**Actividad 2: Reconocemos y practicamos actividades predeportivas de baloncesto.**

En la actividad anterior, identificaste los deportes más populares e importantes del Perú, y a su vez, aprendiste que realizar actividades predeportivas. En esta actividad, seguiremos practicando actividades predeportivas con tu familia. En esta ocasión, realizarás un circuito de tres actividades predeportivas de baloncesto.

1. **Tarea 1: Conocemos sobre el baloncesto en el Perú** 
   1. **Para conocer sobre el baloncesto, lee en siguiente texto:**

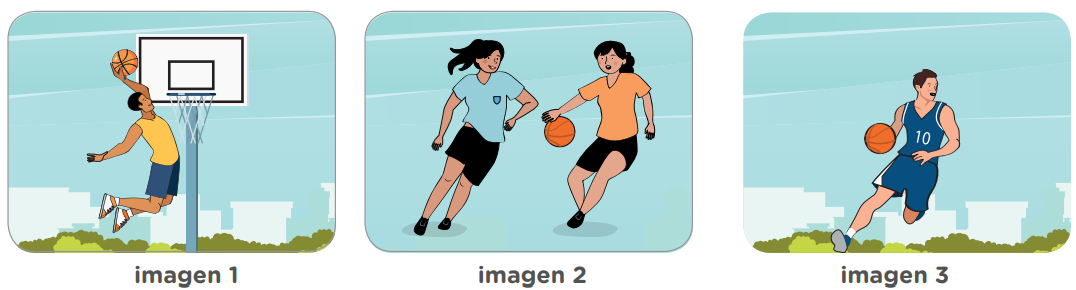
**¿Qué es el baloncesto?**

Es un deporte que se realiza en equipo y consiste en lanzar un balón y tratar de que pase por un cesto colocado a una determinada altura por encima de los jugadores. Gana el equipo que logra encestar un mayor número de veces en un tiempo determinado.

Este es un deporte cuya creación fue encomendada a James Naismith, profesor de educación física en Estados Unidos. Se requería un deporte que favoreciera la actividad física de los estudiantes en temporada de invierno, que demandara más destreza que fuerza, con poco contacto físico, y que se pudiera jugar en un ambiente cerrado. Así nació el baloncesto, en 1891, con 13 reglas y 18 jugadores

El baloncesto es un deporte internacional que, desde el año 1936, entró en el programa de los Juegos Olímpicos. Este es un deporte de competencia, por tanto, su práctica está sujeta a un reglamento oficial establecido por la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA).

Ahora, observa algunas imágenes.



Para reflexionar sobre este deporte, te sugerimos las siguientes preguntas:

* Al crearse el baloncesto, se consideró que este juego debía demandar más destreza que fuerza y poco contacto físico, **¿Cuál crees que fue el motivo?**
* Lo mas probable es que haya sido para darle un poco de originalidad al juego.
* **¿Qué habilidades motrices básicas observas que se ponen en juego al practicar baloncesto?**
* Manipulación, Coordinación, Resistencia, entre otros.
* **¿Conoces qué actividades predeportivas se pueden realizar para desarrollar habilidades para jugar el baloncesto?**

1. **Tarea 2: Practicamos actividades predeportivas para el baloncesto.**
   1. **Prepárate para la conducción de los juegos predeportivos de baloncesto.**

Las actividades predeportivas de baloncesto favorecen el desarrollo de habilidades motrices básicas como la locomoción, la manipulación, y el equilibrio.

Ahora, te invitamos a revisar las orientaciones para practicar tres juegos que favorecen el desarrollo de estas habilidades motrices básicas.

|  |  |
| --- | --- |
| Juego N.º 1: stop1 | |
| Objetivo | Cohesión de grupo, lateralidad y ambidiestro, percepción de la velocidad, dominio y manejo de la pelota, bote de velocidad, paradas, posición de triple amenaza, velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción. |
| Tiempo | Se recomienda de 7 a 8 minutos. |
| Participantes | Mínimo 3 personas. |
| Material | Pelotas |
| Descripción | * El grupo acuerda el tiempo que va a durar el juego. * El grupo se divide en dos, unos jugadores tendrán la pelota y otros buscarán atraparla. * El número de jugadores que atrapa la pelota variará, según la intensidad que se desee dar al ejercicio. Si deseas mayor intensidad, entonces aumenta el número de jugadores que atrapará la pelota. Podría ser un jugador con pelota y un jugador que busca atraparla. * Los jugadores no se tocan. * Ahora bien, en este juego, el jugador que se escapa con la pelota puede utilizar un recurso para no ser atrapado: saltar y decir “alto”. De este modo, no podrá ser atrapado, pero tendrá que permanecer inmóvil hasta que otro compañero se acerque y le pase la pelota por debajo de las piernas. En este momento, volverá a jugar. * En caso de que le quiten la pelota, se cambiarán los roles: el jugador que tenía la pelota se la entregará al que buscaba quitársela. * El juego culmina cuando acaba el tiempo acordado. |
| Variantes | Puedes proponer modificaciones a las reglas, considerando las potencialidades y limitaciones físicas de tus familiares. Por ejemplo: los participantes podrán desplazarse con las dos piernas juntas, desplazarse saltando en un pie, etc. |

