



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: DÉCIMO

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.

- Diseñar un plan de trabajo personal, orientado al mantenimiento y desarrollo físico.
- Diseñar y ejecutar un plan de trabajo personal de mantenimiento y desarrollo de la capacidad aeróbica.
- Diseñar y ejecutar un plan de trabajo personal de mantenimiento y desarrollo de la capacidad anaeróbica.
- Aplicar la flexibilidad como cualidad física facilitadora en la obtención del máximo rendimiento físico.
- Aplicar la fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes reconocidos, e informarse de aspectos históricos más relevantes.

OBJETIVOS GRADO DÉCIMO SEGUNDO PERIODO

- Identificar los elementos básicos de un plan de trabajo personal de actividad física y salud.
- Conocer los aspectos más relevantes que debe tener un plan de mantenimiento de la capacidad aeróbica y anaeróbica.
- Desarrollar los principios de la técnica ofensiva y defensiva del baloncesto
- Reconocer los principios tácticos básicos del baloncesto.
- Mejora y fortalece su ajuste postural.



- Realizar los test físicos.
- Aplicar las normas para la realización de ejercicios.
- Interpretar los beneficios del ejercicio.
- Conocer la historia del baloncesto y su evolución en el mundo.
- Realizar ejercicios de movimientos tácticos en baloncesto.
- Mejorar 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 y su evolución en el mundo.
- Afianzar la fundamentación técnica del baloncesto.
- Afianzar la técnica ofensiva en el baloncesto.
- Realizar los ejercicios básicos de la táctica del baloncesto.
- Identificar los beneficios del deporte en la salud.

INDICADORES DE DESEMPEÑO SEGUNDO PERIODO:

- Mejora de las habilidades y destreza para la ejecución de la Técnica del baloncesto
- Comprende y aplica los principales ejercicios tácticos del baloncesto
- Realiza la trenza como parte de la ofensiva básica del baloncesto.
- Maneja adecuadamente el doble ritmo derecho e izquierdo.
- Mantiene correctamente su ajuste postural por medio del ejercicio
- Combina los fundamentos técnicos en acciones de juego.
- 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.
- Mejorar las habilidades y destrezas en la ejecución de la Técnica del baloncesto
- Comprender y aplicar los principales ejercicios tácticos del baloncesto
- Realizar la trenza como parte de la ofensiva básica del baloncesto.
- Manejar adecuadamente el doble ritmo derecho e izquierdo.
- Mantener correctamente su ajuste postural por medio del ejercicio.
- Combinar los fundamentos técnicos en acciones de juego.
- Aplicar las normas básicas del deporte en la realización del juego de baloncesto.
- Participar de la propuesta deportiva en la clase y la disfruta.
- Reconocer la importancia del deporte como beneficio para la salud.
- 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.

Origen Y Evolución Histórica Del Baloncesto

El Basketball, expresión inglesa cuya adaptación al castellano es Baloncesto, es un deporte con unos orígenes históricos perfectamente claros y documentados relativamente recientes. La fe de bautismo del Baloncesto tiene un padre, un lugar de nacimiento y una fecha: el padre, James Naismith, el lugar de nacimiento, Springfield Massachusetts y la fecha el 17 de diciembre de 1891.

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, es un deporte de fines del siglo XIX. El profesor Naismith pertenecía al Springfield College de Massachusetts, una institución de la Asociación Cristiana de Jóvenes (A.C.J.). Naismith, al mismo tiempo que jugaba al fútbol americano, europeo y al lacrosse (juego de pelota sobre hierba, tipo hockey) se desempeñaba como profesor de Educación Física; a él se le sugirió que estudiara la creación de una actividad con características de deporte de conjunto y que se pudiera jugar en el gimnasio del colegio.



Llegó el otoño y Naismith no encontraba la fórmula idónea, dadas las características del clima él decidió tomar diversos elementos de deportes conocidos y en una noche basado en el "tlachtli" de los Aztecas o pot-ta-pok de los Mayas, o taladzi de los Zapoteca, redactó las reglas del Baloncesto. Por supuesto estas reglas han evolucionado mucho desde entonces, pero sus fundamentos siguen vigentes en la actualidad.

El primer equipo se conformó con nueve jugadores, alumnos de Naismith. Tras correr y lanzar, William R. Chas marcó la primera canasta de la historia, para cerrar el primer juego uno por cero.

Las primeras reglas

Históricamente, una caja de duraznos fue el primer Cesto empleado por los creadores del Baloncesto además de una escalera para sacar el balón cuando se producía un gol.

El número de jugadores era ilimitado, se dice que en 1892, llegaron a tomar parte hasta 150 jugadores, las medidas del campo eran libres y dependían en buena parte del número de jugadores por equipo. En 1893 se aceptó que podían jugar en canchas pequeñas cinco contra cinco y las canchas grandes nueve contra nueve. En 1897, el número de jugadores en los equipos se fijó en cinco personas. Al principio no se empleó ningún tablero hasta que se dieron cuenta de que los espectadores, que se encontraban detrás del círculo, intentaba cambiar la dirección del balón que iba a la cesta. Para separar a los espectadores de la cesta, colocaron detrás de ella un tablero de alambre, dándose cuenta los jugadores de las ventajas que obtenían del rebote del balón en el tablero, ya que a menudo este corregía los tiros inexactos. En 1906 se introdujeron los tableros espejos, hasta que los cambiaron en 1916 por otros pintados de blanco.

