	<b>INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ</b>	Código: GPP-FR-20
	<b>GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO</b>	Versión: 01

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
Educación física	Hernán D. Quintero B.		9°4 y 9°5	Antes del 6 de agosto de 2020	2

<p><b>¿Qué es un refuerzo?</b></p> <p>Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo.</p> <p><b>Actividades de autoaprendizaje:</b> Observación de videos, lecturas, documentos, talleres, consultas.</p> <p>*Los cuadernos des atrasados no constituyen evidencia de aprendizaje</p>	<p><b>Estrategias de aprendizaje</b></p> <p>Realizar actividades de autoaprendizaje sobre los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoría del Baloncesto</li> <li>- La frecuencia cardiaca</li> </ul>
--	---

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
Demuestra responsabilidad, al realizar las tareas y actividades designadas, con buena disposición y esmero. - muestra capacidad de trabajo en equipo, – presenta las consultas y tareas asignadas, como corresponde, tanto en forma como en fondo. Busca hacer las cosas lo mejor posible, hasta donde le sea posible.	Taller N°1 Teoría del Baloncesto  Taller N°2: La frecuencia cardiaca	Talleres resueltos en Word o las fotos si lo resuelve escrito manual al correo: hernan.quintero@envigado.edu.co	Después de entregados, se le asignará como fecha para la sustentación escrita del trabajo

\*Para los videos, observe los videos y haga una lista de los temas y subtemas desarrollados en cada uno. Si en un video se desarrollan ejercicios o problemas, transcribalos a una hoja de bloc e indique el tema al que corresponden. Para los talleres, resuelva los ejercicios, problemas o preguntas en una hoja de bloc, indicando procedimiento o argumentos las preguntas hechas por los docentes. Para los resúmenes, utilice herramientas diferentes al texto, pueden ser flujogramas, mapas mentales, mapas conceptuales. La presentación de los trabajos debe ser ordenada y clara. Para la sustentación del trabajo, debe presentarla puntualmente como se lo indique el docente.

## TALLER N°1 TEORÍA DEL BALONCESTO

### 1. Lee atentamente el texto

### 2. Resuelve de forma escrita los siguientes puntos y/o preguntas

1. Resuma en cinco líneas o renglones la información que considere más importante de la lectura.
2. ¿Cómo es la puntuación en el baloncesto?
3. ¿Cuál es el origen moderno del deporte del baloncesto?
4. ¿Qué debe hacerse si un partido finaliza empatado?
5. ¿Por qué el profesor Naismith se planteó desarrollar un nuevo deporte?
6. ¿Cómo se desarrolla el juego de baloncesto? Describa todos los detalles posibles.
7. ¿Cuándo ocurren los tiros libres?
8. invente cinco preguntas de verdadero o falso basadas en la lectura teoría del baloncesto
9. Diseñe cinco preguntas de selección múltiple con única respuesta (A, B, C, D) a partir de la lectura Teoría del Baloncesto
10. ¿Porque en el baloncesto la técnica vence a la fuerza, y la agilidad al contacto físico?



## Teoría del Baloncesto (lectura)

El objetivo del baloncesto consiste en introducir una pelota en un aro, del que cuelga una red, lo que le da aspecto de cesto. En algunas regiones se llama básquet, al castellanizar el término inglés para la palabra cesto (basket).

Aunque es posible hallar antecedentes del baloncesto en los tiempos de los griegos o de los aztecas, el nacimiento de este deporte moderno tiene sus orígenes en un colegio norteamericano a finales del siglo XIX. Su inventor fue el Dr. James Naismith, profesor de educación física en el YMCA Training de Springfield. Él definió las reglas y estructuras que aún hoy en día se mantienen, aunque se han realizado algunos cambios para adaptar el deporte a los tiempos que corren, donde ante todo se busca la espectacularidad y la máxima competencia entre deportistas. Debido a los fríos inviernos que soportaban en Springfield, y ante la necesidad de mantener a sus estudiantes en forma tanto física como psíquicamente, el profesor Naismith se planteó desarrollar un nuevo deporte que se pudiese practicar en el gimnasio cubierto de su escuela.

Tras largos meses de ensayos y pruebas, dictaminaron reglas y estructuras que posteriormente se desarrollaron en el juego y su práctica. La idea que Naismith tenía del baloncesto era bastante clara: la pelota tenía que ser lo suficientemente grande para que se pudiese controlar sin necesidad de ningún utensilio, el campo de juego de reducidas dimensiones obligaba a los participantes a botar el balón para controlar el espacio y la canasta debía estar elevada sobre el suelo para obligar a la obstrucción del lanzamiento por parte de los adversarios.

