

INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

GRADO QUINTO

SEGUNDO PERIODO



TEMAS

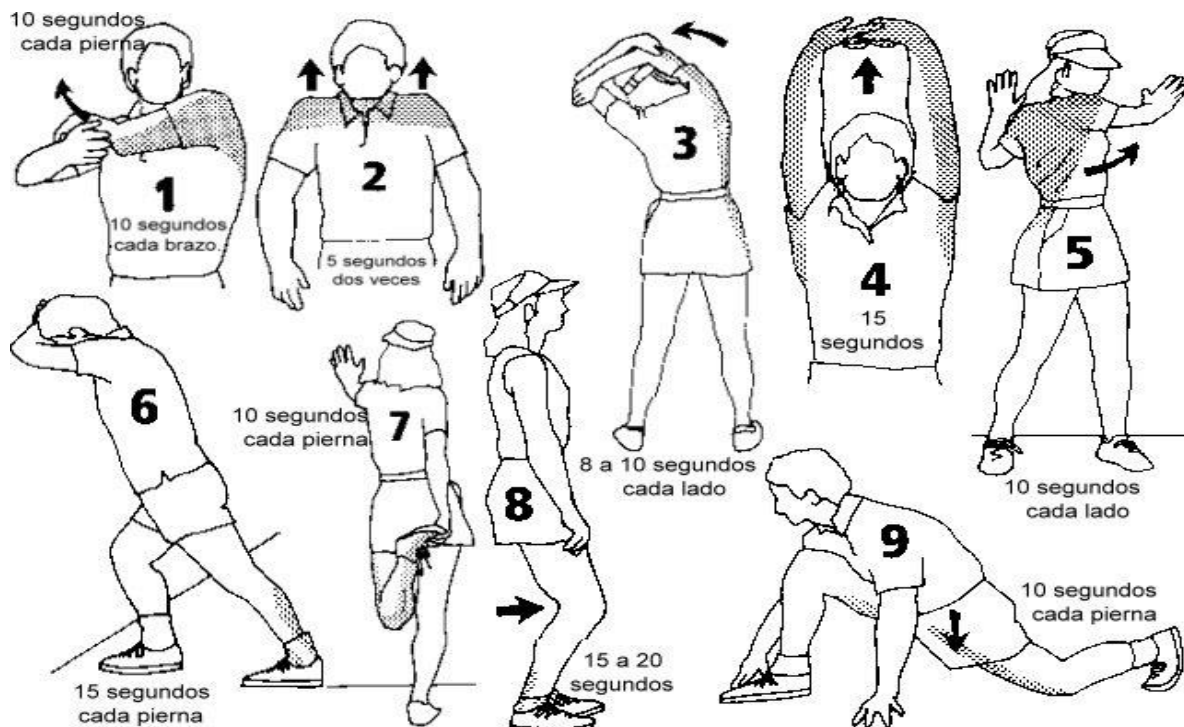
EL ESTIRAMIENTO
EL BALONCESTO
EXPRESION CORPORAL

PROFESOR	FECHA
NOMBRE	GRUPO

EL ESTIRAMIENTO

El estiramiento consiste en alargar progresivamente los músculos para prepararlos para un esfuerzo mayor, permitiendo a largo plazo aumentar el rango de movilidad articular, aumentando la flexibilidad y ante todo contribuye a evitar las lesiones deportivas.

1. OBSERVAR ESTOS NUEVE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD, REALIZARLOS, DIBUJARLOS Y DESCRIBIRLOS POR ESCRITO

[illegible]

EL BALONCESTO

3. LEER EL TEXTO Y RESPONDER LAS PREGUNTAS

HISTORIA

La historia del baloncesto comenzó cuando en 1891, el profesor de Educación Física canadiense llamado James Naismith que trabajaba en una escuela en Springfield, Massachussets, tuvo que crear un nuevo deporte por orden del director de la escuela para ser una alternativa al fútbol americano y al béisbol. se practicaban en el exterior y en el invierno era imposible su práctica (muy frío y nieve).

