



## RECUPERACION SEGUNDO PERIODO

<b>AREA O ASIGNATURA</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
<b>DOCENTE</b>	<b>MARLENY PINEDA MONTOYA</b>		
<b>ESTUDIANTE</b>		<b>GRUPO</b>	<b>10°</b>
<b>FECHA DE ENTREGA</b>			

### INDICADORES DE DESEMPEÑO A RECUPERAR

- Conoce y practica hábitos de vida que contribuyen al mantenimiento de su salud.
- Analiza y reconoce los hábitos que pueden ser perjudiciales para su salud
- Aprende y practica las reglas básicas del Baloncesto y sus beneficios

### TEMA: HABITOS SALUDABLES, EL AJEDREZ

#### BASQUETBOL

Se conoce como basquetbol, básquetbol, baloncesto o básquet a un deporte de competición por equipos, cuyo objetivo es insertar el balón con las manos en un cesto elevado. Gana quien haga más anotaciones o "canastas" en el aro del equipo contrario.

El nombre de este deporte proviene de la palabra *basketball*, de origen anglófono, compuesta a su vez por las palabras *basket*, que significa canasta o cesto, y *ball*, que significa balón, bola o pelota.

#### REGLAS BÁSICAS DEL BASQUETBOL

- Cada equipo tiene doce miembros. Durante cada turno de juego solo participan cinco jugadores.
- Las sustituciones durante el partido son ilimitadas.
- El juego se estructura en cuatro períodos de 10 minutos cada uno.
- En caso de empate, el juego se extiende por cinco minutos hasta que uno de los equipos haga una anotación.
- El jugador no puede dejar de driblar y luego driblar nuevamente.
- Una vez que deja de driblar, al jugador solo se le permite dar dos pasos con balón en mano, en los que debe intentar un tiro o pasar el balón a otro jugador.
- 24 segundos: cada equipo tiene hasta 24 segundos para intentar anotar, una vez que toma posesión del balón.
- Una vez que el equipo toma posesión del balón y pasa la línea media del campo, no puede devolverse.

- Los jugadores ofensivos no pueden estar dentro del área restringida por más de tres segundos consecutivos.

#### Anotaciones

- Una canasta o anotación equivale a tres puntos cuando se anota por fuera de la línea de tres puntos.
- Una canasta o anotación equivale a dos puntos cuando se anota dentro de la línea de tres puntos.
- Una canasta o anotación equivale a un punto cuando se anota un tiro libre.

#### Faltas

- Se llama falta personal cuando hay contacto ilegal entre dos oponentes.
- Un jugador es expulsado cuando acumula cinco faltas contra sus adversarios.
- Las faltas cometidas durante un intento de tiro resultan en tiros libres otorgados, cuyo número corresponderá a la posición de tiro que intentaba el jugador. Si el jugador intentaba tirar desde el interior del de la línea de tres puntos, recibe dos tiros libres; si intentaba desde el lado externo, recibe tres tiros libres.
- Una vez que un equipo ha cometido un total de cuatro faltas, cada falta adicional dará lugar a dos tiros libres, aunque el jugador no estuviera intentando un tiro.

## FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BASQUETBOL

### Bote (driblar)



Es la acción de rebotar el balón contra el piso, fundamento esencial del basquetbol. Entre los tipos de bote esenciales tenemos:

- De progresión: el jugador corre durante el bote con espacio por delante para avanzar en el terreno.
- De control: el jugador mantiene un bote alto de control al estar sin presión.
- De protección: el jugador debe dar botes bajos y ocultar el balón con su cuerpo para evitar que el balón sea robado.

### Pase

Corresponde a la acción de pasarse el balón entre los jugadores. Entre los tipos de pase esenciales tenemos:

- De pecho
- De mano en mano
- Por encima de la cabeza
- Por detrás de la espalda
- Con el codo
- Picado o de pique
- *Alley-opp*: el jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta, esperando que el compañero lo coloque en posición para encestar.

## Tiro



Se refiere a los diferentes tipos de lanzamiento del balón para encestarlo. Entre los tipos de tiro esenciales tenemos:

- **Gancho**: el jugador lanza el balón con un movimiento de barrido, mientras se encuentra perpendicularmente al tablero, y culmina con un movimiento de muñeca. Con el otro brazo, el jugador protege su brazo fuerte.
- **Tiro en suspensión**: el jugador salta primero para impulsar el lanzamiento, es decir, lanza suspendido en el aire.
- **Bandeja o doble paso**: lanzamiento hecho después de haber avanzado dos pasos al dejar de driblar.
- **Slam Dunk, clavada, mate o volcada**: encesta el balón de arriba hacia abajo, sea con una o dos manos.
- **Tiro libre**: es el lanzamiento que se realiza tras una falta desde la línea de tiros libres.