La altura del cesto no ha cambiado: 3,05 metros o 10 pies. En las reglas primitivas una cesta valía tres puntos, el tiro libre un punto, este se producía después de una falta cometida por uno de los dos equipos. En 1984 la primitiva línea de tiro libre situada a 6 metros fue colocada a 4,5 metros y un año después la canasta recibió el valor de dos puntos.

El primer reglamento que llegó a las manos de los alumnos de Naismith constaba de 14 reglas basadas en el antiguo "tlachtli", entre otros deportes y sobre todo en el Juego Limpio.

EL BALONCESTO MODERNO

Está unánimemente reconocido que la primera demostración de un Baloncesto moderno la proporcionó el equipo de los "Original Celtics" que hoy siguen en actividad con la denominación de Celtics que fue creado por Jim Furez. La influencia de este equipo en el desarrollo del baloncesto fue extraordinaria y puede decirse que en la historia de este deporte, hay que distinguir entre antes y después de su formación.

Fueron los propios jugadores quienes desarrollaron los sistemas de juego, insólito en su momento, espectaculares y de gran rapidez. Los Celtics no creían en exhibiciones; todo juego estaba en función de los resultados prácticos. Sin embargo, su contribución fundamental se debió a una incidencia de juego. En una ocasión Dutch Dehnert, una de las



figuras del equipo, estaba jugando con fiebre; en la segunda parte se sentía muy fatigado y se estacionó cerca de la canasta del equipo adversario, distribuyendo pases a sus compañeros desmarcados y en posición de tiro. Dehnert había inventado sencillamente la posición del Pivot, es decir, jugador eje sobre el que convergen todos los pases de sus compañeros.

A partir de 1921 los Originals Celtics iniciaron su época dorada y en un partido congregaron multitudes de personas lo que inició la popularización de este deporte.

En 1926 participaron en un torneo donde fueron muy superiores lo que motivó a los promotores a dividir el equipo; esto no dio buenos resultados pues el público solo quería ver a los Celtics. En 1929 se deshizo este torneo y los Celtics se disgregaron.

En 1946 y con la fundación de la liga profesional un promotor decidió desenterrar la vieja denominación y formar los Boston Celtics que ha sido el equipo más galardonado de la Asociación Nacional de Baloncesto de EE.UU., en los últimos 30 años.

TALLER DE LA EVOLUCION DEL BALONCESTO:

RESPONDE EN EL CUADERNO:

1. ¿Quién inventó el baloncesto, lugar y fecha?
2. ¿Qué es el baloncesto?
3. ¿Cuál fue el primer equipo y quien marcó la primera canasta?
4. Realiza un dibujo de la altura del tablero actual.
5. ¿Cómo se jugaba históricamente el baloncesto?
6. Realiza una línea del tiempo de la historia del baloncesto.
7. ¿Qué equipo realizó la primera demostración de un baloncesto moderno?
8. ¿Cómo los Celtics influyeron para desarrollar los sistemas de juego actuales?
9. ¿Define qué es la FIBA?
10. ¿Define qué es la NBA?

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 piercing.

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.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS:

La posición ofensiva en baloncesto es aquella adoptada por un jugador cuando tiene el balón y quiere atacar para realizar un pase, avanzar o anotar puntos a la canasta contraria.

Las piernas deben estar separadas, una más adelantada que la otra.

El balón cerca del pecho sujeto con ambas manos.

Efectuar decisiones rápidas para realizar pases al jugador libre, o realizar movimientos o acciones en función de avance hacia el campo contrario.

Los fundamentos ofensivos básicos son: Paradas en 1 y 2 tiempos, dribling, pases y recepción, triple amenaza, entradas en doble ritmo, lanzamientos, rebotes ofensivos.

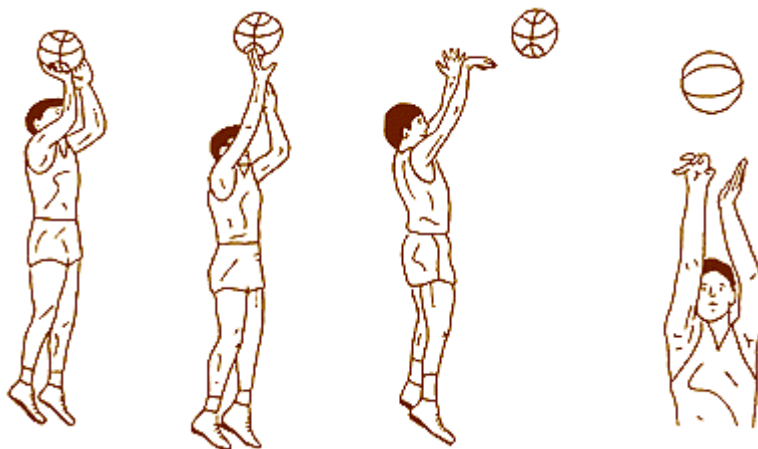


TIROS O LANZAMIENTOS A LA CANASTA

Es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro.

