



Colegio San José
Dep. Ed. Física

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA (semana 13) RETROALIMENTACIÓN DE GUÍAS 10 Y 12

Nombre:

Curso: 5° Básicos

Objetivo: Resumir los temas y contenidos presentados en las semanas anteriores, haciendo retroalimentación del trabajo solicitado y lograr un mejor manejo de los contenidos planteados.

Instrucciones: Leer la guía presentada, y comparar el desarrollo realizado en las guías anteriores con la información planteada en esta. No es necesario que la imprimas, basta con que la leas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y que tengas a mano las respuestas anteriores para que puedas realizar la retroalimentación de estas.

I.- Respuestas guía 10: Básquetbol

1.- Términos Pareados, ubica el número que representa la definición.

1.- Pase de pique	3	Pase que sale de pecho y llega a la misma altura
2.- Pase de Beisbol	1	Rebotar el balón contra el piso y llega al compañero
3.- Pase de pecho	2	Pase que va directo al compañero por arriba

2.- Responde las siguientes preguntas

a) Nombra 3 tipos de pase

R.- Pase de pique, de pecho y sobre la cabeza

b) ¿Qué entiendes tú por basquetbol?

R.- subjetiva

c) ¿Te gusta? ¿Por qué?

R.- Subjetiva

d) Nombra 5 reglas básicas del Basquetbol

R.-

- Cuando un equipo tiene posesión de la pelota y ha cruzado la media cancha, no puede ir de vuelta hacia atrás con el balón, esto se denomina cancha atrás.
- Si el jugador dejó de botear el balón, no puede volver a hacerlo de nuevo.
- Los jugadores pueden desplazarse con la pelota haciendo un pase con sus manos.
- Antes de pasar o lanzar la pelota, el jugador debe dar dos pasos, pero sin botear el balón
- La pelota se puede pasar a un jugador mientras se corre o camina.

e) Nombra las posiciones de los jugadores y describe la función de dos de estos.

Las posiciones de los jugadores son: Ala pivot, base, alero

- Pivot: impedir el juego interior del equipo, y taponar las entradas de jugadores exteriores.
- Escolta: aportar puntos a su equipo y tener una gran capacidad de entrar a la canasta.

f) ¿Cuál es el origen de este deporte?

Su origen se remonta en la escuela de la YMCA de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos James Naismith, un profesor canadiense de educación física, quien inventó el baloncesto en 1891, el baloncesto como juego de pelota basado en trece reglas

II.- Respuesta guía 12: Hándbol

1.- V o F

1.- ___F___ El handball es un deporte colectivo sin oposición. **(Con oposición)**

2.- ___V___ Son 7 jugadores en cancha y 5 en banca

3.- ___F___ Cada partido dura dos tiempos de 20 minutos. **(30 minutos)**

4.- ___F___ El balón puede estar sin dar bote hasta 5 segundos. **(3 Segundos)**

5.- ___F___ El arquero solo tiene que estar en la zona del arquero. (Puede salir y se convierte en un jugador más)

6.- ___V___ Sólo el arquero puede estar en el área del arquero.

7.- ___F___ Hay límites de cambio durante el partido. (No hay límites)

8.- ___F___ El penal se ejecuta de la línea de 9 mts. (Se ejecuta desde la línea de 7 metros o línea de penalti)

2.- Preguntas

a) ¿Qué es el handball?

R.- Es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos, se caracteriza por transportarla con las manos. Se enfrentan dos equipos conformados por 7 jugadores cada uno, donde 6 son de campo

b) Nombra 5 reglas del handball

R.-

- Se puede avanzar con el balón en las manos hasta un máximo de tres pasos. A partir de ese momento el jugador dispone de 3 segundos para lanzar, pasar el balón, botar o lanzar
- Si se bota el balón, sólo con una mano por cada bote, se puede continuar en movimiento hasta que se deje de botar.
- La regla principal es que los jugadores, excepto los porteros, no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus pies durante el juego.
- El área del arco o portería no puede ser invadida por ningún jugador excepto por el portero que defiende el arco.
- Un jugador no puede sobrepasar la línea de lanzamiento al ejecutar un penal y por lo menos una parte de uno de sus pies debe estar en continuo contacto con el suelo hasta después del lanzamiento.

c) Menciona las medidas de la cancha de handball

R.- Las medidas son 40x20 mtrs

d) ¿Qué función tiene la línea central?

R.- Dividir la cancha en dos mitades

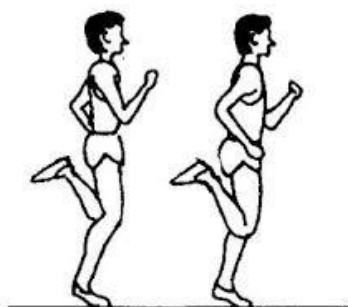
e) Nombra las posiciones de los jugadores de handball

R.- Arquero, Pivot, central, laterales y extremos.

