

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.arCorreo: colsanmartin5027@gmail.com

CARTILLA DE EDUCACION FISICA

1° AÑO – CICLO BÁSICO



EDUCACION FISICA

Definición

La educación física es una disciplina pedagógica que busca desarrollar las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas.

Su objetivo es educar a las personas en el uso de su propio cuerpo, tanto para la salud y la supervivencia como para el deporte y la recreación.

Importancia

- La actividad física regular y adecuada puede reducir el riesgo de muchas enfermedades.
- En los niños y adolescentes, promueve la salud de los huesos, estimula el crecimiento y el desarrollo saludables de los músculos.
- Mejora el sistema inmune.

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

- Genera sensación de placer o bienestar, debido a que el cuerpo produce hormonas llamadas endorfinas.
- Fomenta la disciplina, impulsando a cumplir con los deberes y tareas.
- Fortalece los huesos y músculos
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Ayuda a controlar la presión arterial y el colesterol
- Previene enfermedades musculares y osteoporosis
- Mejora el equilibrio
- Reduce el riesgo de caídas y fracturas
- Ayuda a mantener un peso corporal saludable
- Reduce los niveles de estrés
- Mejora la autoestima y promueve la motivación
- Favorece la salud cerebral

Conceptos a tener en cuenta:

SALUD: No es sólo la “ausencia de enfermedad”. Es un estado de bienestar total de la persona.

LA APTITUD FÍSICA: es la capacidad de realizar actividades físicas, laborales y cotidianas con vigor y sin fatiga excesiva.

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS

Las capacidades condicionales son las aptitudes físicas de una persona, mientras que las capacidades coordinativas son la habilidad de ejecutar movimientos de manera armoniosa.

Capacidades condicionales

- Son las facultades físicas de una persona que dependen de su base orgánica
- Se mejoran gradualmente a través del entrenamiento y la práctica
- Son aptitudes físicas que permiten mejorar el rendimiento físico
- Entre ellas se encuentran la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad

LA RESISTENCIA: Es la cualidad que nos va a permitir realizar y mantener un esfuerzo prolongado, retrasando la aparición del cansancio y pudiendo soportarlo para mantener la actividad que estamos haciendo sin perder eficacia o rendimiento

VELOCIDAD: Es la capacidad de efectuar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible.

LA FLEXIBILIDAD: La flexibilidad es la cualidad que nos va a permitir realizar movimientos de gran amplitud gracias a la posibilidad de movimiento que tienen las articulaciones y a la elasticidad de los músculos.

LA FUERZA: Es la capacidad de contracción muscular, nos permite vencer u oponernos a una resistencia (un peso, una fuerza...) mediante la acción de nuestro sistema muscular.

Capacidades coordinativas

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

- Son la capacidad de ejecutar varios movimientos de forma armoniosa
- Son la capacidad de regular y dirigir los movimientos
- Son la capacidad de sincronizar los músculos esqueléticos
- Se desarrollan a través de la práctica
- Son importantes en los deportes técnicos, de combate y de conjunto
- Entre ellas se encuentran: Equilibrio, Ritmo, Reacción, Orientación
 - **Orientación:** Saber dónde está el cuerpo y su posición en el espacio y en el tiempo
 - **Equilibrio:** Mantener el cuerpo en una posición o recuperarse de ella después de un movimiento
 - **Ritmo:** Mover el cuerpo de manera regular y al compás de la música o de otra persona
 - **Reacción:** Responder de manera rápida y adecuada a un estímulo inesperado

ACTIVIDADES

1- Leer el siguiente texto

Las capacidades físicas condicionales son aquellas cualidades funcionales del ser humano que se ejecutan mediante la actividad física. Hay cuatro: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

Las capacidades coordinativas a un tipo de [capacidades físicas](#) o motrices del [cuerpo](#) humano (o sea, de sus capacidades de [movimiento](#)), que **tienen que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la [coordinación](#), la [agilidad](#) y el [equilibrio](#).**

Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

2- Buscar en la sopa de letras las siguientes capacidades condicionales y coordinativas

X U C G Y S H T E S D L L E P H G X N S
 X A E A F B Y C I Q M L J G J K H M P I
 M L I J G M P F N W U U Y H A R J A W W
 Q H C C N X W Y G A B I U S A W T Z B F
 X K T N N Q I G I Z H I L T A A V W B U
 G L K L K E W D S R G S L I I A V R G Y
 R U M R Y N T H C E V E A G B E U L X J
 L S H X Z E B S P U K H M D Z R D Y F G
 A G I L I D A D I F C E R L K A I P C T
 U M B L I I J R W S I J E L D R Y O Z Q
 U W U J R A F C Z P E G Q I H O U A H O
 W E T N B Y U E C R P R L I R L H Z J I
 B C F J N Y Q J R Q Y I R U N S M L V T
 O B W S P J K Z W G B P I D N Q M A W C
 D A D I C O L E V I J B T X N N M S Q S
 K T I A O T V B X W R R M O R C L V A H
 A Y X X H V V E X E M B O U K M G Y C B
 K B U A H F L Y T R J Q U A J Y S C C L
 I V C T Y F G Y M X Y U N R U P G N H Y
 G K V A Y C B F F U D I Y N Y D W P K T

Actividades

1- Leer los siguientes textos sobre las capacidades condicionales de la actividad

La fuerza es la capacidad física que tiene el cuerpo para vencer una resistencia.

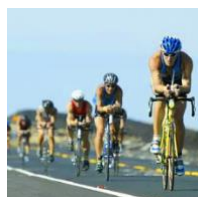
La velocidad es la capacidad física que tiene el cuerpo para desplazarse de un punto a otro o Realizar movimientos en el menor tiempo posible.

La resistencia es la capacidad física que tiene el cuerpo para soportar o mantener un esfuerzo por un tiempo determinado.

La flexibilidad es la capacidad física que tiene el cuerpo para hacer movimientos buscando sus máximas rangos o amplitudes sin llegar a lesionarse.

física.

2- Observar las siguientes imágenes y escribir a que capacidad corresponde (velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad).



Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

Actividades

1- Leer los siguientes textos sobre las capacidades coordinativas de la

Agilidad física. Es la capacidad de aprender en corto tiempo movimientos de una difícil ejecución, así como de reaccionar rápidamente con movimientos adecuados ante situaciones cambiantes.

2.EQUILIBRIO

• Capacidad de la persona para mantener una posición.

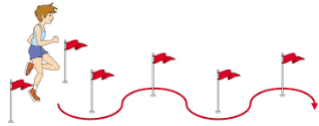
CAPACIDAD DE RITMO

Permite adaptarse durante la acción motora sobre la base de cambio de situaciones percibidas o previstas a otras nuevas para continuar la acción de otro modo.

actividad física.

