



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

SECCION _____

GUIA DIDACTICA DE EDUCACION FISICA)

GRADO TERCERO _____

PRIMER PERIODO DOS

GIMNASIA Y BALONCESTO

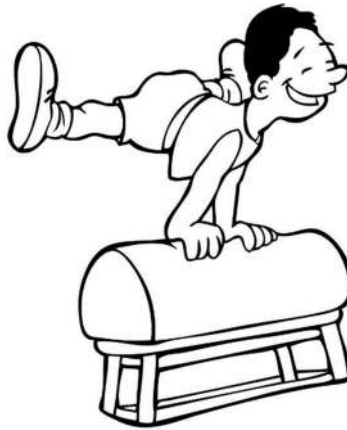


IMAGEN REPRESENTATIVA

DOCENTE JHON BLADIMIR GIL RESTREPO

NOMBRE ESTUDIANTE _____

OBJETIVO: Explorar diversas formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.

INDICADORES

- Explico cómo se desarrollan las actividades utilizando desplazamientos rítmicos
- Demuestro por medio de juegos y ejercicios el mejoramiento del desplazamiento rítmico.
- Participo de forma activa en la realización de las actividades.

OTROS

- Conozco cómo se desarrolla las actividades utilizando desplazamiento rítmico.
- Realiza juegos y ejercicios para mejorar el desplazamiento rítmico
- Realiza carreras en diferentes direcciones sin perder el equilibrio
- Conozco cómo se desarrolla las actividades utilizando desplazamiento rítmico.

Gimnasia

La gimnasia es una disciplina deportiva que implica una combinación de movimientos físicos, fuerza, flexibilidad, agilidad, coordinación y equilibrio. Su práctica se centra en el desarrollo integral del cuerpo, promoviendo la salud física y mental.

Esta práctica abarca una amplia variedad de modalidades, desde la gimnasia artística y rítmica hasta la acrobática.

Entre otros beneficios, la gimnasia contribuye a la mejora de capacidades físicas como la fuerza muscular, la agilidad y la resistencia física.

La gimnasia ha demostrado ser una actividad versátil que puede adaptarse a diversas edades y niveles de habilidad. Promueve así un estilo de vida activo y saludable para todas las personas.

La gimnasia tiene sus orígenes en la Antigua Grecia. La palabra gimnasia proviene del griego gymnós y gymnasía. Gymnós quiere decir 'desnudo', ya que, en la antigüedad, estas rutinas se practicaban sin ningún tipo de ropa.

La práctica de la gimnasia ha llegado a alcanzar un nivel profesionalizado, de manera que algunas de sus especialidades constituyen competencias de alto nivel en las olimpiadas.

Cada una de estas especialidades pone a prueba los elementos propios del desarrollo físico.

Historia de la Gimnasia

La historia de la gimnasia se remonta a la Grecia clásica, donde la práctica de ejercicios físicos, inicialmente llevada a cabo sin ropa, era parte integral de la educación. Sin embargo, fue en el siglo XIX cuando la gimnasia moderna tomó forma.

Johann Friedrich Jahn, un influyente educador alemán, reconocido como **padre de la gimnasia**, se erigió como figura central en esta evolución. Jahn introdujo un sistema de ejercicios y prácticas gimnásticas estructuradas que se enfocaban en el desarrollo físico y mental.

En 1811, fundó el primer gimnasio al aire libre, conocido como "Turnplatz", donde sus seguidores practicaban ejercicios destinados a mejorar la fuerza, agilidad y resistencia.

Jahn desempeñó un papel crucial en la unificación de Alemania. Su visión de la gimnasia como medio para fortalecer el cuerpo y la nación influyó en la creación de la Federación Internacional de Gimnasia en 1881.

La gimnasia ha alcanzado competiciones internacionales, como los Juegos Olímpicos, donde gimnastas de todo el mundo han dejado una marca indeleble con su destreza y gracia.

El legado de Jahn perdura en la historia de la gimnasia como un pionero que sentó las bases para la práctica moderna de esta disciplina.

Tipos de gimnasia

Dentro de la categoría de la gimnasia, existen diversos tipos de disciplinas. La mayor parte de ellas compiten en los juegos olímpicos, a excepción de la gimnasia general o para todos.

