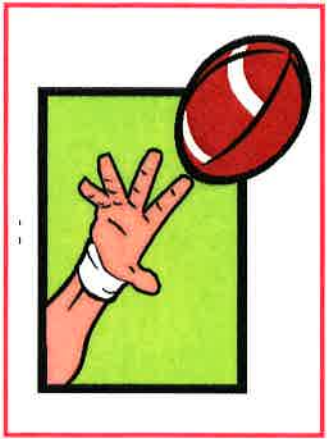


ASÍ LANZO Y RECEPCIONO

Cuando queremos enviar cualquier objeto lejos de nosotros (para dárselo a alguien o por otro motivo), normalmente realizamos un lanzamiento. Cuando ese objeto se recibe por la persona a la que se le lanza, se produce la recepción.



Ejercicio 1: piensa en los juegos y deportes que practicas.

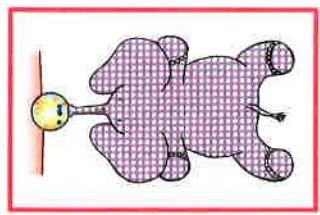
¿En qué juegos o deportes utilizas los desplazamientos?

¿En cuáles los saltos?

¿En cuáles los giros?

¿En cuáles los lanzamientos y recepciones?

6. SOMOS EQUILIBRISTAS



Ejercicio 1: ¿QUÉ ES EL EQUILIBRIO? Contesta con tus palabras

Blank lines for writing the answer to the exercise.

En nuestra vida cotidiana, en nuestras actividades y movimientos más habituales es imprescindible que tengamos un adecuado control del cuerpo, pues de otro modo nos caeríamos y no seríamos capaces de realizar prácticamente ninguna tarea.

El **equilibrio** se puede definir como la capacidad de controlar nuestro cuerpo en cualquier posición y movimiento. Ir andando al colegio, jugar, mantenerse de pie, subir y bajar escaleras, montar en bici o a caballo..., son acciones que no podríamos hacer si no tuviéramos un buen equilibrio.

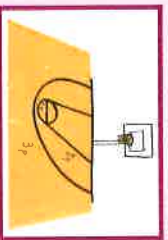
Cada persona tiene un nivel diferente de equilibrio, pero todos podemos mejorarlo entrenando. *Aprovecha tus clases de Educación Física!*

SI MEJORAS TU EQUILIBRIO MEJORARÁS TAMBIÉN TU VIDA COTIDIANA

OBJETIVO DEL JUEGO

Enfrentándose 2 equipos de 5 jugadores cada uno (más otros 7 de banquillo), se trata de conseguir más puntos que el equipo rival. La puntuación es:

- Tiro libre → 1 punto
- Tiro dentro de la semicircunferencia de 6,25 m. → 2 puntos
- Tiro de más allá de la línea de 6,25 m. → 3 puntos



El tiempo de partido es de 40 minutos distribuido en cuatro cuartos de 10 minutos cada uno. Entre el cuarto 2º y 3º se produce un descanso de 10 minutos. Entre el resto de cuartos no hay apenas descanso (2 minutos).

TERRENO DE JUEGO

Las medidas oficiales de la cancha de baloncesto son de 26 a 28 metros de largo por 14 o 15 m de ancho. En cada extremo de la pista hay una canasta, compuesta de un poste o soporte, un tablero y un aro con red de 45 cm de diámetro. La altura a la que debe estar el aro del suelo es de 3,05 metros.



Pintados alrededor de las canastas hay unas líneas que delimitan la llamada "zona" (colorada de oscuro en la imagen), en la que no debemos permanecer más de 3 segundos o cometeremos falta. En ella también se sitúa la línea de tiros libres. Alrededor de la "zona" existe una línea en forma de semicircunferencia, situada a 6,25 metros del aro en todos sus puntos. Es la línea triple o de 3 puntos. En EE.UU. dicha línea se pinta más lejos, a los 7 metros exactamente.

REGLAS BÁSICAS

A continuación se exponen resumidas, entre otras, las normas más importantes del baloncesto:

- Los desplazamientos con balón se hacen botándolo sólo con 1 mano.
- Cuando alguien lleva el balón y se para sólo puede hacer 2 cosas: lanzar a canasta o pasar a un compañero. Cuando alguien esté en dicha situación sólo podrá mover un pie, nunca los dos. A esta acción se le llama "pivotar".
- Con el balón en posesión puedo dar hasta 2 pasos sin botar el mismo si quiero lanzar a canasta o pasar a alguien.
- Si se dan 3 o más pasos, se mueven los 2 pies estando parados, o se avanza con balón después de haberse parado, el árbitro pitará "pasos" y la posesión del balón pasará al equipo contrario.
- Si se bota con 2 manos o después de haberlo cogido tras otro bote, el árbitro pitará "dobles" y también se pierde la posesión.
- Si se cometen 5 faltas el jugador quedará eliminado. En la competición americana (la NBA) son 6 faltas.
- Tampoco está permitido pisar las líneas de banda o fondo con posesión de la pelota, ni tocar ésta con el pie.
- Cada equipo dispone de 24 segundos para lanzar a la canasta y de esos, 8 seg. son para cruzar al campo contrario. Si esto no ocurre, la posesión pasa al otro equipo.
- Una vez que se ha cruzado al campo contrario no se puede volver al propio con la posesión del balón, pues el árbitro pitaría "campo atrás" y supondría pérdida de balón.



3. APROXIMACIÓN AL ATLETISMO

Ejercicio 1: completa los huecos con tus conocimientos. Piénsalo bien antes de escribir.

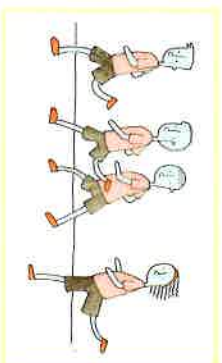
Ya vimos que el atletismo es un deporte individual en el que están englobadas actividades de C....., de S..... y de L.....

Se celebra en pistas específicas para ese deporte cuyas medidas son: m. al aire libre y m. las cubiertas. Los oficiales deben tener cariles como mínimo.

ERERCICIO PARA CASA: busca una foto o un dibujo de una pista de atletismo al aire libre y completa las medidas de las rectas y las curvas. Igualmente diferencia las calles con distintos colores y nombra y señala donde se realizaría el salto de longitud y los diferentes lanzamientos.

¿Qué modalidades existen en el atletismo?

Podemos clasificarlas del siguiente modo:



- **Dentro de las carreras:** de velocidad y de fondo, con obstáculos o vallas y sin ellos.
- **Dentro de los saltos:** para superar una altura o una longitud.
- **Dentro de los lanzamientos:** martillo, peso, jabalina y disco.

También es posible clasificar las pruebas de atletismo **según el lugar donde se llevan a cabo**. Así denominamos PISTA al anillo de calles donde se realizan carreras de diverso tipo. Entendemos por CAMPO todo el terreno interior a este anillo donde se realizan saltos y lanzamientos. En atletismo, la CARRETERA a veces se utiliza para llevar a cabo pruebas de larga distancia, como por ejemplo la Maratón, los 50 km marcha...

Ejercicio 2: acabamos de nombrar una especialidad del atletismo muy característica: el MARATÓN. Busca información relativa a ella y escribe todo lo que puedas (origen, distancia que se recorre, tiempo que se suele tardar en recorrerla...!).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....