El primer partido que se jugó de forma experimental fue en 1891. En 1894 se definió el tiro libre; en 1897 la obligación de tener 5 jugadores por equipo; en 1904 las dimensiones del campo de juego. Hoy en día el espíritu del baloncesto es el mismo que en la época del profesor Naismith: la técnica vence a la fuerza, y la agilidad al contacto físico.

### Desarrollo del juego

Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 períodos o cuartos de 10 minutos cada uno. Al finalizar el segundo cuarto se realiza un descanso, normalmente de 15 minutos. También hay una modalidad en la que se juega en silla de ruedas, prácticamente con las mismas normas que el baloncesto habitual.

El equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. Cinco formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego. En un equipo de baloncesto hay 5 posiciones diferentes: Base o armador: Es el jugador más hábil en el bote y en el pase. Suele ser el integrante de menor estatura del equipo. Su misión principal es subir la pelota hasta el campo contrario y dirigir el juego de su equipo. Hay diferentes tipos de bases, algunos son buenos tiradores de triples; otros son buenos penetrando en la pintura; y otros basan su juego en asistir a sus compañeros.

Escolta: Deben controlar bien la bola, dominando el bote para poder penetrar a canasta. Suelen ser buenos tiradores de triple y ágiles penetrando en la pintura.

**Alero:** La mayoría es de una estatura considerable y de buen físico. Su función es ayudar al base a trasladar el balón o comandar las jugadas. Tienen buen tiro exterior y de media distancia. También son buenos atacando la canasta

**Ala Pivot:** Su zona de juego es entre la zona pintada y hasta alrededor de la llave. Tienen un buen tiro de media distancia y son buenos reboteadores. Además, saben jugar cerca de la canasta.

**Pivot o Centro:** Son normalmente los más altos del equipo. Suelen ser de movimientos lentos. Deben ser buenos reboteadores y jugar de manera agresiva cerca de la canasta. Se responsabilizan de coger los rebotes cuando el balón no entra a canasta.

Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 minutos más, y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido. Cuando el partido comienza debe 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. Dos o tres árbitros son los encargados de dirigir el encuentro. Para mover la pelota se deben seguir una serie de normas:

**Pasos:** No se pueden dar más de dos pasos sin botar o driblar la pelota.

**Doble regate:** un jugador no puede botar o driblar la pelota con las dos manos a la vez. Si un jugador bota y para de hacerlo puede pasar o tirar pero no volver a botar.

**Zona:** No se puede permanecer más de 3 segundos seguidos en el área restringida del equipo contrario cuando el balón se halla en su campo delantero.

**Saque de banda/fondo:** Hay que sacar antes de 5 segundos; si no, el balón pasará a posesión del equipo defensor. Tiempo de posesión:

El tiempo límite de posesión que tiene cada equipo para tirar y que el balón toque en el aro o entre en el cesto es de 24 segundos. **Campo Atrás:** Una vez que el equipo atacante haya pasado el balón al campo de ataque no podrá retroceder hasta el campo defensivo durante esa jugada. **Falta personal:** cuando un jugador entra en contacto con un adversario y le causa una desventaja será castigado con una falta personal. A las 5 faltas el jugador será eliminado.

**Falta antideportiva:** falta personal que no supone un intento de jugar el balón o es excesivamente violenta. **Falta técnica:** falta de un jugador o de un miembro del banquillo que supone un comportamiento impropio en un partido de baloncesto. **Falta descalificante:** falta personal o técnica que conlleva la expulsión del terreno de juego y del partido del jugador o miembro del banquillo que la comete. **Tiros libres:** Si un equipo comete cuatro faltas en un período, a partir de ese momento todas las faltas personales de ese período serán castigadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de la zona del equipo infractor. Cada tiro libre conseguido vale un punto.

Una pista de baloncesto es un rectángulo de superficie dura, que tiene entre 12,8 m. a 15 metros en su lado más corto y de entre 22,5 m. a 28 en el largo. La altura del techo o del obstáculo más bajo debe ser, como mínimo, 7 m. El círculo central mide 1,83 metros y dentro de este se encuentra otra circunferencia de 61 centímetros de diámetro donde se sitúa un jugador de cada equipo a la hora del saque

Puntuación: Los tiros libres valen un punto. Los tiros desde más allá de la línea de triple (a 6,25 m del centro del aro, o 7,3 en la NBA) valen tres puntos. El resto de los tiros de campo valen dos puntos.

La puntuación se lleva mediante dos sistemas, el primero es la planilla donde el anotador marca todas las canastas que se han convertido en un cuadro numerado que contiene los números del tanteador y el segundo sistema es el tablero electrónico, donde además se señala el cronómetro, el conteo de faltas de cada jugador y de cada equipo y el cuarto que se está jugando.