Tiro o lanzamiento en suspensión: Lanzamiento a la canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra y se finaliza el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.

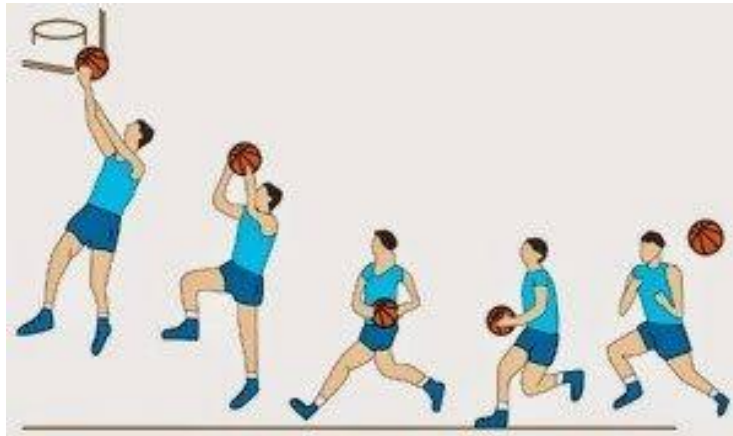
Ver imagen:



Tiro libre: Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.

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.



Gancho: Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, por encima de la cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, es un tiro de corta distancia.

FUNDAMENTOS TÁCTICOS OFENSIVOS BÁSICOS

La táctica se puede definir como el sistema de juego, es decir, la coordinación del juego de los 5 miembros del equipo. Lo que determina si se está atacando o defendiendo es la posesión o no de la pelota.

El ataque: es un conjunto de acciones de un equipo cuando tiene la posesión de la pelota. Se caracteriza por la necesidad de progresar con ella hacia la canasta contraria, con el objetivo de anotar puntos.

SIMBOLOGÍA

●	inicio	Ⓢ	rebote
—	bloqueo	□	salto y parada en un tiempo
→	correr	□□	parada en dos tiempos
- - - →	pase	▲	cono
~ ~ ~ →	conducción del balón, dribling	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	línea de jugadores
- - - - - →	pase picado	① ② ③	orden de los acontecimientos
↻	pivote	E	entrenador
← →	cambio de mano	X ₁	defensor
Ⓢ →	tiro	Ⓢ ₁	atacante
↗ ↖	corte, dar un paso adelante y atrás	X _a X _b	jugador a, jugador b



ELEMENTOS MÁS IMPORTANTES DE LA TÁCTICA DE ATAQUE:

Pasar y cortar:

Una de las combinaciones más habituales es la que implica a dos jugadores, pasar y cortar, se puede hacer por delante o por detrás (puerta atrás).

DESARROLLO

El jugador con balón en cuanto pasa este, se desplaza hacia la canasta, buscando dificultar la visión del balón y la de su adversario directo. Dicha acción se realizará con la aceleración y visión del espacio libre dejado por la acción de los defensores, para poder recibir un pase de vuelta de su compañero. Puede ser entre más de dos jugadores (pasador, cortador, receptor).

OBJETIVOS DE LA TACTICA:

- Lograr ventaja hacia la canasta por parte de un jugador sin balón: manifestada en diversos aspectos respecto a su adversario: condicionales (altura, velocidad, fuerza), habilidades específicas (buen movimiento de balón, dribbling, etc), táctico-estratégicos (espacio preferido de juego del jugador sin balón, 4ª falta personal de su defensor más cercano)
- Enviar el balón al compañero que consigue ventaja ya sea el que inicio la jugado o un tercero.

REQUISITOS DE LA TÁCTICA:

- Orientación a canasta del jugador que recibe el balón: en cuanto reciba el pase se debe orientar hacia canasta no solo para tener la opción de lanzar, si no para ver que compañero puede estar desmarcándose de su adversario.
- Cambio de dirección o de velocidad del jugador sin balón: posibilitara al jugador sin balón desmarcarse de su defensor, antes de recibir el primer pase debe percibir los espacios libres de la defensa contraria.
- Lectura de las opciones del juego: avanzar con bote, lanzar o pasar a un jugador de mi equipo. El momento ideal para pasar y cortar es inmediata mente después de un pase, la adaptación de los defensores a la nueva posición se podrá incrementar si los jugadores sin balón se mueven cada vez que un compañero da un pase.

CARACTERÍSTICAS DE LA TÁCTICA:

Análisis del contexto: distancia hasta la canasta, espacio libre y carrera del jugador sin balón: para que el jugador con balón pueda realizar un pase que facilite que su compañero enceste, logre una ventaja como provocar una falta o provoque un desajuste obligando a la defensa a realizar ayudas consiguiendo que otros compañeros puedan estar desmarcados



para realizar un buen lanzamiento.

Posibilidades:

- a) Cuando jugador con balón y jugador sin balón estén muy cerca , será preferible que corte por detrás de su defensor (* puerta atrás*).
- b) Cuando jugador sin balón este muy lejos de la canasta , es aconsejable avanzar hacia un espacio libre para poder recibir pase.
- c) Cuando jugador sin balón este a una distancia intermedia de la canasta el corte es más fácil por delante, realizar un desplazamiento perpendicular al balón.

