



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO
 FUNDACIÓN QUITALMAHUE
 Eyzaguirre 2879 Fono- 22-852 1092 Puente Alto
planificacionessanalfonso@gmail.com
www.colegiosanalfonso.cl



Guía n°8 Noviembre – Sistema Mixto

Asignatura/Módulo	Educación Física y Salud.
Docente	Felipe Yáñez S.
Nombre estudiante	
Curso	1° medio ___
Fecha de entrega	
OA 1	Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en al menos un deporte de oposición/colaboración.

Historia y Fundamentos del Basquetbol

Historia del basquetbol

Ciudad de Springfield, que impedían la práctica de actividades físicas al aire libre. El basquetbol, también conocido como baloncesto, básquet o basketball en inglés, es un deporte de equipo creado en el año 1891 por el profesor y capellán James Naismith, en la ciudad de Springfield (Massachussetts) en los Estados Unidos. James Naismith, era profesor de educación física en una escuela para jóvenes cristianos llamada YMCA (Young Men’s Christian Association), y se había propuesto crear un deporte que pudiese ser practicado bajo techo para, así, mantener activos a sus alumnos durante los duros inviernos de la

¿Qué es el básquetbol?

El baloncesto o básquetbol proviene del inglés básquet (canasta) y ball (pelota). Es un deporte colectivo de oposición y colaboración, en donde dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan introducir un balón, el mayor número de veces posible en una cesta suspendida por encima de sus cabezas y situada en la parte de la cancha del equipo contrario. El básquet es uno de los deportes más populares, con mayor número de espectadores y participantes en el mundo. El juego se realiza en 4 tiempos (cuartos) de 15 minutos y los jugadores pueden entrar y salir del juego durante todo el partido. Gana el partido el que más puntos anota por medio de canastas, cada canasta normal vale dos puntos; si se logra desde determinada distancia, la canasta es triple y se anota tres puntos.

EL DRIBLING:

El dribling es el principio fundamental que consiste en rebotar el balón contra el piso, en el que nunca debe sostenerse con las palmas de las manos, y cuyo contacto con la pelota ha de ser momentáneo, en el instante mismo de producirse la recepción. Los dedos que son los que intervienen en el manejo del balón, deben de formar un espacio cóncavo, una especie de jaula, en la que debe quedar aprisionado el mismo. El balón queda así sostenido con firmeza, y dispuesto a ser jugado cuando se desee, sin que pueda moverse, aunque lo hagan los brazos, las muñecas, el tronco o la totalidad del cuerpo en un desplazamiento.

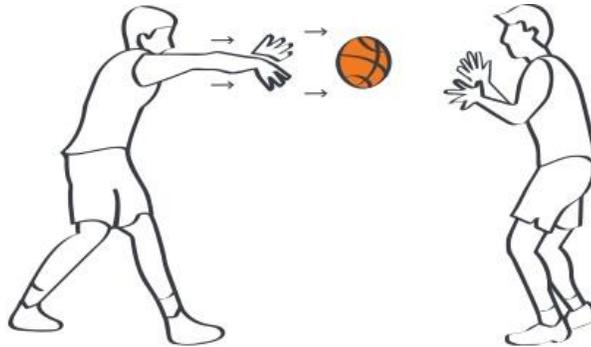


EL PASE:

El pase constituye una acción de juego, que en todo momento tiene que estar condicionada por el que le precede y por la que seguirá a continuación, debiendo conjugar las que tiene que realizar el que lo ejecuta y el que lo recibe, atendiendo siempre a quién se dirige, a dónde se dirige y cuando se efectúa. Sus principios básicos son: dirección, brevedad, velocidad y precisión.

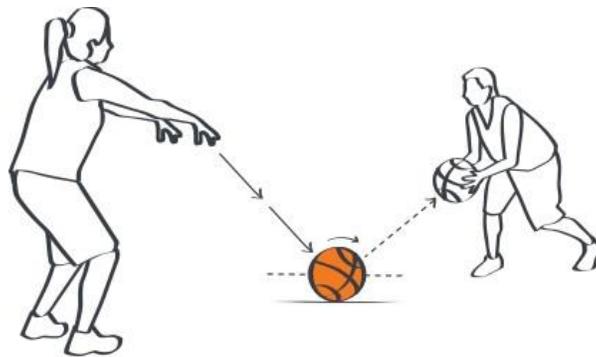
PASE DE PECHO

El pase de pecho es aquel que se utiliza para distancias medias y cortas, lanzando el balón mediante una rápida extensión de los brazos, continuada por el impulso sucesivo de las muñecas y dedos, limitando el desplazamiento de los pies y el impulso hacia delante. En el pase de pecho se sacan los brazos del cuerpo saliendo a la altura del pecho, para hacer llegar el balón al receptor a la misma altura aproximadamente.



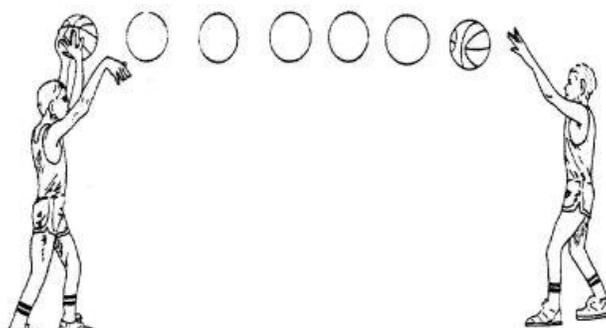
PASE DE PIQUE

El pase de Pique tiene las mismas características que el pase de pecho, pero se acentúa la flexión de las piernas y las manos se dirigen hacia el suelo. Y al dar el pase se lanza el balón con la intención de que bote antes de ser recibido.



PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA

El pase por encima de la cabeza se realiza manteniendo los brazos extendidos, aunque ligeramente flexionados, y sin presionar con fuerza el balón, llevando éste un poco retrasado y por encima de la cabeza, para lanzarlo mediante un impulso, en el que participan los brazos y el tronco que, mediante una ligera flexión, desplaza hacia adelante el peso del cuerpo, al tiempo que la extensión de los brazos asegura la tensión de la trayectoria.

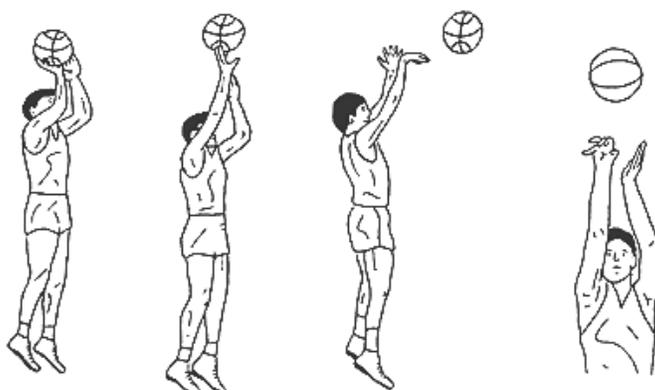


EL LANZAMIENTO O TIRO:

El lanzamiento o tiro constituye el remate de todos los esfuerzos realizados por un equipo en la ofensiva desde que, apoderándose del balón, intenta conseguir el objetivo final de hacerlo pasar de arriba a abajo, a través de la circunferencia del aro que soporta la red.

Los tiros más importantes son:

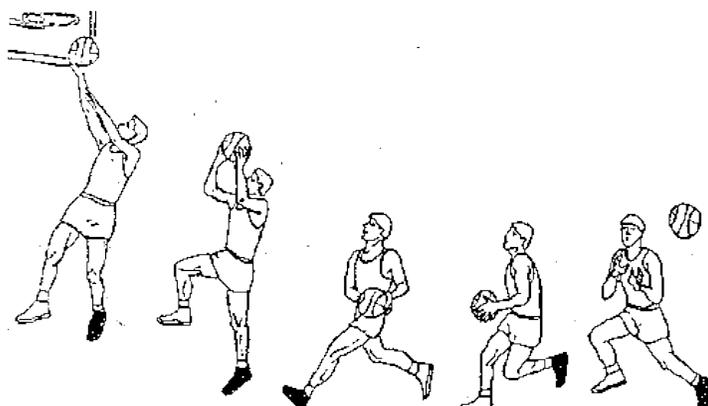
EN SUSPENSIÓN: Se realiza simultáneamente con un salto vertical, efectuándose el lanzamiento cuando el jugador está en suspensión, y ha alcanzado la máxima altura con una extensión total del cuerpo.



CON UNA MANO A PIE FIRME: El jugador flexiona las piernas, para elevarlo siguiendo el movimiento de extensión del brazo y lanzarlo, debiendo quedar en este momento, en línea recta los dedos, muñeca, hombro, cadera y pie de apoyo.

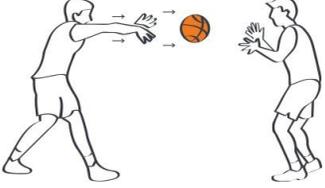


DE BANDEJA: En determinadas ocasiones, al jugador le resulta más eficaz "depositar" el balón sobre el aro del cesto. Su eficacia radica en la realización de un gran salto que permita al balón rebasar con facilidad el plano horizontal del aro.

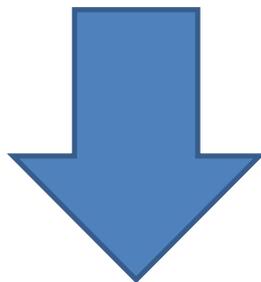


ACTIVIDAD

Observe el siguiente cuadro y dentro de los cuadros de "DESCRIPCIÓN" explique con SUS PALABRAS los siguientes fundamentos del Basquetbol.

Nombre del Fundamento	Imagen de referencia	Descripción
PASE		
DRIBLING		
LANZAMIENTO		

A continuación, responda la Autoevaluación correspondiente al 3° Trimestre.



ESCALA DE APRECIACIÓN: AUTOEVALUACIÓN 3ºTRIMESTRE

Nombre: _____ Curso: _____

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD _____ Fecha: _____

Dimensión	Indicadores	4	3	2	1	0
Actitud y compromiso	Realicé las actividades con compromiso hacia mi aprendizaje					
	Cumplí con la entrega de guías en los plazos establecidos					
	Asistí a todas las clases presenciales/virtuales.					
Desempeño	Desarrollé cada guía cuidando que el trabajo fuera bien desarrollado					
	Participo activamente de las clases realizando las actividades mostradas por el profesor.					
Puntaje total 20 puntos		Puntaje obtenido				
4: Logrado completamente/ 3: Logrado mayoritariamente/ 2: Parcialmente logrado/ 1: Escasamente logrado/ 0: No demostrado						

Profesor Felipe Yáñez Sánchez

Correo: felipe.yanez@colegiosanalfonso.cl

WhatsApp: +56959594713

HORARIO DE ATENCION: Lunes a Miércoles de 09:00 a 17:00 hrs.