**Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

**Rancagua**

**GUIA: EDUCACION FISICA Y SALUD *4º AÑOS* SEMANA10 (DESDE EL 1 AL 5 DEJUNIO)**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha : |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAJE**  **OA3:** Practicar juegos pre deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como **acoplarse en ataque y replegarse en defensa, utilizar el campo de juego a lo largo y ancho o reconocer el espacio del adversario.** |

|  |
| --- |
| **Defensa y Marcación**  A continuación, te presentaremos algunos tipos de defensa y marcación ofensiva que se utilizan en juegos con balón como: fútbol, baloncesto, balón mano, fútbol americano, rugby, entre otros.  **Defensa:** La defensa de un equipo dependerá de:  1. Las condiciones individuales: las habilidades de cada jugador y el equipo en conjunto.  2. El estado de la cancha: La cancha debe ser lisa, amplia, muy bien demarcada para identificar las zonas de cada deporte.  3. El estilo del preparador o entrenador: Se refiere al tipo de técnica e instrucciones que se entregarán para desplegar las estrategias en el juego.  4. La clase de ofensiva planteada: Es la estrategia para que el equipo tenga un resultado positivo durante el juego (ganar) en tal caso la defensa debe ser constante en contraposición (es decir colocarse frente a frente a cada jugador del equipo contrario) frente a la gran cantidad de acciones que presenta el ataque.        **DIFERENTES TIPOS DE DEFENSA:**  **Defensa individual**: conocida también como defensa hombre a hombre o defensa de asignación; cada jugador defiende a un oponente en concreto del equipo rival.  **Defensa de los bloqueos**: Se mantiene siempre la presión sobre el balón para entorpecer el pase.  **Defensa mixta**: Es una combinación de los dos tipos de defensas expuestos anteriormente.  También existe el sistema de **Presión,** quees una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al equipo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo.  **MARCACIÓN DEFENSIVA Y OFENSIVA**  **Marcación con Balón:** Se presenta cuando el atacante tiene el balón o el defensor, con una postura en equilibrio y las rodillas flexionadas, deberá mantener los pies paralelos cerrando las líneas de penetración (el balón no debe pasar entremedio de las piernas, o en la zona de tiro libre o ataque, etc.).  **Marcación sin Balón:** En este caso, el jugador que defiende al atacante **que no tiene**  **el balón** debe ubicarse entre el balón y el atacante.  **ESTRATEGIA DE ATAQUE.**  Es un contraataque donde un equipo desplaza la pelota hacia el campo contrario lo más rápido posible para llegar a una posición de tiro y conseguir que el otro equipo quede con menos defensores o que no le dé tiempo a organizar la defensa.  **Distintos tipos de ataque**:   * **A) Ataque combinado**: * - Pases cortos: Es pasar el balón a un compañero de equipo a corta distancia. * - Velocidad en la circulación del balón: El balón pasa rápidamente de un jugador a otro sin detenerse. * - Predominan los pases en amplitud, son aquellos pases que se realizan a mayor distancia entre los jugadores. * **A) Ataque directo**: * - Pases cortos y largos: Se realizan pases a corta y larga distancia. * - Velocidad en el juego: Se mueve el balón con velocidad entre los jugadores sin detenerse. * - Predominan los pases en profundidad: son aquello pases cortos y largos dentro del equipo cuya finalidad es marcar un punto a favor en el juego.   **En conclusión,** el juego se trabaja de forma ofensiva y defensiva con la finalidad de obtener el mayor puntaje para ser el ganador del partido. Por otro lado, se dieron a conocer los principios básicos de las defensas que se emplean durante la ejecución de un partido.  **Luego de leer el texto y observar los videos sugeridos en el archivo OA, te invito a desarrollar las siguientes actividades:**  **Actividad 1:** Escribe en el recuadro si es ofensivo/ defensivo, marcación con balón y sin balón.  https://www.wikihow.com/images_en/thumb/2/22/Be-a-Good-Soccer-Defender-Step-2-Version-4.jpg/v4-760px-Be-a-Good-Soccer-Defender-Step-2-Version-4.jpg  2.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  1.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  https://www.wikihow.com/images_en/thumb/3/3d/Play-Defense-in-Basketball-Step-6-Version-2.jpg/v4-760px-Play-Defense-in-Basketball-Step-6-Version-2.jpgAtaque y defensa en vóleibol - Escolar - ABC Color  4.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Actividad 2:** Te invito a observar el siguiente video sobre el entrenamiento individual:  <https://www.youtube.com/watch?v=RTeTcLh0ZBs>  Ahora que ya pudiste observar el video completa el siguiente cuadro:  Posicion de defensa en el baloncesto  Entonces ¿cómo se llama la posición en que esta el deportista?  ­­­R: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| **ACTIVIDAD 3:**  Escribe el nombre de otros juegos o deportes que conozcas donde parte del proceso del juego sea **DEFENSA Y ATAQUE.**  Ejemplo**: El ajedrez**  **1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **3.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |