

GUIA DE ESTUDIO PARA ALUMNOS QUE SERAN EVALUADOS **EN DICIEMBRE 2.025 Y FEBRERO 2.026**

- ESPACIO CURRICULAR:** EDUCACION FISICA
- PROFESORA:** SILVA, FLAVIA F.
- CURSO:** 2DO. AÑO
- DIVISION:** A – B – D

La evaluación se dividirá en dos instancias, una parte física y otra teórica.

1. FISICA / PRACTICA: el alumno deberá realizar un circuito físico de fuerza y resistencia (dos veces). Consistirá en 6 estaciones, con un tiempo de 40 segundos cada uno y luego de terminar la sexta estación, tendrá un descanso de 2 minutos para recién comenzar a repetir el mismo.

Recomendación: llevar 1 botella de agua para hidratarse durante el descanso y si desea también una toalla de mano.

ESTACION 1: Trote ida y vuelta, la profesora delimitará el espacio con 2 conos para su ubicación.



ESTACION 2: Abdominales oblicuos. Se deberá ubicar sobre una colchoneta de cubito dorsal (hacia arriba), donde tratará de acercar su rodilla con el codo contrario, de una y una pierna y brazo.

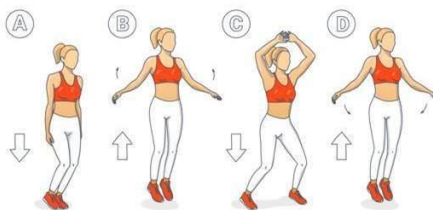


ESTACION 3: Sentadilla. Consistirá en comenzar de posición de pie separando pies (ancho de hombros), luego bajar flexionando la cadera y rodillas a 90 grados, y subir para volver a la posición inicial.

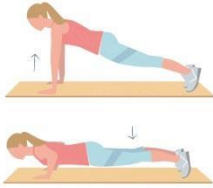


ESTACION 4: Jumping Jacks. Partirá de posición de pie (pies juntos), luego saltará separando piernas y brazos, dirigiendo estos últimos hacia arriba de la cabeza; para terminar saltando nuevamente, bajando brazos y juntando pies.

JUMPING JACKS



ESTACION 5: Flexión y extensión de brazos (codos) con apoyo total de todo el cuerpo en el suelo. Partiendo en posición de plancha frontal, deberá bajar hasta apoyar en el suelo, luego subir con ayuda de brazos y pies.



ESTACION 6: Consistirá en realizar 2 ejercicios, separados por tiempo. El primero durante 20 segundos y el segundo también:

a) Skipping A: Subir rodillas al pecho, alternados.



b) Skipping B: Llevar los talones a los glúteos, alternados.

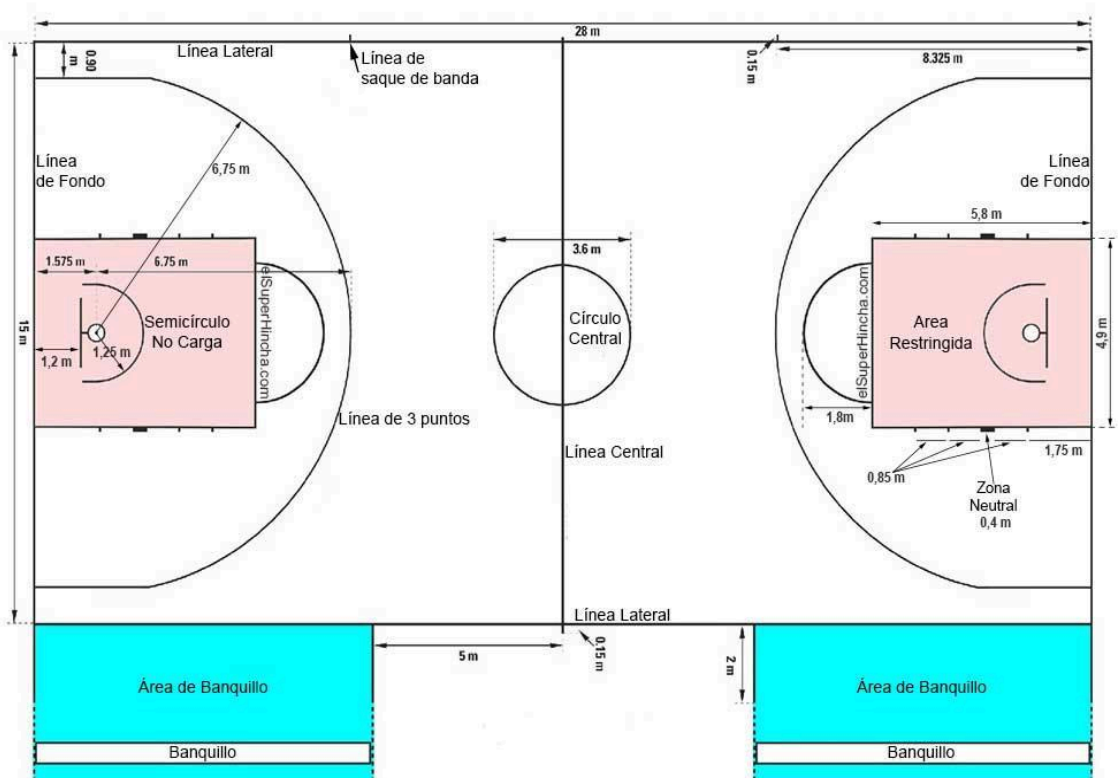


2. TEORICA: el alumno deberá tener conocimiento del deporte de Básquetbol y demás temas fundamentales de esta materia. A continuación, se describe el siguiente cuestionario como guía, con sus respectivas respuestas.

a) ¿Qué es el deporte de Básquet?

