



Colegio San José

Dep. Ed. Física

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

Nombre:

Curso: 4° 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.- Respuestas guía 10: Hándbol

1) Completación

- a) En handball el equipo está formado por **6** jugadores en el campo y **1 arquero** conformando un total de **7** deportistas.
- b) La cancha de handball mide **40** x **20** mts y tiene una forma **Rectangular**.
- c) El **Arquero** es el jugador de handball que se encarga de evitar los goles del equipo contrario.
- d) Cada partido consta de **2** tiempos de **30** minutos cada uno
- e) El equipo está conformado por los siguientes jugadores, el portero, **extremos**, **laterales**, el central y el **pivot**

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 y 1 es el portero. Si hubiera que explicarlo en palabras fáciles, imagínense un fútbol de salón, pero en el cual la pelota no se lleva con los pies, sino que con las manos.

b) Nombra las posiciones de los jugadores de handball

R.- Pivot, Extremos, Laterales, Central y Arquero

c) Nombra 5 reglas del handball

R.-

- Se puede avanzar con el balón en las manos hasta un máximo de tres pasos.
- El jugador dispone de 3 segundos para lanzar, pasar el balón, botar o lanzar
- 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.
- Fuera del área, el portero es un jugador más sujeto a las reglas del juego.

d) Nombra la función de 2 jugadores dentro de la cancha de juego

R.-

- Extremos: Se colocan uno a cada lado de los laterales, suelen ser rápidos, ágiles, pocos pesados y con una gran capacidad de salto.
- Arquero: evitar que el equipo contrario realice anotaciones.

II.- Respuestas guía 12: básquetbol

- Alternativa correcta.



- 1) ¿En qué país surgió el básquetbol?
c) Estados Unidos
- 2) El primer partido de básquetbol se jugó con una pelota de:
d) Fútbol
- 3) De las posiciones de los jugadores, ¿Cuál no corresponde al básquetbol?
b) Central

-Definiciones:

Pase de pique: Puede hacerse con una o con dos manos, y consiste en hacer que la pelota pique en el suelo de forma tal que llegue a las manos de nuestro compañero después de hacerlo.

Pase de pecho: parte con la pelota a la altura del pecho, y las manos a ambos lados y atrás de la misma. Es el pase más básico junto con el pase a una mano.

Pase sobre la cabeza: se hace con los brazos extendidos y con los codos apuntando al flexionarse al jugador blanco del pase.

a) ¿En qué consiste el basquetbol?

R.- El básquetbol es un deporte jugado normalmente en pista cubierta, en el que dos equipos de cinco jugadores intentan anotar puntos (o canastas) lanzando una pelota, de forma que descienda a través de una de las dos cestas suspendidas por encima de sus cabezas en cada extremo de la pista. El equipo que anote más puntos gana el partido.

b) Nombra 5 reglas de este deporte

R.-

- Cada equipo lo componen 12 jugadores, 5 de los cuales están en la cancha
- Cuatro tiempos de 10 minutos (de tiempo real)
- No debes correr con la pelota en las manos sin botarla (más de 2 pasos).
- Si botas la pelota con las dos manos a la vez es falta.
- 8 segundos es el tiempo máximo que se tiene para pasar del campo propio al del contrario

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.

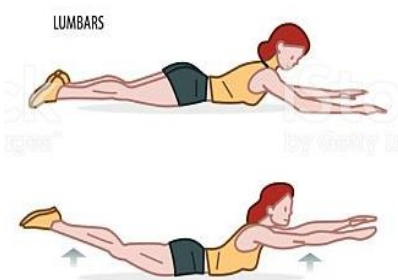
✓ Puedes realizar un día de la semana estos ejercicios...

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.

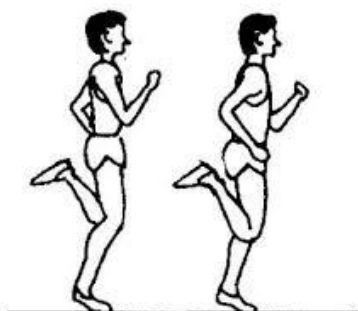
2- Haz 30 saltos tijeras



3- Fortalecer la parte lumbar (espalda) 30 repeticiones, descansa 10 segundos y repite de nuevo



4- Realiza 1 minuto de taloneo



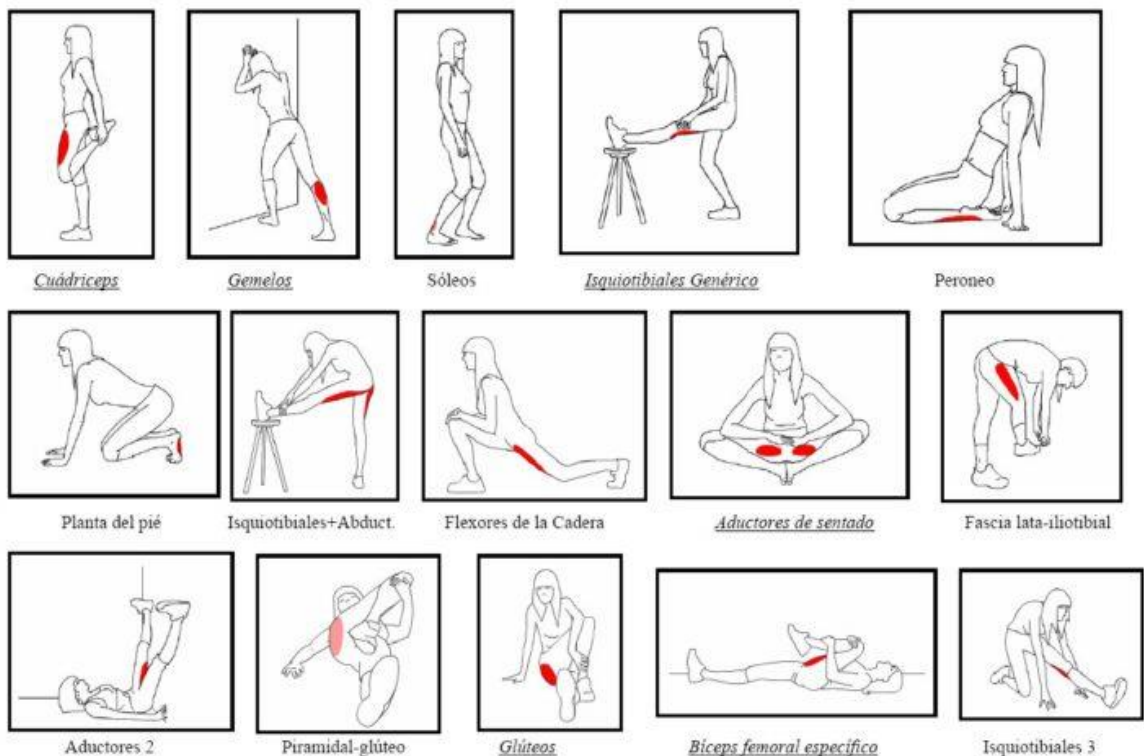
5- 30 seg. De sentadillas con saltos (estilo ranita)



✓ Otro día de la semana puedes realizar estos ejercicios:

Realizar video subido al instagram [educacionfisica_csj](#) que se llama multisaltos.

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



No olvides que si tienes dudas puedes escribirnos a nuestros correos:

argen.montecinos.csj@gmail.com,

yoscelyngoncsj@gmail.com.

Y te invitamos a seguir nuestro Instagram [educacionfisica_csj](#).

Un abrazo a la distancia, recuerden lavarse las manos seguido y quedarse en sus casas.