## Movimientos de defensa

Son aquellos movimientos que procuran evitar el avance del equipo contrario y sus anotaciones. Entre los tipos de defensa esenciales tenemos:

- **Defensa en zonas**: consiste en proteger una área o zona concreta de la cancha.

- Defensa individual: cada jugador marca a un oponente específico sobre el cual ejercer la defensa.
- Defensa mixta: combina las dos anteriores.
- Presión: el equipo que defiende ultrapasa al equipo contrario para evitar el pase del balón a su medio campo o tres cuartos de campo.

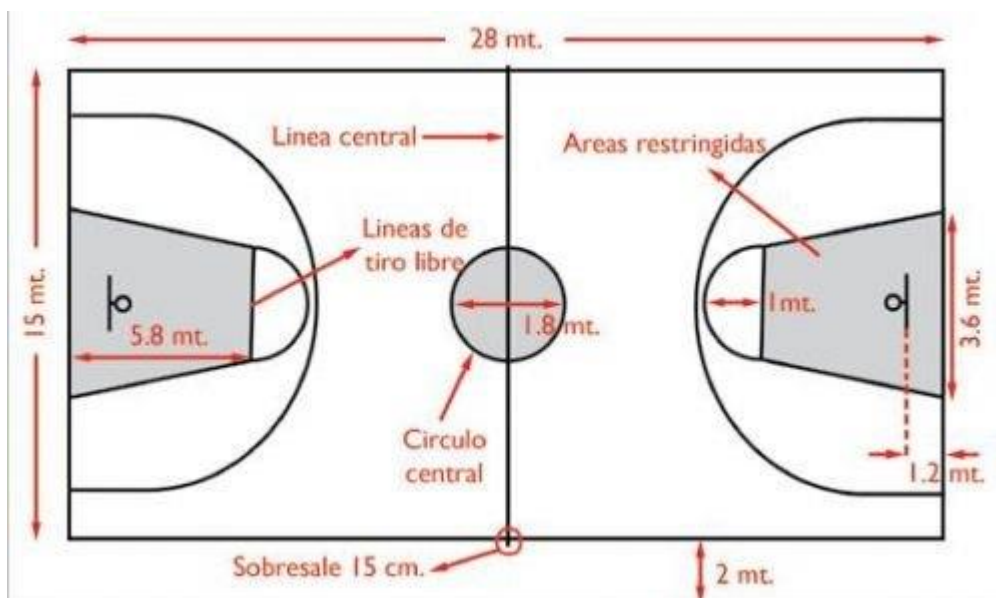
## ELEMENTOS DEL BASQUETBOL

Los elementos necesarios para jugar basquetbol son los siguientes:

### Cancha

Las medidas estándar de la cancha de basquetbol son las siguientes:

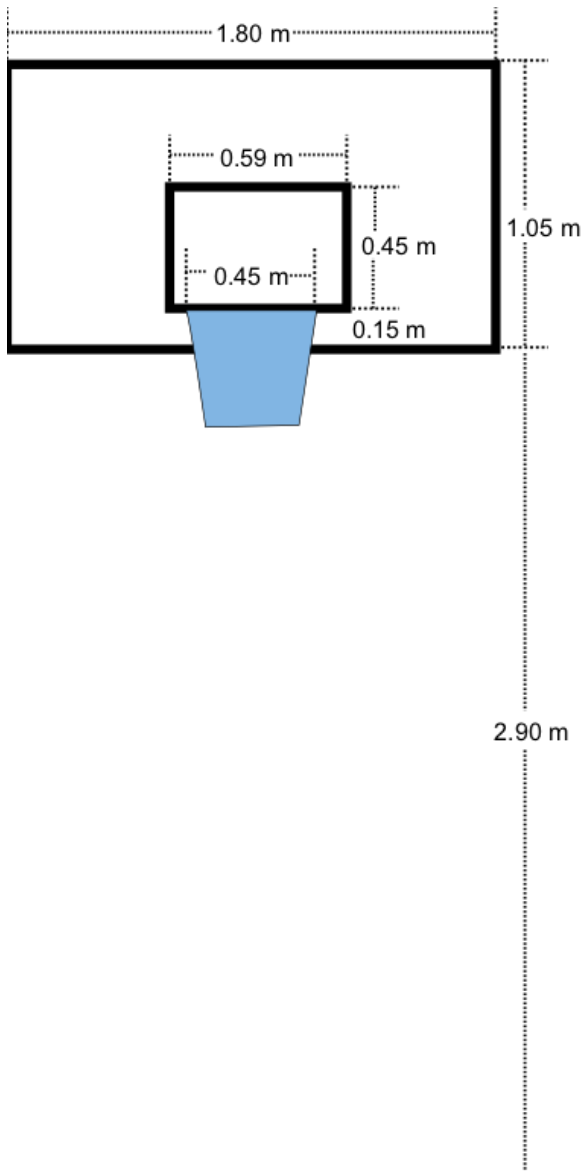
- Cancha Internacional: 28 x 15 metros
- Cancha de la NBA: 28,65 x 15,24 metros.



