Diego de Almeyda
El Salvador
Unidad Técnico Pedagógica
Depto. De __Ed física._____

Nota:

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE: _____Curso: 1° MEDIO FECHA: _____

UNIDAD 1

OBJETIVO: Reconocen los fundamentos técnicos y tácticos de el baloncesto .

Pte. Total: Ptje. Obtenido:

Deportes Colectivos:

Que es el baloncesto: ES un deporte de equipo , el objetivo es introducir el balón en una canasta, juegan dos equipos.

¿Quien lo invento?

Nace en 1891 por el canadiense Jamsnaismith , profesor en ee.uu fue inventado para que se jugara a cancha cerrada en los meses de invierno.

¿Dónde se juega?

En una cancha: 28 de largo

Con 15 mts de largo.

Reglas Basicas:

4 cuartos de 10 minutos cada cuarto.

Para lanzar tiene 24 segundos .

12 jugadores inscritos.

Cambios ilimitados , 2 puntos vale la canasta, detrás de la línea de triple valen tres, un punto tiro libre, cambios ilimitados.

<u>Inicio del partido</u>: Comienza con un salto entre dos en un circulo central.

<u>Posiciones</u> : PIVOT: Es el más alto , el que mas rebote agarra.

ALERO: Es el mejor tirador en laragas distancias.

Escolta: Botea y entra a canasta muy bien.es muy buen tirador.

Ala –pivot: Es el segundo más alto . Tira bien en medianas distancias y rebota bien.

BASE: Es el organizador del juego , el entrenador en la pista.

<u>Reglamento:</u>

Antideportiva: Falta intencional fuerte suspensión con antideportivo.

5 faltas jugador expulsado.

5 faltas por equipo tiros libres.

<u>Faltas del balón:</u>

Pasos : se permita 1 paso antes de botar y 2 despues.

-Saltar con pelota por encima del hombro de una vez.

-botear con las dos manos a las vez mas de una vez.

- botear y coger la pelota y volver a botear .

<u>Actividades</u>

1-Dibuja una cancha de basquetbal

2- Nombra tres reglas del basquetbal.

3- ¿Quién lo invento?

4-Nombre y dibuja en la cancha la posición de los jugadores.

5- Comenta cual es tu posición favorIta y porque?

Observaciones: Esta guía puede ser entregada para que nuestros niños trabajen por esta situación País (coronavirus).

El salvador, marzo2020

Diego de Almeyda
El Salvador
Unidad Técnico Pedagógica
Depto. De __Ed física._____