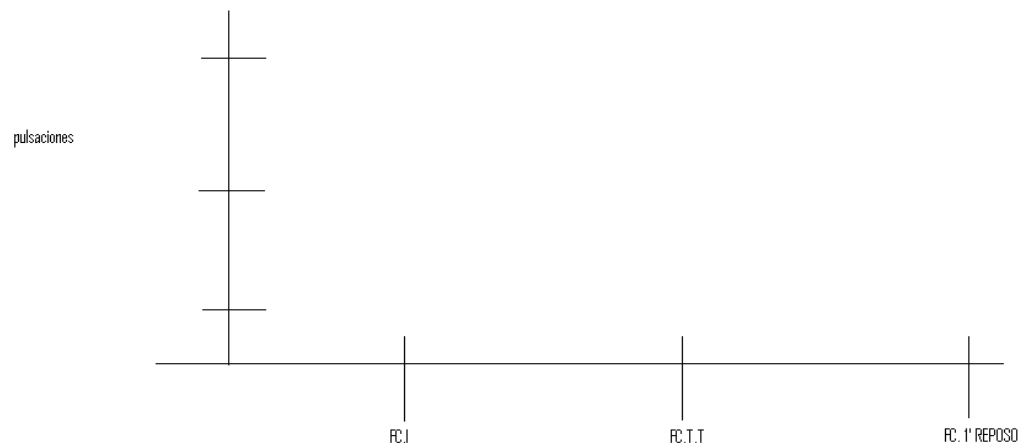
1. PULSO

FC.I = Frecuencia cardiaca inicial

FC.T.T = Frecuencia cardiaca terminado el test

FC. 1' REPOSO = Frecuencia cardiaca 1 minuto de reposo.

ANOTAR TODO EN LA SIGUIENTE GRAFICA:



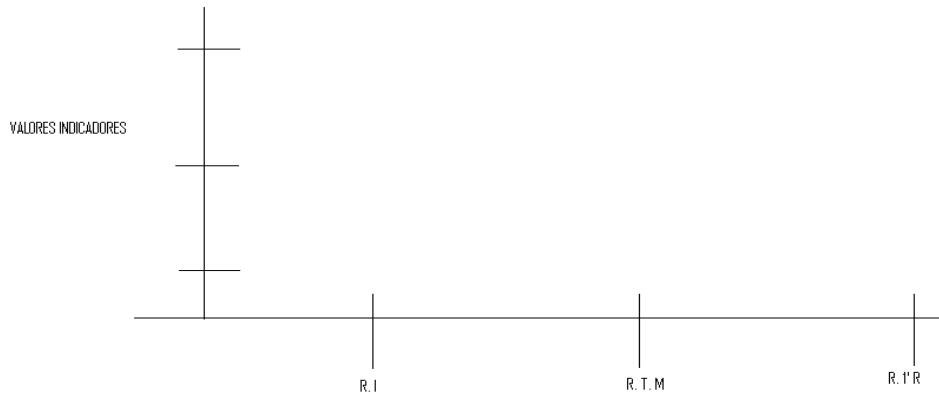
2. RESPIRACION

R.I = Respiración inicial.

R.T.M = Respiración en el test motor.

R. 1' R = Respiración 1 minuto de reposo

ANOTAR TODO EN LA SIGUIENTE TABLA:



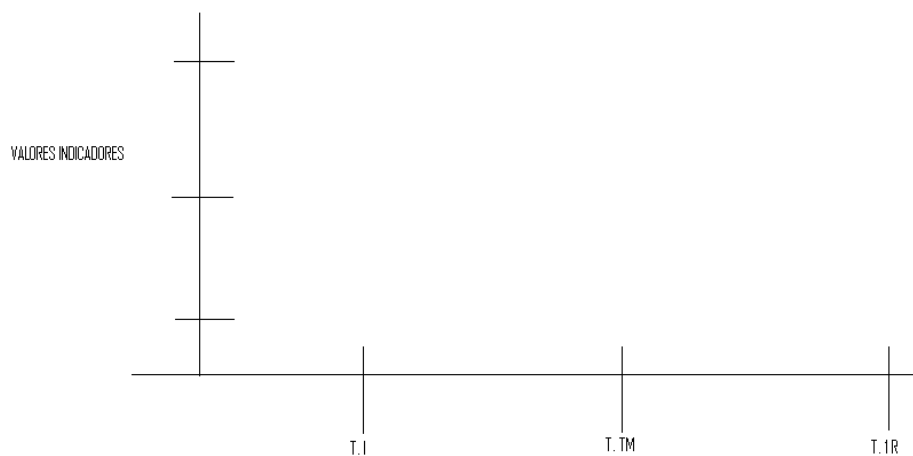
3. TEMPERATURA CORPORAL.

T.I = Temperatura inicial.

T.TM = Temperatura en el test motor

T.1 R'= Temperatura 1 minuto de reposo.

ANOTAR TODO EN LA SIGUIENTE GRAFICA:





SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPIO DE MEDELLIN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8



4. analiza los resultados y saca las conclusiones.

5. Realiza un escrito acerca de los cambios fisiológicos que ocurren en nuestro organismo al realizar actividad física. Puedes mirar el siguiente enlace y tomarlo como referencia.

<https://www.pontemasfuerte.com/bePMF/deporte-y-bienestar-general/>