2- Observar las siguientes imágenes y escribir a que capacidad corresponde

(ritmo,
equilibrio)



agilidad,

Actividades

1- unir con flechas según corresponda

Capacidades condicionales

Equilibrio

Velocidad

Resistencia

Agilidad

Fuerza

Ritmo

Capacidades coordinativas Flexibilidad

2- cuales de estas capacidades crees que desarrollas mas en tu vida cotidiana? ¿Como?

ACTIVIDADES

1- De 3 ejemplos de situaciones donde se manifieste la capacidad de velocidad en la vida cotidiana.

2- dar un ejemplo donde se desarrolle la capacidad velocidad. (¿qué tipo de ejercicios realizaría?)

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.arCorreo: colsanmartin5027@gmail.com

ACTIVIDADES

1- De 3 ejemplos de situaciones donde se manifieste la capacidad de resistencia en la vida cotidiana.

2- dar un ejemplo donde se desarrolle la capacidad resistencia. (¿qué tipo de ejercicios realizaría?)

ACTIVIDADES

1- De 3 ejemplos de situaciones donde se manifieste la capacidad de fuerza en la vida cotidiana.

2- dar un ejemplo donde se desarrolle la capacidad fuerza. (¿qué tipo de ejercicios realizaría?)

ACTIVIDADES

1- De 3 ejemplos de situaciones donde se manifieste la capacidad de flexibilidad en la vida cotidiana.

2- dar un ejemplo donde se desarrolle la capacidad flexibilidad. (¿qué tipo de ejercicios realizaría?)

ACTIVIDADES

1- elija una capacidad coordinativa y de 3 ejemplos de situaciones donde se manifieste la capacidad en la vida cotidiana.

2- dar un ejemplo donde se desarrolle la capacidad coordinativa. (qué tipo de ejercicios realizaría?)

- ❖ Para realizar un entrenamiento o clase de educación física o circuito de modo saludable necesitamos en primer lugar realizar una ENTRADA EN CALOR.

LA ENTRADA EN CALOR

El realizar una adecuada entrada en calor, es fundamental, tanto para el deportista de alta competición como para los que simplemente hacemos deporte

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

para divertirnos y mejorar nuestra salud. Consiste en un conjunto de movimientos que permite aumentar la temperatura del cuerpo.

¿PARA QUÉ SIRVE?

1º.- **Prevenir o evitar lesiones:** Muchas veces, los “tirones”, contracturas o lesiones musculares que sufre un deportista al poco tiempo de empezar una actividad física tienen su origen en un mal calentamiento. Si a un músculo que está frío le exigimos un esfuerzo brusco (un sprint, un salto o un lanzamiento fuerte) puede lesionarse.

2º.- **Obtener un mayor rendimiento.** El deportista que ha calentado bien, correrá más rápido, saltará más lejos o más alto, será más preciso y realizará más adecuadamente las acciones de su deporte o especialidad.

✓ Actividades

Describir 10 ejercicios para una entrada en calor.

EL ESQUELETO HUMANO

El **esqueleto humano** es el conjunto de huesos que proporciona al cuerpo humano su estructura. En el adulto consta de 206 huesos. Está formado por tejido óseo y tejido cartilaginoso. Los huesos se unen entre sí mediante articulaciones y están estrechamente unidos a ligamentos, tendones, y músculos.

El sistema esquelético tiene varias funciones:

1. Sostén mecánico y mantenimiento postural: El esqueleto funciona como una estructura rígida que da forma al organismo, mantiene la morfología corporal y hace posible la posición de pie.

2. Movimiento: Las uniones entre dos huesos adyacentes (articulaciones) hacen posible los movimientos corporales, además los huesos sirven como lugar de inserción a los tendones de los músculos.

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848**Anexo:** Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.ar**Correo:** colsanmartin5027@gmail.com

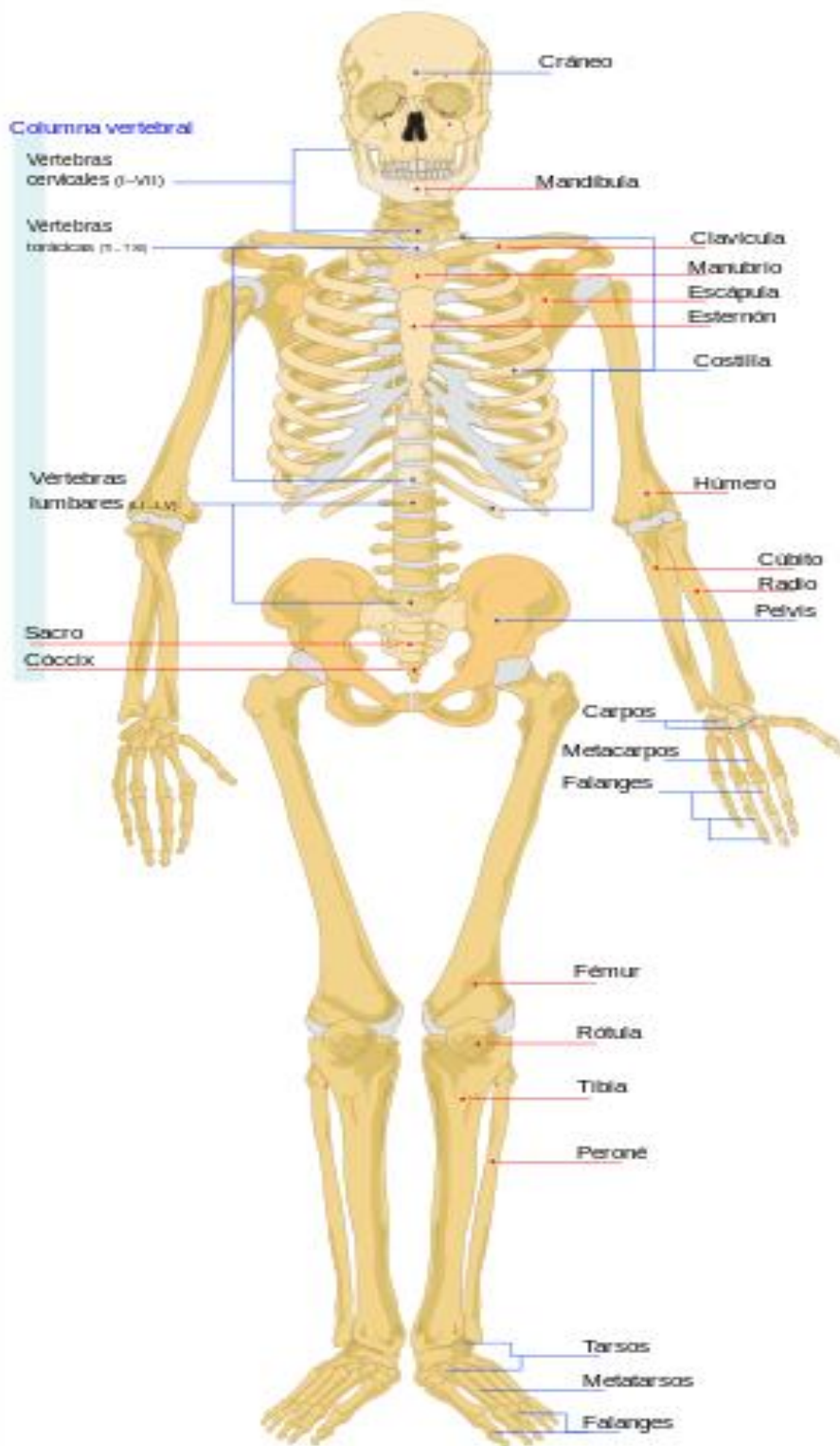
3. Protección: El esqueleto actúa en muchos casos como protección de los órganos internos. De esta forma los huesos que forman el cráneo protegen el encéfalo, las vértebras de la columna vertebral sirven de protección a la médula espinal y las costillas evitan que se produzcan daños en los pulmones, el corazón y los grandes vasos sanguíneos del tórax.

