

Apuntes 2º Trimestre

Los deportes colectivos se caracterizan por tener un terreno de juego y un reglamento definidos.

Podemos definir los deportes colectivos como aquellos en los que un equipo se enfrenta a otro en la búsqueda de un mismo objetivo, ese objetivo puede ser un gol, una canasta, un ensayo , etc. Son divertidos y favorecen la colaboración entre los compañeros y una sana rivalidad con los contrarios.

Vamos a conocer los deportes colectivos practicados durante este curso. Antes de ello, aclararemos, que para practicar correctamente dichos deportes debes ser hábil y diestro.

En cursos anteriores hemos desarrollado y trabajado las HB (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones). Si utilizas estas habilidades correctamente serás una persona hábil y diestra en las habilidades y destrezas de las distintas actividades y deportes, por ejemplo saltar y lanzar a canasta en baloncesto, pasar y recibir en balonmano, golpear la pelota con el stick en hockey, etc, esto contribuirá a movernos de forma coordinada y equilibrada, y, a su vez, te coordinarás mejor con tus compañeros de equipo.

Deportes

El Baloncesto

El baloncesto es un deporte colectivo dónde se enfrentan dos equipos cuyo objetivo es introducir el balón en la canasta defendida por el equipo contrario e impedir que lo hagan en la nuestra. Jugar al baloncesto es saber qué hacer en cada momento, cooperar con nuestros compañeros , respetar las reglas de juego y aprender a moverse con o sin balón.

Juegan 5 jugadores de campo y 7 esperan en el banquillo. Se juegan 4 periodos de 10' . El terreno es rectangular, de 28 X15 metros. Las canastas son dos, están situadas en el medio de la línea de fondo, están formadas por tablero, aro y red, fijadas a un poste vertical.

Reglas más importantes:

Se debe botar el balón con una mano

No se puede dar más de dos pasos sin botar el balón

No se puede botar el balón con las dos manos a la vez

No se puede dar al balón con el pie de manera intencionada

No se puede quitar el balón de las manos al contrario, si cortar un pase

Hay canastas que valen 1, 2 y 3 puntos.

El Hockey

Se le considera uno de los deportes colectivos más antiguos de la historia. Existen distintas modalidades de hockey: Sobre hierba, sobre patines, sobre hielo. A diferencia de otros deportes colectivos, los jugadores, incluido el portero, llevan en la mano un instrumento, denominados **stick o palo**, con el que manejan la bola o el disco. En el hockey se enfrentan dos equipos con el objetivo de conseguir el mayor número de goles en la portería contraria y recibir los menos posibles en la propia. El hockey escolar es una adaptación del hockey hierba a los centros escolares.

Algunas reglas básicas son:

No se puede dar con los pies a la bola, salvo el portero para parar los lanzamientos a portería

Se puede quitar la bola al contrario con el stick pero sin golpear al suyo

No se puede golpear o agarrar a un contrario con el stick o el cuerpo.

Balonmano

Es un deporte colectivo que se juega con la mano, entre dos equipos, cada uno con el objetivo de introducir el balón en la portería contraria (meter gol) el mayor número de veces posible y evitar que ocurra lo mismo en la propia portería.

Se juega en un terreno de juego rectangular de 40 X 20 metros, el balón es esférico y con un tamaño distinto según la categoría de los jugadores, juegan 7 jugadores, 1 portero y 6 jugadores de campo. El portero puede parar los lanzamientos con el pie y es él único que puede jugar en el área de portería. Los partidos duran 60', dividido en 2 tiempos de 30'.

Reglas más importantes:

Se puede dar tres pasos con el balón en las manos para después pasar, botar o lanzar

No se puede pisar o entrar en el área de portería

No se puede dar al balón con el pie o botarlo con las dos manos

Se puede quitar el balón al contrario con las manos pero sin contactar con él.

Natación

El medio acuático permite desarrollar nuevas destrezas de forma distinta y diestra. Las actividades que podemos hacer en el agua son la natación, la natación sincronizada, el waterpolo, el surf, el piragüismo, los saltos de trampolin, etc.

Vamos a ver los estilos de natación: Estilo libre o crol, braza, espalda y mariposa. La natación es una modalidad deportiva olímpica, las competiciones se desarrollan en piscinas de 50 y 25 metros, divididas en 8 calles.