Características de los jugadores implicados en la acción: Aprovechar la velocidad de un atacante para penetrar a canasta, o situar a un atacante de mayor altura cerca del aro contra un defensor más bajo. El jugador con balón debe interpretar la ventaja lograda por su compañero, para hacerle llegar el balón en el momento y las condiciones más favorables. Si la ventaja es de altura el pase debe ser elevado y si es de velocidad el pase debe ser profundo o adelantado.

Opciones de juego para anotar: Aparte de las decisiones que se tienen que tomar citadas anteriormente hay que tener en cuenta otros aspectos como: el tiempo disponible de posesión o partido, opciones de otros compañeros para recibir el balón con ventaja, y las propias posibilidades del jugador con balón para sacar ventaja en el 1 contra 1 o en combinación con sus compañeros.

PUERTA ATRÁS: Acción ofensiva donde el atacante, generalmente previa realización de una finta, entra hacia canasta ganando la espalda del defensor.

TALLER DE LA TÁCTICA OFENSIVA:

Responde en tu cuaderno:

1. ¿Cuál es la posición ofensiva básica?
2. ¿Cuáles son los fundamentos ofensivos básicos?
3. Explica el drible en movimiento con bajo rebote.
4. ¿Cuándo se aplica el drible con cambio de dirección?
5. Explica el tiro en suspensión
6. ¿Qué es el tiro libre?
7. Explica el doble ritmo.
8. ¿Qué es el ataque en baloncesto?
9. Dibuja cinco movimientos del baloncesto con su simbología.
10. Explica: Objetivos, requisitos y características de la táctica del baloncesto.



FUNDAMENTOS TÁCTICOS DEFENSIVOS BÁSICOS

DEFENSA EN ZONA: Las defensas de zonas se diferencian de la defensa de hombre a hombre en que los jugadores son asignados a un área particular de la cancha para defender en vez de unos oponentes específicos. La mayor atención es enfocada en la bola y en el área de la cancha que se va a defender

Tipos de defensas en baloncesto: En el baloncesto se aplican bastantes y variadas defensas, a petición de un seguidor de nuestro blog trataré de hacer una clasificación de el

1) Defensas de zonas (se defiende una zona del campo sea cual sea el atacante)

- a) Zonas pares: 2-3; 2-1-2; 2-2-1 (en primera línea defensiva nº par de defensas)
- b) Zonas impares: 1-2-; 1-3-1; 3-2; 1-1-3 (en primera línea defensiva nº impar de defensas)

2) Defensas Presionantes: Se presiona individual toda la cancha.

- a) Individual: (cada defensor se encarga de un atacante)
 - A medio campo (con ayudas establecidas, con flotación, con cambios)
 - A 1/3 del campo
 - A todo el campo
- b) Zonapress: (estamos en zona, pero presionando el balón desde dónde se indique)
 - A medio campo (1-3-1; 2-1-2; 2-2-1).
 - A todo el campo (1-2-1-1; 1-2-2; 2-2-1; 1-3-1)

3) Defensas mixtas (parte de los defensas en zona y parte en hombre)

- Caja y uno (4 en caja y uno en individual)
- Diamante y uno (4 en rombo y uno en individual)
- Triángulo y dos (3 en zona y dos al hombre)
 - Tres al hombre y dos en zona

4) Defensas alternativas: (se alternan zonas y hombre en función de unas claves o señales)

- Ejemplo: Trás canasta convertida individual, trás canasta fallada zona 2-3 y trás tiro libre convertido presión individual a todo el campo.

5) Defensas combinadas: (se combinan defensas de zonas y al hombre tratando de mostrar una cosa y hacer otra diferente, camuflar la defensa, se establecen criterios para combinar los cambios)

