GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE: Deportes colectivos**.**

Nombre:
Fecha:
Curso:
Profesor: Angel Mansilla Maragaño Correo: angel.mansilla@liceoisauradinator.cl

Aprendizaje esperado / objetivo de aprendizaje:

OA1 Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

• un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros)

• un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros)

• un deporte de colaboración (tenis duplas, kayak, escalada, entre otros)

• un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros)

• una danza (folclórica, popular, entre otras)

1. **Desarrollo del tema.**

El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quién lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego.

A continuación, conoceremos el deporte del básquetbol, el cuál es un deporte jugado normalmente en pista cubierta, en el que dos equipos de cinco jugadores intentan anotar puntos (o canastas) lanzando un balón de forma que descienda a través de una de las dos cestas o canastas suspendidas por encima de sus cabezas en cada extremo de la pista.

El equipo que anote más puntos, convirtiendo tiros de campo o desde la zona de tiros libres, gana el partido. Debido a su continuo movimiento y a sus anotaciones frecuentes, es uno de los deportes con mayor número de espectadores y participantes en el mundo.

En la siguiente actividad, deberás encontrar las palabras relacionadas con algún elemento de este deporte:

Short – Balón – Tablero – Camiseta – Zapatillas – Cronómetro – Árbitros – Bocina – Reloj - Cancha

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

Nombrar el gesto técnico bajo la imagen según corresponda.

Bloqueo – Dribling – Tiro – Conducción – Bandeja – Pase

_____ _____ _____

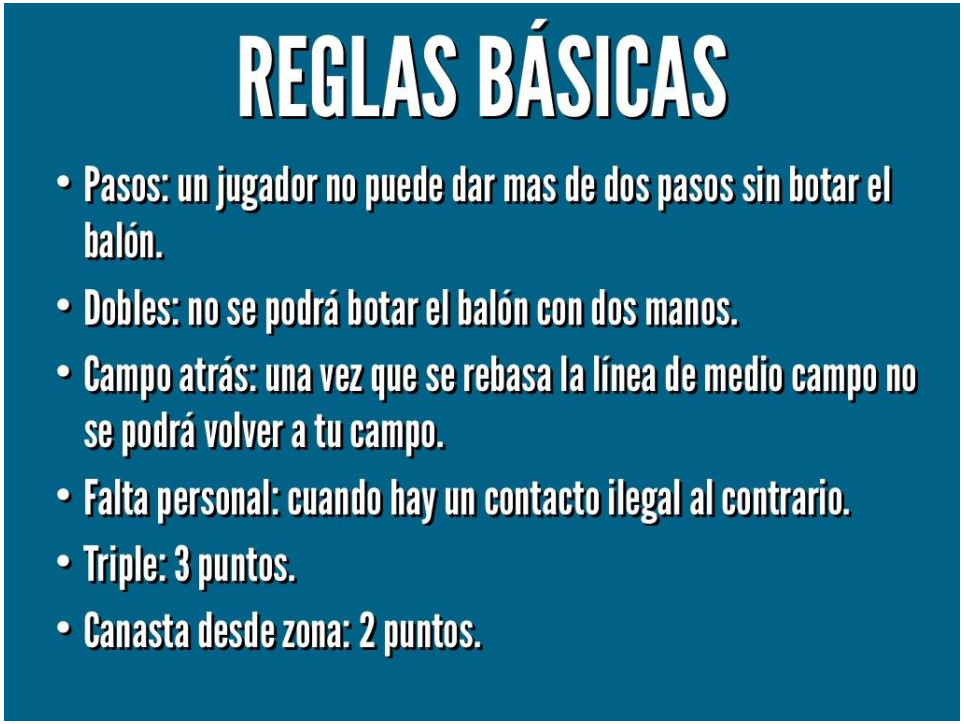
CHILE
7

MARYLAND
20
Wilson

NICHOLLS
4
endesa

_____ _____ _____

Algunas de las reglas básicas del básquetbol son:



A continuación, desarrollaremos algunos ejercicios para mejorar la coordinación y la técnica del básquetbol, a través del siguiente vídeo:

https://www.youtube.com/channel/UCLdcSDz3eSX-YLmhjeLQC2g/featured

Canal Youtube: Liceo Isaura Dinator Educa

Se debe enviar un vídeo corto realizando cada ejercicio (1 minuto).

TABLA DE BORG.

Según la tabla de Borg, ¿cómo te sentiste realizando las actividades? (Colocar número).

_____

TODO MATERIAL SOLICITADO SE ENVÍA AL CORREO INDICADO AL PRINCIPIO DE LA GUÍA.