El objetivo de este deporte es introducir el balón (pelota) dentro de la canasta (aro) del equipo contrario, que se encuentra ubicado a 3,05 metros de altura. El equipo que anota mayor número de puntos al final del tiempo de juego del cuarto periodo o, si fuera necesario, de uno o más periodos extra, será el ganador del partido. Los jugadores solo pueden utilizar las manos para controlar el balón y no les está permitido correr mientras la sujetan. Una canasta vale 2 puntos y 3, si el lanzamiento se ha realizado desde la línea de 3 puntos, un tiro libre vale 1 punto.

b) El terreno de juego, con sus nombres de líneas y medidas.



c) ¿Por cuántos jugadores está formado un equipo y por cuántos suplentes?

Un equipo está compuesto por 5 jugadores en el campo de juego (titulares) y 7 suplentes.

d) Reglamento básico del Basketball:

Puntuación: cada canasta puede valer 1 punto (tiro libre), 2 puntos (dentro de la línea de 6,75) y 3 puntos (fuera de la línea de 6,75).

¿Quién gana el partido?: el equipo que consigue más puntos. En caso de empate, se juegan tantas prórrogas como haga falta.

Duración: cuatro tiempos de 10 minutos (de tiempo real). Las prórrogas, en caso de empate al finalizar el partido, tienen una duración de 5 minutos. En baloncesto un partido no puede finalizar en empate. Si esto sucede, se jugarán tantas prórrogas cómo sean necesarias hasta que haya un vencedor.

ACCIONES QUE PUEDES HACER:

*Correr botando la pelota.

* Jugar la pelota con las manos e intentar introducirla en la canasta, evitando cometer las infracciones que se señalan a continuación.

ACCIONES QUE NO PUEDES HACER:

* Pasos: se cometen cuando corres con la pelota en las manos sin botarla (más de 2 pasos). También cuando levantas el pie de pivote y todavía no has soltado la pelota de las manos. El pie de pivote sólo se puede levantar al saltar, pero hay que pasar la pelota o lanzar a canasta antes de caer al suelo.

* Dobles: si botas la pelota con las dos manos a la vez. También se cometen cuando un jugador para de botar la pelota, la coge con las manos y la vuelve a botar. *Campo atrás: si estabas atacando ya en el campo contrario y retornas la pelota al propio.

*5 segundos: éste es el tiempo del que dispones para pasar, lanzar o botar si tienes la pelota.

*24 segundos: es el tiempo máximo del que dispone un equipo para lanzar a canasta.

* 3 segundos: cuando un jugador atacante permanece más de 3 segundos dentro del área restringida (Zona).

*8 segundos: es el tiempo máximo que se tiene para pasar del campo propio al del contrario.

*Pies: tocar la pelota con las piernas intencionadamente también es falta.

*Pisar la línea de fondo o de banda cuando tenemos la pelota.

Todas estas infracciones se sancionan con pérdida de balón y saca el otro equipo desde la línea de banda o de fondo más cercana.

FALTAS PERSONALES: Se producen cuando tocas, empujas o golpeas a un jugador del otro equipo.

Se sancionan con:

*Saque desde la línea de banda o de fondo más cercana por parte del otro equipo.

*Dos tiros libres si el jugador estaba tirando a canasta.

*Tres tiros libres si el jugador estaba lanzando más allá de la línea de 6,75 m.

* Tiro libre "adicional". Si a un jugador se le hace falta cuando está lanzando a canasta y entra el balón, consigue los puntos de la canasta y lanzará un tiro libre "adicional".

Cuando un jugador ha acumulado 5 faltas personales, tiene que abandonar el campo y un compañero ocupa su lugar.

FALTAS DE EQUIPO: Se producen cuando, en un cuarto del partido, los jugadores de un equipo totalizan 4 faltas personales. Todas las faltas que se cometan a partir de ese momento serán sancionadas con dos tiros libres.

FALTAS ANTIDEPORATIVAS: Son agresiones a un contrario, o faltas personales realizadas intencionadamente. Se cuentan como una falta personal al jugador que

la ha cometido. Además, se sancionan con 2 tiros libres y la posesión de la pelota para el equipo que ha recibido la falta.

