

Trabajo Integrador.

Materia: Educación Física.

Año: 2 B

Turno: Tarde

Profesor: Cugnata Valeria

Institución: Escuela Secundaria N°1

Celular Profesor: 02241- 605807.

Fecha de Entrega: 09/12/2020

1- Actividad: Analizar los distintos deportes Voley- Basquet.

Les dejo material de lectura y un video.

<https://www.youtube.com/watch?v=8YUVHnTSXJw>

Resumen de las reglas más importantes del básquet

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.

2- Completar el siguiente cuadro luego del análisis de cada deporte.

Estructura de los distintos juegos	Basquet	Voley
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)		
---------------------------------------	--	--

Estudiamos las capacidades físicas (Resistencia y Flexibilidad)

Veamos... los siguientes ejemplos

Hay tres personas que comienzan a realizar al mismo tiempo distintas acciones. Una de ellas comienza a caminar; otra, a saltar la soga en el lugar; y la última, a realizar una carrera a toda velocidad en línea recta. ¿Cuál de ellas consideran que podrá mantener más tiempo su actividad? ¿Cuál de ellas suponen que se agotará primero?

1. Les propongo buscar ejemplos de actividades que impliquen el uso de las distintas capacidades flexibilidad y resistencia aeróbica y buscar ejemplos, los organizamos en un cuadro.
2. Elegimos una actividad para practicar de acuerdo a cada capacidad y teniendo en cuenta la duración para su práctica la realizamos 2 veces por semana y me comparten un video corto acompañado de un audio contándome lo siguiente:

A. ¿Qué actividad eligieron? y ¿Qué capacidad es la que trabajaron?

B. ¿Cuánto tiempo la realizaron? ¿Con que frecuencia? (cantidad de días por semana)


LES DEJO ALGUNOS EJEMPLOS DE ACTIVIDADES QUE IMPLICAN QUE USEMOS LAS CAPACIDADES QUE ESTUDIAMOS.

¿Cuáles son los principales tipos de ejercicios recomendados resistencia aeróbica ?


Los que participan en gran número de músculos en el cuerpo, tales como:

- ✓ correr.
- ✓ nadar.
- ✓ Caminar o andar en bicicleta.

✓ Caminar o correr es uno de los mejores ejercicios , se puede hacer en cualquier lugar , no requiere ningún equipo especial, y puede ejercer un gran número de músculos en el cuerpo.



✓ Nadar o andar en bicicleta. Estas actividades están especialmente recomendados para personas que tienen problemas con sus articulaciones o problemas de obesidad.



3- “HABLEMOS DE ESTEREOTIPOS Y DEPORTES”

Es importante separar lo que se espera socialmente de las personas, de lo que cada quien es y le gusta hacer. Existen muchas maneras de ser varones y muchas maneras de ser mujeres. Hacer lo que les gusta, respetando la opinión de las otras personas y haciendo respetar sus puntos de vista, ayuda en lo personal y en lo social porque así cada una y cada uno se conocen mejor y colaboran en la construcción de una sociedad más respetuosa de las diferencias.

Les proponemos que lean la definición de estereotipo de género que aparece en el siguiente texto y los ejemplos. Luego, tomando como guía las preguntas conversen con su familia.

Definición de estereotipos de género: son afirmaciones o dichos que expresan ideas preconcebidas acerca de cómo deben ser, cómo deben comportarse y qué cosas les tienen que gustar a las personas, según sean mujeres o varones. Esos estereotipos también abarcan a niñas y niños y se aprenden desde la infancia. Los estereotipos son culturales, es decir que no dependen del sexo biológico de las personas, sino de las costumbres de una determinada sociedad. Y por eso también cambian con el tiempo y las épocas. Por ejemplo, antes los pantalones solo los podían usar los varones, hoy en día es una prenda para vestir que usan varones y mujeres.

Ejemplo de estereotipos de género:

“Las mujeres deben estar siempre arregladas y lindas”.

“Las tareas del hogar son una responsabilidad exclusiva de las mujeres”.

“El fútbol es un deporte solo para los varones”.

“Los varones no lloran”.



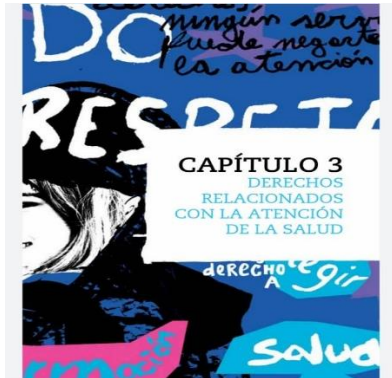
Para conversar: enviamos un audio o de forma escrita.

