



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.		
<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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.		
<ul style="list-style-type: none"> a) Puedo pasar con los pies. b) Puedo pasar con la cabeza. c) Puedo pasar con el pecho. d) Puedo pasar con las manos. 	<ul style="list-style-type: none"> 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.		
<ul style="list-style-type: none"> a) Asegura un punto. b) Asegura un pase. c) Asegura un bote. d) Eleva la posibilidad de encestar. 	<ul style="list-style-type: none"> 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).