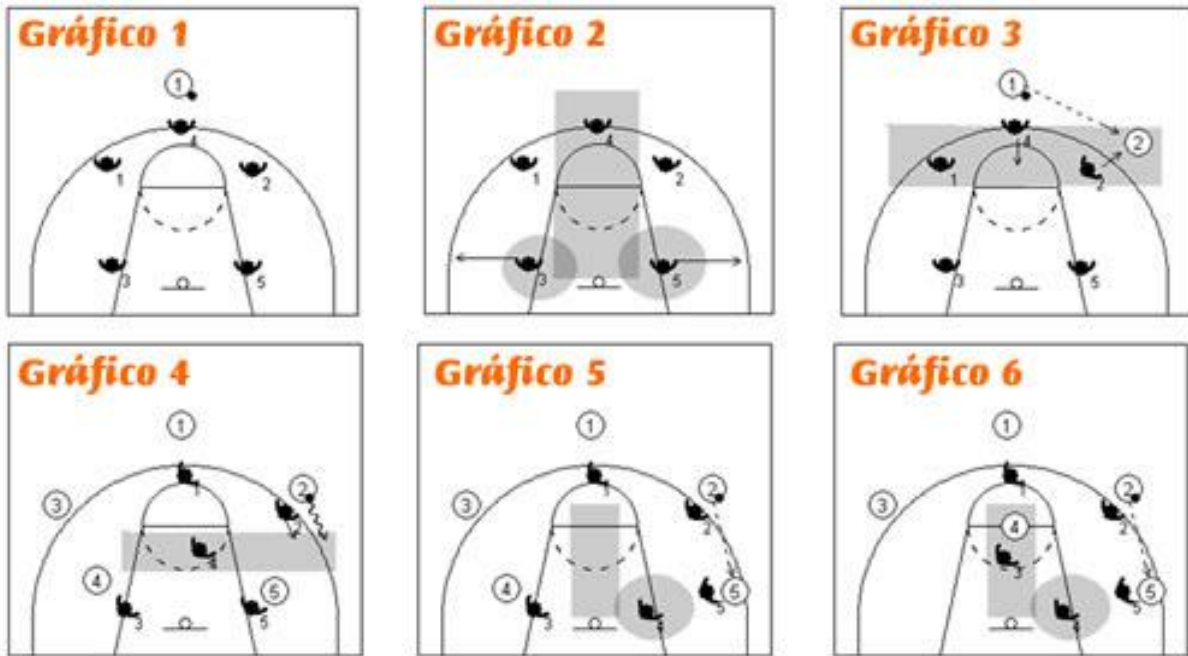
- Ejemplo 1: Al primer o segundo pase cambio de defensa de zonas a hombre o viceversa.



-Ejemplo 2: Defendemos individual y en saques de banda hacemos cualquier tipo de zona.

CONCEPTOS GENERALES DE LAS DEFENSAS EN ZONA: Fundamentalmente, defender en zona implica que los defensores dejan de tener responsabilidades sobre un jugador atacante concreto, pasando a ocuparse de un zona concreta del campo, siendo responsable de los contrarios que se coloquen en esa zona, ya sea con balón o sin este.

Ver imagen:



TALLER DE LA TACTICA DEFENSIVA DEL BALONCESTO:

Responde en tu cuaderno:

1. Explica la defensa en zona.
2. ¿Cuáles son los tipos de defensa?
3. Explica la defensa presionante.
4. Explica la defensa mixta.
5. Explica la defensa alternativa.
6. Explica la defensa combinada.
Según los gráficos explica:
7. Gráfico 1
8. Gráfico 3
9. Gráfico 5
10. Realiza una jugada defensiva del baloncesto.



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

TEMA: EJERCICIO Y ENFERMEDADES

El ejercicio no es solo para las personas sanas. Aunque hay personas con trastornos médicos para las que el ejercicio no es recomendable, en la mayoría de los casos es importante mantenerse activo, en la medida de lo posible. Es más probable que se consideran invalidas y no realizan ningún tipo de ejercicio tengan más problemas y experimenten un deterioro constante de la salud.

Si tiene algún problema médico y desea empezar un programa de ejercicios debe consultar primeramente con su médico y discutir el tipo de actividades que más le conviene.

Las secciones que siguen contienen información general útil acerca de los ejercicios a practicar si se sufre algún trastorno médico.

ENFERMEDADES QUE SE PUEDEN MEJORAR CON EL EJERCICIO.

El ejercicio regular puede aliviar o hacer más lento el progreso de determinados trastornos, reduciendo el riesgo de complicaciones y ayudando a mantener más ágil e independiente.

CÓMO CONTRIBUYE LA NATACIÓN AL ALIVIO DE ESPALDA: La natación ayuda a fortalecer los músculos de la espalda y del abdomen, que soportan a la columna vertebral. La inmersión en el agua reduce los efectos de la fuerza de la gravedad, por lo que los movimientos natatorios

No suponen un esfuerzo excesivo para la espalda.

EL DOLOR DE ESPALDA: Un estudio reciente, demuestra que las personas con dolores de espalda crónica y recurrente que participan en alguna forma de ejercicio regular, soportan mejor el dolor que las que permanecen inactivas.

Antes de decidirse a realizar un tipo concreto de ejercicio, consulte a su médico acerca del dolor de espalda. Si tiene osteoporosis o problemas de los discos vertebrales, un médico le recomendará el programa de ejercicios adecuado. Pero muchos dolores de espalda se deben a espasmos musculares y no tienen una causa específica. Quizá la natación sea el ejercicio más adecuado, para muchos que sufren dolores de espalda. Cuando se nada a braza, hay que hundir la cara en el agua con frecuencia. Si se mantiene la cabeza fuera del agua todo el tiempo la parte inferior de la espalda permanece arqueada y es probable que este movimiento contraiga los ligamentos vertebrales y agrave el dolor de espalda.

Si sufre dolor de espalda crónico y recurrente y practica el jogging. Debe evitar las pistas duras y llevar plantillas almohadilladas para reducir la vibración que recorre la espalda cada vez que los pies pisan el suelo.

Si ha tenido problemas de espalda o de discos, es también importante tomar precauciones con los ejercicios que implican el utilizar pesas. Utilicé una esterilla especial para todos los ejercicios del suelo y mantengan siempre las rodillas flexionadas (no rectas) durante una sesión de flexiones abdominales para reducir las probabilidades de lesión de espalda.



