



U.T.P.

SEMANA N°11 DEL 8 AL 12 DE JUNIO.

GUÍA N°10 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD SÉPTIMOS BÁSICOS 2020

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:
			8 AL 12 DE JUNIO

***Objetivo de aprendizaje (OA5):** Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno.

***Habilidad:** Reconocer, Analizar y Aplicar.

***Actividad 1:** Selección múltiple. Escoger alternativa correcta según la descripción del deporte.

Instrucciones: Lee la descripción del Basquetbol, analiza y responde lo siguiente:

El **Básquetbol** o simplemente **básquet**, es un **Deporte de colaboración y oposición**, jugado entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, durante cuatro períodos o cuartos de diez minutos cada uno. El objetivo del equipo es anotar puntos introduciendo un balón por la canasta o aro que se ubica a 3,05 metros sobre la superficie de la pista de juego. La puntuación por cada canasta o cesta es de dos o tres puntos, dependiendo de la posición desde la que se efectúa el tiro a canasta, o de uno, si se trata de un tiro libre por una falta de un jugador contrario.

1. El Básquetbol es: a) Una actividad recreativa. b) Un deporte individual. c) Un deporte sin oposición. d) Un deporte con oposición.	2. Jugadores total en cancha: a) 10 jugadores. b) 5 jugadores. c) 6 jugadores. d) 11 jugadores.	3. Es un deporte con OPOSICIÓN ya que: a) Hay un solo equipo. b) Hay 2 equipos. c) Hay un balón. d) Hay un árbitro.
4. El aro se encuentra a: a) 3,05 metros del suelo. b) 4 metros del suelo. c) 6 metros del suelo. d) 3 metros del suelo.	5. El objetivo del juego es: a) Golpear el balón. b) Encestar el balón. c) Patear el balón. d) Botear el balón.	6. Tiempo total de juego: a) 90 minutos. b) 40 minutos. c) 30 minutos. d) 10 minutos.

***Actividad 2:** Reconocer e indagar sobre **Fundamentos técnicos del básquetbol** y su utilidad.

Instrucciones: Leer descripción del Fundamento técnico y responder.

*BOTE: Ejecución técnica que se realiza con una mano (se puede alternar o cambiar de mano). Acción de enviar el balón al suelo con el objetivo de que vuelva hacia la misma mano o la otra.		
a) Puedo botear con ambas manos al mismo tiempo. b) Puedo utilizar los pies. c) Puedo botear con una mano. d) Puedo botear con los codos.	a) Me sirve para lanzar. b) Me sirve para avanzar. c) Me sirve para golpear. d) Me sirve para hacer un punto.	Nombrar un tipo de Bote:

*PASE: Ejecución técnica que se realiza con una o las dos manos. Acción de enviar el balón hacia un compañero de equipo.		
a) Puedo pasar con los pies. b) Puedo pasar con la cabeza. c) Puedo pasar con el pecho. d) Puedo pasar con las manos.	a) Me sirve para lanzar. b) Me sirve para hacer un punto. c) Me sirve para lucirme. d) Me sirve para jugar en equipo.	Nombrar un tipo de Pase:

*LANZAMIENTO: Ejecución técnica que se realiza con una mano (derecha o izquierda). Acción de enviar el balón hacia la canasta o aro.		
a) Asegura un punto. b) Asegura un pase. c) Asegura un bote. d) Eleva la posibilidad de encestar.	a) Puedo lanzar con ambas manos. b) Puedo lanzar con la cabeza. c) Puedo lanzar desde fuera de la cancha. d) Puedo lanzar con una mano.	Nombrar un tipo de Lanzamiento:

ENVIAR respuestas de la guía n°10 a:

***Correo Institucional Profesor:** leonardo.meneses@colegio-moisismussa.cl (respuestas escritas en documento de Word o fotografía scaneada de la guía) o al

***WhatsApp Educación Física y salud:** +569 20672798 (fotografías de la guía resuelta).