



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPÚBLICA DE HONDURAS**  
Aprobada mediante Resolución No 033 del 21 de abril de 2003

**SECUENCIA DIDÁCTICA No 3**

Generado por la contingencia del COVID 19

**Título de la secuencia didáctica:** **BALONCESTO: Fundamentos técnicos y reglas**

**Elaborado por:** **WILSON ALBERTO RÍOS HENAO**

**Nombre del Estudiante:** \_\_\_\_\_ **Grado: 7°** \_\_\_\_\_

**Área/Asignatura:** **Educación Física, Recreación y Deportes.** **Duración:** 6 horas (dividido en segmentos de 1 y 30 minutos semanales)

**MOMENTO** **ACTIVIDADES**

**EXPLORACIÓN**

En esta guía, el estudiante podrá adquirir conocimientos básicos sobre las reglas y los fundamentos técnicos del **BALONCESTO**, se realizarán actividades teóricas principalmente. Las actividades prácticas el estudiante las desarrollará en la medida de sus posibilidades y teniendo en cuenta la secuencia didáctica y los tiempos establecidos para el desarrollo de cada actividad; para la parte práctica tendrá en cuenta sus recursos, en un pequeño espacio libre que haya en casa para lograr movilidad articular y desarrollo coordinativo y motriz. Las actividades físicas en esta época de cuarentena se deben tomar como una forma de desestresarnos y de mejorar nuestra condición física, además de ayudar a mantener bien nuestra salud tanto física como mental.

El estudiante analizará las reglas, y, desde su punto de vista, realizará las actividades propuestas en la guía, en la medida de sus posibilidades de forma activa.

También podrá profundizar sobre el tema propuesto en las diferentes páginas de internet especializadas en el **BALONCESTO**. En esta guía se citarán diferentes páginas donde se puede encontrar mucho más sobre el tema para complementarlo

(la consulta es opcional y de acuerdo a sus capacidades y posibilidades de acceder a ayudas tecnológicas de consulta)

Para la resolución de dudas los estudiantes se podrán comunicar con el docente al correo:

[wilson.rios@ierepublicadehonduras.edu.co](mailto:wilson.rios@ierepublicadehonduras.edu.co)

O al **whast App número 316 422 10 91**

**ESTRUCTURACIÓN**

El estudiante debe adquirir los conocimientos que necesita para profundizar en las habilidades que requiere desarrollar para su mejor desempeño motor, trabajar en colectivo y alcanzar las habilidades que le permitan hacer frente a los problemas cotidianos, con espíritu socializador, ser comunicativo, reflexivo, crítico, enérgico e independiente, sin descuidar sus responsabilidades ante el colectivo.

*En esta guía se busca adquirir conocimientos específicos que ayuden a mejorar:*

- La coordinación dinámica específica.
- El dominio de ambas manos.
- Manejar el bote del balón.
- Coordinar el bote del balón con desplazamiento.
- Realizar saltos con balón, la coordinación de saltos con lanzamientos.
- Mejorar sus destrezas motrices.
- El desarrollo de patrones motores básicos.

**TRANSFERENCIA**

El básquetbol, como todo juego, se basa en limitaciones reglamentarias que marcan su forma de disputa. En esta guía se mostrarán en detalle las reglas del básquet **FIBA** (Federación Internacional del Baloncesto Asociado), y las reglas básicas de la **NBA** (Asociación Nacional de Baloncesto Americano). Y sus diferencias.

En su concepción, el baloncesto no es un deporte complicado de entender. Muchas veces no se le da importancia.

**LAS REGLAS BÁSICAS DEL BALONCESTO SON:**

- **Equipos / Jugadores:** Se enfrentan dos equipos de cinco jugadores en cancha cada uno. El total de integrantes de cada equipo es de un máximo de 12. Los entrenadores pueden realizar

sustituciones de forma ilimitada.

