

GUÍA DE DIGITAL N6

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 4 ° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO

SEMANA: 18 AL 20 DE MAYO 2020

JUNTO CON SALUDARTE, ESPERO QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA PARA QUE SIGAMOS TRABAJANDO DESDE LA DISTANCIA.

1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<p>OA 01</p> <p>DEMOSTRAR CONTROL EN LA EJECUCIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DE LOCOMOCIÓN, MANIPULACIÓN Y ESTABILIDAD EN DIFERENTES DIRECCIONES, ALTURAS Y NIVELES; POR EJEMPLO: ATRAPAR UN OBJETO CON UNA MANO A DIFERENTES ALTURAS, DESPLAZARSE BOTANDO UN OBJETO EN ZIGZAG Y SALTAR, CAMINAR SOBRE UNA BASE A UNA PEQUEÑA ALTURA Y REALIZAR UN GIRO DE 360° EN UN SOLO PIE.</p>	<p>BILATERALIDAD</p> <p>MANIPULACION DE IMPLEMENTOS</p> <p>COORDINACION</p>
<p>OBJETIVO CLASE</p>	<p>HABILIDADES</p>
<p>REALIZAR MOVIMIENTOS DE MANIPULACIÓN CON BALÓN.</p>	<p>EJECUTAR</p> <p>COORDINAR</p>

2. GUIA

➤ **MANIPULACIÓN DEL BALÓN EN BALONCESTO**

EL MANEJO DEL BALÓN ES SIN DUDA UN ELEMENTO FUNDAMENTAL PARA LA PRACTICA DE CUALQUIER DEPORTE QUE REQUIERA DE ESTE. EN ESPECIAL, EN EL BALONCESTO SE REQUIERE DE UN DOMINIO TOTAL DEL BALÓN (CON LAS MANOS) YA QUE SI ESTO NO SE TIENE, EL BALÓN PODRÍA ESCAPAR FÁCILMENTE DEL CONTROL DEL JUGADOR.

► ES FUNDAMENTAL CONOCER Y SENTIR CADA PARTE DE NUESTRAS MANOS PARA PERFECCIONAR LA MANIPULACIÓN DE CUALQUIER TIPO DE BALÓN. YA QUE CADA MOVIMIENTO O ACCIÓN REQUIERE EN ESPECIFICO UNA PARTE DE LA MANO.

POR EJEMPLO... PARA RECIBIR UN PASE SE DEBE ACTIVAR LA PRESIÓN DE LOS DEDOS SOBRE EL BALÓN. PARA TOMAR LA POSICION DE LANZAMIENTO SE DEBE POSAR EL BALON SOBRE LA PALMA DE LA MANO Y PARA ARROJAR EL BALON AL ARO SE DEBE RELAJAR Y EXTENDER LOS DEDOS.



