



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



}

## EDUCACION FISICA GRADO QUINTO SEGUNDO PERIODO



### TEMAS

EL ESTIRAMIENTO  
EL BALONCESTO  
EXPRESION CORPORAL

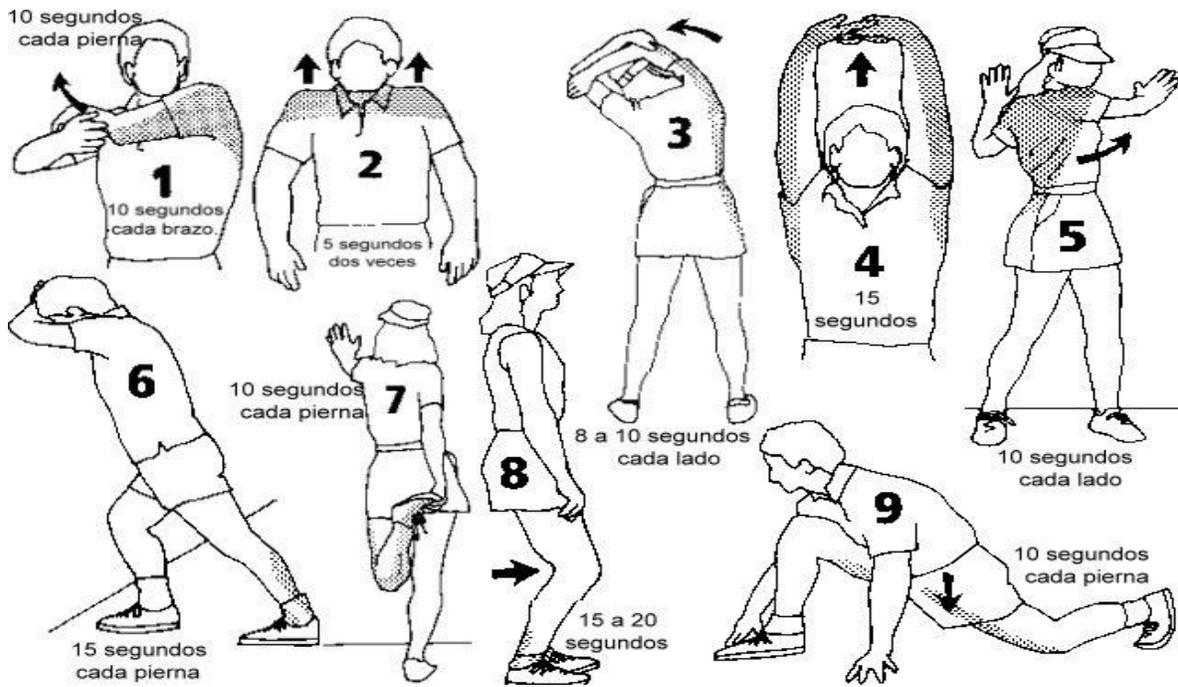
**PROFESOR FERNEY VALENCIA**

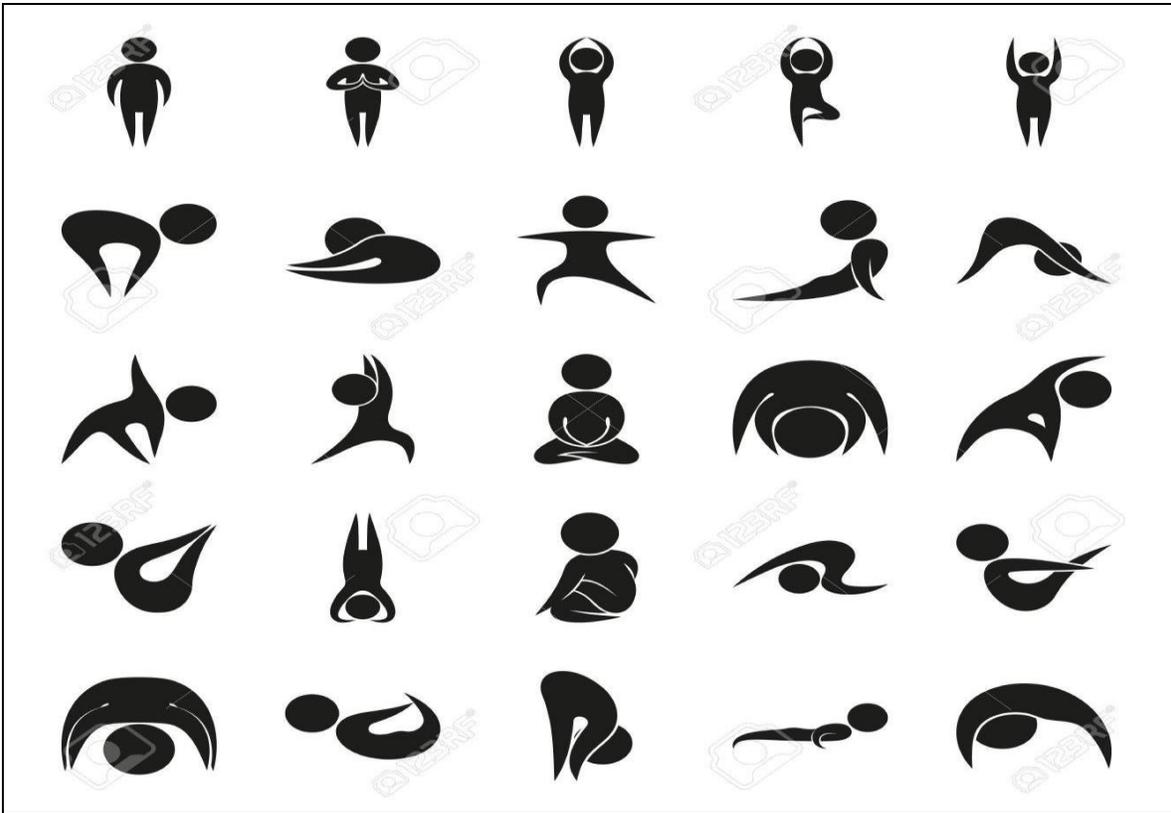
ESTUDIANTE	
GRADO	

# EL ESTIRAMIENTO

El estiramiento consiste en alargar progresivamente los músculos para prepararlos para un esfuerzo mayor, permitiendo a largo plazo aumentar el rango de movilidad articular, aumentando la flexibilidad y ante todo contribuye a evitar las lesiones deportivas.

1. OBSERVAR ESTOS NUEVE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD, REALIZARLOS, DIBUJARLOS Y DESCRIBIRLOS POR ESCRITO



El yoga es una disciplina tradicional en la que se trabaja cuerpo mente y espíritu.

DESCRIBIR ALGUNOS PASOS USADOS EN ESTA DISCIPLINA: NOMBRE, PARTES DEL CUERPO INVOLUCRADOS, MOVIMIENTOS


# EL BALONCESTO

## 2. LEER EL TEXTO Y RESPONDER LAS PREGUNTAS

### HISTORIA

La historia del baloncesto comenzó cuando en 1891, el profesor de Educación Física canadiense llamado James Naismith que