Fue entonces que decidió crear un deporte que no tuviera contacto físico debido a las posibles heridas, especialmente siendo el piso de madera y que utilizase los pies,

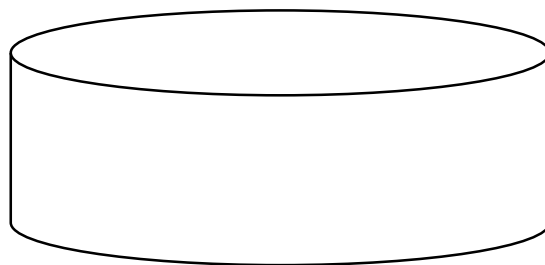
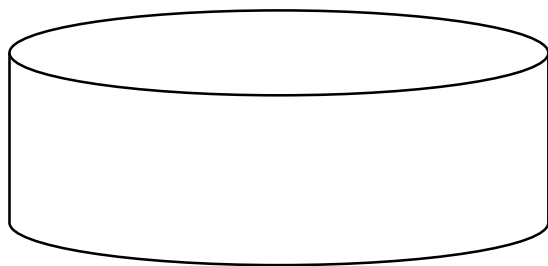
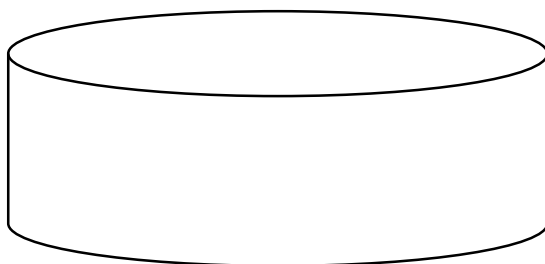
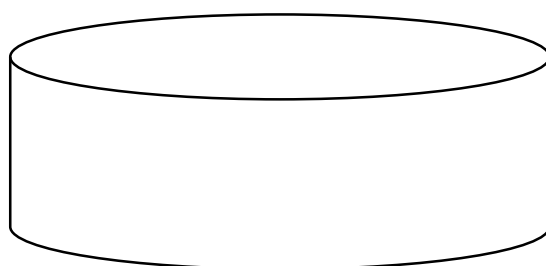
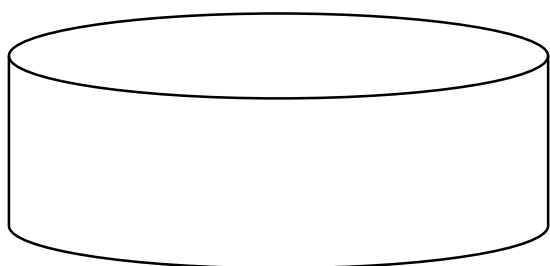
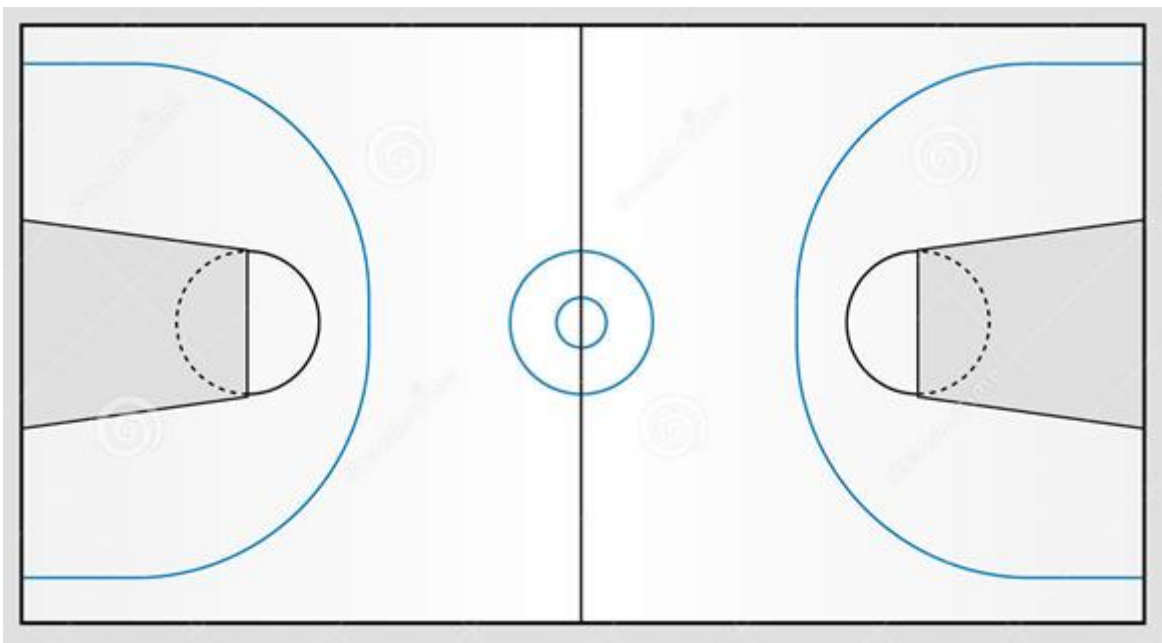
Decidió colgar dos cestas de melocotones a 3,05 metros del suelo (medida que nunca fue cambiada hasta los días de hoy) y el juego consistía en meter el balón dentro de la cesta del adversario.