El balón es, sin duda alguna, un elemento fundamental en cualquier deporte relacionado con una esfera. Los hay de distintos tamaños y colores, incluso materialidades básicas y otras desarrolladas con última tecnología y diseño. Recordemos que dentro del básquetbol podemos encontrar tres distintas categorías y en donde también aparecen tres clasificaciones básicas de balón entregadas por la FIBA:

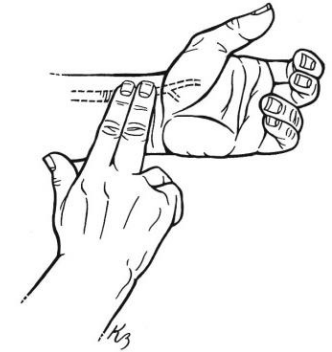
Fuente: <http://edufisicajucemi.blogspot.com>

## Taller N°2: LA FRECUENCIA CARDIACA

### **ACTIVIDAD: Teniendo en cuenta la “Nota” resuelve los siguientes puntos**

1. Resume en cinco líneas o renglones la información que considere más importante de la lectura.
2. Si dos personas se encuentran realizando el mismo ejercicio como sabríamos ¿cual tiene mejor condición física?
3. ¿Qué es la frecuencia cardiaca?
4. ¿Qué consideras que es la frecuencia cardiaca de reposo?
5. ¿Mencione y explique tres aplicaciones de la frecuencia cardiaca?
6. ¿Qué hay que tener en cuenta a la hora de evaluar la frecuencia cardíaca? ¿Por qué?
7. ¿Cómo medir la frecuencia cardíaca?
8. Ilustre con grafico la metodología calcular la frecuencia cardíaca en 10 segundos
9. Identifique mediante la palpación de su propio cuerpo en cuantas y cuales partes le es posible tomar su frecuencia cardiaca. Y escribalas
10. Que son los pulsómetros y que podemos lograr con ellos.
11. ¿Cuáles son la causa de que muchas personas no incluyan la medición de la frecuencia cardiaca en sus entrenamientos? ¿Y qué consecuencias puede acarrear esto?
12. ¿Cuál considera que el principal Beneficio de medir la frecuencia cardiaca para deportista principiante y Por qué?
13. ¿Cuál considera que el principal Beneficio de medir la frecuencia cardiaca para deportista habitual y Por qué?
14. Que pensaban los médicos del ejercicio durante la primera parte del siglo XX,

LA FRECUENCIA CARDIACA (Lectura)



es la medida del número de contracciones por minuto que realiza el corazón para bombear la sangre, permitiendo el flujo de la misma por todo el sistema circulatorio. Es una de las variables más estudiadas en Fisiología del Ejercicio y se ha observado con o el entrenamiento reduce la frecuencia cardíaca de reposo y a diferentes intensidades de ejercicio. Por lo tanto, este parámetro puede indicarnos el grado de adaptación de un individuo al entrenamiento, así como su nivel de condición física. Por ejemplo, si comparamos dos personas de las mismas características haciendo el mismo ejercicio, aquella con una frecuencia cardíaca menos será la que tenga mejor condición física.

Otra de las aplicaciones de la frecuencia cardíaca es la monitorización de la intensidad del ejercicio, debido a la relación lineal que existe entre ambos parámetros. A medida que incrementa la intensidad del ejercicio lo hace la frecuencia cardíaca. Con el desarrollo de los monitores portátiles de frecuencia cardíaca, también conocidos como pulsómetros, la frecuencia se ha convertido en el método más utilizado para controlar la intensidad del esfuerzo.

A la hora de evaluar la frecuencia cardíaca hay que tener en cuenta los múltiples factores que le afectan tanto en reposo como en ejercicio

**Variaciones diarias** La frecuencia cardíaca experimenta pequeñas variaciones día a día. Podemos observar variaciones en torno a dos o cuatro latidos/minuto al medir la frecuencia cardíaca en condiciones controladas a una persona, durante sucesivos días. Es una de las razones por la que se prescriben zonas de entrenamiento de frecuencia cardíaca en lugar de valores únicos. **Hora del día** Relacionado con el factor anterior. La frecuencia cardíaca experimenta variaciones a lo largo del día, siendo menor por la mañana y mayor por la tarde. **Hidratación** El incremento de la frecuencia cardíaca está relacionado positivamente con el nivel de deshidratación. Cuando una persona está deshidratada muestra valores más altos de frecuencia cardíaca ejercitándose a la misma intensidad, por ello habrá que tener en cuenta este factor para no sobre-estimar la intensidad del ejercicio. **Tabaquismo** Las personas fumadoras muestran valores más altos de frecuencia cardíaca en reposo y también puede darse esta elevación durante el ejercicio. **Cafeína** Esta sustancia puede elevar la frecuencia cardíaca dependiendo del consumo de la misma, por ello se debe evitar tomar cafeína antes de medir esta variable. **Temperaturas ambientales extremas** En ambientes calurosos aumenta la frecuencia cardíaca de reposo y esfuerzo, mientras que en ambientes fríos esta variable no suele cambiar, aunque sí que se incrementa el consumo de oxígeno. Estos factores se deben tener en cuenta para no cometer errores a la hora de controlar la intensidad del ejercicio ya que a elevadas temperaturas podríamos sobre-estimar la intensidad mientras que a bajas temperaturas podríamos subestimarla. **Altitud** La frecuencia cardíaca incrementa cuando se realiza ejercicio en altura, sobre todo a intensidades submarinas. **Estrés** Incrementa la frecuencia cardíaca en reposo y ejercicio. **Digestión de alimentos** La frecuencia cardíaca

