



Colegio San José
Dep. Ed. Física

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA guía 13 **RETROALIMENTACIÓN DE GUÍAS 10 Y 12**

Nombre:

Curso: 7° 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

- Responda V o F según corresponda, justifique los falsos.

1.- F El handball es un deporte colectivo sin oposición. **Con oposición**

2.- F Son 8 jugadores en cancha y 5 en banca. **Son 7 jugadores en cancha**

3.- F Cada partido dura dos tiempos de 20 minutos. **2 tiempos de 30 minutos**

4.- V El balón puede estar sin dar bote hasta 3 segundos.

5.- F El arquero solo tiene que estar en la zona del arquero. **El arquero si puede salir de su zona**

6.- V Solo el arquero puede estar en el área del arquero.

7.- F Hay límites de cambio durante el partido. **No hay límite de cambios**

8.- F El penal se ejecuta de la línea de 6 mts. **Línea de 9 metros.**

- 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 7 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.



- El equipo puede cambiar libremente a sus jugadores en todo momento, sin límite.
- En la ejecución del penal, todos los jugadores, excepto lanzador y portero, deberán permanecer por detrás de la línea de 9 metros.

➤ 3.- Nombra la función de 3 jugadores dentro de la cancha de juego

R.-

- 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.
- Arquero: evitar que el equipo contrario realice anotaciones y preocuparse de su área.

➤ 4.- Nombra las posiciones de los jugadores de handball

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



II.- Guía N.º 12 corrección.

➤ Encierra en un círculo la alternativa correcta, según el texto leído:

1) La cantidad de jugadores en cancha en el Basquetbol es de:

- a) 6 b) 7 **c) 5** d) 8

2) A qué tipo de pase se refiere la siguiente descripción: Parte con la pelota a la altura del pecho, y las manos a ambos lados y atrás de la misma

- a) Pique b) Beisbol c) Sobre la cabeza **d) Pecho**

3) El Básquetbol se originó en:

- a) Canadá **b) Estados Unidos** c) Alemania d) Italia

4) A qué posición de jugador corresponde la siguiente descripción: buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores.

- a) Pívor** b) Ala pivot c) Alero d) Base

➤ Responde las siguientes preguntas

1.- Define qué significa campo atrás.

Cuando el equipo está atacando ya en el campo contrario y retornas la pelota a tu propio campo. Y eso es falta.

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.

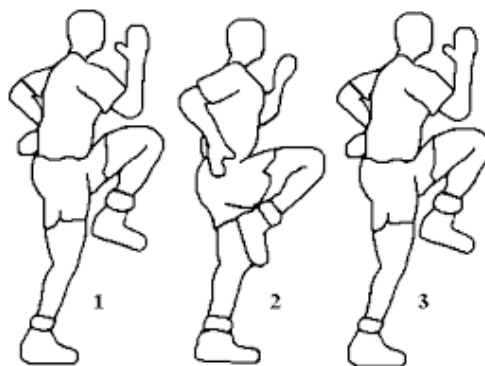
4.- ¿Cuál es la historia de este deporte?

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.

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.- Realizar video subido al Instagram [educacionfisica_csj](#) trabajo de ejercicios con un palo de escoba.

4.- Para terminar, realiza una serie de estiramientos.

<p>Cuello</p> <p>5 seg. cada lado (izq., dcha., delante y detrás)</p>	<p>Brazos</p> <p>15 segundos</p>	<p>Espalda</p> <p>De 10 a 15 seg.</p>
<p>Espalda</p> <p>De 10 a 15 seg. cada lado (izq. y dcha.)</p>	<p>Espalda / Piernas</p> <p>De 10 a 15 seg.</p>	<p>Isquiotibiales</p> <p>20 seg. cada pierna</p>



**No olvides que si tienes dudas escíbeme a mi email:
yoscelyngoncsj@gmail.com
Y te invitamos a seguir nuestro Instagram
educaciónfisica_csj
Cuídense mucho junto a sus familias, un abrazo a la
distancia.**