



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPIO DE MEDELLÍN

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8



## GUIA DE APRENDIZAJE: SEGUNDO PERIODO



**GRADO: DECIMO**

MEDELLIN - 2025

*Docente: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre*



**GRADO DÉCIMO – SEGUNDO PERIODO – AÑO 2025**

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 2.**

- Diseñar un plan de trabajo personal, orientado al mantenimiento y desarrollo físico.
- Diseñar y ejecutar un plan de trabajo personal de mantenimiento y desarrollo de la capacidad aeróbica.
- Diseñar y ejecutar un plan de trabajo personal de mantenimiento y desarrollo de la capacidad anaeróbica.
- Aplicar la flexibilidad como cualidad física facilitadora en la obtención del máximo rendimiento físico.
- Aplicar la fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes reconocidos, e informarse de aspectos históricos más relevantes.

**OBJETIVOS GRADO DÉCIMO SEGUNDO PERIODO**

- Identificar los elementos básicos de un plan de trabajo personal de actividad física y salud.
- Conocer los aspectos más relevantes que debe tener un plan de mantenimiento de la capacidad aeróbica y anaeróbica.
- Desarrollar los principios de la técnica ofensiva y defensiva del baloncesto
- Reconocer los principios tácticos básicos del baloncesto.
- Mejora y fortalece su ajuste postural.
- Realizar los test físicos.
- Aplicar las normas para la realización de ejercicios.
- Interpretar los beneficios del ejercicio.
- Conocer la historia del baloncesto y su evolución en el mundo.
- Realizar ejercicios de movimientos tácticos en baloncesto. - Mejorar la técnica del baloncesto - Afianzar los Juegos de control.
- Aplicar las normas del baloncesto en la realización de juegos deportivos.

**UNIDAD # 2 EL BALONCESTO**

**OBJETIVOS:**

- Conocer la historia del Baloncesto y su evolución en el mundo.
- Afianzar la fundamentación técnica del baloncesto.
- Afianzar la técnica ofensiva en el baloncesto.
- Realizar los ejercicios básicos de la táctica del baloncesto. - Identificar los beneficios del deporte en la salud.

*Docente: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre*



## INDICADORES DE DESEMPEÑO SEGUNDO PERIODO:

- Mejora de las habilidades y destreza para la ejecución de la Técnica del baloncesto - Comprende y aplica los principales ejercicios tácticos del baloncesto - Realiza la trenza como parte de la ofensiva básica del baloncesto.
- Maneja adecuadamente el doble ritmo derecho e izquierdo. - Mantiene correctamente su ajuste postural por medio del ejercicio - Combina los fundamentos técnicos en acciones de juego.
- Aplica las normas básicas del deporte en la realización del juego de baloncesto.
- Reconoce y trabaja las cualidades físicas para mejorar su condición general.
- Mejora el test físico personal.
- Participa de la propuesta deportiva en la clase y la disfruta.

## CONTENIDOS DE LA UNIDAD N°2

**NUMERO DE SESIONES:** Diez en bloque.

**ORGANIZACIÓN:** Individual, por parejas y por grupos.

**TEMPORALIZACIÓN:** Una sesión por semana

**METODOLOGÍA:** Mando directo y aprendizaje por descubrimiento.

## DIAGNÓSTICO DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

\* Preguntas y respuestas en forma oral a nivel grupal o conocimientos que tienen los estudiantes a cerca del Baloncesto y sus técnicas.

\* Se toma como base las condiciones predominantes en el entorno de los estudiantes para enfocar el concepto y la práctica del Baloncesto.

## EVALUACIÓN:

Al finalizar el periodo el estudiante deberá:

- Realizar fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto, de acuerdo a los criterios técnicos establecidos y demostrando precisión mediante la ejecución.
- Mejorar las habilidades y destrezas en la ejecución de la Técnica del baloncesto
- Comprender y aplicar los principales ejercicios tácticos del baloncesto - Realizar la trenza como parte de la ofensiva básica del baloncesto.
- Manejar adecuadamente el doble ritmo derecho e izquierdo.
- Mantener correctamente su ajuste postural por medio del ejercicio.
- Combinar los fundamentos técnicos en acciones de juego.

*Docente: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre*



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8

- Aplicar las normas básicas del deporte en la realización del juego de baloncesto.
- Participar de la propuesta deportiva en la clase y la disfruta.
- Reconocer la importancia del deporte como beneficio para la salud.
- Asumir una actitud positiva frente a sus deberes como estudiante Yermista en coherencia con los criterios de autoevaluación.

## DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DEL PERIODO DOS

### FUNDAMENTO TEÓRICO.

#### Origen Y Evolución Histórica Del Baloncesto

El Basketball, expresión inglesa cuya adaptación al castellano es Baloncesto, es un deporte con unos orígenes históricos perfectamente claros y documentados relativamente recientes. La fe de bautismo del Baloncesto tiene un padre, un lugar de nacimiento y una fecha: el padre, James Naismith, el lugar de nacimiento, Springfield Massachussets y la fecha el 17 de diciembre de 1891.