trabajaba en una escuela en Springfield, Massachussets, tuvo que crear un nuevo deporte por orden del director de la escuela para ser una alternativa al fútbol americano y al béisbol. se practicaban en el exterior y en el invierno era imposible su práctica (muy frío y nieve).

Fue entonces que decidió crear un deporte que no tuviera contacto físico debido a las posibles heridas, especialmente siendo el piso de madera y que utilizase los pies,

Decidió colgar dos cestas de melocotones a 3,05 metros del suelo (medida que nunca fue cambiada hasta los días de hoy) y el juego consistía en meter el balón dentro de la cesta del adversario.

Al principio creó 13 reglas principales por las cuales el juego se regía. Algunos cambios fueron surgiendo como la de cortar el fondo de la cesta para que no se tuviera siempre de interrumpir el juego cuando alguien marcaba. Se implementaron las tablas, lo que dio origen a los rebotes, entre otras cosas.

El juego se hizo bastante popular y en 1936 ya se estaba estrenando como modalidad olímpica-

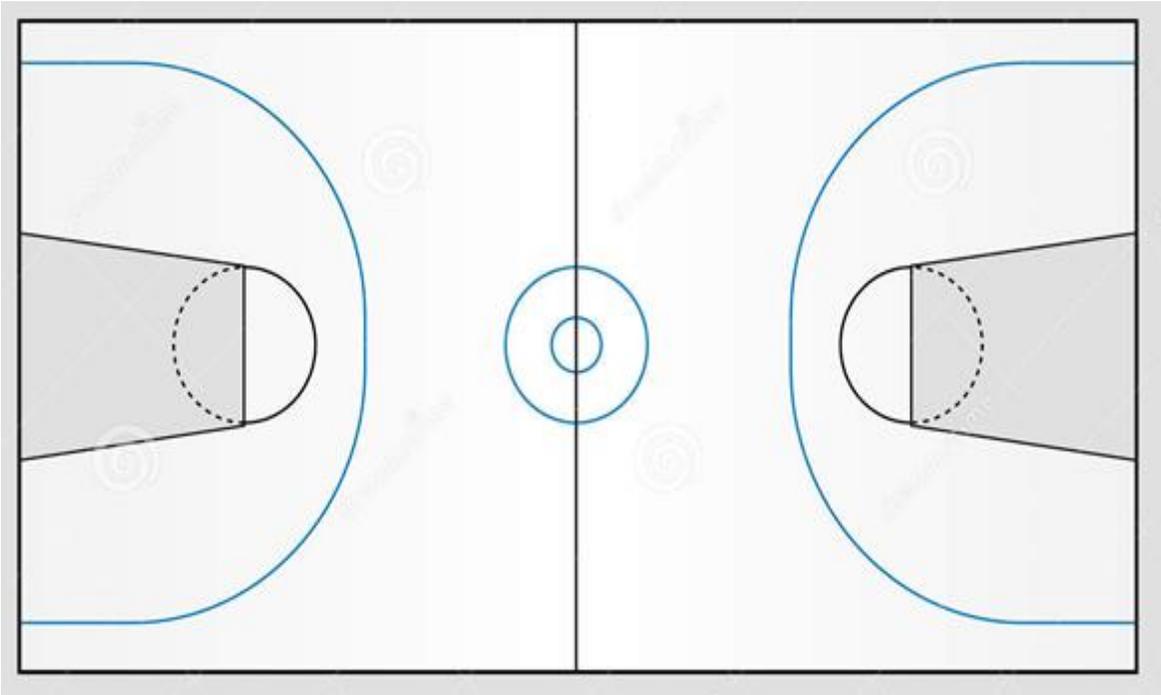
¿Cómo nació este deporte?