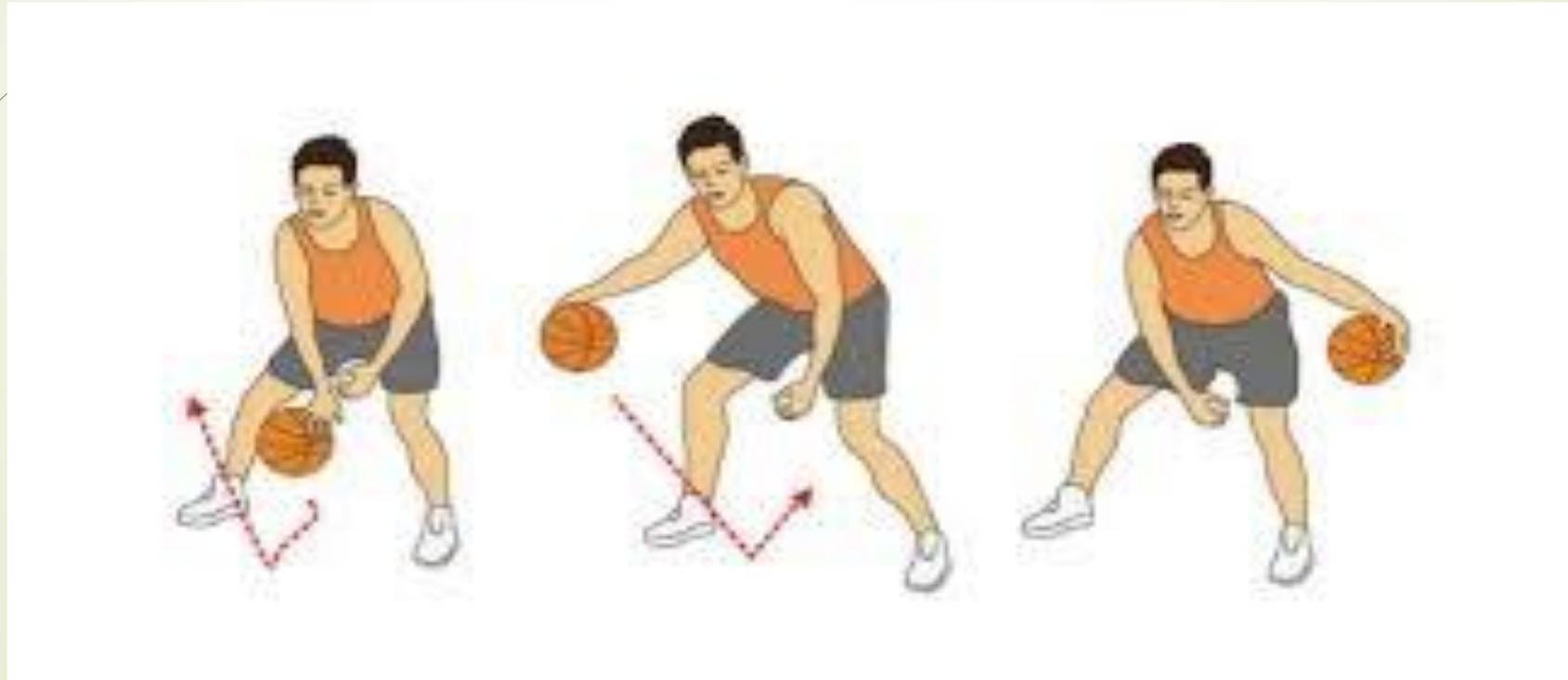
- 
- PARA MEJORAR NUESTRO CONTROL DE BALÓN HAY UNA VARIEDAD DE MOVIMIENTOS DE DIFERENTES DIFICULTADES.
 - LA BASE DE MOVIMIENTOS PARA TENER UN BUEN CONTROL, Y, POSTERIORMENTE JUGAR BASQUETBOL, SON:
 - PASE
 - BOTE (DERECHA E IZQUIERDA)
 - AGARRE
 - PASAR DE MANO EN MANO
 - LANZAR

- PASE
- ACCIÓN DE ARROJAR EL BALÓN CON UNA O AMBAS MANOS, EL BALÓN A UN COMPAÑERO/A



➤ BOTE O DRIBBLING

- ACCIÓN DE HACER REBOTAR EL BALÓN CON UNA MANO (DERECHA O IZQUIERDA) REPETITIVAMENTE SIN PERDER EL CONTROL DE EL. SE PUEDE REALIZAR SOLO CON UNA MANO O BIEN CAMBIANDO DE UNA MANO A OTRA, TAMBIÉN, AGREGANDO DESTREZAS COMO PASAR ENTRE LAS PIERNAS O TRAS LA ESPALDA.



- **AGARRE**
- **ACCIÓN DE TOMAR EL BALÓN Y PRESIONARLO CON LOS DEDOS PARA NO PERDER DE LA POSESIÓN DE ESTE.**



➤ LANZAMIENTO

- ACCIÓN DE ARROJAR EL BALÓN EN DIRECCIÓN AL ARO. SE PUEDE REALIZAR DESDE EL ÁREA CIRCUNDANTE AL ARO, CON UN GESTO TÉCNICO MAS DEFINIDO, O, ABAJO DEL ARO DE FORMA MAS LIBRE.



3.TAREA

- REALIZAR MOVIMIENTOS QUE MEJOREN LA POSESIÓN Y EL CONTROL DE UN BALÓN.
- REALIZAR 50 BOTES EN EL LUGAR, CON MANO DERECHA
- REALIZAR 50 BOTES EN EL LUGAR, CON MANO IZQUIERDA
- REALIZAR 50 BOTES ALTERNANDO MANO IZQUIERDA Y DERECHA
- REALIZAR UNA MARCHA CORTA (5 MTS APROXIMADAMENTE) BOTANDO EL BALÓN CON MANO DERECHA
- REALIZAR UNA MARCHA CORTA (5 MTS APROXIMADAMENTE) BOTANDO EL BALÓN CON MANO IZQUIERDA



DESAFIO

REALIZAR 50 BOTES CONSECUTIVOS CON ALGÚN TIPO DE DIFICULTAD, POR EJEMPLO:

- OJOS VENDADOS
- CON OBSTÁCULOS EN EL CAMINO
- SENTADO EN EL SUELO PASANDO ENTRE LAS PIERNAS.

- 
- ▶ ***Recuerden hidratarse bien durante y después de la actividad, usar ropa cómoda y alimentarse bien en este largo proceso.**
 - ▶ **LES DESEO UNA GRAN SEMANA**
- 