Gimnasia rítmica

En la gimnasia rítmica se realizan movimientos coreografiados al ritmo de la música. También se manipulan de manera sincronizada diversos elementos como cintas, mazas, aros, cuerdas y balones.

Tienen mucha relevancia la flexibilidad, la gracia y la expresión corporal. Las gimnastas trabajan para mejorar su rango de movimiento y presentan rutinas que destaquen su elegancia y la fluidez de sus movimientos.

La gimnasia rítmica implica elementos técnicos, como giros, pivotes, balances y movimientos acrobáticos, que añaden complejidad técnica a las rutinas.

Gimnasia artística o deportiva

La gimnasia artística consiste en una serie de ejercicios que involucran movimientos técnicos y habilidades acrobáticas, realizadas tanto en suelo como en aparatos específicos. Esta competencia se lleva a cabo en las categorías femenina y masculina.

Se utilizan aparatos como el potro, las barras asimétricas, la viga de equilibrio, la barra fija, las anillas, las barras paralelas, el caballo con arcos y el suelo.

Gimnasia aeróbica

Disciplina de alta competencia en la que se hace una exhibición de fuerza, flexibilidad y dificultad, todo en el marco de una rutina de unos 100 segundos.

Los movimientos coreografiados incluyen una variedad de pasos de baile, saltos, giros y movimientos gimnásticos. Aspectos como la ejecución técnica, la dificultad de los elementos y la sincronización con la música son esenciales en esta disciplina.

Gimnasia acrobática

En la gimnasia acrobática, o acrosport, los participantes ejecutan movimientos de alta dificultad, como saltos, pirámides y figuras, con énfasis en la expresión artística y la conexión entre los integrantes.

Colaboran en parejas, tríos o cuartetos, que pueden ser mixtos. Cada integrante desempeña roles específicos, como el portor o base (responsable de sostener), el acróbata (quien es elevado) y, en algunos casos, el ayudante (colaborador en las transiciones).

Esta disciplina tiene diferentes clases de ejecución, como las dinámicas, que incorporan movimientos con lanzamientos y recepciones, y los equilibrios, que se centran en sostenimientos estáticos.

Gimnasia estética

La gimnasia estética combina elementos de danza, gimnasia rítmica y expresión corporal para centrarse en la expresión artística y visualmente atractiva.

Los gimnastas deben transmitir emociones y contar historias a través de sus coreografías, movimientos y gestos. La presentación visual se refuerza con el vestuario y el maquillaje para complementar la temática de sus rutinas.

Gimnasia en trampolín

La gimnasia con trampolín es una disciplina que utiliza varios tipos de trampolín como elementos centrales de dificultad. Durante la interacción con estos aparatos, los atletas demuestran su habilidad para realizar acrobacias, convirtiendo estas destrezas en el foco principal de la disciplina.

Entre las variaciones de trampolín utilizadas se encuentran:

la cama elástica, que permite a los gimnastas realizar saltos y acrobacias en una superficie elástica, lo que facilita la ejecución de movimientos más altos y complejos.

el tumbling, donde los atletas combinan la utilización de la cama elástica con ejercicios de suelo, enfocándose en secuencias de acrobacias que incluyen giros y saltos.

el doble mini-trampolín, donde los gimnastas realizan acrobacias entre ambos aparatos, añadiendo un nivel adicional de dificultad.

Actividades

Relaciona la actividad desarrollada con su imagen

INVERTIDA O PARADA DE MANOS

ARCO

ROLLO ATRAS

MEDIALUNA

PASADA

ROLLO ADELANTE



1.

¿Porque a menudo se confunde la educación física con la gimnasia?

- A. Por qué se está acostumbrado a oír decir la expresión educación en lugar de gimnasia.
- B. Por qué se está acostumbrado a oír decir la expresión educación física en lugar de gimnasia.
- C. ¿Por qué se está acostumbrado a oír decir la expresión gimnasia en lugar de educación física?
- D. Por qué se está acostumbrado a oír decir la expresión gimnasia en lugar de ejercicios.

2. Generalmente se confunde la educación física con la gimnasia, pero la gimnasia es:

- A. Un deporte y un medio para alcanzar las metas propuestas en educación física
- B. Únicamente un deporte que utiliza la educación física.
- C. Un medio para distraer y recrear a las personas que la practican.
- D. Un sistema de ejercicios con o sin aparatos para mejorar el estado del cuerpo.