Al principio creó 13 reglas principales por las cuales el juego se regía. Algunos cambios fueron surgiendo como la de cortar el fondo de la cesta para que no se tuviera siempre de interrumpir el juego cuando alguien marcaba. Se implementaron las tablas, lo que dio origen a los rebotes, entre otras cosas.

El juego se hizo bastante popular y en 1936 ya se estaba estrenando como modalidad olímpica-

¿Cómo nació este deporte?
¿Quién fue el creador del baloncesto y donde lo creó?
¿Cómo fue que empezó a crear el deporte?
¿Cuáles fueron los dos cambios mas drásticos que tuvo el deporte desde su inicio?

**4. UBICAR EN LA CANCHA LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES Y
EXPLICAR LAS FUNCIONES DE CADA JUGADOR**



5. LEER EL TEXTO Y EXPLICAR EL ENUNCIADO

OBJETIVOS Y CARACTERISTICAS GENERALES

El juego está constituido por dos equipos, cada uno con 10 jugadores (5 titulares y 5 reservas) que tienen como objetivo hacer el máximo de puntos posible durante el juego. Gana el equipo con más puntos al final.

La posesión del balón es decidida con una bola al aire, lanzada por el árbitro, y cada equipo elige a un jugador para intentar conseguir alcanzar la pelota y desviarla a un compañero de equipo. Este lanzamiento de pelota tiene algunas reglas, siendo ellas:

- Los dos jugadores deben estar con los pies dentro de su mitad del campo;
- La pelota se lanza verticalmente y los jugadores sólo pueden tocar la pelota cuando ésta alcanza su punto más alto;
- Los demás jugadores deben permanecer fuera del círculo central hasta que alguno de esos dos jugadores toque la bola

Los jugadores tienen diferentes formas de pasar el balón a sus compañeros, existen diversas formas, explique a continuación 4 de las más frecuentes usadas en el baloncesto.

La teoría sobre de baloncesto fueron sustraída de:

<https://sportsreglas.com/es/baloncesto-historia-reglas/>

EXPRESION CORPORAL

La expresión corporal o lenguaje corporal es una de las formas básicas para la comunicación no verbal....
Gestos, movimientos que enseñan, transmiten y muestran pensamientos, sentimientos.
Un mensaje para los otros...

