



## **I.P.E.T. 132 "Paravachasca"**

### **SECUENCIA N°3**

#### **Docentes:**

- **Moschella Mariela**
- **Delgado Marcela**
- **Peredo Gabriela**

**Tema:** Deportes

#### **Objetivos:**

- Que los alumnos aprendan y practiquen deporte de manera integral.
- Que los alumnos se puedan familiarizar con el deporte desde el juego reducido.
- Que los alumnos se familiaricen con el elemento.
- Que desarrollen el manejo básico de cada deporte.
- Que los alumnos puedan mejorar un buen vínculo e incorporar normas de convivencia a través del juego deportivo.

#### **Aprendizajes y contenidos:**

- Familiarizar a los alumnos con la zona de juego.
- Reglas de juego.
- Manejo de implementos.
- Coordinación óculo manual.
- Percepción espacio temporal.
- Identificación de los aspectos técnicos más característicos de cada deporte.

#### **Criterios de evaluación:**

- Se tendrá en cuenta la asistencia y participación en las actividades.
- Se evaluará el proceso de las actividades dadas.
- La predisposición del alumno y el compromiso que muestre en el proceso.
- Respeto hacia sus compañeros y docentes.

## **MARCOCO TEÓRICO:**

### **DEPORTE:**

Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.

Recreación, pasatiempo o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

El deporte está generalmente asociado a las competencias de carácter formal y sirve para mejorar la salud física y mental.

### **VÓLEY:**

Es un deporte que se juega con una pelota y en el que dos equipos, integrados por seis jugadores cada uno, se enfrentan sobre una área de juego separada por una red central. El objetivo del juego es pasar el balón por encima de la red, logrando que llegue al suelo del campo contrario mientras el equipo adversario intenta impedir simultáneamente que lo consiga, forzándolo a errar en su intento. Surge una fase de ataque en un equipo cuando intenta que el balón toque el suelo del campo contrario mientras que en el otro equipo surge una fase de defensa intentando impedirlo.

El balón debe ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un máximo de tres toques para devolver el balón al campo contrario (además del contacto del bloqueo). El balón se golpea normalmente con manos y brazos. Desde hace algunos años está permitido el contacto del balón con cualquier parte del cuerpo, incluidos los pies. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

### **BÁSQUET:**

El baloncesto, también conocido como básquetbol, basquetbol o simplemente básquet, es un deporte de equipo, jugado entre dos conjuntos de cinco jugadores cada uno durante cuatro períodos o cuartos de diez minutos cada uno —doce minutos cada cuarto en la NBA—. El objetivo del equipo es anotar puntos introduciendo un balón por la canasta, un aro a 3,05 metros sobre la superficie de la pista de juego del que cuelga una red. 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. El equipo ganador es el que obtiene el mayor número de puntos.

El contacto con las manos junto a la pelota debe de ser continua y de forma consecutiva. Los jugadores, también llamados basquetbolistas o baloncestistas, no pueden trasladarse de un lado a otro sujetando la pelota, sino botándola contra el suelo. El equipo en posesión del balón o atacante, intenta anotar puntos mediante tiros, entradas a canasta o mates, mientras que el equipo defensor busca impedirlo robando la pelota o efectuando tapones. Cuando un tiro hacia la canasta fracasa, los jugadores de ambos equipos intentan atrapar el rebote.

### **HÁNDBOL:**

El **balonmano**, **hándbol** o **handball** (en inglés), es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos y se caracteriza por transportar la pelota con las manos. Cada equipo

se compone de 7 jugadores (6 de campo y un portero), pudiendo el equipo contar con otros 7 jugadores (o menos, o ninguno) y hasta 9 reservas en competiciones oficiales que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la portería contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de treinta minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

### **FÚTBOL:**

El **fútbol**, **futbol** o **balompié** (del inglés británico *football*) es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno, mientras los árbitros se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es, ampliamente, considerado el deporte más popular del mundo, pues lo practican unos 270 millones de personas.

El terreno de juego es rectangular de césped natural o artificial, con una portería o arco a cada lado del campo. Se juega mediante una pelota que se debe desplazar a través del campo con cualquier parte del cuerpo que no sean los brazos o las manos, y mayoritariamente con los pies (de ahí su nombre). El objetivo es introducirla dentro de la portería o arco contrario, acción que se denomina marcar un gol. El equipo que logre más goles al cabo del partido, de una duración de 90 minutos, es el que resulta ganador del encuentro.

### **SÓFTBOL:**