3. Porque no se ha podido establecer de manera clara cuál es el origen de la palabra gimnasia:

- A. Por falta de documentación acerca de la gimnasia.
- B. Por qué varios autores arman que proviene de la antigua Grecia.
- C. Por qué la gimnasia se la realizaba en los gimnasios.
- D. Por qué los investigadores no se han podido poner de acuerdo.

4. Los Griegos dan a conocer unos términos que se relacionan con:

- A. La forma de practicar algunos ejercicios.
- B. El concepto de la gimnasia.
- C. El origen de la palabra gimnasia.
- D. Las personas que practicaban gimnasia

5. El país del cual se presume que es el origen de la palabra gimnasia es:

- A. Alemania
- B. Grecia.
- C. Suecia.
- D. Francia.

6. Cuando se realiza una posición invertida en la cual se dibuja con las manos un triángulo en el piso, se hace referencia a:

- A. Parada de manos.
- B. Media luna.
- C. Parada de cabeza.
- D. Rollo atrás.

7. La gimnasia, en el texto inicial, tiene una clasificación la cual habla sobre:
- A. Los ejercicios físicos sin elementos y con realización del calentamiento.
 - B. Los ejercicios gimnásticos en los que se usan las manos y ejercicios gimnásticos con aparatos.
 - C. Los ejercicios gimnásticos rítmicos con elementos y sin elementos.
 - D. Los ejercicios en los que solo se usan las manos y el trampolín gimnástico.
8. La utilización de las manos como medio principal de apoyo, en la ejecución de ejercicios gimnásticos, es un concepto de la clasificación de la gimnasia; a cuál corresponde:
- A. Gimnasia médica y ortopédica.
 - B. Gimnasia con aparatos.
 - C. Gimnasia correctiva y con las manos.
 - D. Gimnasia a manos libres.
9. El potro, la viga de equilibrio, las barras asimétricas y la barra ja, entre otras hacen parte de:
- A. La gimnasia de mantenimiento.
 - B. La gimnasia médica.
 - C. La gimnasia con aparatos.
 - D. La gimnasia a manos libres.
10. Cuando se realiza un ejercicio gimnástico en el cual se siguen los siguientes pasos; 1. Se coloca las manos en el piso a la anchura de los hombros, 2. Se flexiona las rodillas, 3. Se mete la cabeza hacia el pecho, 4. Se rueda sobre la espalda y se termina de pie, se está realizando un:
- A. Ejercicio con elementos llamado pirámide.
 - B. Ejercicio a manos libres llamado media luna.
 - C. Ejercicio en colchoneta llamado abdominales.
 - D. Ejercicio a manos libres llamado rollo adelante.