4. Producción de células sanguíneas: Tiene lugar en la médula ósea roja que se encuentra en el interior de algunos huesos.

Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

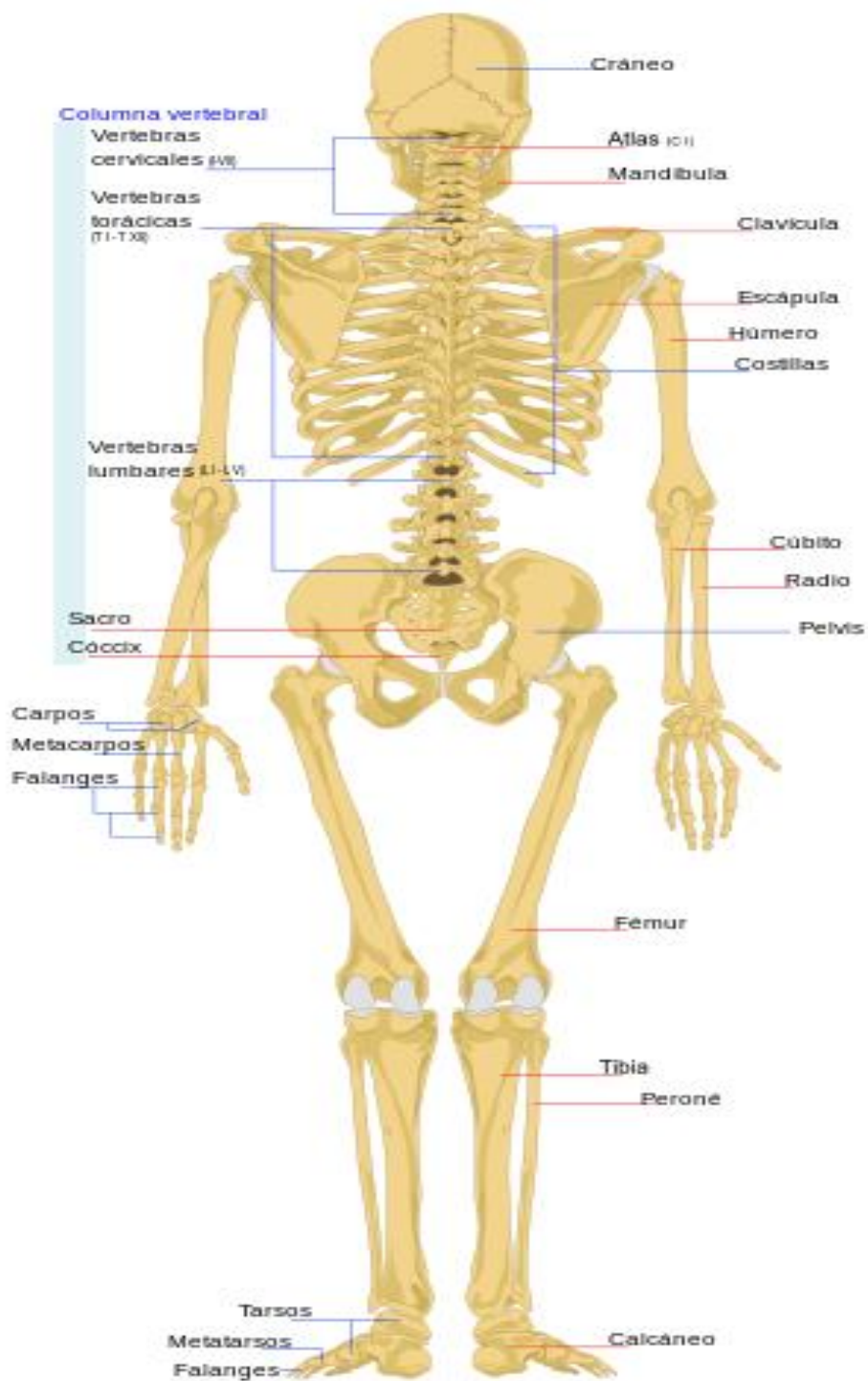
Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com



Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com



Atletismo : Partida baja

Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

ATLETISMO PARA TODOS

Capítulo IV

La partida

Ya estructurada la técnica de correr, se debe aprender a partir de acuerdo a que se arranque para una carrera de velocidad (hasta 400 mts. incluidas postas y vallas) o una de medio fondo o de fondo.

Para el primer caso se utiliza, la partida baja, por que es beneficioso y lo exige el reglamento internacional. Para las carreras de más de 400 mts., se utiliza la partida alta o de pie.

Partida baja

La partida es uno de los aspectos importantes que hay que tener en cuenta, en las carreras de velocidad. Si bien es cierto que una carrera no se gana por una buena salida, también es real que se puede perder con una mala o defectuosa partida. En velocidad solo centésimas separan, muchas veces, al campeón del resto.

La partida consiste en romper el estatismo del cuerpo, lanzándolo en un mínimo de tiempo y espacio, al máximo de velocidad posible.

A pesar de su técnica especial, se debe considerar a la partida, en una carrera de corta distancia, como parte del todo y no como un hecho aislado. En efecto, la partida no es simplemente el despégue de los tacos, sino la acción de arranque y el comienzo que nos va a posibilitar desencadenar una serie de movimientos con el mayor beneficio.

La partida tienen que permitirnos alcanzar prontamente la máxima velocidad, pero sin comprometer el resto de la carrera. La reacción tienen que ser rápida, dentro de un orden, no atropelladamente.

Un arranque fulminante, nos pondrá al frente de nuestros rivales, pero no nos permitirá armonizar los movimientos convenientes. luego esto se paga.


La fundamentación de la partida baja en la carrera de velocidad, es: al romper la inercia en una carrera (aceleración) el empuje horizontal que realizan los pies, contra los bloques, crea una poderosa reacción. Esta respuestas al impulso crea un fuerte efecto relativo hacia atrás. Por lo tanto para equilibrar una posición en que el centro de gravedad esté muy bajo y muy adelantado con relación al apoyo de los pies.