1. ¿Qué manifiestan los estereotipos de género?
2. ¿Qué significa que los estereotipos de género sean culturales?
3. Según los ejemplos de estereotipos ¿qué se espera de los varones y qué se espera de las mujeres?

4. Los invito a investigar deportes en el que participan hoy en día hombres y mujeres.
5. Reflexionar sobre el deporte elegido, buscar alguna noticia o relato en YouTube donde se vea el cambio y que piensa ese deportista, ¿Cómo fueron sus comienzos?

- 4- “Derechos relacionados con la atención a la salud”

- 1- Chicos los invito a leer el capítulo 3 que habla sobre los derechos relacionados con la atención de la salud.



Conceptos y definiciones

ADOLESCENCIA:

La adolescencia es "un período caracterizado por rápidos cambios físicos, cognoscitivos y sociales, incluida la madurez sexual y reproductiva; la adquisición gradual de la capacidad para asumir comportamientos y funciones de adultos, que implican nuevas obligaciones y exigen nuevos conocimientos teóricos y prácticos". (Observación General No. 4, Comité de los Derechos Niño, La salud y el desarrollo de los adolescentes en el contexto de la Convención sobre los Derechos del Niño. 2003)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia es el período comprendido entre los 10 y los 19 años; por su parte, para el Código Civil Argentino (Ley N° 26.994 de 2014) la adolescencia abarca desde los 13 hasta los 18 años (art. 26).

El desarrollo de la autonomía es un proceso que se inicia a temprana edad y no guarda relación directa con la edad ni con los tiempos transcurridos sino con las características individuales, contextuales y sociales. Es por ello que el acompañamiento de las familias (en su enorme diversidad), la comunidad (compuesta por referentes de confianza de los/as adolescentes como amigas/os, vecinas/os, parientes, etc.) y el Estado deben adecuarse a las necesidades, capacidades y deseos de cada adolescente.

En este sentido, la adolescencia es una etapa con enorme potencialidad de "cambios positivos inspirados por la importante capacidad de los/as adolescentes para aprender rápidamente, experimentar nuevas y diversas situaciones, desarrollar y utilizar el pensamiento crítico y familiarizarse con la libertad, ser creativos y socializar". Es decir, los/as adolescentes son considerados actores estratégicos para el desarrollo de la sociedad.

SALUD INTEGRAL EN LA ADOLESCENCIA:

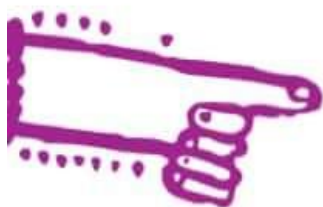
La salud integral es "el completo bienestar físico, psíquico y social y no solo la ausencia de enfermedad" (OMS, 1948).

La adolescencia se ha caracterizado como una etapa de la vida sana. Epidemiológicamente el índice de muertes, enfermedades y padecimientos crónicos es bajo. Sin embargo, junto con la infancia, es el período más importante para consolidar y garantizar la salud adulta. La formación, promoción y prevención de afectaciones, es fundamental durante la adolescencia para garantizar la configuración de rutinas y hábitos de cuidado de la salud durante el resto de la vida. Los cambios físicos, sociales y psíquicos que atraviesan los/as adolescentes, sumado al contexto particular en el que viven, generan situaciones singulares que deben ser abordadas de una manera específica. Es por ello que la interdisciplina y la articulación entre los distintos niveles de atención de la salud de esta población son indispensables.

La salud es un derecho humano fundamental. Los derechos humanos están reconocidos en diversos tratados internacionales e incorporados en la Constitución Nacional desde 1994. Estos derechos son indivisibles e interdependientes, eso significa que en materia de salud no se puede garantizar la salud física sin garantizar la mental y social, o el tratamiento de la enfermedad y no su prevención. Se deben tomar medidas para alcanzar la satisfacción plena de todos los aspectos relacionados con la salud integral. Los derechos mencionados a continuación, entre otros, se encuentran reconocidos en la Constitución Nacional, en los tratados internacionales sobre derechos humanos y en el ordenamiento jurídico argentino. Éstos deben ser garantizados especialmente durante la atención sanitaria de NNyA:

