



Solidarízate xogando!

Educación Física

5º de Educación Primaria

Índice

Concepto de deporte	2
Clasificación dos deportes.....	2
O baloncesto	2
O datchball	5
Fair play ou xogo limpo	9

Concepto de deporte

Se realizásemos unha enquisa preguntando que é o deporte, posiblemente todo o mundo diría saber o que é, pero cada persoa ten un concepto distinto.

De entre as definicións existentes, cabe destacar a de PIERRE PARLEBAS, porque se adapta relativamente ben ao punto de vista educativo: "Conxunto de situacións motrices codificadas en forma de competición e cun carácter institucional".

En resumo:

- **Conxunto de situacións motoras:** quere dicir que o individuo debe reaccionar ante algo, movéndose (de maneira motriz).
- **Codificadas:** hai unhas regras que respectar.
- **En forma de competición:** supón a necesidade de superación, de vencer, ben a un adversario ou adversaria, ou a si mesmo/a.
- **Con carácter institucional:** controlado por unha institución, xeralmente denominado "federación".

Clasificación dos deportes

Tendo en conta o punto de vista educativo, pódense dividir os deportes en dous grupos:

- **Deportes individuais:** son os que se atopan máis relacionados coas habilidades e destrezas básicas. Adoitan desenvolverse nunha contorna estable, polo que a esixencia nos mecanismos de percepción e decisión é escasa. En canto ao mecanismo de execución, presentan grande esixencia. Adoitan ser deportes individuais: o bádminton, o atletismo, a natación, o *pickleball*...
- **Deportes colectivos:** desenvólvense en contornas cambiantes. Adoitan ter grande esixencia nos mecanismos de percepción-decisión-execución, sendo a súa orde secuencial moi variable dunha situación a outra. Por exemplo, os deportes colectivos, como o baloncesto, o balonmán, o *datchball*...

O baloncesto

É un deporte popular no cal compite un equipo contra outro. O obxectivo é introducir a pelota na canastra do equipo contrario para anotar puntos.

Cando se xoga a baloncesto, podemos realizar accións como correr botando a pelota, pasar o balón ou lanzar a canastra. Hai outras accións que non se poden realizar, como tocar a pelota cos pés ou coas pernas intencionadamente, pisar a liña de fondo ou de banda, volver ao noso campo se xa pisamos o campo rival...

Queres saber máis sobre o baloncesto? A continuación explicaranse os xestos técnicos e tácticos deste deporte. Despois, poderás levalos á práctica nas sesións de Educación Física.

Xestos técnicos do baloncesto

A técnica pódese definir como a execución motriz dun xesto deportivo. Que quere dicir isto?

Son aqueles movementos ou partes de movemento que permiten realizar accións de ataque e defensa en base a unha determinada intención de xogo e cunha calidade de execución máis ou menos boa. Hai unha gran variedade de xestos dependendo do deporte que practiques. Agora, ídes coñecer os aspectos técnicos do baloncesto.

Bote

O bote é unha acción técnica que consiste en empurrar o balón coa man ao chan para que retorne á man.

Pase

O pase é unha acción técnica que consiste en intercambiar o balón entre as persoas integrantes dun mesmo equipo a través de lanzamentos e recepcións.

No deporte do baloncesto existen diferentes tipos de pases que podedes ver a continuación:

- **Pase de peito:** pase realizado lanzando o balón dende a altura, do peito e chegando ao receptor ou receptora á mesma altura, aproximadamente, nunha traxectoria case recta.
- **Pase picado:** pase realizado empregando as dúas mans coa intención de que rebote antes de ser recibido polo receptor ou receptora, elevándose á altura da cintura.
- **Pase de béisbol:** pase longo realizado cunha man.
- **Pase por detrás das costas:** pase realizado por detrás das costas coa man contraria ao lugar no que se atopa o futuro receptor ou receptora.
- **Pase por enriba da cabeza:** pase realizado lanzando o balón dende enriba da cabeza fortemente e coas dúas mans.
- **Pase de man a man:** pase realizado coas dúas mans cando un compañeiro ou compañeira está preto. Caracterízase por non haber traxectoria no desprazamento.

