



Colegio San José
Dep. Ed. Física

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

Nombre:

Curso: 6° 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 de las guías anteriores para que puedas realizar la retroalimentación de estas.

I.- Corrección guía 10: Básquetbol

- Completación

1.- La cantidad de jugadores en cancha en el Basquetbol es de: **5**

2.- Cuando un jugador entra en contacto con un adversario de forma violenta, le causa una **Falta** personal.

3.- El **bote o dribling** es el principio fundamental del basquetbol que consiste en rebotar el balón contra el piso

4.- En el **pase de pecho** se sacan los brazos del cuerpo saliendo a la altura del pecho, para hacer llegar el balón al receptor a la misma altura aproximadamente.

5.- El pase de **pique** tiene las mismas características que el pase de pecho, pero se acentúa la flexión de las piernas y las manos se dirigen hacia el suelo

6.- El pase por **sobre la cabeza** se realiza manteniendo los brazos extendidos, aunque ligeramente flexionados, y sin presionar con fuerza el balón, llevando éste un poco retrasado y por encima de la cabeza.

7.-.- Cada vez que camino tengo que dar un **bote.**

- V o F

1.- F Cada equipo de basquetbol este compuesto por 6 jugadores. **Son 5**

2.- V El doble bote o dobles no está permitido, ya que es una violación al reglamento.

3.- F 26 segundos, es el tiempo máximo del que dispone un equipo para lanzar a canasta
Son 24 Segundos.

4.- F El partido consta de 2 tiempos de 20' cada uno y cada tiempo a su vez de dos periodos
15. **Son cuatro tiempos de 10 minutos**

5.- V CAMPO ATRÁS: una vez que el balón ha pasado al campo contrario, este no puede retornar a nuestro campo.

IV.- Responde las siguientes preguntas

1.- Nombra 3 tipos de pase

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

2.- Nombra 7 reglas básicas del Basquetbol

R.-

- Cada equipo lo componen 12 jugadores, 5 de los cuales están en la cancha.

- Cada canasta puede valer 1 punto (tiro libre), 2 puntos (dentro de la línea de 6,75) y 3 puntos (fuera de la línea de 6,75)

- Los partidos tienen una duración es de cuatro tiempos de 10 minutos (de tiempo real).

- El pie de pivote sólo se puede levantar al saltar, pero hay que pasar la pelota o lanzar a canasta antes de caer al suelo
- Si estabas atacando ya en el campo contrario y retornas la pelota a tu propio campo es una falta.
- 5 segundos es el tiempo del que dispones para pasar, lanzar o botar si tienes la pelota.
- 24 segundos es el tiempo máximo del que dispone un equipo para lanzar a canasta.

3.- Nombra las posiciones de los jugadores y describe la función de dos de estos.

R.- 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.

4.- ¿Cuál es el origen de este deporte?

R.- Nació en Estados Unidos fue inventado por un canadiense, el doctor James Naismith, profesor de educación física, como un deporte adicional para los estudiantes de la YMCA de Massachusetts.



II.- Guía Nº 12 corrección: Hándbol

- Encierra con un círculo la alternativa correcta de acuerdo con lo leído.

- 1) Los jugadores de handball en cancha son:
 - a) 8
 - b) 7**
 - c) 6
 - d) 9
- 2) El balón puede estar sin dar bote por
 - a) 4 segundos
 - b) 5 segundos
 - c) 3 segundos**
 - d) no hay tiempo
- 3) Es el encargado de internarse en la defensa rival y abrir espacios. Esta descripción se refiere al:
 - a) Central
 - b) Pivot**
 - c) Lateral
 - d) Extremo

III.- Responde las preguntas según corresponda.

1.- ¿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

2.- 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.

3.- Menciona las medidas de la cancha de handball

R.- 40x 20 metros y las porterías miden tres metros de ancho y 2 de alto.

4.- ¿Qué función tiene la línea central?

R.- La línea central divide la cancha en dos mitades iguales

5.- Nombra las posiciones de los jugadores de handball y define 2 posiciones de los jugadores

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

- Pivot: es el encargado de internarse en la defensa rival y abrir espacios
- Central: dirige el juego a través de cruces y demás jugadas planificadas y coordinadas en todo momento con el como principal protagonista.

6.- Explica en qué consiste las sanciones.

