

## Trabajo de Continuidad pedagógica Educación Física

**Nombre y apellido:**

**Escuela secundaria N°1**

**Profesor:** Cugnata Valeria.

**Año:** 2 B

**Turno:** Tarde

**Fecha de entrega Vía WhatsApp:** 02 /09/2020

**Cel de contacto:** 02241-605807

El **Juego de Pelota Maya** era bastante popular en todas las culturas precolombinas y en diferentes regiones, aunque las reglas cambiaban ligeramente.

Durante siglos, el Juego de Pelota Maya fue parte fundamental de la vida los que pertenecieron a la cultura maya. Como testigos mudos de ese pasado, hoy vemos vestigios y ruinas de los enormes campos de juego de pelota en México y Centroamérica. El más grande y conocido es el Juego de Pelota de Chichén Itzá.

### **El Juego de Pelota Maya: cómo se juega y origen.**

El juego constaba con dos equipos y una pelota de hule, la cancha se encontraba como hundida y amurallada. El campo presente en **Chichen Itzá** mide 170 metros de largo y 70 metros de ancho. El objetivo del juego era pasar la pelota a través de unos aros de piedra que se encontraban a cada lado, usando solamente las caderas.



### **EL ORIGEN DE LA PELOTA MAYA**

#### **¿CÓMO JUGAR A PELOTA MAYA?**

Para jugar a la pelota se seleccionaba a los mejores guerreros, los **más ágiles y fuertes** y se creía que durante el juego, estos fuertes mayas representaban a las divinidades dentro del campo.

Las plataformas que rodean el lugar servían para que los gobernantes y los sacerdotes observaban con todo el detalle el desarrollo del juego. Por lo que se ha investigado, las

figuras talladas en los muros que rodean al campo de juego que hablan de una connotación mística y religiosa.

## REGLAS DEL JUEGO DE PELOTA MAYA

Se cree que el juego de pelota maya, en un principio, no tenía aros en sus extremos y que el objetivo del juego era que la pelota no cayese al suelo, ya que se consideraba una representación del sol. Se cree que los aros fueron unos añadidos posteriores. Existe la creencia de que a partir de ese momento un equipo podía ganar el partido solo **colando la pelota por el aro**, además de conseguir puntos con solo tocarlo. Sin embargo, esto no está muy claro.



El juego de pelota era un juego por equipos similar al voleibol en el que los equipos **se pasaban la pelota de un lado a otro utilizando solamente la cadera**. Algunos historiadores sostienen que se utilizaba únicamente la parte derecha de la cadera. Según parece, los equipos estaban formados por un **mínimo de 2 y un máximo de 5 jugadores**. Llevaban protecciones en codos y en la cabeza denominadas Pix'om. Para jugar usaban pelotas hechas de caucha que solían ser bastante pesadas (podían llegar a los 4 Kg. de peso).

## EL EQUIPO PERDEDOR

Se cree que los miembros del equipo perdedor eran **sacrificados**, esto se debe a las representaciones de hombres sin cabeza y sangrando al lado de otros jugadores vivos. Otros creen que los que ganaban eran los merecedores del sacrificio de sus vidas, sin embargo hay dudas acerca del **sistema de valores** de los mayas, sobre si ellos consideraban válido hablar en términos de perdedor y ganador, ya que se conoce sus creencias superan toda **delimitación natural** terrestre, y probablemente se consideraba el juego una representación de lo que estaba por venir, un medio de entrar a la batalla del sol y las demás estrellas, entrando y saliendo del supramundo al inframundo.

## JUEGO DE LA PELOTA MAYA CASERO: ¿CÓMO HACERLO?

Lo cierto es que el juego de la pelota maya nos recuerda mucho al baloncesto, ya que se trata de hacer pasar la pelota por el aro, solo que en lugar de ser una cesta y que la pelota caiga en vertical, en la pelota maya debe pasar por el aro en horizontal. Por ello, para jugar a este juego tendrás que diseñar tu propia cancha.

En cuanto a la pelota, no vas a usar la pesada y peligrosa pelota de piedra de los mayas, sino que nos valdrá una pelota más liviana, como la usada en voleibol.

El suelo también importa. Realmente no sería problema jugar a la pelota maya en el jardín, aunque es mucho más cómodo hacerlo sobre suelo liso.

**Actividad 1:** Te propongo armar tu propio juego de pelota maya y jugar en casa con los integrantes de tu familia luego tendrás que realizar un breve texto donde expliques

El objetivo del juego ¿Que tengo que hacer para jugar con la pelota?

Elementos que se necesitan para jugar. deben explicar ¿Con qué materiales armaron la pelota y el aro?

¿Con qué parte del cuerpo golpean la pelota? posibles reglas para jugar

¿En qué espacio?

**Importante:** Les pido que me envíen fotos y/o un video para verlos jugando.

**Actividad 2:** Como verán este juego es similar a “El Básquet” ahora les propongo que repasemos sus reglas y analizando las anteriores preguntas en relación a nuestro propio juego de pelota Maya los invito armar un cuadro comparativo de los distintos juegos y sus estructuras.

Estructura de los distintos juegos	Basquet	Pelota Maya
Espacio de Juego		
Reglas para jugar		
Habilidades para jugar con la pelota ¿Cómo juego con la pelota en estos juegos? ¿Con que parte del cuerpo?		
Faltas (explicar las más importantes)		

### Resumen de las reglas más importantes del básquet

## ELEMENTOS DE JUEGO

### El campo de juego



Un campo de baloncesto tiene estas características: forma rectangular y superficie dura, de 26 m de longitud y 14 m de anchura. El círculo ha de tener un radio de 1,80 m y ha de estar dibujado o trazado exactamente en el centro del campo.

