



Guía de Trabajo N°9 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio

Curso: 4to Básico. Fecha: ____/____/____

Nombre alumno(a) _____

- **Objetivos de aprendizaje:** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; escuchar y seguir instrucciones; asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.
- **tareasedfisicajbd@gmail.com**

Indicaciones:

- miras el siguiente video y realizar los juegos con la ayuda de tus padres y responde
- Link de apoyo
<https://www.efdeportes.com/efd216/analisis-biomecanico-de-tiro-libre-en-basquetbol.htm>
- Responder las siguientes preguntas:
 1. Describa las fases de la técnica de lanzamiento de basquetbol:
 - fase del gesto tecnico
 - fase preparatoria o de contra movimiento
 - fase principal o de producción de fuerza
 - fase recobro o fase final
 - Objetivo general de rendimiento y propósito mecánico del tiro libre
 2. ¿Que músculos actúan cuando lanzo el balón de basquetbol?

