

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS Aprobación oficial No.0552 del 17 de septiembre del 2002 Nit. 822.002014-4 Código DANE 150001004630	FR-1540-GD01	
		Vigencia: 2020	
	APOYO A LA GESTION ACADEMICA	Documento controlado Página 1 de 1	

Docente: Luz Mery Galeano R		Área: Educación física
Grado: Cuarto	Sede: La Rosita	Fecha: 2 al 8 - 06 - 2021
Estándar: Reconozco en el entorno fenómenos físicos que me afectan y desarrollo habilidades para aproximarme a ello.		
DBA: Evidencio el nivel de coordinación viso-manual a través de la recepción, el lanzamiento y la conducción del balón en ejercicios y partidos de baloncesto.		
Nombre del estudiante:		

“ME SUMERJO EN EL MUNDO DEL SABER”

TEMA: EL BALONCESTO.

ACTIVIDADES DE RUTINA:

Juega y retroaliméntese sobre juegos virtual.

<https://www.chess.com/es/play/computer>

Presentar evidencia del juego

EXPLORACIÓN:

Saberes previos: Lee y analiza las preguntas, luego escribe en el cuaderno lo que entendió de cada pregunta.

¿Qué es educación física?

¿Qué es el baloncesto?

MOTIVACIÓN:

Leo y me instruyo



LA EDUCACIÓN FÍSICA

Es una disciplina científico-pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, motrices afectivas y cognoscitivas del sujeto.

EL TÉRMINO DEPORTE se refiere a una actividad física, básicamente de carácter competitivo y que mejora la condición física del individuo que lo practica



OBSERVA EL VIDEO QUE EXPLICAN LA TEMATICA SOBRE EL BALONCESTO. CLICK SOBRE EL LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=x0dT1iERMUw>

FUNDAMENTOS

BASICOS DEL BALONCESTO

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

¿Cómo se juega? Reglas

básicas | Baloncesto

HISTORIAS DEL BALONCESTO



James Naismith inventó el baloncesto en el año 1891.

Era el encargado del área de EF en un colegio de Springfield (EEUU) y con el baloncesto intentaba acercar a sus alumnos a la EF durante los fríos inviernos de la región.

Para poder conseguirlo pensó en un juego que se pudiera practicar en el interior del gimnasio y mandó colgar unas canastas de melocotones en las barandillas que rodeaban el gimnasio, a una altura de 3,048 m (altura que se mantiene en la actualidad).

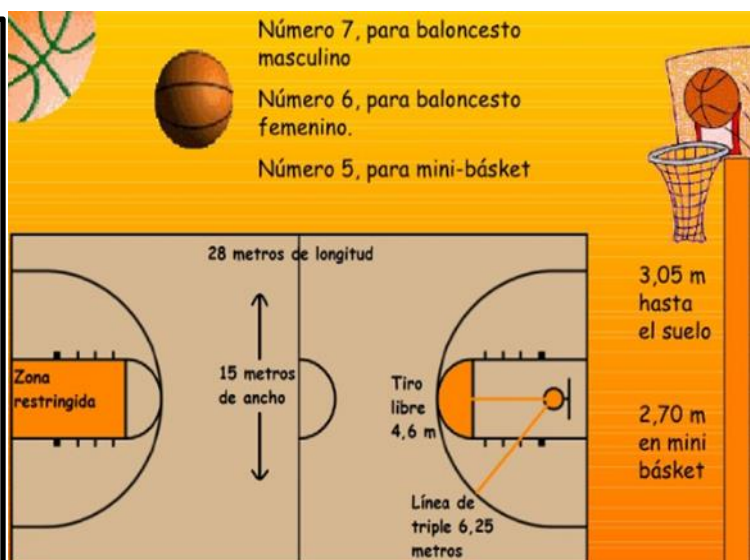
¿QUE ES EL BALONCESTO?

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.



REGLAMENTO

El baloncesto es un deporte de equipo que consiste en encestar el balón en una canasta situada por 3 metros y 5 centímetros del suelo, El baloncesto tiene cuatro tiempos y cada uno de 10 a 12 minutos de duración aproximadamente. Las reglas más importantes del baloncesto son las siguientes:



REGLAS IMPORTANTES DEL BALONCESTO

1. Si mientras corres no vas votando el balón es falta.
2. Una falta en el área se consideran dos tiros libres.
3. Si estas dentro del área suma dos puntos en cambio si estas fuera se suman tres puntos.
4. Golpear el balón con el puño conlleva una falta.
5. Si el otro equipo comete tres faltas seguidas el punto irá para el otro.
6. El que consiga más puntos gana el partido.
7. No puedes cometer más de cinco faltas porque si no te expulsan del partido.
8. El árbitro principal es el que lleva la cuenta del marcador y la puntuación de los dos equipos.
9. La bola se puede botar con una o ambas manos en cualquier dirección.
10. Está totalmente prohibido dar golpes o empujar a los del equipo contrario.
11. Los equipos estarán compuestos por cinco miembros cada uno.
12. Cuando la pelota sale fuera del terreno de juego debe volver a ponerla en el campo.
13. No se puede sujetar el balón con los brazos o con el cuerpo, solo se pueden utilizar las manos.
14. El segundo árbitro cuenta las faltas y se las comunica al primer árbitro.
15. Los puntos se obtendrán si encestras el balón entre la canasta del equipo contrario



Beneficios del baloncesto para los niños:

Este deporte fomenta el trabajo en equipo, el compañerismo, la generosidad y la solidaridad. El baloncesto tiene muchos 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 en los niños.
- Contribuye a quemar grandes cantidades de calorías, favoreciendo que los pequeños no sufran problemas como la obesidad infantil.



PONGO EN PRÁCTICA MIS CONOCIMIENTOS

1 **Punto clave para evaluar.** Realiza en 1/8 de cartulina un mapa conceptual sobre el tema EL BALONCESTO.

El mapa debe llevar los subtemas del baloncesto (título, quien invento el baloncesto, año, lugar, medidas de la cancha, tiempos, balón, lanzamientos, pases, driblings, tiros libres, faltas).

Observa muy bien los videos y lee la temática que ahí está la información.

<https://www.youtube.com/watch?v=x0dT1iERMUw> FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO

2 **Punto clave para evaluar.** Grave un video **realizando y nombrando** los fundamentos básicos del baloncesto. Tenga en cuenta el siguiente video.

<https://www.youtube.com/watch?v=x0dT1iERMUw> FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO

sigue las instrucciones técnicas con el balón.

Si NO tiene balón simule como si tuviera uno y ponga en práctica los fundamentos básicos, movimientos y postura del cuerpo.

Portar el uniforme de educación física si tienen o deportivo.
Utilizar tenis para evitar lastimar los tobillos.

EVALUACION:

Estudiantes la evaluación se realizará de manera constante, ya que se tendrá en cuenta, la participación activa, el compromiso, la responsabilidad, la puntualidad y entrega en el desarrollo de las actividades. Por lo tan to, es importante repasar la temática vista.

