

# ACTIVIDADES PARA EDUCACIÓN FÍSICA

## TERCER SEMANA

### 2º GRADO:

1.

#### NOMBRAR LOS ELEMENTOS



Respuesta correcta:

- primera columna: pelota de básquet, antiparra, colchoneta, aro de básquet, cono, gorro.
- Segunda columna: pelota de hándbol, ojotas, tabla, red de voleibol, pelota de voleibol.

2. SOPA DE LETRA: DESCARGAR LOS ARCHIVOS, PARA PODER IMPRIMIRLOS Y REALIZAR LA ACTIVIDAD.



sopa-de-letras-423.pdf



sopa-de-letras-372.pdf

#### **4° GRADO:**

- TITULO DEL VIDEO Y LINK: ¿Cómo se juega? Reglas Básicas |Baloncesto  
[https://youtu.be/5F\\_HNvP0nZY](https://youtu.be/5F_HNvP0nZY)
- 1. Dibujar una cancha de basquetbol con sus medidas y nombre de sus líneas.
- 2. ¿Cuántos jugadores entrar a la cancha para jugar?
- 3. ¿Cuánto dura un partido?
- 4. ¿Cuál es el objetivo del juego?
  
- TITULO DEL VIDEO Y LINK:
  - Cómo botar el balón | Baloncesto.  
[https://youtu.be/zuU\\_fw4TdK0](https://youtu.be/zuU_fw4TdK0)
  - Erros en el bote  
<https://youtu.be/9JG25SANyBg>
  - Errores más comunes en el bote  
<https://youtu.be/2Rv4sXIK1d4>

#### **Fecha de entrega:**

Miércoles 1/04 por mail [leacastanieda@hotmail.com](mailto:leacastanieda@hotmail.com).

**SE SOLICITA A LOS ALUMNOS QUE RESPETEN LAS FECHAS ASIGNADAS, YA QUE DE ESTA MANERA SE DISPONDRÁ DEL TIEMPO NECESARIO PARA SUS CORRECCIONES. CASO CONTRARIO NO RECIBIRÁN CORRECCIONES Y/O EVALUACIONES ALGUNAS.**

#### **5° GRADO:**

- TITULO DEL VIDEO Y LINK:
  - Como tirar a canasta | Baloncesto  
<https://youtu.be/sZLrrVWbALM>
  - Análisis biomecánico del lanzamiento a pie firme de básquet  
<https://youtu.be/MCjEI8zenQY>
  - Lanzamiento a pie firme errores mas comunes  
<https://youtu.be/8JiKYyj52Hs>
- 1. ¿Cómo colocar la pelota en el lanzamiento?
- 2. ¿Cómo es la posición de los brazos?
- 3. Enumerar los erros más comunes.

#### **Fecha de entrega:**

Jueves 2/04 por mail [leacastanieda@hotmail.com](mailto:leacastanieda@hotmail.com).

**SE SOLICITA A LOS ALUMNOS QUE RESPETEN LAS FECHAS ASIGNADAS, YA QUE DE ESTA MANERA SE DISPONDRÁ DEL TIEMPO NECESARIO PARA SUS CORRECCIONES. CASO CONTRARIO NO RECIBIRÁN CORRECCIONES Y/O EVALUACIONES ALGUNAS.**

## **6° GRADO:**

- TITULO DEL VIDEO Y LINK:

- Doble ritmo en el baloncesto (Ejercicios metodológicos y erros más comunes)  
<https://youtu.be/q0J2UI-fPFc>
- Como hacer una bandeja | Baloncesto  
<https://youtu.be/gZcQNUSYrs8>

1. ¿Cómo realizar los pasos en la entrada en bandeja?
2. ¿Dónde colocar la pelota luego de realizar los pasos correspondiente y de qué manera se lanza al aro?

### **Fecha de entrega:**

**Miércoles 1/04 por mail [leacastanieda@hotmail.com](mailto:leacastanieda@hotmail.com).**

**SE SOLICITA A LOS ALUMNOS QUE RESPETEN LAS FECHAS ASIGNADAS, YA QUE DE ESTA MANERA SE DISPONDRÁ DEL TIEMPO NECESARIO PARA SUS CORRECCIONES. CASO CONTRARIO NO RECIBIRÁN CORRECCIONES Y/O EVALUACIONES ALGUNAS.**

## **7° GRADO:**

### **CAMBIO DE MANO POR DELANTE. INICIO**

También conocido como crossover, cambio de rodilla a rodilla o cambio sencillo (no estoy muy de acuerdo con este último término).