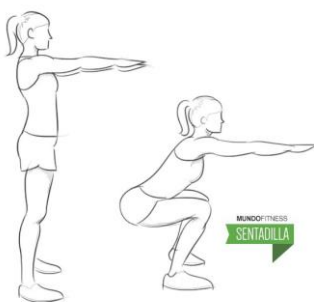
III.- A continuación, realiza un poco de ejercicio para tener una vida más saludable, recuerda que para mantenerte saludable tienes que realizar mínimo 3 veces por semana actividad física de al menos 30 minutos.

1- Realiza trote adelante y hacia atrás (puedes demarcar en el suelo una distancia de 2 mts) durante 1 minuto y luego lo mismo, pero de lado, tocando cada línea.

2.- Realiza 1 minuto de taloneo



3.- 30 seg. De sentadillas con saltos (estilo ranita)

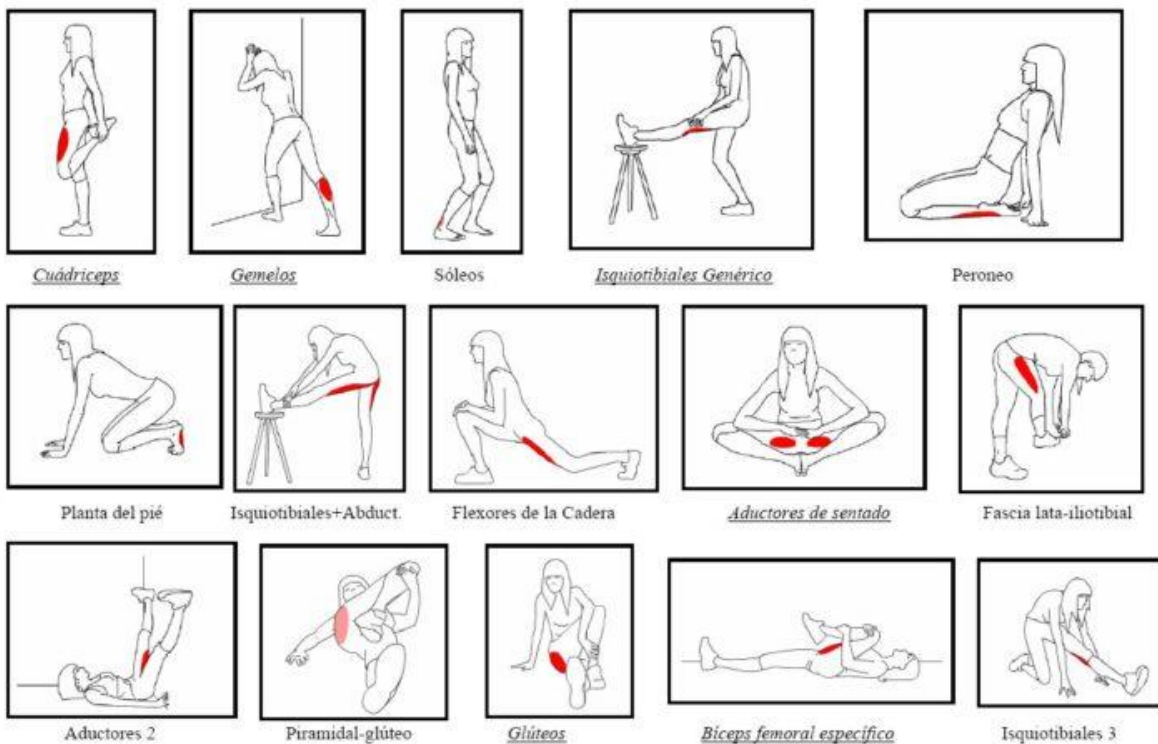


4.- Realizo sentadillas y al subir hago apertura de una pierna, primero trabajo la derecha 15 repeticiones y otras 15 con la izquierda



5.- Otro día de la semana puedes realizar el video subido al Instagram: educacionfisica_csj que se llama multisaltos

6.- Al finalizar las actividades prácticas, realiza un serie de estiramientos 15 segundos cada uno.



**No olvides que si tienes dudas escríbenos a nuestros emails:
argen.montecinos.csj@gmail.com,
yoscelyngoncsj@gmail.com
 Y te invitamos a seguir nuestro Instagram [educaciónfisica_csj](#)
 Cuidense mucho junto a sus familias, un abrazo a la distancia.**

