

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES**



## **GUIA DIDACTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

### **GRADO QUINTO**

### **SEGUNDO PERIODO**



EL ESTIRAMIENTO  
EL BALONCESTO  
LA EXPRESION CORPORAL  
EL TIEMPO DE OCIO

PROFESOR	FERNEY VALENCIA	FECHA
ESTUDIANTE		GRUPO

- **INDICADORES DE LOGRO:**

- Practica los ejercicios de estiramiento controlando su fuerza y postura.
- Aplica el concepto sobre el baloncesto con miras a mejorar sus habilidades físicas y relación con el otro.
- Expone las diferentes reglas del baloncesto y su estrategia para trabajar en equipo.
- Ejecuta lanzamientos y pases de balón en juegos de entrenamiento.
- Coordina y ejecuta los movimientos, con gracia y armonía en la expresión corporal, mostrando destreza y coordinación.

Este periodo se trabajará más practica de contacto con los juegos introductorios al baloncesto, estrategias de equipo: escucha, enfrentamiento, negociación y conciliación.  
En cuanto al yoga, se usará mas como trabajo de estiramiento dirigido y apropiado para los estudiantes del grado quinto, elevando la elongación muscular y refinando la coordinación para aprovechar al máximo los movimientos en expresión corporal.

**REPASEMOS CONCEPTOS:**

ELONGAR \_\_\_\_\_

CONTRAER \_\_\_\_\_

REFINAR \_\_\_\_\_

CONCILIACIÓN \_\_\_\_\_

NEGOCIACIÓN \_\_\_\_\_

ENFRENTAMIENTO \_\_\_\_\_

ESTRATEGIAS \_\_\_\_\_

DIRIGIDO \_\_\_\_\_

COORDINACIÓN \_\_\_\_\_

MOVILIDAD \_\_\_\_\_





•

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

2. CONSULTAR Y DESCRIBIR ALGUNOS “PASOS” USADOS EN ESTA DISCIPLINA: NOMBRE, PARTES DEL CUERPO INVOLUCRADOS, MOVIMIENTOS...


# EL BALONCESTO

## 3. 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 crear 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 que 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, siendo este como un deporte de estrategia grupal.

Llevar el balón pivotando (pivoteando) desde mi zona, hasta la zona contraria solo pasando el balón de jugador a jugador con la intención de hacer punto.

¿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?



## 5. 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:

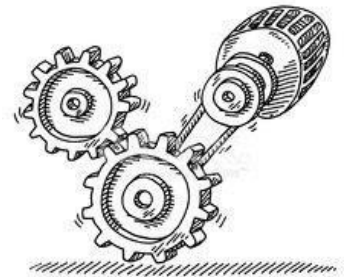
- Los dos jugadores deben estar con los pies dentro de su mitad del campo;
- La pelota se lanza verticalmente y los jugadores sólo pueden tocar la pelota cuando ésta alcanza su punto más alto;
- Los demás jugadores deben permanecer fuera del círculo central hasta que alguno de esos dos jugadores toque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

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


# 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.  
Es representar un mensaje para los otros por medio del cuerpo...