Derecho a la salud

El Estado está obligado a promover, proteger y garantizar la salud de NNyA de forma prioritaria e integral. Este derecho se encuentra reconocido en la Convención de los Derechos del Niño (art. 24), tomado por la Ley N° 26.061 (art. 14). Es por ello que se debe brindar una atención no solo interdisciplinaria sino también interinstitucional, que conecte la salud con la satisfacción de otros derechos como la educación, la vivienda, el medio ambiente sano, el acceso a los beneficios de la ciencia y la tecnología, a la información, libertad de pensamiento y expresión. Es deber del Estado garantizar el acceso a acciones de prevención, promoción, información, protección, diagnóstico precoz, tratamiento oportuno y recuperación de la salud. Por supuesto, dentro del marco del respeto de los principios generales de autonomía progresiva, participación directa, interés superior del niño y no discriminación.



TODO/A NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE QUE SE PRESENTE AL SERVICIO DE SALUD SIN ACOMPAÑAMIENTO DEBE SER ATENDIDO/A

La Ley N° 26.529 de Paciente, Historia Clínica y Consentimiento Informado, en su art. 2 inc. a, reconoce el derecho a la atención prioritaria de la salud de NNyA. Es por eso que nunca se puede negar la atención en función de la edad del/la paciente o por concurrir sin el acompañamiento de una persona mayor de edad.

Derecho a la decisión sobre el cuidado del propio cuerpo

Se trata de un derecho personalísimo y por tanto no puede ser ejercido por otra persona en nombre del/la NNyA. En los casos en que se debe tomar decisiones que serán irreversibles, siempre se deberá seguir el procedimiento que garantice el respeto del interés superior del/la NNyA y su participación significativa de acuerdo con su grado de desarrollo madurativo.

En materia sanitaria, este derecho implica la aptitud del/la NNyA no solo para consentir a todas las prestaciones sanitarias (consultas, tratamiento y prácticas), sino también para disponer de su cuerpo para el desarrollo de sus planes y proyectos de vida. Es por eso que se relaciona estrechamente con el derecho a disfrutar de la sexualidad, decidir tener hijos/as o no, la recreación, al desarrollo de un oficio, entre otros.

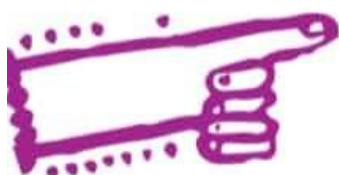
Artículo 26 del Código Civil y Comercial de la Nación

Niños/as hasta 13 años	Brindan su consentimiento con asistencia de persona adulta referente. Debe considerarse el interés superior y su autonomía progresiva.
Adolescentes de 13 a 16 años	Tienen aptitud para decidir por sí sobre toda práctica que no implique riesgo grave para su salud o su vida (práctica no invasiva).
Adolescentes a partir de 16 años	Tienen capacidad plena para la toma de decisiones sobre el cuidado del propio cuerpo como persona adulta.

26/52

SITUACIONES EN LAS QUE SE REQUIERE ACOMPAÑAMIENTO

En general, antes de los 13 años se considera que las personas requieren algún tipo de asistencia para la toma de decisiones sanitarias. No se está hablando de sustitución, sino de asistencia. En los casos en que un/a NNyA no pueda expresar su voluntad, ya sea porque se encuentra inconsciente o porque todavía no es capaz de expresarse, es necesario que se adopte una decisión por quienes ejercen responsabilidades de cuidado o acompañan a NNyA, con la guía del equipo médico o profesional tratante.



En los casos excepcionales en los que se requiera adoptar decisiones sin la intervención de NNyA se debe usar el criterio del Interés Superior del Niño, para elegir la alternativa que garantice en mayor medida el ejercicio actual y futuro de sus derechos.

2- Respondemos el siguiente cuestionario para reflexionar sobre lo aprendido:

- A- ¿Qué periodo comprende la adolescencia según la OMS?
- B- ¿Qué es la salud integral en adolescencia teniendo la definición de la OMS?
Explicar ¿A qué se refiere cuando se menciona a “La adolescencia con una etapa de la vida sana”?
- C- Un adolescente de 15 años se presenta ante una sala de salud para que lo atiendan los profesionales:
¿Puede concurrir solo? ¿Por qué?
- D- Explicar luego de la lectura ¿A qué se refiere el derecho a la decisión sobre el cuidado del propio cuerpo?