COMO AYUDA EL EJERCICIO A LAS CARDIOPATIAS: Antes se aconsejaba que los pacientes con cardiopatías guarden reposo, ya que los médicos creían que el ejercicio vigoroso podía empeorar su enfermedad, sin embargo, los estudios han demostrado que en tanto que se observen determinadas reglas básicas el ejercicio es bueno y puede ayudar a mejorar ciertas afecciones antes de iniciar una actividad física, pide a su médico las instrucciones necesarias.

ANGINA Y ATAQUES CARDIACOS: La angina es un dolor de pecho que suele aparecer a consecuencia de la tensión o del ejercicio y que se alivia con el reposo y la relajación. La angina se debe a la insuficiencia de suministro de oxígeno al músculo cardiaco, que a su vez suele ser producido por el estrechamiento de las arterias coronarias (véase ilustración). Un ejercicio ligero es bueno para la mayoría de los pacientes con angina, dado que mejora su forma física y mental.

Como sucede con la angina, un ataque cardiaco es el resultado de una enfermedad coronaria. El ataque cardiaco ocurre cuando una arteria es bloqueada por un coágulo de sangre, lo que causa la muerte del área del músculo cardiaco irrigada por esa arteria. El músculo cardiaco circundante necesita unas seis semanas para recuperarse de la lesión. A partir de este momento, la mayoría de las personas pueden beneficiarse de un programa de ejercicios aeróbicos regulares bajo supervisión médica. El ejercicio mejora el riesgo sanguíneo o circulación y puede reducir el riesgo de sufrir otro ataque cardiaco.

COMO AYUDA EL EJERCICIO A UN CORAZÓN DEBIL: Un estudio reciente ha demostrado que un programa de ejercicios aeróbicos puede mejorar la eficacia del bombeo del corazón, reduciendo los síntomas de insuficiencia cardiaca, como la disnea y el edema (hinchazón) de tobillos.

EJERCICIOS SEGUROS PARA LOS CARDIOPATAS: Aumente de poco y a lo largo de varias semanas el esfuerzo y el tiempo dedicado al ejercicio. Evite el ejercicio en condiciones climáticas extremas (mucho frío o mucho calor) y después de una comida. Evite levantar grandes pesos y realizar ejercicios extenuantes. Deténganse tan pronto como aparezcan los signos de alarma de un trastorno cardiaco.

ENFERMEDADES CORONARIAS: En las enfermedades coronarias el flujo de sangre a través de las arterias coronarias se hace más lento cuando una arteria se estrecha por los depósitos de placas grasas en las paredes arteriales.

LA ARTRITIS: El ejercicio es bueno para la mayoría de los artríticos, ya que les ayuda a mantener la movilidad de las articulaciones y la fuerza de los músculos, Los tendones y los ligamentos circundantes. Si alguna de las articulaciones párese más rígida, dolorosa o inflamada, quiere decir que hace demasiado ejercicio o que ha escogido un tipo inadecuado.



Si tiene artritis, la natación y el ciclismo son más apropiados que el jogging, ya que estas actividades no implican apoyar todo el peso del cuerpo en las articulaciones coxofemorales (de la pelvis), geniculares (de las rodillas) o de los pies. Si practica los ejercicios al aire libre y con frío, asegúrese de llevar calcetines y guantes calientes; le ayudarán a prevenir la rigidez.

HIPERTENSIÓN: Las actividades aeróbicas regulares generalmente suelen ser recomendadas para las personas hipertensas. El ejercicio puede ayudar a reducir la presión sanguínea. Sin embargo, existe controversia respecto a la conveniencia del entrenamiento para el fortalecimiento isométrico y la halterofilia por parte de los hipertensos. Algunos medicamentos (conocidos como beta-bloqueante) que se utilizan para bajar la presión sanguínea suprimen la respuesta cardíaca al ejercicio vigoroso. Si toma beta-bloqueante, recuerde que no podrá determinar exactamente su condición durante el esfuerzo basándose solamente en el control del pulso.

ADVERTENCIA

Detenga el ejercicio inmediatamente si se presenta alguno de los siguientes síntomas cardíacos:

- Dolor de pecho
- Dolor que se extiende hacia el cuello, la mandíbula o los brazos (especialmente el izquierdo)
- Palpitaciones
- Mareo
- Náuseas o digestión
- Visión borrosa
- Disnea aguda
- Sensación de desvanecimiento o desmayo.

VENAS VARICOSAS: Si tiene venas varicosas, cualquier actividad física que ejerciten sus piernas puede contribuir a la reducción de las molestias y de la inflamación. Mejorando la circulación de la sangre por las venas y en las piernas, pruebe a llevar medias elásticas. Si no le ayudan, intente una actividad alternativa, como la natación. Todas las personas que tienen venas varicosas y participan en ejercicios vigorosos deben llevar medias elásticas, que reducen la congestión de sangre en las venas y la consiguiente acumulación en los músculos.

DIABETES: Para el control de la diabetes es importante el ejercicio regular diario, ya que puede contribuir a la reducción de la dosis de la insulina. Si es diabético y toma medicinas, puede ser necesario aumentar la ingestión de hidratos de carbono antes del ejercicio.



Consulte a su médico de cómo adaptar su medicación y su dieta a la actividad física regular.

