



Colegio San José
Depto. Educación Física

Guía de trabajo N°7

Nivel 3° Básico

Nombre:

Curso:

Instrucciones: Leer la información presentada en la guía, acerca del básquetbol, luego realiza las actividades prácticas y teóricas, y una vez finalizada la guía, con ayuda de tus padres, nos enviarán el desarrollo de la guía a nuestros correos, a más tardar el 19/05/2020

- ✓ (3°A-B) christiancass.csj@gmail.com
- ✓ (3°C) argen.montecinos.csj@gmail.com

Unidad Deporte colectivo: básquetbol o baloncesto

El baloncesto o básquetbol (del inglés basketball) es un deporte en el cual compiten dos equipos de cinco jugadores cada uno. El objetivo es introducir la pelota (balón) en el aro (cesta o canasta) del equipo contrario, que se encuentra ubicado a 3,05 metros de altura.

El básquetbol o baloncesto es un deporte que mantiene a los pequeños en constante movimiento y atención, por lo que brinda importantes beneficios físicos e intelectuales a los niños. Por ser un deporte que se practica en equipo, también favorece las habilidades sociales entre los pequeños y su entorno.



¿Cuáles son los beneficios físicos para el desarrollo y crecimiento de los niños?

- Ayuda al desarrollo de la concentración , la rapidez, el autocontrol, la confianza o el equilibrio
- Fortalece los músculos de todo el cuerpo y muy en especial los de las piernas
- Fomenta el desarrollo del aparato locomotor
- Aumenta la resistencia física de los niños
- Contribuye a quemar grandes cantidades de calorías, favoreciendo que los pequeños no sufran problemas como la obesidad infantil.

Reglas básicas

1. Se enfrentan dos equipos de cinco jugadores, el balón puede ser pasado, lanzado, palmeado, rodado o boteado en cualquier dirección.
2. Los partidos se dividen en cuatro tiempos de 10 minutos, son 40 minutos de partido.
3. Gana el partido el equipo que más puntos haga al finalizar el último cuarto o el último tiempo, recuerda que dura 4 tiempos de 10 minutos el partido de básquetbol

Ingresar a este link

https://www.youtube.com/watch?v=5F_HNvP0nZY

Acciones Básicas

- Bote de balón (posición y técnica)
- Cuerpo semiflexionado
- Los pies colocados en una posición normal : separados a la anchura de los hombros
- Botear el balón con la palma de la mano
- El bote NO debe pasar por encima de la cintura

Ingresar este link

https://www.youtube.com/watch?v=zuU_fw4Tdk0

De acuerdo a lo visto en esta guía, responde las siguientes preguntas. (Puedes responder en tu cuaderno o en la guía)

- 1) ¿El baloncesto es un deporte que se juega de manera individual o en equipo?
- 2) ¿Cuántos equipos son necesarios para jugar un partido?

- 3) ¿Cuántas personas forman cada equipo?
- 4) ¿En cuántos periodos se divide el partido?
- 5) ¿Cuánto dura cada periodo?
- 6) ¿Cuál es el objetivo del juego?

Actividad practica

En tu hogar habilita un pequeño espacio para que puedas conducir cualquier tipo de balón (que tenga un bote alto) y practicar con la ayuda de tus padres.

Ingresar a este link

<https://www.youtube.com/watch?v=VV9TSa7XwA0>

1. Conducir el balón boteando con la mano derecha a una distancia de 1,5 o 2 metros aproximadamente y volver conduciendo con la mano izquierda. Repite 3 veces
2. Realiza el mismo ejercicio anterior pero haciendo zigzag. Antes debes colocar botellas de plástico o cajas lo que encuentres en tu hogar y separarlas 30 centímetros aproximadamente. Repite 3 veces
3. Y para finalizar, realiza ejercicios de respiración; inhala por la nariz y bota por la boca. (repite 2 veces) Recuerda lavar las manos después del ejercicio.

Si se presenta alguna inquietud no duden en consultar a nuestros correos:

christiancass.csj@gmail.com – argen.montecinos.csj@gmail.com