- **Objetivo:** El objetivo del juego es poner la pelota dentro de la canasta del contrario para sumar puntos. El equipo con más puntos al final del juego gana.
- **Duración:** El juego consiste en cuatro períodos de 10 minutos. Si al final del partido los equipos siguen igualados en puntos, se juega un tiempo extra de 5 minutos. En caso de persistir la igualdad, se continúan disputando tiempos suplementarios hasta que haya un ganador.
- **Anotación:** Existen tres formas básicas de sumar puntos. Lanzando desde fuera de la línea de tres puntos, cada conversión suma 3 puntos, dentro de la línea se suman 2 puntos. Una canasta anotada desde la línea de tiros libres (con el juego detenido), vale un punto.
- **Faltas:** Cuando hay contacto ilegal entre dos oponentes se produce una falta personal. El límite de faltas de cada jugador es de cinco, luego debe salir del juego. Una falta realizada sobre un jugador que está lanzando da como resultado el mismo número de tiros libres que lo que valdría su canasta (puede ser de dos o tres). Si el jugador logra lanzar igual y convierte, se gana los puntos y suma un tiro libre extra.
- **Faltas por equipo:** Una vez que el equipo ha hecho cuatro faltas en un período, cada falta adicional que ocurra sobre un jugador que no esté lanzando, igualmente otorgará dos libres al rival.

#### **Actividad a realizar:**

1. ¿explica cuál es el objetivo del baloncesto?
2. ¿explica cómo es la puntuación en el deporte del baloncesto?
3. ¿cómo se conforma un equipo de baloncesto y cuantas sustituciones se pueden hacer?
4. ¿Cuál es la diferencia entre una falta individual y una falta por equipos?

Al finalizar la actividad, el estudiante realizara actividad física moderada en casa, teniendo en cuenta las recomendaciones del docente

#### **Medidas de la cancha de básquetbol:**

El deporte del básquet se debe jugar sobre una plataforma rígida, plana, rectangular y sin obstáculos con **medidas de 15 metros de ancho por 28 metros de largo**. Todo esto según la Federación Internacional de Básquetbol o FIBA.

##### *Medidas de la cancha de básquetbol*

La plataforma se divide en dos mitades iguales por una línea que mide 5 centímetros de espesor, con un círculo de un diámetro de 3,6 metros justo en el medio. Cada mitad del campo cuenta con un aro situado en la línea de fondo, a 1,2 metros de la misma dentro del campo.

La línea de tiros libres se encuentra a una distancia de 5,8 metros de la línea de fondo y a 4,6 metros del aro. Sobre esta línea nace un semicírculo igual al de la mitad de cancha. La línea de tres puntos se encuentra a 6,75 metros del aro tomando referencia al eje de cancha. En las esquinas del campo, la línea de 3 puntos está a una distancia de 6,6 metros, debido a que el semicírculo que formaría tiene un «corte» y finaliza en línea recta. Esto es para permitir una distancia de 0,9 metros entre la línea lateral y la del triple.

#### **Medidas del tablero de básquetbol:**

El tablero de básquet es donde va colgado el aro. Debe estar a una altura para que el cesto quede a 3,05 metros del piso. Las medidas del tablero de básquetbol son 1,80 metros de ancho por 1,05 de alto. El rectángulo pequeño es de 59 centímetros de ancho por 45 centímetros de alto y se encuentra a 15 centímetros de la base del tablero. El aro se coloca sobre la base de este pequeño rectángulo, y el tablero está a una altura de 2,90 metros.

Sumamos los 2,90 metros y los 15 centímetros del rectángulo interior, nos da los 3,05 metros de altura del aro.

#### **Actividad a realizar:**

1. ¿crees que la cancha de baloncesto tiene las medidas necesarias para el buen desarrollo de este deporte? ¿por qué?
2. ¿de acuerdo a tus conocimientos previos adquiridos, el tablero es necesario para el buen desarrollo de este deporte? ¿Por qué?