Todos los diabéticos deben llevar una pequeña cantidad de azúcar o caramelos por si el ejercicio les induce hipoglucemia; una caída repentina del nivel de azúcar de la sangre que puede causar mareos, sudación, náuseas o pérdidas de concentración. Si no toma rápidamente algún tipo de alimento o bebida dulce puede sufrir un desmayo.

Puesto que existe la posibilidad de que sufra un episodio de hipoglucemia, debe informar a las personas con quienes hace ejercicio de que es diabético. Esto es muy importante si la diabetes no se ha estabilizado todavía, y el nivel de azúcar en sangre puede descender en cualquier momento de forma impredecible. En el caso de que un diabético sufra un desmayo por hipoglucemia se debe buscar inmediatamente ayuda médica: el médico le administrará una inyección de glucosa o la hormona glucagón, que eleva el nivel de azúcar en la sangre.

EJERCICIOS Y DIABETES: Si tiene diabetes, es posible que necesite beber algún líquido dulce o tomar algún alimento que contenga dulce inmediatamente antes de iniciar el ejercicio. También debe llevar azúcar o caramelos consigo por si se da el caso de que descienda el nivel de azúcar en la sangre.

APLOPEJÍAS: Un programa de ejercicios tras una apoplejía puede ayudar al paciente a recobrar el uso de sus músculos y articulaciones y restaurar su independencia y su movilidad. Según el lado de parálisis resultantes de la apoplejía. Estos ejercicios pueden incluir movimientos pasivos. En los que otra persona mueve los brazos y piernas del paciente. O movimientos activos. Se hace uno mismo también es posible acudir a una piscina de agua caliente donde los movimientos son más fáciles de realizar ya que el agua mantiene el peso del cuerpo. Cuando uno se haya recobrado lo suficiente como para poder ponerse en pie y dar unos pasos. Aprender a andar de nuevo. Primero con ayuda y luego con un bastón o un andador. Una vez en condiciones para ser dado de alta en el hospital. Tanto el enfermo como la persona que le cuida debe aprender una serie de ejercicios para hacer en casa: esto ayuda a proseguir la recuperación. Cuando más activo sea el enfermo. Más probabilidades tendrá de rehabilitarse y recobrar un estilo de vida independiente.

ENFERMEDADES VASCULARES PERIFÉRICAS: Son cuadros en los que el flujo sanguíneo a través de las arterias, sobre todo la de las piernas, se ve alterada. En consecuencia, del ejercicio los músculos se ven privados de oxígeno y aparecen los calambres. El esfuerzo produce dolor en los músculos de las piernas y este dolor es cada vez mayor. Hasta obligar a detenerse y descansar durante unos momentos. Tras un breve descanso. Es posible continuar el ejercicio o la marcha.

Estudios recientes han demostrado que los pacientes que intentan continuar normalmente con el ejercicio a pesar del dolor. Son capaces de aumentar gradualmente la distancia recorrida.



¿DEBO HACER EJERCICIO SI TENGO OTRAS ENFERMEDADES?

El ejercicio no siempre ayuda a aliviar los síntomas de una enfermedad. No obstante, incluso los que sufren trastornos que no se benefician necesariamente del ejercicio (como los de esa sección), deben practicarlo en la medida de lo posible, para mejorar su salud general.

ASMA: Si tiene asma y ve que el ejercicio le provoca síntomas como disnea. Sibilaciones, tos u opresión en el pecho, intente inhalar una dosis de su bronco dilatador unos minutos antes de iniciar su próximo ejercicio. Su médico también puede aconsejarles otras medidas eficaces para prevenir un ataque.

Algunas personas que sufren de asma descubren que pueden afrontar mejor determinados tipos de actividad física. Tales como un prolongado ejercicio moderado. La natación en una piscina cubierta, donde el aire es cálido y húmedo sería un ejemplo. También pueden considerar la posibilidad de hacer jogging lentamente o de practicar un deporte que implique tandas de esfuerzo intermitente. Algunos asmáticos compiten en carreras de fondo como la maratón, pero esto, naturalmente, requiere una preparación especial. Puesto que el aire frío suele desencadenar generalmente ataques de asma, es prudente llevar una bufanda para taparse la nariz o la boca mientras hacen jogging o anda en tiempo frío.

EJERCICIO Y ASMA: Si tiene asma y descubre que el ejercicio desencadena la aparición de los síntomas puede resultarles útiles el uso de un inhalador (arriba antes de empezar).

ENFERMEDAD DE PARKINSON: Es un trastorno cerebral que causa temblor, debilidad y rigidez. Estos síntomas se agravan gradualmente a medida que se prolonga la enfermedad. Es importante que los pacientes con enfermedad de Parkinson sean tan activos como les sea posible, andando o dedicándose un poco a la jardinería o a trabajos domésticos ligeros. Los ejercicios de precalentamiento que pone en movimiento los músculos y las articulaciones, pueden mejorar la postura corporal y ayudar a mantenerse móvil e independiente.

Incluso en los casos graves, cuando el paciente ya no se puede mover sin ayuda, los ejercicios pasivos en los que otra persona pone en movimiento distintas partes del cuerpo puede contribuir a disminuir la debilidad muscular y la rigidez articular.