FALTAS TÉCNICAS: Son acciones en las que un jugador o un entrenador comete una falta de respeto a los contrarios o a los árbitros. Se cuentan como una falta personal al jugador que la ha cometido y se sancionan con 1 tiro libre (si el jugador está en la pista) o 2 tiros libres (si se señala a alguien del banquillo) y posesión de la pelota.

e) ¿Qué es actividad física y cuáles son sus beneficios?

Se considera actividad física a todo movimiento continuo del cuerpo que hace trabajar a los músculos esqueléticos y donde se produce un gasto de energía superior que estar en reposo. Algunos ejemplos de actividad física son: caminar, correr, bailar, nadar, jugar algún deporte, como así también la realización de algunos trabajos que requieran de movimiento y esfuerzo, por ejemplo, trabajar en una huerta o jardín, etc..

Beneficios: la actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos retardando la aparición de la fatiga. Reduce la depresión e incrementa la confianza en la imagen corporal. Mejora la calcificación de los huesos previniendo la osteoporosis y la osteopenia. Mantiene y mejora la flexibilidad, la fuerza, la resistencia y la coordinación. Produce hormonas del bienestar. Aumenta la masa muscular y mejora la postura corporal.

f) ¿Qué es la entrada en calor en una clase de Educación Física y cuáles son sus objetivos? Escribe 5 ejemplos de ejercicios.

La entrada en calor es un conjunto de movimientos, ejercicios o actividades físicas, previos a una actividad física principal de mayor intensidad.

Es una parte muy importante dentro de la actividad física, ya que prepara al organismo para actividad física de mayor intensidad, por medio de movimientos

corporales controlados y progresivos. Se busca activar músculos, articulaciones, ligamentos, tendones, etc..

Objetivos:

- ✓ Mejora el rendimiento de la actividad física que vamos a realizar.
- ✓ Prevenir lesiones.
- ✓ Mejorar la coordinación de los movimientos corporales.
- ✓ Mejorar la capacidad de contracción y estiramiento de los músculos.
- ✓ Prepara las articulaciones, tendones y ligamentos para un mayor esfuerzo posterior.
- ✓ Favorece a la velocidad de los movimientos que realizamos.
- ✓ Nos prepara física, psíquica y fisiológicamente para un esfuerzo físico posterior.
- ✓ Etc.

Ejemplos: Movilidad articular de hombros, tobillos, cadera; trote suave, skipping A (alternar rodillas al pecho), skipping B (alternar talones a glúteos), desplazamientos laterales, frontales, trote atrás, etc..

g) ¿Qué es la elongación? Escribe 5 ejemplos de ejercicios.

Se entiende por elongación a la actividad o movimiento de estiramiento (alejar extremos o puntos de inserción) de diferentes músculos o grupos musculares a fin de prepararlos para una actividad física posterior o para permitir descansar, relajarse o volver a la calma después de un trabajo terminado.

Ejemplos: Sentado, extender piernas juntas hacia delante y llegar con las manos los dedos de los pies. De pie, tomar el empeine del pie y hacer llegar hasta el glúteo. De pie, tomar el codo con la mano por sobre la cabeza y la otra mano llevar detrás de la espalda apoyando la mano.

h) ¿Cuál es la importancia de una alimentación saludable y la hidratación para realizar actividad física?

La **alimentación saludable**, es la que aporta todos los nutrientes esenciales que nuestro organismo necesita y que al ingerirlos nos dan energía suficiente para satisfacer las necesidades energéticas diarias.

Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. Estos nutrientes los podemos encontrar en distintos alimentos que a diario ingerimos.

La clave de una alimentación saludable consiste en respetar las 4 comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Ingerir una porción razonable, no excesiva, ni diminuta. Elegir menús en la semana que contengan distintos tipos de carnes, vegetales, frutas, lácteos y legumbres.

Mantener la **hidratación** adecuada antes, durante y después de la actividad deportiva nos proporciona múltiples beneficios: ayuda a transportar los nutrientes, minerales y vitaminas; controla la temperatura corporal para que no sobrecaliente con la actividad muscular; mejora el rendimiento (ayuda a mantener la concentración y reactividad, lo que es importante para mejorar el rendimiento); evita lesiones; mejora la función muscular; regula la presión arterial; mejora la circulación (mejora el flujo sanguíneo y la circulación, lo que ayuda a administrar oxígeno y nutrientes a los músculos); lubrica las articulaciones (los líquidos actúan como un lubricante esencial).

Para mantener una buena hidratación, se recomienda:

- ✓ Beber un vaso de agua, media hora antes de empezar a ejercitarse (por día se recomienda tomar 3 litros de agua).
- ✓ Durante la actividad física, tomar agua cada 20 minutos aproximadamente.
- ✓ Beber abundante agua luego del ejercicio.
- ✓ Evitar bebidas alcohólicas, jugos, gaseosas, etc. (estas bebidas no reemplazan al agua y además no hidratan).
- ✓ Vestir ropa transpirable para no perder agua, ropa liviana y deportiva.

La deshidratación puede provocar molestias gastrointestinales, como náuseas, vómitos, diarrea, hinchazón y calambres. También puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor, como golpes de calor, agotamiento por calor y erupciones cutáneas.