Realizar lectura de las reglas de baloncesto, posiciones y diferencias entre algunas reglas en el baloncesto de la **NBA** y la **FIBA**

#### **Posiciones de los jugadores de baloncesto:**

- **Base:** También llamado *play maker* (literalmente, creador de juego). Normalmente el jugador más bajo del equipo. En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un

buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En los bases son apreciadas las asistencias como los puntos conseguidos. lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego.

- **Escolta:** Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta.
- **Alero:** Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos.
- **Ala-Pívot:** Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot. Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pívot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote.
- **Pívot:** Suelen ser los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pívot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pívot que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura.

**Diferencias entre las reglas FIBA y NBA**

A pesar de ser el mismo deporte, existen algunas diferencias entre el reglamento de juego de la *National Basketball Association (NBA)* y el de la Federación Internacional de Baloncesto Asociado (**FIBA**). Las presentamos en un cuadro para su mejor entendimiento.

regla	FIBA	NBA
Tiempo de juego	4 cuartos de 10 minutos.	4 cuartos de 12 minutos.
Detención del tiempo	Luego de canasta, se detiene en los últimos 2 minutos del cuarto final y extras.	Se detiene en el último minuto de cada cuarto y en los 2 últimos del cuarto final.
Tiempos muertos	2 en la primera mitad y 3 en la segunda. Lo pide el entrenador.	7 en total durante el partido, y los debe solicitar el jugador que tiene el balón dentro de la cancha.
Línea de triple	Como detallamos antes, está a 6,75 metros del aro.	Está a 7,24 del aro en el eje y a 6,7 en las esquinas.
Lucha (Salto)	Las posesiones son alternas tras el salto inicial.	Se disputa un salto entre los dos jugadores involucrados.
Faltas y expulsiones	A las 5 faltas personales, dos técnicas y / o antideportivas el jugador se va expulsado.	A las 6 personales o dos técnicas se produce la expulsión, pero no cuentan para el total de las faltas personales.
Barrida	Cuando el balón toca el aro, cualquier defensor puede corregir su rumbo.	No se permite.

1. ¿explique cuál es la función del alero en un partido de baloncesto?
2. ¿de acuerdo a tu opinión sobre las posiciones, cual es la posición más importante para un equipo de baloncesto? ¿porque?
3. ¿Qué es la NBA?
4. ¿Cuál de las diferencias en sus reglas te pareció más importante? ¿Por qué?

**FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALONCESTO:**

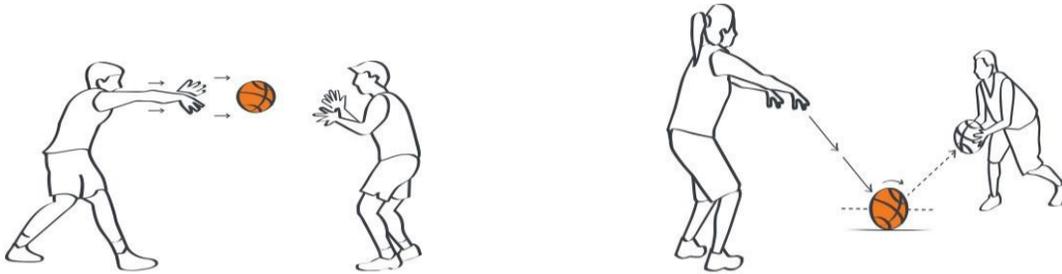
Para el aprendizaje del baloncesto es necesario conocer sus fundamentos técnicos más básicos ya que son fundamentales para obtener un dominio básico del balón, puesto que son sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los “fundamentos técnicos básicos” son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.

**Los Pases:**

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

- **De pecho:** Realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.

- **De pique:** Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.
- **De béisbol:** Semejante al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano.
- **Por detrás de la espalda:** Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.
- **Por encima de la cabeza:** Se usa sobre todo por los pivots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.