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

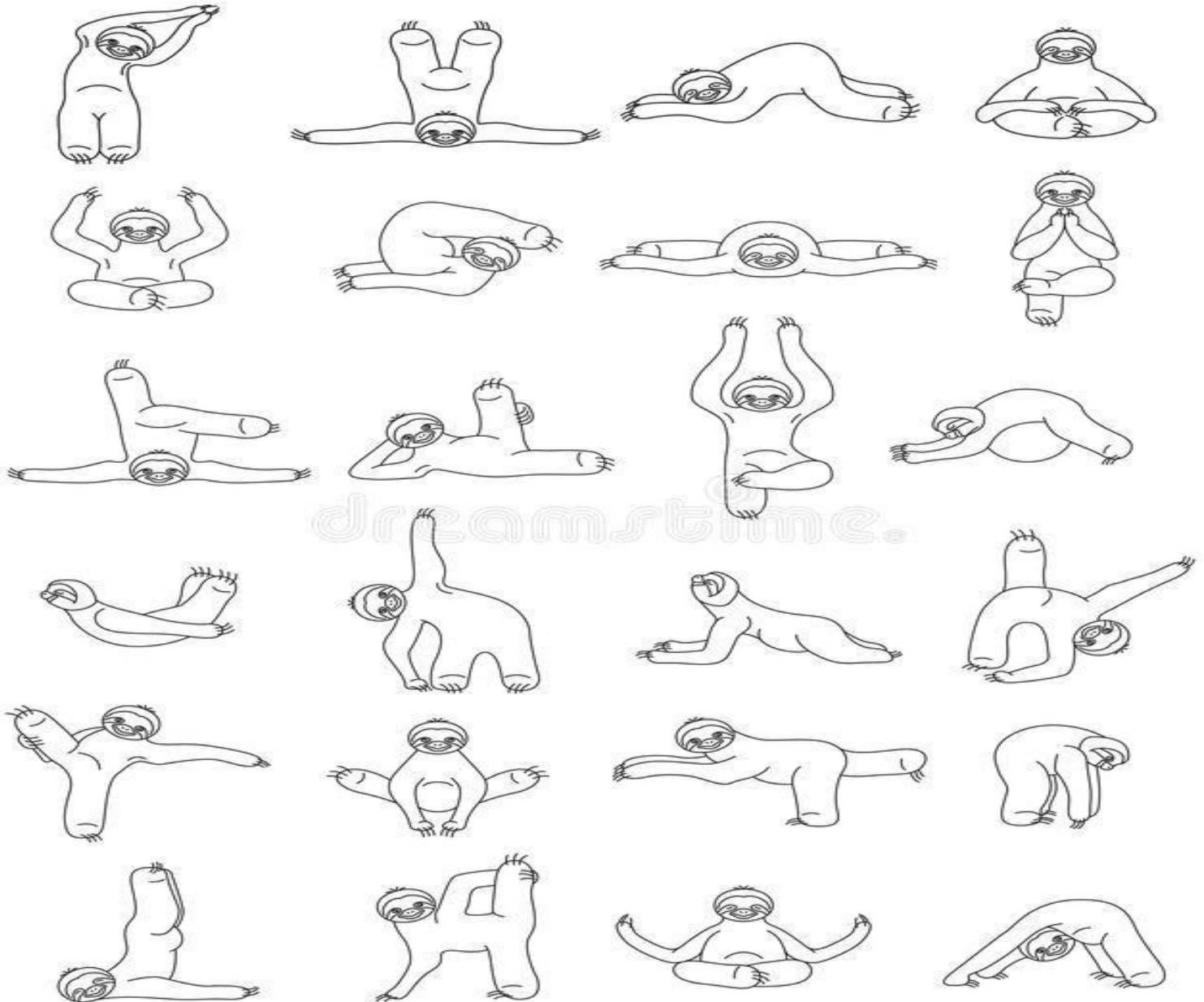


--	--	--	--

## EVITANDO ACCIDENTES

7. 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.



8. CREAR UNA ESCENA EN EQUIPOS DE A CUATRO PERSONAS MOSTRANDO UNA SERIE DE MOVIMIENTOS LENTOS QUE DEJEN UN MENSAJE AL GRUPO. UN MINUTO DE DURACIÓN LA ESCENA. PUEDES JUGARLO EN CASA TAMBIÉN.

# 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 y emocionalmente, se hace solo o en conjunto.

El ocio pasivo es quel tiempo que se dedica a actividades que no generan ningún tipo de enriquecimiento personal, solo entretenimiento.

9. ENLISTAR ACTIVDADES DE TIEMPO DE OCIO ACTIVO Y PASIVO, DIBUJAR UNA DE CADA UNA .


Las actividades de ocio pueden ser también individuales o grupales, realizadas al exterior o al interior de un lugar.

**10. Crear un juego de mesa donde se aprenda las diferentes actividades de ocio: activas, pasivas, individuales, grupales, al interior, al exterior.**

Completar las frases...

**RESUMEN DEL PERIODO**

En la vida es importante ser: \_\_\_\_\_

En la vida es importante hacer: \_\_\_\_\_

En la vida es importante tener: \_\_\_\_\_

QUE APRENDÍ	QUE SE ME HIZO MÁS DIFÍCIL	DUDAS QUE QUEDAN

Qué me gustó más	
Qué no me gustó	