durante la digestión de los alimentos se incrementa debido a que se aumenta el riego sanguíneo al estómago para facilitar la digestión. Medicación las variaciones en la frecuencia cardíaca dependerán del tipo de medicamento y de la dosis. Las metodologías más comunes para medir la frecuencia cardíaca en reposo y en ejercicio son las siguientes:

Palpación: Consiste en notar con el tacto las contracciones del corazón en ciertas zonas del cuerpo por las que circula una gran arteria.

Hay que presionar la arteria de manera suave, utilizando los dedos índices y corazón (no el pulgar ya que tiene pulsaciones propias).

Normalmente se “toma el pulso” en la muñeca, en la arteria radial, como se aprecia en la imagen inferior.

Se cuenta el número de pulsaciones en un tiempo determinado, por ejemplo, en 6 segundos y después se multiplican por 10 para calcular las pulsaciones por minuto.

También se puede medir la frecuencia cardíaca en el pecho, debajo del pectoral izquierdo entre las dos costillas. Sin embargo, no es muy recomendable hacerlo en la arteria carótida en el cuello, ya que la presión en esta zona puede provocar un reflejo vagal que reduzca la frecuencia cardíaca

La auscultación: Esta es otra de las metodologías empleadas, para ello se necesita un fonendoscopio o estetoscopio, similar al que se puede ver en la imagen inferior. Es necesario saber utilizar este aparato para poder escuchar los latidos del corazón. El lugar de medición suele ser la arteria braquial a su paso por la cara ventral del codo.

Para calcular la frecuencia cardíaca se puede contar el número de latidos en 10 segundos y multiplicar por 6.

La utilización de pulsómetros está ampliamente extendida en el mundo del fitness y del entrenamiento deportivo. Estos aparatos están constituidos por un receptor de pulsera y una banda o cinta transmisora. Si quieres saber más sobre este tipo de dispositivos Medir la frecuencia cardíaca, tanto en estado de reposo como durante la práctica de ejercicio físico, aporta al deportista un sin fin de datos relevantes para conocer el estado del cuerpo y el estado de nuestra salud y de este modo lograr un entrenamiento mucho más eficiente.

A pesar de ser un indicativo indispensable en nuestros entrenamientos, todavía existe mucha gente que no emplean el control del pulso por diversos motivos. Uno de los más comunes es el desconocimiento de la utilidad que tiene medir la frecuencia cardíaca. Muchas otras personas fruto de este desconocimiento lo ven como algo innecesario y orientado solo a deportistas de alto rendimiento.

Pero la realidad es otra muy distinta. Es fundamental llevar un control de nuestra frecuencia cardíaca. En especial en aquellos deportes aeróbicos como el running, tan de moda en la actualidad. Se hace incluso más necesario en aquellos corredores amateurs, que se inician realizando ejercicios demasiado intensos durante las primeras sesiones de entrenamiento, poniendo en ocasiones su salud en riesgo.

Medir la frecuencia cardíaca La frecuencia cardíaca es un parámetro de muy fácil medida.

Beneficios de medir la frecuencia cardíaca según el deportista

Deportista principiante

- Evitar un comienzo demasiado intenso de actividad física que repercuta en nuestra salud.
- Controlar nuestros entrenamientos en cuanto a intensidad se refiere.
- Proporciona datos de nuestros progresos y mejoras.

Deportista habitual

- Permite controlar la intensidad del programa de ejercicios a realizar.
- Aporta una ayuda en el ajuste del programa para lograr realizar entrenamientos más eficientes.
- Durante y después de cada entrenamiento proporciona información que nos permite ver como se está adaptando nuestro cuerpo a la actividad física y al esfuerzo que supone la misma.

#### Deportista comprometido

- Podemos asegurarnos que el entrenamiento realizado se produce a una intensidad adecuada en función del programa estipulado.
- Se registra y ajusta de forma precisa a un programa de entrenamiento.
- La información recibida evita una situación de sobreentrenamiento y en definitiva nos ayuda a obtener un mayor rendimiento físico.