### **Tiro a canasta:**

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

- Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.
- Tiro libre: Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.

### **Bote o Drible:**

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano, los tipos existentes son:

- **De control:** En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.
- **De protección:** Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.
- **En velocidad:** En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

### **Defensa**

La defensa en baloncesto se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a la canasta por parte de su rival.

En cuanto a los diferentes tipos de defensa “colectiva”, que puede realizar un equipo encontramos:

- **Defensa individual,** también conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.
- **Defensa en zonas:** Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen los atacantes. Como el equipo pone 5 jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran 2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2, indicando la posición de los mismos.
- **Defensa mixta:** Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.
- **Presión:** Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante sólo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.

Después de leer el documento el estudiante debe responder las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué es importante conocer las reglas del deporte que se va a practicar?
2. ¿Cuáles de acuerdo a su análisis crítico las 6 principales reglas del baloncesto?
3. ¿Cuáles son los diferentes tipos de pases en Baloncesto?
4. ¿Cuál es el objetivo de la defensa individual?
5. ¿Cuántos jugadores tiene el baloncesto y cuáles son las posiciones en el campo de juego?
6. ¿Cuáles son las diferencias en la duración de un partido de baloncesto en la NBA y uno en la FIBA?
7. Realice un cuadro comparativo entre los fundamentos técnicos del baloncesto y los fundamentos técnicos del voleibol y explica las diferencias.
8. ¿Defina las diferencias entre defensa mixta y defensa individual?

### **Actividades Físicas a desarrollar.**

#### **Sentadilla profunda.**

Con este ejercicio, muy conocido, da más amplitud y ganancias físicas, mejoraremos la fuerza en las piernas, ayuda a ejecutar mejor las zancadas durante nuestro recorrido". Además, tiene un contrapunto también saludable: evita posibles lesiones que podrían ocurrir con unas piernas débiles.

#### **Sentadilla más salto vertical.**

Esta posición incluye una variante respecto a la anterior: la incorporación del salto vertical. De esta manera, a los beneficios previamente citados, "habría que sumar el de la potencia y punta de velocidad", admite el entrenador personal. El salto vertical nos faculta a ganar potencia de piernas, lo que se traduce en una mayor punta de velocidad en carrera. Sobre todo, a nivel explosivo.

#### **Sentadilla con salto, abriendo y cerrando los pies.**

Con este ejercicio se busca desarrollar, además de la fuerza de piernas, también se busca desarrollar un poco la resistencia física.

#### **Burpies:**

Ejercicio que desarrollo de forma considerable la resistencia física y la flexibilidad.

#### **Abdominales:**

Se busca mejorar la fuerza abdominal. Todos los ejercicios se desarrollan en 4 series de 30 repeticiones cada uno.

#### **Dorsales:**

Se busca fortalecer los músculos de la parte lumbar y dorsal de la espalda, para mejorar la postura corporal.

#### **Nota:**

**El estudiante desarrollará mínimo 3 veces a la semana las actividades propuestas, realizándole variaciones y aumento de intensidad entre series y repeticiones.**

**Por favor, cuidense mucho! y espero que nos veamos pronto de nuevo en ALTERNANCIA**

### **AUTOEVALUACIÓN**

1. ¿Qué aprendizajes construiste?
2. Lo que aprendiste, ¿te sirve para la vida? ¿Si/no; por qué?
3. ¿Qué dificultades tuviste? ¿Por qué?
4. ¿Cómo resolviste las dificultades?
5. Si no las resolviste ¿Por qué no lo hiciste?
6. ¿Cómo te sentiste en el desarrollo de las actividades? ¿Por qué?

#### **RECURSOS**

Cuadernos.  
Hojas de bloc.  
Pelotas.  
colchoneta  
pelota de plástico (para quienes tengan uno en casa)  
Bastón  
Google class room.

#### **FECHA Y HORA DE DEVOLUCIÓN**

En los horarios establecidos por la institución.