¿Quién fue el creador del baloncesto y donde lo creo?


¿Cómo fue que empezó a crear el deporte?


¿Cuáles fueron los dos cambios mas drásticos que tuvo el deporte desde su inicio?


3. UBICAR EN LA CANCHA LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES Y EXPLICAR LAS FUNCIONES DE CADA JUGADOR




#### 4. LEER EL TEXTO Y EXPLICAR EL ENUNCIADO

##### OBJETIVOS Y CARACTERISTICAS GENERALES

El juego está constituido por dos equipos, cada uno con 10 jugadores (5 titulares y 5 reservas) que tienen como objetivo hacer el máximo de puntos posible durante el juego. Gana el equipo con más puntos al final.

La posesión del balón es decidida con una bola al aire, lanzada por el árbitro, y cada equipo elige a un jugador para intentar conseguir alcanzar la pelota y desviarla a un compañero de equipo. Este lanzamiento de pelota tiene algunas reglas, siendo ellas:

- Los dos jugadores deben estar con los pies dentro de su mitad del campo;
- La pelota se lanza verticalmente y los jugadores sólo pueden tocar la pelota cuando ésta alcanza su punto más alto;
- Los demás jugadores deben permanecer fuera del círculo central hasta que alguno de esos dos jugadores toque la bola

Los jugadores tienen diferentes formas de pasar el balón a sus compañeros, existen diversas formas, explique a continuación 4 de las más frecuentes usadas en el baloncesto.


<https://sportsregras.com/es/baloncesto-historia-reglas/>

# EXPRESION CORPORAL

La expresión corporal o lenguaje corporal es una de las formas básicas para la comunicación no verbal....

Gestos, movimientos que enseñan, transmiten y muestran pensamientos, sentimientos.

Un mensaje para los otros...

## 5. EXPLICAR Y COLOREAR CADA UNO DE LOS EJERCICIOS HECHOS EN CLASE

EL HADA MADRINA



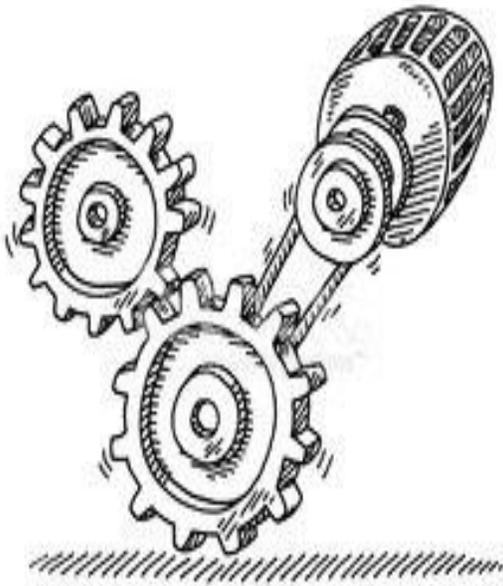
LOS CIEGUITOS



EMBRUJADOS



LA MAQUINA



EVITANDO ACCIDENTES

6. ENCERRAR EN UN CIRCULO LOS EJERCICIOS QUE PODEMOS EJECUTAR SIN HACERNOS DAÑO FISICO.  
TACHAR CON UNA EQUIS X, AQUELLOS QUE PUEDEN SER PELIGROSOS.  
PERO ANTES VAMOS A COLOREAR



# TIEMPO DE OCIO

el ocio es el tiempo de una persona que tiene para dedicarse, quedan por fuera de este grupo de actividades las obligaciones diarias como las domésticas, las académicas, las laborales.

El ocio activo es aquel tiempo libre que dedicas a crecer física intelectual emocionalmente, se hace solo o en conjunto.

El ocio pasivo es querl tiempo que se dedica a actividades que no generan ningún tipo de enriquecimiento personal

7. ENLISTAR ACTIVIDADES DE TIEMPO DE OCIO ACTIVO Y PASIVO, DIBUJAR DOS DE LAS QUE ,AS HACES SOLO Y EN CONJUNTO

--	--

--	--

--	--