¿CUANDO ES PELIGROSO HACER EJERCICIO?

Las siguientes son algunas de las enfermedades trastornos que no permiten hacer ejercicio hasta después de haber sido tratadas según el diagnóstico, hay que tener un especial cuidado para no perjudicar más la salud.



ANEMIA: Con la anemia se reduce la cantidad de hemoglobina, el pigmento de los eritrocitos que transportan el oxígeno. La disminución de la concentración de hemoglobina, que lleva oxígeno a todo el cuerpo, causa síntomas como fatiga, disnea y mareos. Estos síntomas se agudizan en el curso de ejercicio. Si tiene anemia, la cantidad de ejercicio que puede realizar es bastante limitada, por la reducción de la capacidad para transportar oxígeno del escaso número de eritrocitos.

La anemia causa síntomas manifiestos cuando el nivel de hemoglobina desciende debajo de los 8g por 100 milímetros (los niveles normales son de 14 a 16 gramos por 100 mililitros para los hombres y de 12 a 14g por 100 mililitros para las mujeres). Algunas personas, sin embargo, suele presentar síntomas simplemente síntomas cuando el nivel de hemoglobina se encuentra alrededor de los 10g por 100 mililitros. Lógicamente también puede hacer otras razones para la anemia. Sin embargo, puede deberse a una deficiencia en hierro. Los resultados de los análisis de sangre pueden revelar agotamiento de las reservas de hierro, pero los síntomas se demuestran rápidamente cuando se descubre y se trata la causa de la anemia.

Las personas que tengan síntomas de anemia deben ir de inmediato al médico para que confirme el diagnóstico y determine la gravedad que pueda tener la enfermedad y sus posibles causas. Mientras tanto, los pacientes con síntomas de anemia deben reposar hasta que se haya solucionado el problema. El ejercicio puede reanudarse una vez que el nivel de hemoglobina ha vuelto casi a la normalidad, y hayan desaparecido los síntomas, tanto en estado de reposo como durante el ejercicio.

INFECCIONES: Si presenta síntomas de infección como pueden ser fiebre, tos productiva, irritación de garganta o glándulas inflamadas no debe participar en ningún tipo de ejercicio vigoroso. No solamente es que la capacidad este disminuida, sino que cualquier esfuerzo excesivo probablemente empeore su infección y retrase su recuperación.

Esta regla de “ejercicios no” debe aplicarse a todo tipo de infecciones agudas, incluidas entre estas la gripe, la bronquitis, la neumonía y la cistitis.

El ejercicio puede facilitar la propagación de la infección a través del riesgo sanguíneo a los demás órganos.

Es importante guardar reposo, si no en cama, al menos en casa siempre que haya síntomas de infección vírica. Un ejercicio vigoroso puede causar la inflamación de órganos vitales como el hígado (enfermando de hepatitis) o el corazón (miocarditis).

EPILEPSIA: Si tiene epilepsia y su enfermedad está bien controlada con medicamentos, seguramente puede participar en la mayoría de las formas de ejercicios, sin embargo, puesto que los síntomas suelen aparecer sin aviso previo, asegúrese de realizar los ejercicios solo cuando haya otras personas presentes, para que le ayuden en caso de sufrir un ataque en particular, los epilépticos no deben nadar nunca sin compañía para evitar el peligro de ahogarse.

También es importante que coman y beban cantidades suficientes del alimento y bebidas antes del ejercicio, ya que la hipoglucemia (descenso del nivel de azúcar en la sangre) y la deshidratación pueden desencadenar el ataque.



Algunos deportes resultan peligrosos para las personas con epilepsia. El fútbol conlleva el riesgo de una lesión del tejido cerebral debida a un golpe en la cabeza. Si participa en cualquier tipo de deporte de contacto ha de llevar casco.

ADVERTENCIA

La gente que practica el ejercicio de forma regular intenta seguir su rutina de entrenamiento, incluso cuando no se siente bien.

No obstante, en caso de infección, el ejercicio puede empeorar su situación.

No hay que hacer ejercicio si se tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Irritación de garganta
- Glándulas inflamadas
- Tos productiva (con flemas)
- Secreciones genitales
- Micción dolorosa.

TALLER ENFERMEDADES Y EJERCICIO.

RESPONDE EN TU CUADERNO:

1. ¿El tener una enfermedad te limita para realizar ejercicio? Justifica tu respuesta.
2. ¿Cómo se puede mejorar el dolor de espalda?
3. ¿Qué ejercicios se deben evitar frente algunos dolores de espalda?
4. ¿Qué es una angina, a que se debe y en que se relaciona con un ataque cardiaco?
5. ¿Qué es la artritis y qué ejercicios deben hacer?
6. ¿Cómo ayuda el ejercicio a las personas hipertensas?
7. ¿Cómo ayuda el ejercicio a las personas con venas varicosas?
8. ¿Cómo ayuda el ejercicio a las personas con diabetes?
9. ¿Se puede hacer ejercicio con asma? Justifique su respuesta.
10. ¿Por qué es limitado el ejercicio si se tiene anemia, infecciones y epilepsia?