Desarrolla la sopa de letras encontrando todas las palabras

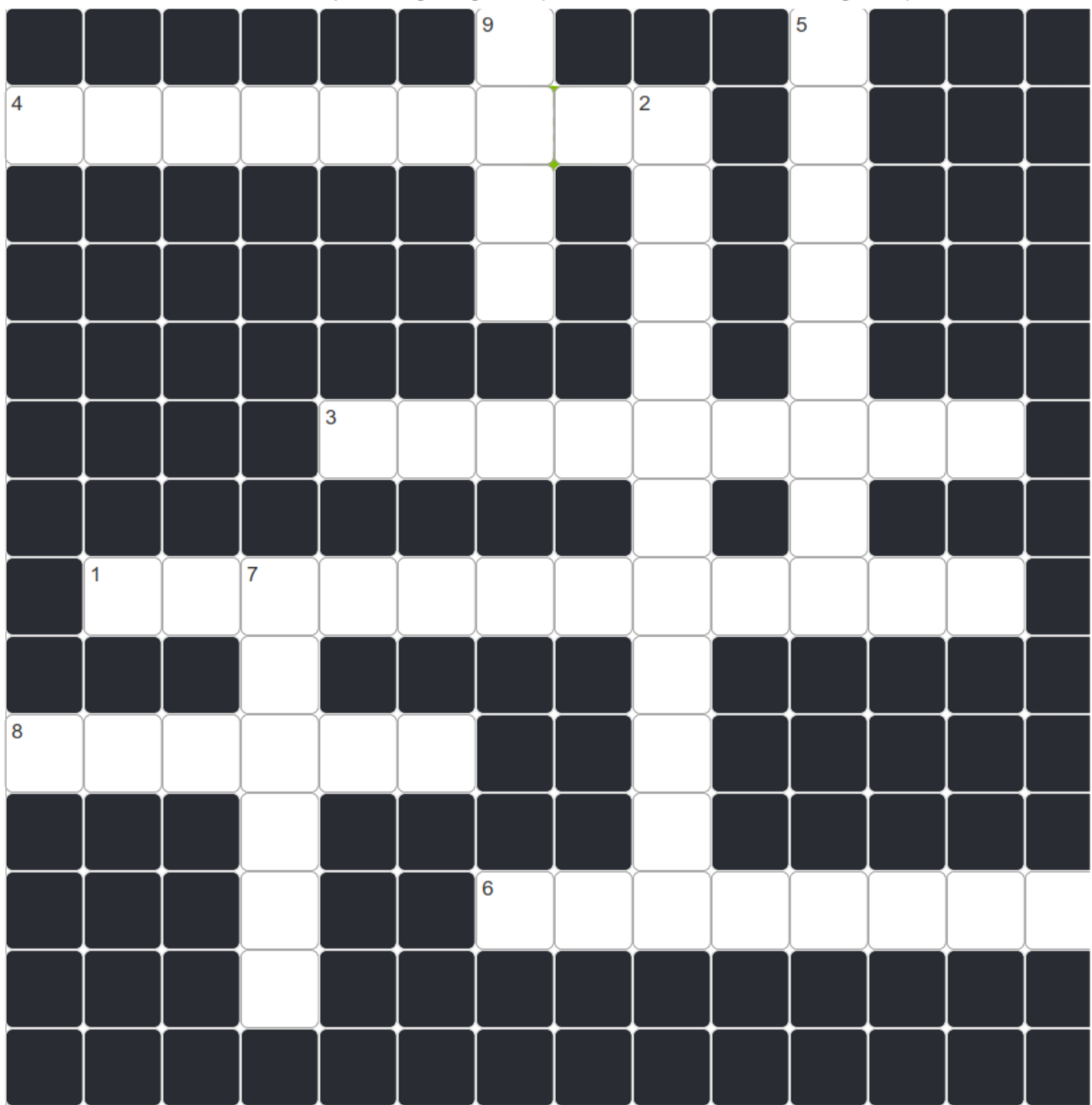
MOVIMIENTO
ROTACIONES
SENTADILLA
ESPIRALES
FORMACION
GIMNASIA
MOLINOS
ZANCADA
RITMICA
RELEVE
RUTINA
SALTO
PLIE

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



Desarrolla el crucigrama

1. Qué rangos de movimiento en las articulaciones no referimos a la
2. En la gimnasia artística que caracteriza a un gimnasta los movimientos
3. Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible responder lo antes a un estímulo de
4. La gimnasia puede sr practicada por de modalidad femenina y
5. Un gimnasta debe tener flexibilidad, velocidad y
6. La gimnasia es un deporte en donde se requiere mucha fuerza, precisión y
7. Se considera que la gimnasia se originó en el antiguo
8. Para adquirir flexibilidad en el cuerpo se requiere de una
9. Cuando estirar un cuerpo cuando estamos demasiado tiempo estático y de



Videos explicativos

https://www.youtube.com/watch?v=egItSv37JTQ&ab_channel=KanelaMental

https://www.youtube.com/watch?v=qLdfLPZSuV0&ab_channel=PaulaMurillo

Actividades interactivas

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/5292272-clases_de_gimnasia.html

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/4355562-seleccion_multiple_gimnasia.html

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/9935416-sopa_de_letras_quinto_grado.html

<https://es.educaplay.com/recursos-educativos/8415854-gimnasia.html>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/educacion-fisica/1169008>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/educacion-fisica/471450>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/educacion-fisica/288307>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/educacion-fisica/1724854>

Baloncesto

¿Qué es el baloncesto?

El baloncesto, básquet o básquetbol es un deporte que se juega en equipo sobre distintas superficies, cubiertas o no, y consta de anotar la mayor cantidad de “canastas” o tantos posibles en el tiempo que dura el partido. Cada equipo está formado por cinco jugadores que atacan para anotar tantos y defienden cuando la posesión del balón es del equipo contrario.