Tipos de partidas bajas: En la actualidad conocemos tres tipos de partidas bajas, cada una con su respectiva variante. Estas son:

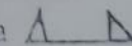
- Partida baja corta o agrupado
- Partida baja larga o extensiva
- partida baja media

Esta denominación, se da de acuerdo a la distancia existente entre los bloques de partida, la distancia de la línea de salida y el loc delantero.

Las mas utilizadas son la partida corta y mediana.

Corta 

Media 

Larga 

Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848Anexo: Avda. Independencia y Lancers S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

Emilio y Edgardo Mazzeo

Partida baja media:

En la partida baja media, existen una serie de factores que determinan la posición correcta:

- La distancia entre los tacos debe ser tal, que la rodilla de la pierna apoyada en el bloc trasero, se debe ubicar a la altura media del pie apoyado en el taco delantero.
- La rodilla de la pierna ubicada en el bloc anterior, se encuentra a la altura de los brazos, cayendo perpendicularmente a la línea de salida



1) A sus marcas: Bajo esta orden, el atleta, que se encuentra detrás de los tacos, se adelanta hasta la línea de partida y realiza la siguiente acción:

- Ubica el pie correspondiente en el bloc delantero (por lo general el más fuerte).
- Apoya las manos en el suelo, se extiende, termina de acomodar su pie delantero y eleva la pierna contraria, por encima de la cadera.
- Apoya en el bloc posterior el pie correspondiente.
- Retrocede con las manos, hasta ubicar las mismas detrás de la línea de partida y apoya la rodilla correspondiente al pie colocado en el taco posterior sobre el terreno.



Los detalles técnicos que deben respetarse en este momento son:

- Ambas rodillas apuntan en dirección de la carrera (no hacia abajo).
- Las manos separadas el ancho de los hombros, se posan detrás de la línea inicial apoyando la yema de los dedos pulgar, índice, formando un puente alto (dedo pulgar separado del resto - arcada del puente hacia adelante)
- Los brazos se encuentran extendidos, paralelos entre si perpendiculares al terreno.
- Rodilla delantera, a la altura de los brazos apoyados.
- Rodilla correspondiente a pie posterior, apoyada a la altura media del pie adelantado
- Cabeza relajada, siguiendo la línea de la espalda o "caída hacia abajo, con la mirada dirigida al suelo".
- Pies bien apoyados en los tacos, presionando contra ellos y con la punta tocando el terreno.
- La inclinación aproximada que debe tener el bloc delantero es de $45^\circ - 50^\circ$.
- La inclinación conveniente que debe tener el bloc trasero es de $70^\circ - 80^\circ$, aproximadamente.



Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

ATLETISMO PARA TODOS

2) Listos: A la voz de listo el atleta debe:

- Adelantar los hombros ligeramente, en relación al apoyo de las manos, sin exagerar (la perpendicular de los hombros cae adelante de las manos).

- Levantar la cadera sobre el nivel de los hombros, elevando la rodilla que se encontraba en tierra y extendiendo hasta $110^\circ - 130^\circ$ la pierna posterior.

- En este momento la pierna delantera tiene una flexión en la rodillas, con un ángulo aproximado a los 90° .

- El peso del cuerpo se distribuye casi uniformemente sobre los cuatro apoyos.

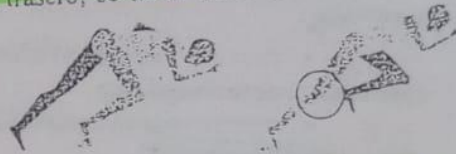
- La cabeza continúa la línea de la espalda, relajada, fijando la mirada hacia abajo, a unos 5 - 8 mts. de la línea de partida (nunca mirar la llegada).



3) YA: Al sonar el disparo u orden de salida, el atleta debe poner en marcha todo su cuerpo, para ello realiza lo siguiente:

- Ejerce el mayor empuje explosivo de ambas piernas contra los tacos de partida.

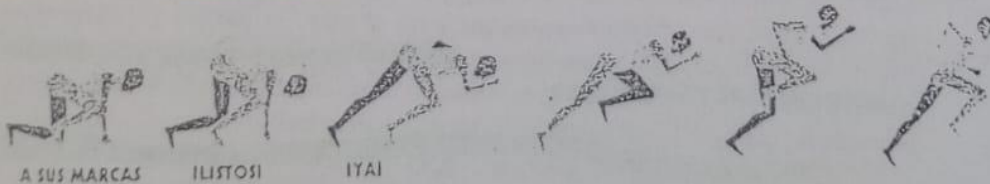
- La pierna correspondiente al bloc trasero, se lleva hacia adelante (muslo de esa pierna hacia adelante y arriba) apoyándolos en la pierna anterior y buscando rápidamente el terreno por delante de la línea de salida.



- La pierna correspondiente al pie apoyado en el bloc delantero, se extiende actuando horizontalmente sobre el centro de gravedad (en el momento que el pie posterior pasa a la altura de la pierna adelantada).
- El brazo que corresponde a la pierna posterior, es elevado hacia atrás y arriba para equilibrar el movimiento realizado por el otro brazo, que se lanza con vigor hacia arriba y adelante, dando el impulso necesario para que el cuerpo tome la posición correcta.

4) Los primeros pasos: En el primer paso todavía cae por detrás de la perpendicularidad del C.G. En el segundo paso, y de ahí en más el apoyo progresivamente se va adelantando en relación al centro de gravedad.

En los primeros metros (20 - 25 mts.) el cuerpo del corredor va inclinado hacia el frente, decreciendo paulatinamente hasta tomar la posición de carrera normal. La longitud de los pasos, va aumentando progresivamente, desde la partida, hasta que alcanza la posición normal de carrera.



Este tipo de salidas se utiliza en carreras de más de 400 mts. Esta técnica es menos complicada que la anterior, ya que el atleta parte de pie.

Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

Emilio y Edgardo Mazzeo

Quando se da la orden de: "a sus marcas", el corredor se adelanta, ubicando su pie detrás de la línea de salida, adoptando una posición relajada, con sus piernas separadas (similar a la separación de la partida baja media) y distribuyendo el peso del cuerpo entre los dos apoyos o bien en el pie delantero. Inmediatamente, flexiona la rodilla delantera, y ahora sí, se lleva el peso del cuerpo hacia ese apoyo. Se inclina la parte superior del tronco hacia adelante, y los brazos ubicados al costado, en posición coordinada de braceo. (Brazo contrario a la pierna adelantada, adelantado).

Al disparo: El atleta empuja contra el terreno con la pierna adelantada, mantiene el cuerpo inclinado hacia adelante y lleva la pierna trasera, con velocidad, adelante de la línea de partida. Los brazos se mueven coordinadamente y con vigor (braceo).

La llegada

Muchas veces una carrera se define sobre la línea de llegada. Por ello es que debemos tener en cuenta los movimientos adecuados para que esta sea lo más efectiva posible. Considerando que un atleta finaliza la carrera cuando cruza la meta con su tronco y que con una acción adecuada se puede ganar rendimiento, debemos enseñar a llegar.