### Aro o canasta

El aro o canasta de basquetbol tiene las siguiente medidas:

- Posición en el campo: a 1,20 metros respecto del límite.
- Tablero del aro o canasta: 1,05 x 1,8 m, con al menos 30 mm de grosor, soportado en una estructura metálica anclada al suelo. El tablero contiene el diseño de un rectángulo para calcular el tiro, cuyas medidas son 59 cm x 45 cm.
- Altura del aro: 3,05 metros.
- Diámetro del aro: 45 cm.



## Balón

El balón varía según la categoría:

- Baloncesto masculino: número 7 A (73-25 cm; 610-567 g);
- Baloncesto femenino: número 6 A (73-72 cm; 567-510 g);
- Baloncesto junior: número 5 A (70-69 cm; 510-470 g).

## Indumentaria

- Camiseta ancha y larga.
- Pantalón corto hasta la rodilla.
- Zapatillas deportivas de caña alta, para proteger el tobillo de posibles lesiones, con cámaras de aire para proteger el pie durante el rebote y facilitar los saltos.

## HISTORIA DEL BASQUETBOL



James Naismith. En la fotografía se aprecia cómo eran el balón y las canastas de baloncesto en sus inicios.

El basquetbol surgió en Estados Unidos en el año 1891. Fue inventado por el capellán y profesor canadiense James Naismith de la International YMCA Training School de Springfield, actualmente Springfield College, en Massachusetts.

James Naismith debía crear un deporte que se pudiera jugar en un espacio techado, ya que los fuertes inviernos de Massachusetts afectaban los entrenamientos. Con el propósito de diseñar un juego para desarrollar agilidad y destreza, en lugar de fuerza y contacto, Naismith pensó en introducir un balón, lo que aportaría gran dinamismo.

Aparentemente, Naismith se inspiró en un juego infantil denominado duck on a rock (en español, pato en la roca). El objetivo de este juego era derribar un objeto sobre una roca alta, lanzando contra él una piedra.

Naismith tuvo la idea de suspender unas cajas de 50 cm en las galerías del gimnasio, en las cuales se debía introducir el balón, sin embargo, el único material que le consiguieron fueron canastas de fruta. Pronto las canastas fueron sustituidas por aros con redes cerradas, y solo tiempo después dicha red fue abierta para que el balón pudiera traspasarla y continuar el juego con fluidez.

El reconocimiento de James Naismith

Naismith vivió lo suficiente para atestiguar cómo el deporte que había inventado llegaba a las olimpiadas como un deporte oficial. Su mérito por esta contribución a la humanidad ha sido reconocido en numerosas oportunidades y le ha valido ser incluido en el Salón de la Fama del baloncesto canadiense, en el Salón de la Fama olímpico canadiense y en el Salón de la Fama de la FIBA. Así mismo, ha dado nombre al *Naismith Memorial Basketball Hall of Fame* de Springfield.

## **HABITOS SALUDABLES**



Los hábitos saludables son todas aquellas conductas o comportamientos asumidos como propios y que actúan de manera positiva en la persona. una persona saludable es aquella que se encuentra en un buen estado físico, mental y social, así lo indica la Organización Mundial de la Salud (OMS). Para alcanzar dicho estado de salud, es muy importante cumplir ciertos hábitos saludables tales como: realizar ejercicios físicos, tener una excelente relación en lo social, así como también con el medio ambiente y una alimentación muy balanceada.