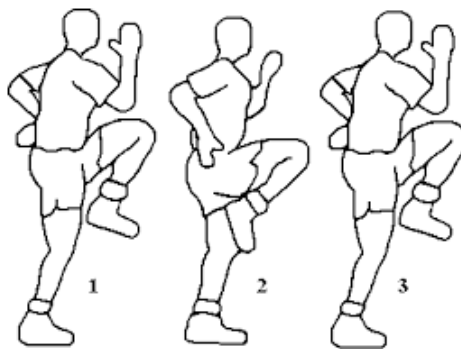
R.- La amonestación solo puede ser mostrada una vez a cada jugador y se muestra cuando el jugador muestre una conducta antireglamentaria.

- Exclusión, el jugador no podrá jugar por 2 minutos y su puesto quedara libre hasta que vuelva al juego. Y si lo excluyen más de 3 veces lo descalificaran.
- Descalificación: El jugador deberá abandonar el terreno de juego hasta el resto del partido, pero después de 2 minutos puede entrar otro jugador.

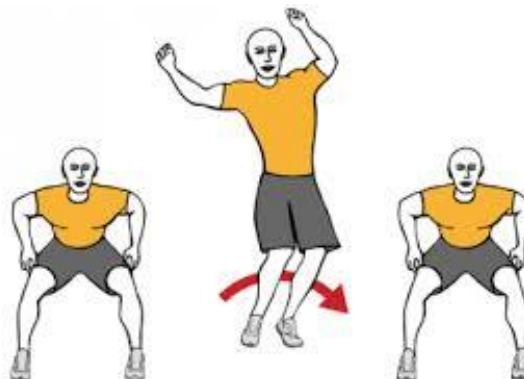
III.- A continuación, realiza un poco de ejercicio para tener una vida más saludable, recuerda que para mantenerte saludable tienes que realizar mínimo 3 veces por semana actividad física de al menos 30 minutos.

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 skipping



3.- 30 seg. De saltos laterales con ambos pies

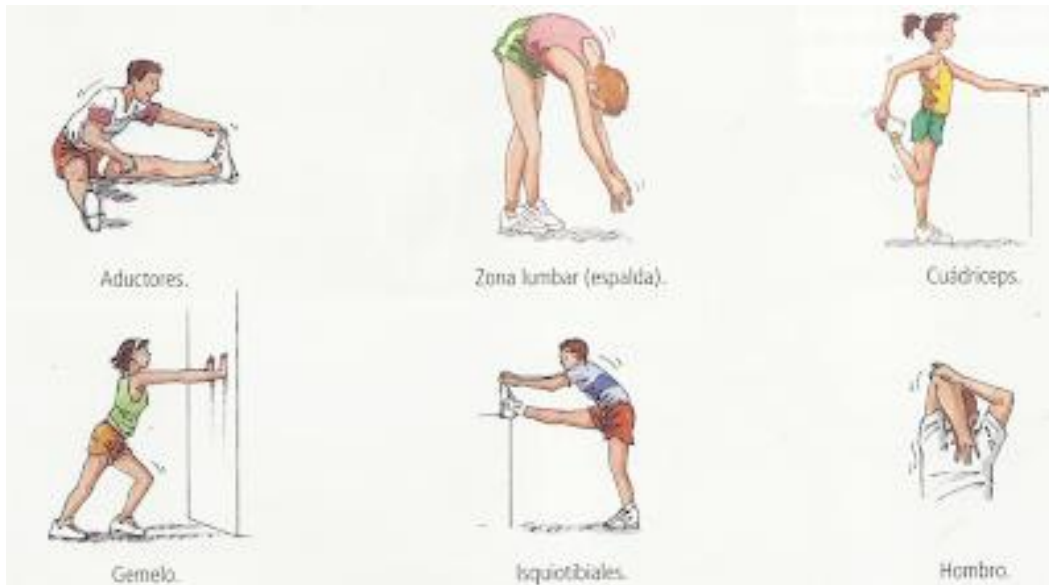


4.- Realizo sentadillas y al subir hago apertura de una pierna, primero trabajo la derecha 15 repeticiones y otras 15 con la izquierda



5.- Otro día de la semana puedes realizar el video subido al Instagram de trabajo de coordinación y saltos, es con cuerda pero si no tienes una realizas la primera parte marcando en el suelo una línea.

6.- Al finalizar la actividad física realiza una serie de estiramientos 15 segundos cada uno.



No olvides que si tienes dudas escríbenos a mi email:
yoscelyngoncsj@gmail.com
Y te invitamos a seguir nuestro Instagram
[educaciónfísica_csj](https://www.instagram.com/educaciónfísica_csj)
Cúdense mucho junto a sus familias, un abrazo a la distancia.

EDUCACIÓN FÍSICA