Tiro a canastra

Acción pola que se intenta introducir a pelota dentro do aro co obxectivo de sumar puntos.

Existen diferentes tipos de tiros a canastra en función da puntuación que se obtén.

Podedes ver exemplos a continuación:

- **En estático:** lanzamento que se realiza en estático dende calquera posición na pista. Non existe salto nin movemento. Exemplo:
 - **Tiro libre:** lanzamento en estático dende a liña de tiro libre despois dunha falta. A súa puntuación é dun punto.
- **En movemento:** lanzamentos que se realizan en movemento. Poden ser despois de botar, en carreira tras recibir un pase, ou saltando. Exemplos
 - **En suspensión:** lanzamento a canastra tras elevarse no aire.
 - **Entrada a canastra/bandexa:** lanzamento en carreira cunha soa man despois de dar máximo dous pasos e deixar de botar o balón.

Outros xestos técnicos

No baloncesto tamén existen outros tipos de lanzamentos en movemento que requiren de maior técnica como son:

- **O gancho:** lanzamento cunha única man, creando un arco por enriba da cabeza, a curta distancia.
- **O mate:** tipo de tiro que consiste en introducir o balón na canastra, de arriba a abaixo, cunha ou dúas mans despois dun gran salto.

Aspectos tácticos

Todo deporte ten a súa táctica e nun deporte individual podemos definir a táctica como a elección correcta do xesto axeitado para unha situación de xogo concreta.

As situacións de xogo que nos podemos atopar son dúas: en ataque ou en defensa.

Tedes que ter en conta que a técnica e a táctica van da man. Que quere dicir isto? Que un xogador para decidir o tipo de xesto técnico que quere executar ten que tomar unha decisión táctica.

Que fago en ataque?

En baloncesto, para atacar deberedes ter en conta se tedes o balón ou se o ten un compañeiro/a.

Se teño o balón

Desprazamento botando o balón: Desprazaraste botando o balón cara a canastra rival cando non teñas diante rivais a pouca distancia.

Os posibles obxectivos do desprazamento con bote serán:

- Progresar buscando unha mellor opción de lanzamento a canastra.

- Progresar buscando unha mellor opción de pase.

Pasar o balón: Pasarás o balón cando diante teñas un rival cerca que non che permite avanzar ou cando percibas que un compañeiro está en disposición de recibir o balón.

Lanzar a canastra: Poderás lanzar a canastra cando te atopes cerca dela e non teñas rivais diante que che impidan facer o lanzamento.

Se son compañeiro do xogador con balón

Desmarque: Acción que consiste en separarse dos defensores e ocupar un espazo libre para recibir o balón o máis libre de rivais posible.

Que fago en defensa?

Marcaxe: Acción táctica que consiste en asignarse un xogador/a atacante, controlar e dificultar os seus movementos co obxectivo de non darlle vantaxe.

Roubo: Acción que consiste en facerse coa posesión do balón cando o ten o equipo contrario.

Un saque longo:

Deféndese realizando unha devolución con lob ou en remate ao fondo da pista, á dereita ou á esquerda.

O *datchball*

O *datchball* é un deporte alternativo, nacido na escola, de cancha dividida no que compiten dous equipos nun espazo claramente definido e dividido por unha liña central. O seu obxectivo é eliminar aos xogadores do equipo contrario mediante o lanzamento dos tres balóns de xogo.

Que debes saber?

- Os equipos deben ser mixtos.
- Antes do comezo do partido os equipos deben saudarse.
- Xógase con 3 pelotas e sempre debe lanzar o equipo que ten dúas.
- O partido iníciase á sinal de “*datchball*” dada polo árbitro.
- As rondas rematan cando un equipo elimina a todos os xogadores contrarios.