Llevar hábitos saludables es esencial para mantenernos sanos, jóvenes y en forma más allá de la edad que tengamos. Seguir una vida saludable, en definitiva, nos hace tener una vida mejor.

## Para tener una mejor calidad de vida

### OPTA POR UNA ALIMENTACIÓN SANA

Para tener una alimentación balanceada y saludable, la persona debe situarse en la pirámide nutricional y ver que cumple con los alimentos que se muestran allí. Cabe destacar que, cada persona es diferente por

lo que lo ideal es primero asistir a un nutricionista y ver qué tipos de alimentos debe consumir para así tener una dieta completamente balanceada.

## una buena hidratación

Es indispensable, por tal razón es muy importante beber al menos dos litros de agua diarios, ya que el agua ayuda a controlar la presión sanguínea, regula la temperatura corporal, transporta nutrientes y previene el estreñimiento

## REALIZA EJERCICIO FÍSICO

Para mantenerse en forma, y siempre que sea un adulto sano, es importante realizar ejercicio físico entre cuatro y cinco días a la semana, participando en sesiones de dos horas a dos horas y media de ejercicio cardiovascular de intensidad moderada o de intensidad vigorosa.

**“Hacer ejercicio mantiene el cuerpo sano y en forma”**

## DUERME LAS HORAS SUFICIENTES



Como mínimo debes dormir seis horas. Sin embargo se recomienda hacerlo durante 6 / 8 horas.

No solamente importa la cantidad de tiempo que pasamos durmiendo, también es importante la calidad del sueño.

Necesitamos dormir para pensar claramente, reaccionar rápido y asentar nuestra memoria. De hecho los procesos del cerebro que nos ayudan a aprender y recordar son especialmente activos mientras dormimos.

## HÁBITOS NO SALUDABLES

**¿Cuáles son los riesgos para la salud de un estilo de vida sedentario?**



- Obesidad.
- Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto.
- Presión arterial alta.
- Colesterol alto.
- Accidente cerebrovascular.
- Síndrome metabólico.



- Diabetes tipo 2.
- Ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero.

Existen hábitos tóxicos, los cuales están conformados por el tabaco, alcohol y el uso de sustancias



### EL TABACO

Mucha gente desconoce que el tabaco es causante de muertes, a consecuencia de las enfermedades que produce: faringitis y laringitis, tos y expectoraciones, úlcera de estómago cáncer de boca, laringe, pulmón, esófago, riñón y vejiga, bronquitis (inflamación de los bronquios) y enfermedades del sistema circulatorio como infartos de corazón, infartos cerebrales

### EL ALCOHOL



shutterstock - 426202873

Limita las funciones corporales, sobre todo las cerebrales. Al principio produce bienestar, pero después es depresivo. Perjudica al sistema nervioso, descoordina y retarda los movimientos, aunque la persona piense que está perfectamente. Produce pérdida de memoria, cirrosis hepática, destrucción de las células cerebrales, enfermedades del corazón.



### LAS DROGAS

Dificulta el aprendizaje, la concentración y la memoria. Disminuye la coordinación y la lucidez mental. Altera las hormonas reproductivas y de maduración sexual.

### ACTIVIDAD.

Realizar taller en hojas de block con normas apa, a mano.

1. ¿Por qué son importantes los hábitos de vida saludables y cuáles son los más importantes?
2. ¿Cuáles crees que son los factores sociales que pueden inducirnos a tomar malos hábitos para la vida y la salud?
3. Escribe 5 hábitos saludables que practicas en tu diario vivir y explica los beneficios e importancia de cada uno de estos.

4. Escribe basad@ en la tabla nutricional 3 menú alimenticio saludables para un desayuno, almuerzo y cena.
5. crees que practicar deporte o realizar actividad física trae beneficios para ti?, justifica tu respuesta.
6. ¿escribe mínimo 8 beneficios que trae realizar actividad física o practicar deporte.
7. de los hábitos no saludables para la salud cual crees tu que es mas nocivo ¿ que consecuencias trae?.
8. Cuál es el origen del baloncesto masculino y femenino?
9. Cuáles son las reglas del baloncesto, definir cada una?
- 10 . Dibuja y define medidas, áreas de juego y posición de jugadores
11. Cuáles son los beneficios físicos y psicológicos de practicar el baloncesto