



INSTITUCIÓN EDUCATIVA “EDUARDO FERNÁNDEZ
BOTERO” AMALFI- ANTIOQUIA
DANE: 105031001516 NIT. 811024125-8

Educación Física, Recreación y Deportes

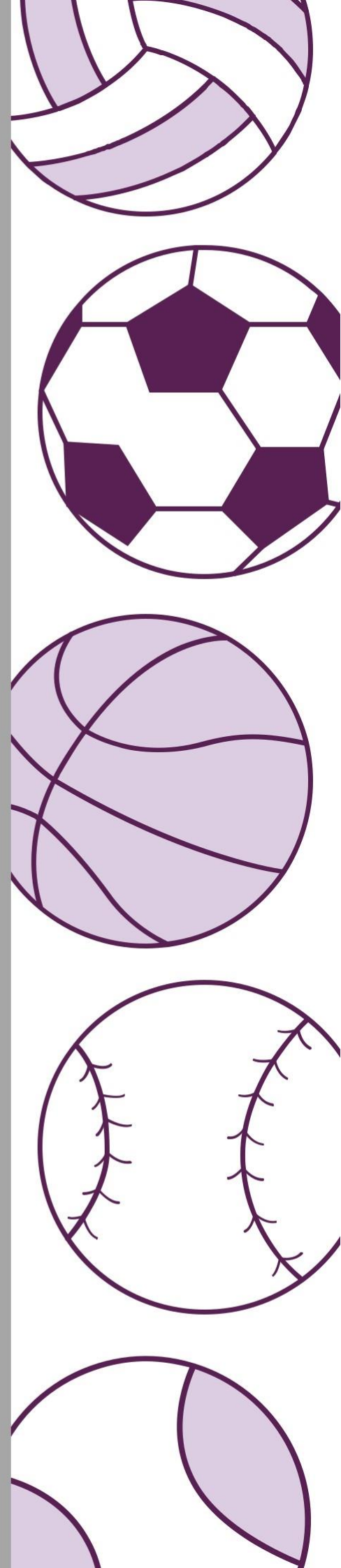
Grado Octavo A y B

Profesora: Luz Mery Hernández Castro

Estudiante _____

Grado: _____

**Fecha de devolución de
actividades: Julio 30 de 2020**





¡Querido estudiante! Nuevamente nos encontramos a través de esta guía, para compartir aprendizajes.

Es mi deseo que todo en casa vaya bien, que estés deseoso de seguir aprendiendo y realizando actividad física, aportando salud a tu cuerpo, a través del movimiento; pero ante todo, espero que recuerdes que es tiempo de ser más responsable contigo, con tu familia, tus vecinos y por supuesto de ser amigables con la naturaleza. Es tiempo de cuidarnos. Por eso te invito a ser inteligente y seguir con las normas de protección.

shutterstock.com • 1342669979

Logro e indicadores

Comprende la importancia de las normas de juego, su aplicación en el contexto deportivo y su vida cotidiana

Reconoce las reglas que rigen los diferentes deportes estudiados en la unidad.

Presenta de manera organizada y puntual los trabajos asignados

Reconoce el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de su formación.

Ejecuta eficientemente las formas técnicas de los deportes estudiados en la unidad.

Estrategias o criterios de evaluación:

Consultas, análisis, talleres y prácticas relacionadas con el baloncesto.

Saberes Previos

Cuando vemos imágenes como la que te muestro a continuación, nos imaginamos un deporte en particular, pero también podemos ver que algunos de los elementos presentes son comunes a varios deportes. ¿Qué elementos son propios del baloncesto?

¿Cuáles son comunes a otros deportes?

¿Cuántas personas conforman un equipo de baloncesto?

¿Cuál es el objetivo del baloncesto?





APRENDAMOS

El baloncesto fue inventado en 1891 por un profesor de educación física y se hizo popular en algunas partes del mundo, gracias a que los soldados americanos siempre llevaban balones y adecuaban campos de juego a donde llegaban.

La cancha de baloncesto mide 28,7 m de largo y 15,2 de ancho.

Es un deporte de equipo o de conjunto que se basa en: drible, desplazamientos, pases y lanzamientos.

El balón sólo se juega con las manos y se requiere de agilidad y mucha cooperación para lograr el objetivo del juego, es decir, encestar el balón en la canasta del equipo contrario y evitar que el mismo ingrese en nuestro propio cesto, para ello, cada jugador tiene una posición dentro de la cancha con unas características definidas.