Una llegada óptima, se caracteriza por:

- Acelerar la velocidad del tronco sobre la meta, en relación a las otras partes del cuerpo.
- Para ello, inclinar el tronco, movimiento que se inicia 2 - 3 pasos antes de la línea final.
- Agregar a la inclinación del tronco, una rotación del mismo sobre su eje longitudinal.
- La cabeza sigue mirando al frente, los brazos se llevan hacia atrás y arriba, para compensar el adelantamiento del cuerpo y no perder el equilibrio.

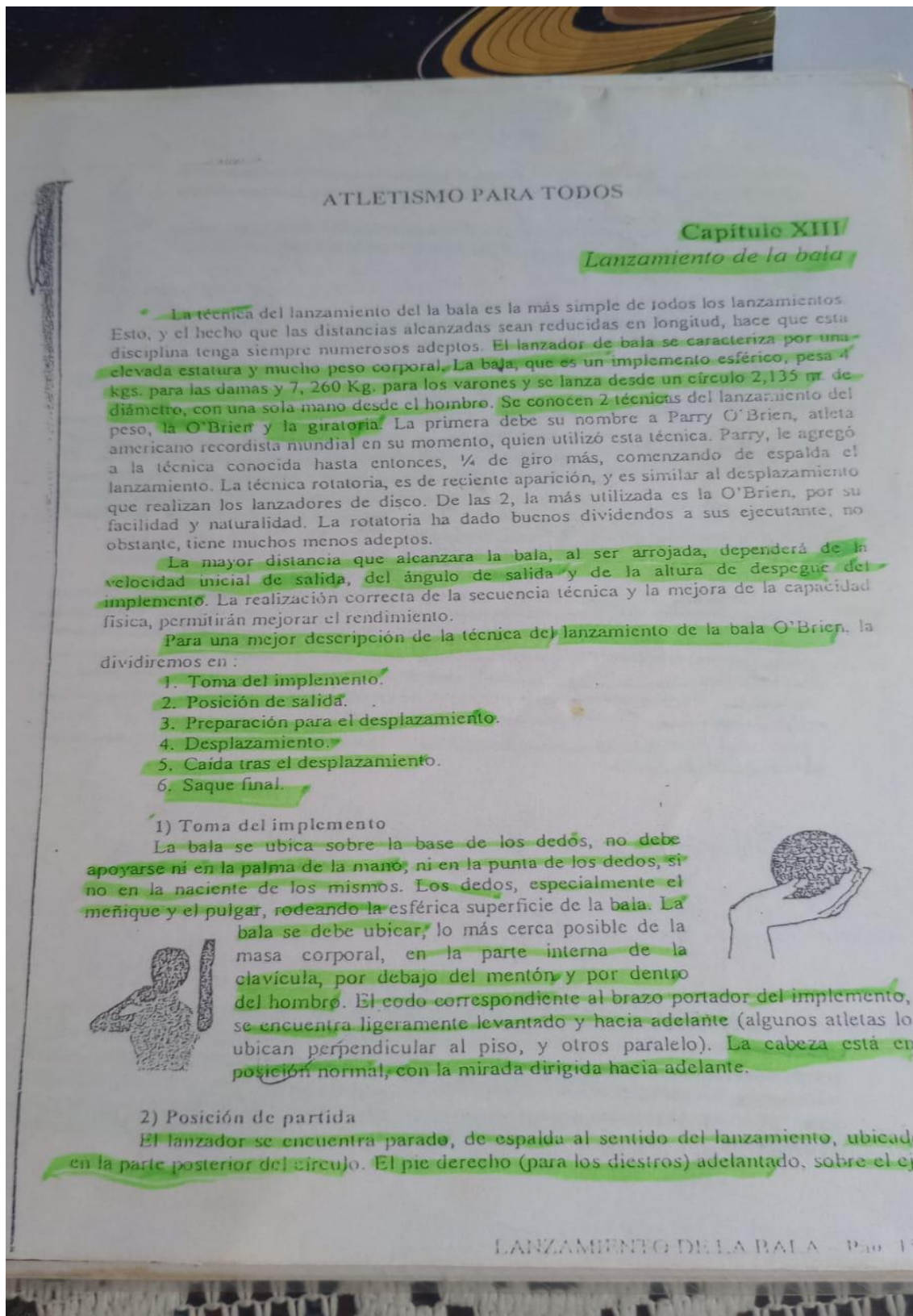


Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

Lanzamiento de bala



Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

Emilio y Edgardo Mazzeo

del lanzamiento, apoyado plano al suelo y tocando la parte interna de la circunferencia. La pierna izquierda está extendida atrás, con la punta del pie apoyada contra el piso.

El tronco erguido, con el peso del cuerpo sobre la pierna adelantada. El brazo izquierdo semiextendido hacia arriba, o bien ligeramente cruzado por delante del cuerpo.



3) Preparación para el desplazamiento

El atleta comienza el lanzamiento, llevando el tronco hacia adelante (hacia la horizontal), elevando la pierna izquierda y tomando una posición de equilibrio (balanza) sobre la pierna derecha, que continúa extendida. Con esta acción, el atleta lleva la caída perpendicular de la bala fuera del círculo, aumentando la longitud del recorrido. El brazo izquierdo cruzado por debajo del cuerpo del lanzador.



A continuación, el atleta flexiona la pierna derecha (tobillo-rodilla-cadera) bajando el centro de gravedad y al mismo tiempo trayendo la pierna izquierda hacia la derecha. El atleta se encuentra apoyado sobre el pie derecho, con el tronco paralelo al piso (hombros y caderas a la misma altura), el brazo izquierdo cruzado por debajo del cuerpo del lanzador y la pierna izquierda junto a la derecha, que está flexionada ($110^\circ - 90^\circ$).

4) Desplazamiento

La pierna derecha rota sobre su pie, llevando el peso corporal al talón. En este momento la pierna izquierda se extiende activamente hacia atrás - abajo, mientras la pierna derecha, aún a su esfuerzo al traslado de la masa corporal, extendiéndose energicamente en la rodilla. La pierna izquierda arrastra la cadera hacia el centro del círculo, mientras que el empuje de la pierna derecha eleva el centro de gravedad y del implemento. La pierna derecha se desprende del terreno por el talón. Durante el trabajo activo de las piernas, el tronco se eleva adecuadamente, hasta llegar a los 45° en relación a horizontal. El brazo izquierdo, continúa cerrando a los hombros, permanece cruzado y por debajo del lanzador.



5) Caída tras el implemento

Desplazamiento. 27/08
El pie de la pierna derecha se desprende del piso por el talón, para ir a buscar su apoyo, en forma rasante, aproximadamente el centro del círculo, flexionando la rodilla y transportando el pie por debajo del muslo, con un movimiento veloz de la pantorrilla hacia atrás. En esta parte del lanzamiento, hay una desaceleración, al estar el atleta en el aire. El apoyo se realiza primero con la pierna derecha, el pie correspondiente toma contacto (en el centro del círculo) con el piso, en forma oblicua al lugar de lanzamiento

Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

Emilio y Edgardo Mazzeo

tronco, hasta el pecho está de frente al lugar de lanzamiento. La cabeza se lleva atrás - arriba, fijando la vista adelante - arriba.