En el baloncesto, los tantos o “canastas” se realizan cuando se introduce el balón (lanzado por los jugadores) en un aro de metal que cuelga a 3,05 metros que tiene una red abierta para que la pelota caiga luego de encestar. Los tantos suman diferente cantidad de puntos según la zona de la cancha desde la que se ejecuta el lanzamiento.

Historia del baloncesto

El baloncesto fue creado en 1891 por James Naismith, un profesor de educación física canadiense, en Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. Naismith quería incorporar un deporte que pudiera practicarse dentro de la escuela, para evitar las bajas temperaturas del invierno, y que implicara menos contacto físico que deportes populares como el fútbol o el rugby.

Colocó en el gimnasio unos cestos de fruta a una determinada altura que cumplían la función de canasta a la que se le arrojaba una pelota de fútbol. El baloncesto era jugado de a 18 jugadores y fueron establecidas trece reglas clave.

El juego se extendió en escuelas y universidades de Estados Unidos y se popularizó tras la Primera Guerra Mundial gracias a los soldados estadounidenses. Fue incluido como deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de Ámsterdam (1928) y de Los Ángeles (1932) y establecido como deporte olímpico en los Juegos de Berlín (1936).

Reglas del baloncesto

Las reglas básicas del baloncesto fueron establecidas en 1891 por James Naismith y fueron actualizándose con el desarrollo del deporte. Entre las reglas actuales más representativas del baloncesto establecidas por la FIBA (Federación Internacional de Baloncesto) están:

Juego:

El balón puede lanzarse hacia cualquier dirección del campo de juego con una o ambas manos.

Antes de lanzar un balón a la cesta o hacer un pase a un compañero un jugador puede dar solo dos pasos sin bote.

Un equipo tiene 24 segundos para lanzar el balón a la canasta.

Puntaje:

El equipo con mayor cantidad de puntos anotados al final del juego gana.

Cuando se anota desde cerca de la canasta vale dos puntos, cuando se anota desde larga distancia vale tres puntos, y cuando se anota de tiro libre vale un punto.

Tiempo:

El entrenador puede sustituir a los jugadores de la cancha de manera ilimitada.

El juego se para cada vez que el balón sale de la cancha o se comete alguna falta.

En caso de empate se juegan cinco minutos de prórroga hasta que uno de los dos equipos anota.

Faltas:

Las faltas personales se realizan cuando un jugador comete un movimiento ilegal hacia el oponente.

Un jugador es echado del campo de juego cuando comete cinco faltas personales.