El cambio de mano por delante es el más sencillo de efectuar lo cual no quiere decir que sea tan fácil el dominarlo. Son necesarias muchas horas de práctica, ejercicios y correcciones para llegar a dominarlo con ambas manos y, sobre todo, para convertirlo en realmente efectivo.

Hay que distinguir entre el gesto técnico y la forma de enseñarlo. Es un movimiento más complejo de lo que parece a primera vista y es necesario enseñarlo por partes. Tal vez la mejor forma sea comenzar en estático, con el pie de la mano-balón adelantada y hacer el cambio. Luego se tienen que ir añadiendo los distintos elementos, pero siempre que esté afianzado lo anterior.

Es es el cambio de mano por excelencia y la base para realizar todos los demás. Dominarlo es un gran paso para poder realizar el resto de cambios de dirección y de mano.

A continuación voy a enumerar algunas ideas generales:

- En el momento previo al cambio, si no estamos ya parados, realizaremos una parada en dos tiempos sin dejar de botar. La teoría dice que la parada será tal que quede adelantado el pie de la mano que bota, pero se puede parar con ambos pies a la misma altura o, incluso, con el pie contrario a la mano que bota por delante (ya lo retrasaremos después en el momento del cambio).
- Partiendo de la situación más sencilla, el jugador debe inclinar el cuerpo ligeramente hacia delante, con la pierna adelantada flexionada, una buena posición de equilibrio y un centro

de gravedad bajo para poder actuar con celeridad. No hay que confundir tener el centro de gravedad bajo con inclinar la espalda. Se trata de lo que se conoce popularmente como "bajar el culo".

- El peso del cuerpo debe recaer sobre esa pierna adelantada cuando hacemos la parada y en el momento previo al cambio de mano.
- No hay que hacer siempre el cambio. A veces debemos mantener la misma dirección y mano de bote para superar al defensor. Esto es lo que diferencia a un buen jugador de un gran jugador: el que es capaz de realizar algo distinto de lo que tenía pensado dependiendo de la situación.
- Para dar tiempo a esta toma de decisión podemos utilizar dos pequeños "trucos":
- Botar el balón lateralmente, "acompañarlo" (cuidado con los dobles), para tener alguna décima más de tiempo para tomar la decisión correcta.
- Estirar el cuerpo en el momento previo al cambio, con el balón en trayectoria ascendente hacia la mano, intentando crear confusión en el defensor. Normalmente, cuando el atacante se estira, el defensor tiende a relajarse inconscientemente, momento que debe aprovechar el jugador para intentar superarlo.
- Desde la posición descrita, el jugador realizará el bote de cambio. Este bote, Y ESTO ES FUNDAMENTAL, debe ser:
  - De adelante hacia atrás.
  - Fuerte y rápido.
  - Bajo.

• TITULO DEL VIDEO Y LINK:

- Cambio de ritmo y dirección  
[https://youtu.be/Dx0a\\_FH\\_0Ls](https://youtu.be/Dx0a_FH_0Ls)
  - Cambio de dirección por delante  
<https://youtu.be/-tWOS1ES3IY>  
<https://youtu.be/li82R1662JQ>
  - Cambio de mano básico y sencillo | Baloncesto  
<https://youtu.be/UZAyH0JOkPc>
1. ¿Para qué sirve un cambio de dirección?
  2. ¿Cómo se colocan las piernas al momento de realizar el cambio de dirección?
  3. ¿Cuál es movimiento de la pelota cuando se ejecuta el cambio de dirección, para que este sea efectivo?

**Fecha de entrega:**

**Viernes 3/04 por mail [leacastanieda@hotmail.com](mailto:leacastanieda@hotmail.com).**

**SE SOLICITA A LOS ALUMNOS QUE RESPETEN LAS FECHAS ASIGNADAS, YA QUE DE ESTA MANERA SE DISPONDRÁ DEL TIEMPO NECESARIO PARA SUS CORRECCIONES. CASO CONTRARIO NO RECIBIRÁN CORRECCIONES Y/O EVALUACIONES ALGUNAS.**