Reversión: Para evitar caer fuera del círculo, por el impulso generado, el atleta realiza un cambio de pies, llevando la pierna derecha hacia adelante, flexionándola, para amortiguar la caída, inclinando a su vez el tronco hacia adelante y llevando la pierna izquierda hacia atrás. El atleta queda en una posición de balanza, similar a la utilizada en la parte inicial del lanzamiento.



Variante: La técnica descripta, se la conoce como Largo - corto, en relación a los apoyos de los pies en el círculo tras el desplazamiento (americana).

Algunos lanzadores, utilizan la variante, Corto - largo (Alemania Oriental). Esta consiste en realizar el desplazamiento de la pierna derecha más corto y rápido. Con la idea de que el atleta se encuentre el menor tiempo posible en suspensión y pierda velocidad. La pierna derecha se ubica por delante del tronco (la otra técnica, por debajo), anulándose en cierta forma el empuje posterior de la pierna derecha, pero ganando en lo que respecta a la menor pérdida de velocidad.

Consideraciones:

- La trayectoria de la bala debe ser recta (sin desviaciones), desde la parte posterior del círculo hasta el momento que sale de la mano.
- Desde el inicio, hasta la culminación del lanzamiento, la bala va ascendiendo permanentemente.
- La velocidad que se le imprime al peso, debe ser progresiva; es decir se inicia a $\frac{1}{2}$ velocidad, para realizar la máxima velocidad en la parte final.
- La diferencia que debe haber entre un lanzamiento a pie firme y uno completo con desplazamiento, es de 2 m aproximadamente. Si esto se logra, hay un buen aprovechamiento del impulso.
- Al producir, en la fase preparatoria, la inclinación del tronco al frente, se aumenta el recorrido de la bala y se facilita una aplicación de fuerzas más prolongada.
- Al iniciar el desplazamiento, el atleta lo hace sobre el talón de la pierna derecha, realizando un pivote punta - planta - talón, con la finalidad de prolongar el recorrido; si despegase con la punta del pie, el momento del apoyo sería breve.
- La pierna izquierda se extiende hacia atrás y abajo, antes que lo haga la derecha, desplazando hacia el centro del círculo la masa corporal del lanzador.
- La pierna derecha se extiende hacia atrás - arriba, elevando el C.G. del lanzador y de la bala.
- Durante la fase, en que el lanzador se encuentra en el aire, no existe incremento de la velocidad del implemento.
- La pierna derecha se apoya en el centro del círculo, milésimas de segundos antes que la izquierda se apoye en la parte anterior.

Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com



ATLETISMO PARA TODOS

- La pierna izquierda se apoya contra el tope de contención, abierta en relación al eje de lanzamiento para permitir una posterior rotación - adelantamiento de las caderas.
- En el saque, el implemento adquiere el mayor grado de aceleración, como consecuencia de la aplicación simultánea de los esfuerzos parciales.
- La bala se desprende de la mano en una angulación de 40° aproximadamente y a una velocidad de 12 - 14 metros por segundo, para lanzamientos de más de 18 metros.
- La pierna izquierda, en el momento del saque, actúa como palanca, fijando el lado izquierdo del lanzador, para que el lado derecho, que arrastra la bala, adquiera la mayor velocidad.

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848**Anexo:** Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar **Correo:** colsanmartin5027@gmail.com

Deportes

Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

Vóley

Vóleybol

Hoy la red nos une...

El voleibol fue creado por William G. Morgan. 1895

Se crea la Federación Internacional de Vóleybol. 1947

Se convierte en deporte olímpico. 1964

Su historia

FIVB

La cancha
Un rectángulo de 18 x 9 metros con dos zonas a tres metros de la línea central.

La red
La altura de la red es diferente para hombres (2,43) que para mujeres (2,24).
¡Las divisiones inferiores tienen otras medidas!

La pelota
Circunferencia: 65 a 67 cms.
Muy liviana: 260 a 280 gramos.

¿Quién gana?

Para anotar un punto la pelota tiene que caer en el campo adversario, o éste tiene que cometer una falta o no poder enviar la pelota al campo contrario.

Para ganar un set, hay que anotar 25 puntos.

Para ganar el partido, hay que ganar tres sets, en caso de empate el set decisivo se juega a 15 con diferencia de dos puntos.

Técnicas

saque golpe de abajo golpe de arriba

bloqueo remate

Cada equipo tiene derecho al máximo de tres toques, y un jugador no puede golpear dos veces seguidas. Se golpea con cualquier parte del cuerpo aunque sus técnicas favorecen el dominio del balón.

El libero es el jugador que es designado por el equipo para reemplazar a cualquier jugador en posición zaguero. No puede sacar, ni rematar, ni bloquear.


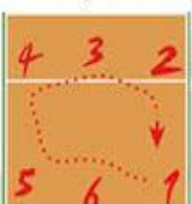






Cuando el equipo receptor gana el saque sus jugadores efectúan una rotación en el sentido de las agujas del reloj.

Seis para comenzar el partido que se forman en la cancha ocupando las posiciones 4, 3 y 2 los delanteros y 5, 6 y 1 los zagueros.

Evitar lesiones
Conviene jugar con zapatillas que soporten el alto impacto de los saltos y rodilleras para las caídas.

El bloqueo es la acción de los jugadores cerca de la red para interceptar, por encima del borde, la pelota. Sólo pueden bloquear los delanteros.

Conoce todo el reglamento consultando el sitio de la Federación de Vóleybol Argentino. <http://www.feva.org.ar/>



Fundamentos

Los fundamentos del voleibol son las habilidades y técnicas que se utilizan para jugar este deporte. Entre ellos se encuentran el saque, el pase, el remate, el bloqueo y la recepción.

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

Fundamentos técnicos

- **Saque:** La primera jugada de cada punto, que consiste en poner el balón en juego.
- **Golpe de abajo.(Recepción)** : Amortiguar la pelota entrante.
- **Golpe de arriba (Pase):** Colocar el balón en una posición determinada para que otro jugador pueda rematarlo.
- **Remate:** Golpear el balón con fuerza para enviarlo al campo contrario.
- **Bloqueo:** Detener el balón que viene del equipo contrario.

Fundamentos de juego

Reglas

- El voleibol se juega entre dos equipos de seis jugadores.
- Cada equipo puede tocar el balón tres veces por posesión.
- Los jugadores rotan de posición después de cada punto. En sentido de la agujas del reloj.
- El objetivo es pasar el balón por encima de la red y hacerlo tocar el suelo en el campo contrario.
- El equipo que gana tres sets es el vencedor.
- Está permitido usar todo el cuerpo.
- Los jugadores deben dar golpes limpios al balón, no está permitido retenerlo.
- Al sacar no pueden tocar la línea
- No podrán tocar la red

ACTIVIDADES

1- Observar el video entrando a la siguiente pagina (REGLAS BASICAS DEL VOLEY)

<https://youtu.be/r63ljHFr4sk>

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

2- Responder con F o V según corresponda. Fundamente de manera correcta las respuestas incorrectas.