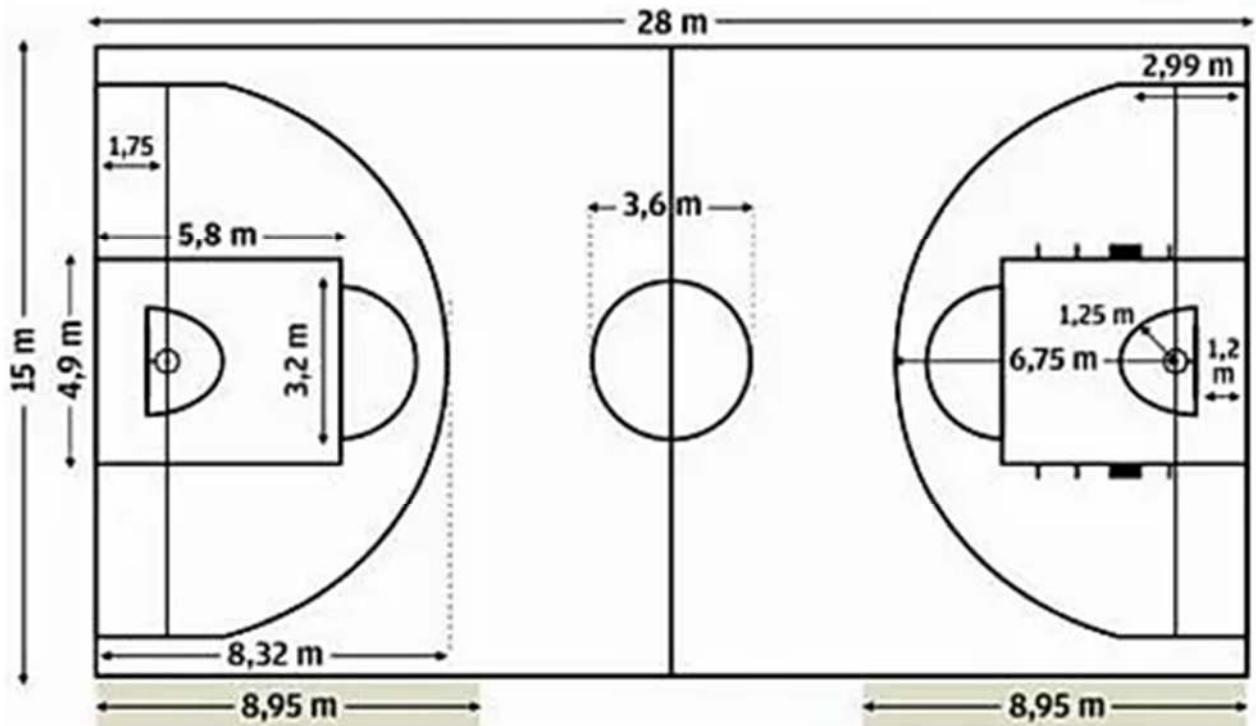
Campo de baloncesto

Según el reglamento FIBA, el campo de baloncesto mide 28 m de largo y 15 m de ancho. Las dimensiones del campo de baloncesto se miden desde el borde interior de las líneas.

Una línea central divide la cancha de baloncesto en dos partes, de manera que cada parte del campo es un rectángulo de 14×15 m.

No obstante, se considera superficie de juego el terreno de juego más una zona libre de obstáculos con una dimensión mínima de 2 metros. Por lo tanto, las medidas de la superficie de juego son de 32×19 m.

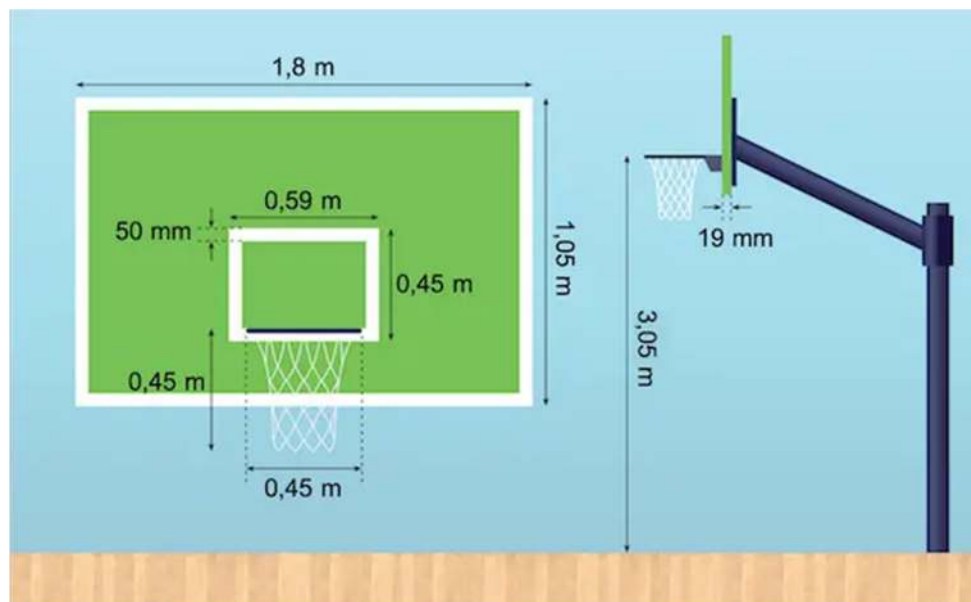
En el siguiente dibujo puedes ver cuáles son todas las medidas de un campo de baloncesto.



Medidas del tablero

El tablero de baloncesto es un rectángulo que mide 1,80 m de ancho y 1,05 m de altura. Por otro lado, las medidas del rectángulo dibujado en el centro del tablero son de 59×45 cm.

El rectángulo dibujado que hay en el medio del tablero no está relacionado con ninguna regla del basquetbol, simplemente sirve como referencia para los jugadores al tirar a canasta.