|  |  |
| --- | --- |
| Juego N.º 2: juego de la pelota escondida | |
| Objetivo | Cohesión de grupo, percepción espacial, percepción temporal, percepción velocidad, bote estático, bote de velocidad, velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción. |
| Tiempo | Máximo 10 minutos y luego descanso. |
| Participantes | Mínimo 4 personas. |
| Material | Una pelota por cada jugador |
| Descripción | * Los participantes estarán en círculo mirando hacia el centro, excepto un jugador que estará fuera del círculo. * Todos los participantes del círculo tendrán la pelota y estarán con los ojos cerrados realizando la actividad que se les haya pedido (botar la pelota de rodillas, etc.). * El otro jugador tendrá un objeto pequeño y una pelota. Él tendrá que poner el objeto detrás de alguno de sus compañeros, mientras estos cuentan hasta 10 en voz alta. * Una vez que terminen de contar, el jugador que encuentre el objeto detrás de él tendrá que correr por fuera del círculo para perseguir al compañero que tiene el objeto. El jugador que estaba fuera escapará y tendrá que conseguir ocupar el lugar de su compañero. En todo momento, ambos jugadores deberán estar realizando botes con la pelota. * Una vez llegados a este punto, se cambiará de rol y se volverá a repetir el mismo procedimiento. |

|  |  |
| --- | --- |
| Juego N.º 3: balón en la canasta | |
| Objetivo | Caminar, correr, saltar, lanzar, pararse, balancearse, empinarse. |
| Participantes | Dos personas |
| Material | * Un balón. De no contar con uno en casa, elabora uno con papel, trapo y cinta adhesiva o pabilo. * Una caja, balde o lavatorio, algo más grande que el balón. * Tiza o algún objeto para marcar la distancia de lanzamiento |
| Descripción | * Marca una línea sobre el piso: será el punto de lanzamiento. * A partir de la línea de lanzamiento, mide 4 o 5 metros de distancia y coloca la caja, balde o lavatorio en el suelo. * Pide a un familiar que te apoye colocándose entre la línea de lanzamiento y el balde. * Colócate en la línea de lanzamiento y lanza el balón tratando de que caiga dentro del balde. * La persona que se encuentra entre el balde y tú tratará de evitar que consigas lanzar el balón dentro del balde. Para lograr el objetivo podrás saltar o desplazarte a la derecha o izquierda sin pasar la línea de lanzamiento. * Cada participante tendrá la oportunidad de realizar cinco lanzamientos. Además, deberán ponerse de acuerdo y establecer los turnos. |

* 1. **Practica con tus familiares los juegos predeportivos de baloncesto.**

Acondiciona el espacio en el que van a jugar, asimismo, consigue en casa los materiales que necesiten para realizar estos juegos. Te recomendamos la siguiente secuencia de actividades para realizar esta práctica:

1. ***Explica las reglas del juego y realiza una breve demostración.***
2. ***Realiza la activación corporal.***
3. ***Practica los juegos predeportivos.***
4. ***Realiza la actividad de relajación.***

Al concluir con los juegos, reúnanse como familia y reflexionen en torno a las siguientes preguntas:

* **¿Cómo se sintieron al practicar los juegos predeportivos?**
* **¿Qué dificultades tuvieron para realizar los juegos?, ¿cómo las superaron?**
* **¿Qué fue lo que más les agradó de esta actividad?, ¿qué consideran que pueden mejorar para que todos disfruten de los juegos?**

1. **Tarea 3: Reflexionamos sobre nuestra práctica de juegos predeportivos de baloncesto.**

A partir de la práctica del juego predeportivo, reflexiona:

* **¿Qué dificultades tuviste para realizar y conducir el juego?, ¿cómo las superaste?**
* **¿Qué variantes propones para que el juego predeportivo sea más complejo?**
* **¿A través del juego fue posible promover el trabajo en equipo, el respeto y la tolerancia en las relaciones entre los integrantes de tu familia?, ¿qué puedes mejorar?**

De ser posible, realiza el registro fotográfico o audiovisual del ejercicio realizado.

*(Este fin de semana me sucedieron un par de cosas que me dejaron hasta este momento aun temblando, por eso ando un poco desconectado de mí, y por eso mismo no creo dar, al menos por ahora, una reflexión las clases, peroooo… Esta es la actividad completa en esta ocasión, es algo larga en cuanto a texto se refiere, pero está bien explicada, ten un lindo día u.u)*