A- El tamaño de la cancha de vóley es de 18 mts de largo por 9 metros de ancho.

B- La altura de la red para las mujeres es de 2,43 mts y para hombres de 2,24 mts .

C- La red de vóley tiene 2 metros de alto por 9,50 o 10 mts de ancho .

D- El equipo completo de vóley es de 6 jugadores y en cancha es de 6 jugadores.

E- Un partido de vóley tiene un mínimo de 4 sets y un máximo de 3 sets. Gana un sets el equipo que primero haga los 25 puntos, sin diferencia de 2 puntos con respecto al otro equipo.

F- Según las posiciones de los jugadores, en la zona de ataque corresponde a la posición número 4, 3 y 2. Y en la zona de línea de defensa o fondo comprende la posición número 5, 6 y 1 .

G- Cuando un equipo anota un punto, será el encargado de poner en juego el balón. Cuando se arrebatara el saque al contrario, los seis jugadores tienen que rotar su posición en el campo en el sentido opuesto a las agujas del reloj.

H- El jugador responsable de realizar el saque se encuentra en la posición número 3.

I. Durante el saque el jugador puede pisar la línea de la cancha.

J - Un equipo puede realizar hasta 3 toques antes de enviarla al equipo contrario. Un jugador no puede dar 2 toques consecutivos

ACTIVIDADES

Completar

1- El vóley fue creado por _____ en el año _____

2- Dibujar la cancha de vóley y señalar sus diferentes dimensiones y zonas.

3- Buscar en la sopa de letras los siguientes fundamentos de vóley

Golpe de:

➤ Arriba

➤ Abajo

Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

- Remate
- Bloqueo
- Saque

O W E N I P T R M A L E G O N X O H R G
V E F D T P S T X U H V E T W Q D E R V
E Q U W H U D Z M B E J V K M A M K R S
Y I Y Q T K P R F J A Q A G R A R A A O
Z B C P O Q L T Z M W P Q D T Z B R R M
T B J L J L C C O I A V B E W F J N R E
J K P N D P B D F J B L Z A C G I Q I K
X I R L L A J S L K F I Z B L V N W B M
B V X T V J O Z V B O U Q A Z K P I A Z
S M Y O C M O N Q E A I Y U R X B P R X
S I M I J S W K X B O X G K R I G F R J
G D T L J T U V C B Z O M D G V B N U N
D K C G A R R S B Q C Y O V U J J Q E P
E P Z S T K X A M T R B G O B R Y J V S
V Z D U O N E D K R C X J G P P H U Z O
B K Q L M J Z E M C S S Q L N O J J C O
V K B P B T A U V O V P Y A X Y L E H C
N J N Q X T N Q V H C A O Z M D J M D X
G M I H G B X A Q X S N L I T C N F E F
O J A B A T D S J O R M A Z P C W P L U

ACTIVIDADES

1- Describir la técnica del golpe de arriba brevemente



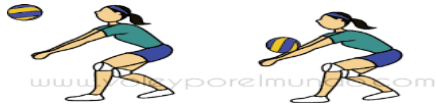
Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

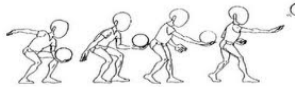
ACTIVIDADES

1- Describir la técnica del golpe de abajo brevemente



ACTIVIDADES

1- Describir la técnica del saque de abajo brevemente



ACTIVIDADES

1- Describir 2 metodologías para cada fundamento de vóley.(golpe de arriba, abajo y saque de abajo)

ACTIVIDADES

1- Nombrar 10 faltas que se pueden dar en la situación de juego de vóley

Handball

Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

HANDBALL

MEDIDA: 58-60 cm
PESO: 425-475 g

EL HANDBALL ES JUGADO EN DOS PERIODOS DE 30 MINUTOS

ATAQUE

- arquero
- al armador izquierdo
- ac armador central
- ad armador derecho
- pv pivote
- wi wing izquierdo
- wd wing derecho

DEFENSA

- arquero
- lateral izquierdo
- lateral derecho
- dc defensor central

30 min

linea de sustitucion 40m

20m

3m

2m

London

Handball player in action

Fundamentos

Los fundamentos del hándbol son las técnicas y movimientos que se utilizan para jugar este deporte. Entre ellos se encuentran:

- **Agarre:** La forma de sostener la pelota
- **Recepción:** La forma de recibir la pelota
- **Pase:** La forma de lanzar la pelota entre compañeros
- **Finta:** La forma de engañar al oponente
- **Lanzamiento:** La forma de tirar la pelota hacia la portería
- **Bote:** La forma de hacer rebotar la pelota

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

Actividades

a)- Leer atentamente todas las preguntas y marcar la respuesta correcta, que es una sola de las opciones.

1- La cancha de handball mide:

- a)- 40mts x 20 mts.
- b)- 30 mts x 20 mts
- c) 25mts x 15mts

2- ¿cuántos jugadores entran a la cancha de handball ?

- a)- 7
- b)- 5
- c)- 6

3)- Los cambios en handball son:

- a)-ilimitados y en cualquier momento del partido
- b)- se realizan luego de una falta
- c)- limitados a 3 cambios por tiempo.

4)- en el area de arco de handball:

- a)- pueden entrar jugadores defensores y arquero.
- b)- no pueden entrar jugadores defensores y atacantes
- c)- pueden entrar jugadores defensores y atacantes

5)- ¿ quién fue el inventor o iniciador de handball?

- a)- un profesor de educación física británico llamado Willian Morgan
- b)- un profesor de educación física alemán llamado Schelenz
- c)- un profesor de educación física estadounidense llamado Naismith

6)- un equipo de hándbol está formado por:

- a) 15 jugadores
- b) 12 jugadores
- c)- a y b son falsas.

7) con la pelota en las manos podemos dar un máximo de :

- a)- dos pasos
- b)- tres pasos
- c) no hay un máximo de pasos

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

8)- en hándbol no está permitido:

- a)- tocar el balón por debajo de la rodilla
- b)- entrar en el area de portería
- c) a y b son correctas

9)- cual de estas acciones son dobles?

- a)- botar, agarrar la pelota y después pasarla
- b)- dar 3 pasos, botar, dar 3 pasos mas y lanzar a portería.
- c)- botar, agarrar la pelota y volver a botar.