Accións que SÍ podedes facer:

- Lanzar a pelota só coas mans.
- Moverte libremente polo teu campo.
- Pasar a pelota entre os membros do equipo.

Accións que NON podedes facer:

- Tocar a liña que divide os campos.

- Pasar ao campo contrario.
- Ter 3 pelotas no noso poder.

Por último, recordade que nos deportes hai dous compoñentes moi importantes que habitualmente se confunden: a técnica e a táctica. A continuación aprenderedes máis sobre isto.

Xestos técnicos do *datchball*

Recordade que a técnica pódese definir como a execución motriz dun xesto deportivo.

Son aqueles movementos ou partes de movemento que permiten realizar accións de ataque e defensa en base a unha determinada intención de xogo, e cunha calidade de execución máis ou menos boa. Hai unha gran variedade de xestos dependendo do deporte que practiqueades. Agora vamos coñecer os aspectos técnicos dun deporte alternativo: o *datchball*.

O pase

O pase consiste en trasladar o balón cara outro compañeiro que se encontra en estático ou en desprazamento. No *datchball* realízase cunha ou dúas mans entre os integrantes dun equipo co obxectivo de enganar ao rival para que sexa máis fácil eliminalo a través dun lanzamento.

En *datchball* podemos diferenciar diferentes tipos de pases:

- **Pase directo:** acción que consiste en enviar o balón entre dous xogadores do mesmo equipo que se atopen a pouca distancia sen que impacte contra nada.
- **Pase con bote:** acción que consiste en enviar o balón entre dous xogadores do mesmo equipo intentando que rebote no chan antes de ser recibido polo receptor.
- **Pase raso:** acción que consiste en enviar o balón entre dous xogadores do mesmo equipo estando moitas veces a pelota en contacto co chan.

Os lanzamentos

O lanzamento en *datchball* ten como obxectivo a eliminación dos xogadores rivais.

Tendo en conta a normativa deste deporte, están permitidos os seguintes tipos de lanzamentos:

- **Lanzamento directo:** acción que consiste en lanzar o balón a un xogador rival co obxectivo de que impacte nel sen que existan interferencias previas. O rival podería decidir se esquivar o lanzamento ou intentar recepcionar a pelota.
- **Lanzamento con bote:** acción que consiste en lanzar o balón contra o chan co obxectivo de que ao rebotar impacte contra un xogador rival. O rival podería decidir se esquivar o lanzamento ou intentar recepcionar a pelota.
- **Lanzamento raso:** acción que consiste en enviar o balón contra un xogador rival impactando varias veces contra o chan. O rival podería decidir se esquivar o lanzamento ou intentar recepcionar a pelota.

A recepción

A recepción en *datchball* é unha habilidade que consiste en recibir o balón ou pelota para a cal o xogador ao que vai dirixida a pelota adopta unha posición apropiada.

As recepcións máis habituais neste deporte son as seguintes:

- **Directa:** acción que consiste en atrapar o balón procedente dun lanzamento do rival sen que se produzan interferencias na traxectoria. Isto tamén se coñece no *datchball* como "facer un aire" o que implica poder salvar ao integrante do equipo que leva máis tempo eliminado.
- **Indirecta:** acción que consiste en atrapar o balón procedente dun lanzamento do rival despois dun bote, dun impacto contra a parede ou dun contacto con outro xogador.

Aspectos tácticos

Todo deporte ten a súa táctica e nun deporte colectivo podemos definir a táctica como a elección correcta do xesto axeitado para unha situación de xogo concreta.

As situacións de xogo que nos podemos atopar son en ataque ou en defensa.

A continuación poderedes coñecer a táctica en ataque e defensa que empregamos habitualmente xogando ao *datchball*.

Que fago en ataque?

Eliminar rivais

Estratexia ofensiva que é o obxectivo do xogo.

Como podemos eliminar rivais?

- **Empregando lanzamentos:** se a pelota impacta no corpo dun rival e posteriormente toca o chan, ese xogador/a quedaría eliminado.
- **Cunha recepción directa, tamén chamada "aire":** a xogadora que lanzou quedaría eliminada porque a súa rival recepcionou a pelota facendo un "aire".