Video Explicativos

https://www.youtube.com/watch?v=8jEq42tc6-o&ab_channel=Rompetobillos

https://www.youtube.com/watch?v=5F_HNvP0nZY&ab_channel=SIKANAEspa%C3%B1ol

https://www.youtube.com/watch?v=iwAonNy-col&ab_channel=CristianBordaVega

Actividades Interactivas

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/5759575-origen_del_baloncesto.html

<https://es.educaplay.com/recursos-educativos/5528991-baloncesto.html>

<https://es.educaplay.com/juegoimprimible/5528991-baloncesto.html>

<https://es.educaplay.com/recursos-educativos/5649052-baloncesto.html>

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/5742456-historia_del_baloncesto.html

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/5371598-la_historia_de_el_baloncesto.html

BALONCESTO
DOBLERITMO
DEFENSA
PRESION
BANDEJA
GANCHO
REGATE
PIVOT
BOTE
PASE

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

Completa el texto

cestas fútbol invierno cubierta pelota equipo cinco James libres equipo 1891

inventado tiros Naismith

El Baloncesto o Básquetbol , es un deporte de _____ , jugado normalmente en pista cubierta , en el que dos conjuntos , de _____ jugadores cada uno , intentan anotar puntos o canastas , lanzando una _____ , de forma que descienda a través de una de las dos _____ o canastas suspendidas por encima de sus cabezas en cada extremo de la pista . El _____ que anota más puntos , convirtiendo tiros de campo o desde la zona de _____ , gana el partido . El baloncesto fue _____ en diciembre de _____ por el profesor canadiense _____ Naismith . _____ introdujo el juego cuando era instructor en la Young Men's Christian Association (YMCA) en Springfield (Massachussets) , donde organizó un pasatiempo que consideraba apropiado para jugar en pista _____ durante el _____ . La primera pelota usada fue de _____ .



Contesta la preguntas se selección múltiple.

1. ¿Dónde y cuándo nació el baloncesto? ¿Quién lo inventó?

- a) En España en 1889. Lo inventó William Alexander Mackay.
- b) En Estados Unidos en 1891. Lo inventó James Naismith.
- c) En los Países Bajos en 1902. Lo inventó Nico Broekhuysen.

2. El objetivo de este juego es

- a) introducir el balón en la portería o aro contrarios.
- b) eliminar a todo el equipo contrario. Las partidas son a 2 o 3 victorias, dependiendo de la importancia y la organización de la competición.
- c) introducir la pelota en la canasta del equipo contrario e impedir que el adversario se apodere del balón o enceste.

3. ¿Cuáles son las dimensiones de la zona de juego?

- a) 40 metros de largo x 20 metros de ancho.
- b) 28 metros de largo x 15 metros de ancho.
- c) 32 metros de largo x 19 metros de ancho.

4. En la FIBA, según su reglamento, un partido está compuesto por

- a) cuatro periodos de 10 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 min más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.
- b) cuatro periodos de 12 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 min más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.
- c) dos periodos de 20 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 min más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.

5. Un equipo de baloncesto está formado por

- a) 11 jugadores como máximo. De ellos sólo 6 pueden estar en el campo (los otros 5 estarán en el banquillo). El entrenador puede cambiar a los jugadores tantas veces como quiera.
- b) 12 jugadores como máximo. De ellos sólo 7 pueden estar en el campo (los otros 5 estarán en el banquillo). El entrenador puede cambiar a los jugadores tantas veces como quiera.
- c) 12 jugadores como máximo. De ellos sólo 5 pueden estar en el campo (los otros 7 estarán en el banquillo). El entrenador puede cambiar a los jugadores tantas veces como quiera.

6. En función de su posición en el campo, se distinguen los siguientes tipos de jugadores:

- a) base, escolta, alero, ala-pívot y pívot.
- b) defensas, centrocampistas y delanteros.
- c) extremos, pívote, laterales y central.

7. Cada vez que la pelota entra en la canasta

- a) se anota 1 punto. Si el lanzamiento se hizo desde más allá de la línea de 6,25m se anotan 2 puntos. Los tiros libres (tiro que se realiza después de una falta personal) valen 3 puntos cada uno.
- b) se anotan 2 puntos. Si el lanzamiento se hizo desde más allá de la línea de 6,25m se anotan 3 puntos. Los tiros libres (tiro que se realiza después de una falta personal) valen 1 punto cada uno.
- c) se anotan 3 puntos. Si el lanzamiento se hizo desde más allá de la línea de 6,25m se anota 1 punto. Los tiros libres (tiro que se realiza después de una falta personal) valen 2 puntos cada uno.