10)- en caso de empate al termino del tiempo reglamentario :

- a)- se juega 2 tiempos de 5 minutos cada uno.
- b)- se juega 2 tiempos de 10 minutos cada uno.
- c)- el partido queda empatado

11)- cuando el portero desvía un lanzamiento y sale por la línea de portería

- a)- es corner (saque de esquina)
- b)- es saque de banda
- c)-es saque de portería (saca el mismo portero)

12)- donde se debe de poner en juego la pelota cuando se consigue un gol:

- a)- desde el medio del campo
- b)- desde el area de portería
- c)- desde detrás de la línea de fondo.

13) tiempo de juego de un partido de handball:

- a)- dos tiempos de 30 min
- b)- dos tiempos de 20 min
- c)- ninguna son correctas

14)- Al comenzar un partido se saca del:

- a). medio de la cancha
- b)- de portería
- c) ambos son correctas

Futbol

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

Futbol

El fútbol es un deporte de equipo que se juega entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno. El objetivo es meter la pelota en la portería contraria, acción que se llama gol. El equipo que más goles marque gana el partido.

Reglas básicas

- El campo es rectangular y de césped.
- Cada equipo tiene un portero, defensores, volantes y delanteros.
- El portero es el único jugador que puede tocar el balón con las manos.
- El partido dura 90 minutos, divididos en dos partes de 45 minutos.
- El árbitro es el encargado de dirigir el partido.
- El equipo que marque más goles gana.
- Si ambos equipos marcan el mismo número de goles o no marcan ninguno, el partido termina en empate.

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FUTBOL

El fútbol es un deporte que necesita entrenamiento para irlo perfeccionando poco a poco. Los fundamentos básicos para aprender a jugar fútbol son cuatro: controlar el balón, conducir el balón, pasar el balón y tirar a puerta (rematar).

Para muchas personas, las habilidades para jugar fútbol son de nacimiento, sin embargo, el continuo entrenamiento permite que esas habilidades se puedan mejorar.

CONTROLAR EL BALÓN Definición: Recibir el balón con un contacto que permita y facilite la siguiente acción. El balón se puede controlar con todo el cuerpo. Los arqueros tienen permitido hacerlo con la mano, pero los demás jugadores del campo no. Para controlar el balón con perfección se necesita una buena posición del cuerpo, según sea el contacto que se busque. El control del balón es importante para quedar dispuesto a la siguiente acción, que puede ser correr con él en los pies o hacerle el paso a otro compañero.

CONDUCCIR EL BALÓN Definición: Trasladar el balón de una zona del campo a otra mientras se ejerce dominio sobre él. La forma más fácil de conducir el balón

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

es con los pies. Para transportar el balón se puede hacer con cualquier superficie de contacto del pie, pero lo ideal es la conducción con el borde externo del pie. Para mejorar la conducción del balón se pueden hacer varios ejercicios. Algunos de ellos es correr con obstáculos en el camino o correr a mucha velocidad en un campo abierto con el balón en los pies. Durante la conducción del balón también se pueden hacer regates, que son habilidades que le permiten demostrar una mejor conducción del balón y continuar con el mismo sobrepasando rivales.

PASAR EL BALÓN (PASE) Definición: Enviar el balón a un compañero de equipo para facilitarle una ubicación donde tenga ventaja al realizar su siguiente acción. Parece el fundamento más fácil, pero es en el que los jugadores de fútbol más se equivocan. El balón se puede pasar con cualquier parte del cuerpo, pero la manera más efectiva de hacerlo es con los pies, dependiendo la situación. Para ello, un pase se puede hacer con el borde interno, el borde externo o el empeine. Lo que permite el pase es llegar más rápido al área rival, sobrepasar a los jugadores contrarios, cambiar la dirección del juego, contraatacar o hacer una asistencia de gol.

TIRO A PUERTA (REMATE) Definición: enviar el balón bajo los tres palos para así celebrar un gol. También se puede hacer con cualquier superficie del cuerpo, pero las más utilizadas son los pies y la cabeza. Para hacer un gol se necesita tener dos ítems: golpear el balón con fuerza o enviar el balón a una ubicación correcta.

Básquet

Los aspectos reglamentarios del baloncesto incluyen:

Equipos: Dos equipos de cinco jugadores cada uno . En el baloncesto, cada equipo puede tener un máximo de 12 jugadores, de los cuales cinco juegan y los otros son suplentes. El entrenador puede cambiar a los jugadores en cualquier momento durante el juego.

- **Cancha:** Un rectángulo de 28 metros por 15 metros con una canasta en cada extremo
- **Objetivo:** Anotar puntos metiendo la pelota en la canasta del equipo contrario

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

- **Duración:** Cuatro períodos de 10 minutos cada uno, con un tiempo extra de cinco minutos en caso de empate
- **Puntuación:** Depende de la distancia de la canasta: 2 puntos desde adentro del área semicircular, 3 puntos desde fuera y 1 punto desde la zona de tiro libre
- **Movimientos:** El balón se puede pasar, lanzar, palmear, rodar o botar en cualquier dirección, pero no se puede correr con él
- **Faltas:** Se sancionan con pérdida de balón y saque del otro equipo desde la línea de banda o de fondo más cercana
- **Posiciones:** Cada jugador tiene una función y posición dentro del juego
- **Árbitro:** Sanciona a los jugadores y anota las faltas
- **Ganador:** El equipo que más puntos anote

Los fundamentos del baloncesto son los movimientos básicos que permiten jugar el deporte, como el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.

Fundamentos técnicos

- **El bote:** También llamado drible, es botar el balón contra el suelo con una sola mano mientras se camina o corre.
- **El pase:** Impulsar el balón hacia otro compañero de equipo con una o dos manos.
- **El tiro:** Anotar puntos lanzando la pelota a través del aro del equipo contrario.
- **Los movimientos defensivos:** Desplazarse, pivotear, cambiar de dirección, parar tras correr y fintar.

ACTIVIDADES

- 1- ¿Que es el básquet ?
- 2- ¿de donde se inicia al comenzar un partido?
- 3- ¿si se va de la cancha de donde se saca?
- 4.- cantidad de jugadores en cancha
- 5- tiempo de juego

Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com

6- fundamentos

BASQUET

VOLCADA **BANDEJA**

10 min EL BASQUET ES JUGADO EN CUATRO PERIODOS DE 10 MINUTOS

SI TERMINAN EMPATADOS SE AGREGAN 5 MINUTOS EXTRA HASTA EL DESEMPATE

24 SEGUNDOS TIENE EL EQUIPO QUE POSEÉ EL BALÓN PARA TIRAR AL ARO

PESO: 600-800 grs. **75-78 cm**

ALA PIVOTE **ALERO** **PIVOTE** **ESCOLTA** **BASE**

ZONA DE 3 PUNTOS **ZONA DE 2 PUNTOS**

1,8m, 0,59m, 0,45m, 1,05m, 0,45m, 3,05m, 2,99m, 1,25m, 6,75m, 1,2m, 3,6m, 28m, 3,2m, 6,6m, 8,32m, 1,75m, 5,8m, 4,9m, 15m, 75-78 cm

BRYANT 10 **ISA 5**

London