(Recordade que o "aire" supón salvar ao integrante do equipo que leva máis tempo eliminado).

Roubar balóns

Acción que ten por obxectivo alcanzar algún balón do equipo contrario sen tocar, con ningunha parte do corpo, a liña central divisoria nin o campo rival.

Kamikaze

Situación especial de ataque pola que un xogador salta ao campo contrario, disparándolle a un opoñente co obxectivo de eliminalo. O lanzamento tense que realizar antes de tocar o campo rival para que sexa válido. O rival será eliminado se o balón impacta nel e toca o chan.

Un *kamikaze* sempre supón a eliminación da persoa que o realiza xa que invade o campo contrario.

Que fago en defensa?

Esquivar

Evitar con habilidade ser tocado por unha das pelotas co obxectivo de non ser eliminado.

Aire

Situación defensiva que consiste en atrapar o balón tras un lanzamento directo sen que caia ao chan. Implica poder salvar ao integrante do equipo que leva máis tempo eliminado.

Escudo

Situación defensiva, empregando a pelota como protección, pola que se pode chegar a eliminar a un opoñente se chegas a impactar nel e a pelota toca o chan.

Tamén pode supoñer a eliminación dun integrante do mesmo equipo se ao empregar o escudo a pelota impacta contra el e cae ao chan.

Morte súbita

Situación na que queda un só xogador de cada equipo.

A persoa integrante de cada equipo que non resultara eliminada situarase na liña vermella do seu campo co balón ao carón do seus pés.

A persoa encargada da arbitrase situarase no centro do campo e dará a sinal de "Morte súbita".

Tras o sinal, dispoñen de 10 segundos e dunha soa oportunidade para intentar eliminar ao opoñente.

Situacións a ter en conta:

- Se un deles fai aire gañará a partida.
- Se ambos disparan e non lle dan ao rival, a partida será nula
- Se un xogador toca central ou a liña vermella quedará eliminado, gañando o rival.
- Se un xogador opta por un *kamikaze* e alcanza ao rival, quedarán empatados xa que ambos serían eliminados.

Fair play ou xogo limpo

Fair play é unha expresión do inglés que significa 'xogo limpo'. É un concepto do mundo dos deportes para referirse ao comportamento honesto e correcto que deben observar os atletas co seu opoñente, o árbitro e os asistentes.

O xogo limpo caracterízase por poñer en primeiro lugar o gusto de competir limpamente e gozar o deporte por encima da ambición de vitoria.

Xogo limpo é ter respecto ao adversario, ao árbitro e ás regras; practicar o xogo limpo, sen trampas, trucos ou simulacións para confundir ao rival ou ao xuíz; non ofender, humillar nin maltratar a ningún participante da contenda, e, moi importante: o xogo limpo é asumir a derrota con dignidade e gozar a vitoria con sinxeleza e respecto.

Así, xestos como un saúdo amigable ao adversario, unha desculpa logo dunha acción indebida, entre outras cousas, son accións que manifestan o espírito de competir limpamente.

O xogo limpo busca ser, fundamentalmente, un modelo de comportamento deportivo que sirva de exemplo aos nenos e adolescentes, pero non só aqueles que se inician no mundo do deporte, senón tamén aqueles que poderían copiar estas condutas e levalas á vida social.

O obxectivo fundamental do xogo limpo é evitar ao máximo todo tipo de condutas ou comportamentos que afeen a beleza do deporte

Ese tipo de comportamentos, que poden vir non só dos atletas, senón tamén dos dirixentes, os patrocinadores e, mesmo, dos familiares dos xogadores, é o que se busca erradicar co xogo limpo. Distintos organismos no mundo, como a FIFA, promoven o xogo limpo dentro das diferentes disciplinas deportivas.



"Solidarízate xogando", proxecto cREAgal, publícase coa Licenza Creative Commons
Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0