6. EXPLICAR Y COLOREAR CADA UNO DE LOS EJERCICIOS HECHOS EN CLASE

EL HADA MADRINA



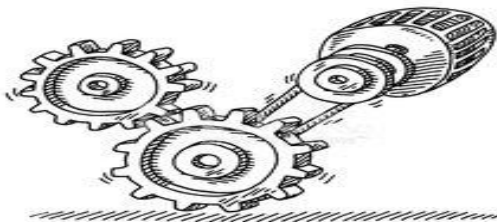
LOS CIEGUITOS



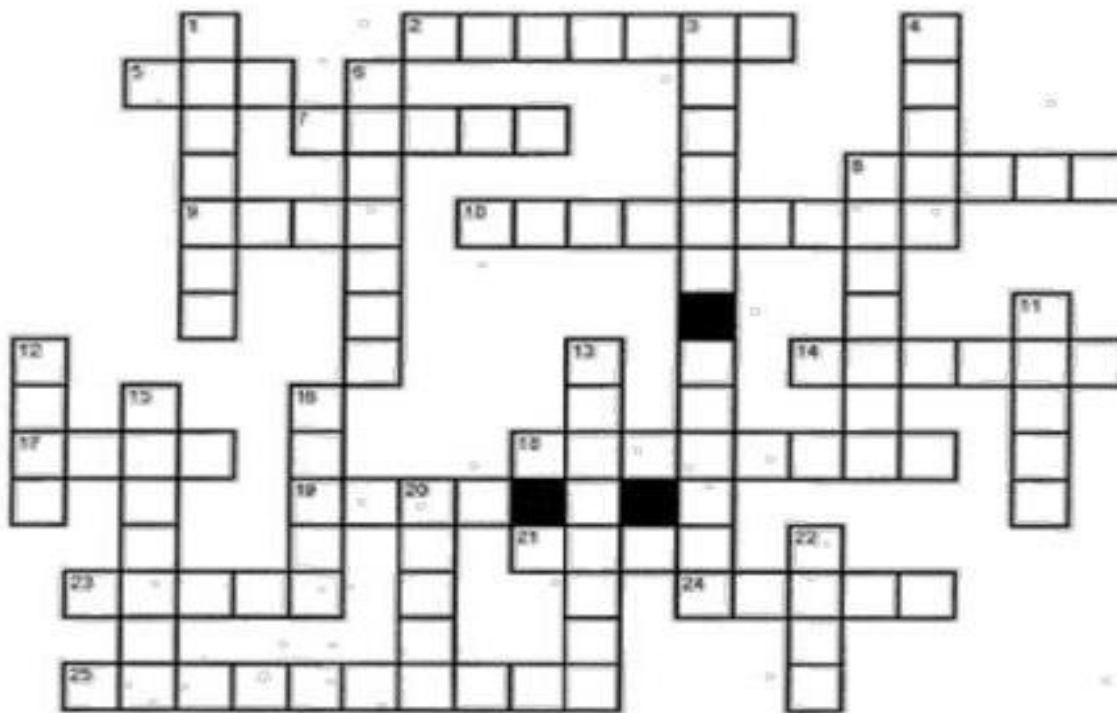
EMBRUJADOS



LA MAQUINA



A DIVERTIRNOS



HORIZONTALES

2. prefiero tomar jugo de _____ en el desayuno
5. en el verano siempre tengo _____
7. mamá, _____ hambre ¿puedo comer?
8. me gusta el cereal con _____
9. ¿porque _____ comer verduras?
10. no me gustan los _____
14. las frutas son _____ para la salud
17. te gustaría _____ papas y cebollas
19. yo no _____ té , prefiero agua o limonada
21. no me gusta el _____ en la mañana, prefiero jugo o leche
23. los refrescos son _____ para la salud
24. el agua es buena para la _____
25. hay tomates, cebolla, papas arvejas y _____ en la sopa de verduras

VERTICALES

1. los refrescos son las _____ favoritas de mis amigos
3. nunca como _____ prefiero las arvejas
4. ¿siempre comes hamburguesas? _____ come verduras y frutas también
6. la _____ es buena con la hamburguesa
8. generalmente hay _____ en una ensalada
11. ¿te gustan las _____ fritas, verdad?
12. debes beber mucha _____ todos los días
13. ¿te gustan las _____ con el cereal?
15. como una _____ todos los días
16. ¿ _____ tu café con leche en la mañana?
20. quiero _____ un refresco para la sed
22. necesito comer _____ - tengo hambre