8. Con el balón en las manos solo podemos dar

- a) 2 pasos, si damos 3 o más cometemos falta.
- b) 3 pasos, si damos 4 o más cometemos falta.
- c) 4 pasos, si damos 5 o más cometemos falta.

9. Un jugador comete dobles

- a) cuando bota la pelota una vez con cada mano.
- b) cuando da dos botes con cada mano.
- c) cuando bota la pelota con las dos manos a la vez.

10. La falta consiste en poner en peligro el físico del adversario.

11. Cuando un jugador machaca la canasta se dice que ha hecho un

- a) gancho.
- b) bandeja.
- c) mate.

12. El pase realizado sacando el balón desde la altura del pecho se llama

- a) pase de pecho.
- b) pase de béisbol.
- c) pase de bolos.

13. El lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire se llama

- a) tiro libre.
- b) tiro en suspensión.
- c) finta.

14. En el bote, usamos el cuerpo como barrera para no perder el balón.

15. El Alley-oop es un después de coger el balón en el aire.

16. El tiempo de es de 24 segundos.

17. El pase se realiza con una mano.

18. El se encesta desde fuera de la línea de tres puntos.

19. En la se defiende sin marcar uno a uno.

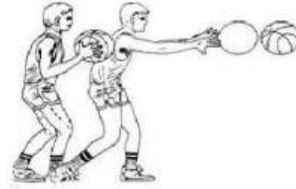
20. Se pita cuando hay un contacto y desventaja al contrario.

Identifica los tipos de pases trazado una línea a la imagen correcta

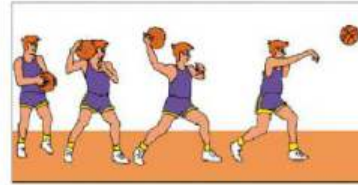
PASE DE PICADO ●



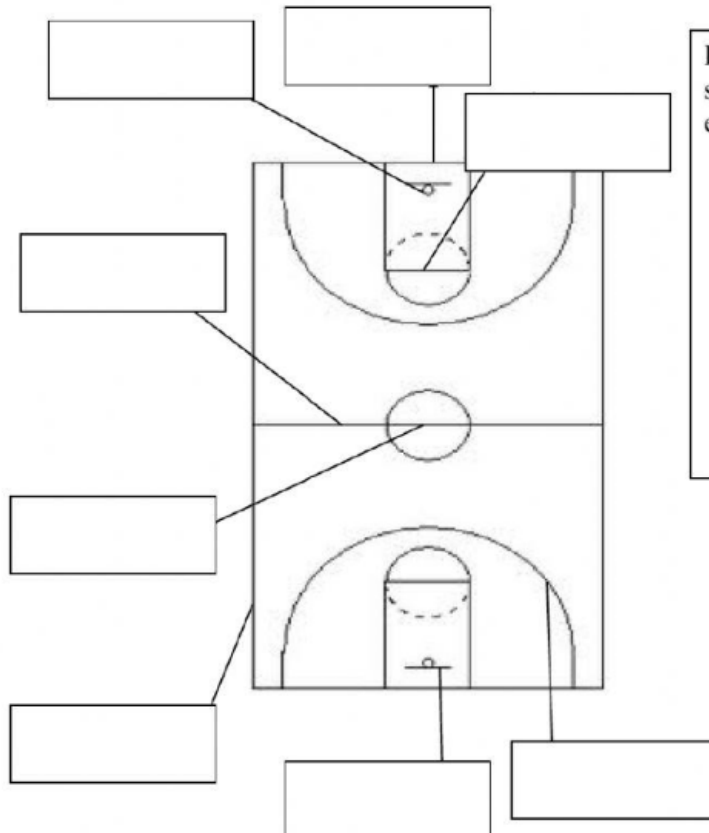
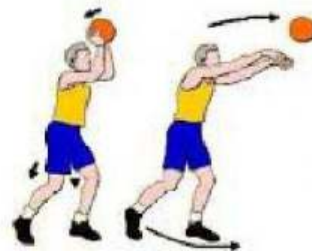
PASE DE CABEZA ●



PASE DE PECHO ●



PASE DE BÉISBOL ●



Parte V: Escribe las siguientes 8 partes en la cancha:

1. Tablero
2. Aro
3. Línea Lateral
4. Línea Central
5. Tiro Libre
6. Tres puntos
7. Círculo Central
8. Línea de Base