Como ya dijimos, cada a jugador tiene unas características especiales, así:

Base o armador: Lleva la pelota hasta el campo contrario y dirige el campo contrario y dirige el juego de su equipo. Debe tener buen manejo de balón, visión de juego y capacidad de realizar buenos pases

Aleros: Debe ser buen tirador de tres puntos y culminar la entrada hasta debajo del tablero contrario. Su juego está equilibrado entre la fuerza y la velocidad

Poste o pivot: Realizan entradas hasta debajo del tablero, apoyan los lanzamientos de sus compañeros aprovechando rebotes fallidos. Son los jugadores de mayor altura, los más fuertes y musculosos del equipo, normalmente usan sus habilidades jugando cerca del aro.

Actividad Evaluativa 1:

Dibuja la cancha de baloncesto, ubicando los jugadores según sus posiciones y teniendo en cuenta:

- Los equipos estarán conformados por tí y tus compañeros de grupo, así que intenta identificar cual sería la posición ideal según sus cualidades físicas y las características de cada posición
- Pinta de un color tu equipo y de otro color, el equipo adversario.
- Cada jugador debe identificarse con su nombre en la camiseta y la posición asignada.



Si tienes dudas, investiga en libros, con profes, jugadores o entrenadores de baloncesto

Es hora de lavarse las manos



Ahora hablaremos más
a fondo de las
características del
baloncesto:

El drible

El drible, bote o dribbling es la acción en que el jugador rebota el balón con una mano contra el suelo y que este retorna a su mano. Esta acción se da por terminada cuando el jugador toma el balón con ambas manos o lo deja descansar en una de ellas. Hay dos clase de drible: de proyección o rápido y de protección.



Existe una variedad de desplazamientos que tienen como finalidad alcanzar un buen desempeño en el ataque como en defensa

carreras: es el más utilizado en el juego y se trabaja con cambios de dirección y velocidad.

Salto: Se efectúan con mucha frecuencia, se realizan con una o dos piernas

Giros o pivoteo: Consiste en mantener siempre un pie en contacto con el suelo, como eje, mientras el otro gira en torno a e, en diferentes direcciones.

Amagos o fintas: Son movimientos engañosos que hacen los jugadores.



Los pases

Es la acción mediante la cual se puede hacer llegar más rápido el balón de un lado a otro. En esta acción intervienen dos jugadores: el pasador y el receptor.

Existen diversos tipos de pases:

Pase por encima de la cabeza, de pecho, picado y de béisbol

Los Lanzamientos

El tiro a cesta o lanzamiento, es la última acción en el baloncesto y es aquella que permite introducir el balón dentro del aro. Es la acción que más disfrutan los jugadores dado que es la que otorga los puntos a su equipo. Existe igualmente variables en el lanzamiento: de gancho, en bandeja, en suspensión, de tiro libre, alley hoop

Hasta aquí hemos hablado de los aspectos técnicos del baloncesto pero hay otros aspectos tan o más importantes que estos: las normas y los valores que desarrollamos en el juego



Actividad evaluativa 2

A- Cuéntame en un escrito ¿por qué son importantes las normas en el juego? B- Qué relación tienen las normas de juego con las normas en la vida diaria? C- Qué valores se desarrollan con el juego de baloncesto? - Tienen aplicabilidad en tu cotidianidad? Explícalo con un ejemplo

Revisemos nuestro aprendizaje

Actividad Evaluativa final



- 1- Elabora un mapa mental sobre el baloncesto.
- 2- Elabora con retazos de tela la indumentaria de un jugador de baloncesto y pégala en este documento.
- 3- Elabora con ayuda de tus papás, un reloj muy creativo relacionado con el baloncesto, donde evidencies los elementos de este deporte. Puedes hacerlo con material reciclable u otro material que te sea fácil conseguir.
- 4- - El jugador de baloncesto como en todo deporte, requiere de buena condición física y de un calentamiento específico. Vas a calentar durante 10 minutos, realizando trote suave, con desplazamiento adelante, atrás y laterales.
Luego, realiza carreras cortas con cambio de dirección.
A continuación vas a hacer algunos ejercicios con pelota, si no tienes, elabora una con trapos o con papel y plástico, cúbrelo con cinta para mayor durabilidad. Realiza ejercicios con ella de manipulación y dominio: pásala por detrás de tu espalda, cambia de mano, juega a hacer pases a tus papás o tus hermanos (por encima de la cabeza, con una mano, desde el pecho), primero en el puesto y luego en movimiento.
Juega a encestar la basura en el bote destinado para ello.

Haz esta rutina al menos 3 veces a la semana
y elabora un escrito de no menos de una
página contándome la experiencia

De esta manera llegamos al final de esta guía sobre el baloncesto. Espero que hayas realizado el trabajo responsablemente y que te hayas divertido al hacerlo.

Cuéntame ahora con tus palabras, ¿qué te pareció?

¿Aprendiste algo nuevo? ¿Tuviste dificultades?

¿Te gusta el baloncesto? ¿Porqué?

Hasta la próxima, cuídate,
cuida de los tuyos y