Los dos tableros han de ser de material transparente, con un espesor de 3 cm (antes los tableros eran normalmente de madera) y constar de una sola pieza. Han de tener 1,80 m en sentido horizontal y 1,20 m en vertical.

El aro ha de estar sujeto muy rígidamente al tablero y colocado sobre un plano horizontal, a 3,05 m del terreno, equidistante de los dos bordes verticales del tablero. Esta medida es muy importante y no puede variar ni siquiera en algunos milímetros.

Un equipo de baloncesto consta de cinco jugadores en el campo, uno de los cuales es el capitán, y de otros cinco en el banquillo. En competiciones internacionales el conjunto de jugadores es de doce, de los cuales cinco están sobre el terreno de juego y siete en el banquillo, para los cambios.

## **PRINCIPALES REGLAS DE JUEGO**

El partido se divide en dos tiempos de veinte minutos de juego, efectivo cada tiempo con un descanso de diez minutos (cada tiempo se divide en dos cuartos). Empieza cuando el primer árbitro (es el que se sitúa con el balón en el centro del campo al iniciar el encuentro) levanta el balón entre dos jugadores adversarios en el círculo central. El mismo procedimiento deberá seguirse al empezar la segunda parte o en posibles prórrogas. El equipo visitante escoge campo en el primer tiempo. Si el partido es en campo neutral. Se hará por sorteo.

### **Salto entre dos**

Se efectúa cada vez que el árbitro pone en juego el balón, lanzándolo al aire entre dos jugadores contrincantes. Para realizarlo, los dos jugadores deben situarse de forma que sus pies estén en la mitad del círculo central más próximo a su propia canasta y que un pie esté lo más cerca posible del punto central del diámetro del círculo. Los jugadores en cuestión no pueden tocar el balón hasta que éste alcance su máxima altura y no abandonar el sector de salto hasta que el balón haya sido alcanzado. Los jugadores, en el salto, no pueden tocarlo más de dos veces.

### **Realización de un enceste**

Un enceste es válido si el balón entra en el aro por la parte superior y lo atraviesa o se para en la red. Un enceste hecho desde cualquier parte del campo vale dos puntos. Un enceste efectuado por tiro libre vale un punto. Si el balón entra en la canasta por debajo, se considera balón muerto y se entregará al equipo contrario para que lo ponga en juego desde la banda.

### **Interceptar un balón en ataque**

Un jugador atacante situado dentro de la zona de los tres segundos no puede tocar o coger el balón cuando éste se halla en su fase descendente a una altura superior a la del nivel del aro, ya sea que se trate de un pase o de un intento de enceste. En cuanto el balón toque el aro o el tablero, termina dicha restricción.

### **Interponerse al balón en la defensiva**

Un jugador defensivo no deberá tocar el propio cesto o tablero mientras el balón está en contacto con el aro durante un intento de consecución de un cesto, o tocar el balón o el cesto mientras el balón se encuentra dentro de él.

### **Cómo se pone el balón en juego después de marcarse un cesto**

Después de ser logrado un cesto desde el terreno de juego, cualquier jugador contrario al equipo al que se acreditan los puntos pondrá el balón en juego desde un punto cualquiera fuera de la línea de fondo donde el cesto haya sido logrado. Podrá lanzar el balón desde cualquier punto situado detrás de la línea de fondo o podrá pasarlo a un compañero de equipo situado detrás de dicha línea.

### **Cómo se juega el balón**

En baloncesto el balón se juega con las manos. Está sancionado el darle con los pies o con los puños.

#### Control del balón

Un jugador controla el balón cuando lo tiene en las manos o lo hace botar.

#### Movimientos con el balón

Un jugador puede adelantar con el balón en cualquier dirección, siempre que observe las siguientes normas:

- a) cuando reciba el balón estando parado, puede girar pivotando sobre un pie cualquiera;
- b) cuando reciba el balón estando en movimiento o después de un dribling puede hacer un doble tiempo para pararse o librarse del balón.

El primer tiempo es:

-Cuando el jugador tiene uno de los pies en contacto con el suelo en el momento en que recibe el balón;

-Cuando el jugador, habiendo bloqueado el balón en el aire, o sea, con los pies separados de la tierra, toca el terreno con un pie o con los dos simultáneamente.

El segundo tiempo se verifica cuando el jugador, después de haber efectuado el primer tiempo, toca nuevamente el terreno con un pie o con los dos simultáneamente.

#### Retención del balón

Se dice retención del balón cuando dos jugadores de equipos contrarios bloquean con una o con las dos manos el balón y también cuando un jugador no lo juega o no hace ningún movimiento para ponerlo en juego durante cinco segundos.

Poner el balón en juego quiere decir pasarlo, hacerlo rodar, rebotar o botar o bien tirar al aro

#### Pivotear

Se dice pivotear el mover un pie en cualquier dirección mientras el otro, denominado <<pivot>>, permanece en contacto con el suelo. En este caso no se hacen "pasos". Todo jugador deberá acostumbrarse a ejecutar esta regla técnica.

#### Dribling

Es cuando un jugador imprime al balón un impulso, lanzándolo, empujándolo, haciéndolo rodar o rebotar y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador.

#### Falta personal

**Falta personal**, es la cometida por un jugador que implica contacto personal con un contrincante.

**Bloqueo**, es un contacto personal que impide el que un adversario que no tiene el balón, se desplace.

**Agarrar** es restringir la libertad de movimientos de un adversario por medio de un contacto personal.