El Baloncesto o Básquetbol, es un deporte de equipo, jugado normalmente en pista cubierta, en el que dos conjuntos, de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos o canastas, lanzando una pelota, de forma que descienda a través de una de las dos cestas o canastas suspendidas por encima de sus cabezas en cada extremo de la pista. El equipo que anota más puntos, convirtiendo tiros de campo o desde la zona de tiros libres, gana el partido. El Baloncesto, es un deporte de fines del siglo XIX. El profesor Naismith pertenecía al Springfield College de Massachusetts, una institución de la Asociación Cristiana de Jóvenes (A.C.J.). Naismith, al mismo tiempo que jugaba al fútbol americano, europeo y al lacrosse (juego de pelota sobre hierba, tipo hockey) se desempeñaba como profesor de Educación Física; a él se le sugirió que estudiara la creación de una actividad con características de deporte de conjunto y que se pudiera jugar en el gimnasio del colegio.

Llego el otoño y Naismith no encontraba la fórmula idónea, dadas las características del clima él decidió tomar diversos elementos de deportes conocidos y en una noche basado en el "tlachtli" de los Aztecas o pot-ta-pok de los Mayas, o taladzi de los Zapoteca, redactó las reglas del Baloncesto. Por supuesto estas reglas han evolucionado mucho desde entonces, pero sus fundamentos siguen vigentes en la actualidad.

El primer equipo se conformó con nueve jugadores, alumnos de Naismith. Tras correr y lanzar, William R. Chas marcó la primera canasta de la historia, para cerrar el primer juego uno por cero.

#### Las primeras reglas

Históricamente, una caja de duraznos fue el primer Cesto empleado por los creadores del Baloncesto además de una escalera para sacar el balón cuando se producía un gol.

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 **Nit 811018723-8**

El número de jugadores era ilimitado, se dice que en 1892, llegaron a tomar parte hasta 150 jugadores, las medidas del campo eran libres y dependían en buena parte del número de jugadores por equipo. En 1883 se aceptó que podían jugar en canchas pequeñas cinco contra cinco y las canchas grandes nueve contra nueve. En 1897, el número de jugadores en los equipos se fijó en cinco personas. Al principio no se empleó ningún tablero hasta que se dieron cuenta de que los espectadores, que se encontraban detrás del círculo, intentaba cambiar la dirección del balón que iba a la cesta. Para separar a los espectadores de la cesta, colocaron detrás de ella un tablero de alambre, dándose cuenta los jugadores de las ventajas que obtenían del rebote del balón en el tablero, ya que a menudo este corregía los tiros inexactos. En 1906 se introdujeron los tableros espejos, hasta que los cambiaron en 1916 por otros pintados de blanco.

La altura del cesto no ha cambiado: 3,05 metros o 10 pies. En las reglas primitivas una cesta valía tres puntos, el tiro libre un punto, este se producía después de una falta cometida por uno de los dos equipos. En 1984 la primitiva línea de tiro libre situada a 6 metros fue colocada a 4,5 metros y un año después la canasta recibió el valor de dos puntos.

El primer reglamento que llegó a las manos de los alumnos de Naismith constaba de 14 reglas basadas en el antiguo "tlachtli", entre otros deportes y sobre todo en el Juego Limpio.

## **EL BALONCESTO MODERNO**

Está unánimemente reconocido que la primera demostración de un Baloncesto moderno la proporcionó el equipo de los "Original Celtics" que hoy siguen en actividad con la denominación de Celtics que fue creado por Jim Furez. La influencia de este equipo en el desarrollo del baloncesto fue extraordinaria y puede decirse que en la historia de este deporte, hay que distinguir entre antes y después de su formación.

Fueron los propios jugadores quienes desarrollaron los sistemas de juego, insólito en su momento, espectaculares y de gran rapidez. Los Celtics no creían en exhibiciones; todo juego estaba en función de los resultados prácticos. Sin embargo, su contribución fundamental se debió a una incidencia de juego. En una ocasión Dutch Dehnert, una de las figuras del equipo, estaba jugando con fiebre; en la segunda parte se sentía muy fatigado y se estacionó cerca de la canasta del equipo adversario, distribuyendo pases a sus compañeros desmarcados y en posición de tiro. Dehnert había inventado sencillamente la posición del Pivot, es decir, jugador eje sobre el que convergen todos los pases de sus compañeros.

A partir de 1921 los Original Celtics iniciaron su época dorada y en un partido congregaron multitudes de personas lo que inició la popularización de este deporte.

En 1926 participaron en un torneo donde fueron muy superiores lo que motivó a los promotores a dividir el equipo; esto no dio buenos resultados pues el público solo quería ver a los Celtics. En 1929 se deshizo este torneo y los Celtics se disgregaron.

*Docente: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre*



Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8

En 1946 y con la fundación de la liga profesional un promotor decidió desenterrar la vieja denominación y formar los Boston Celtics que ha sido el equipo más galardonado de la Asociación Nacional de Baloncesto de EE.UU., en los últimos 30 años.

## TALLER DE LA EVOLUCION DEL BALONCESTO:

### RESPONDE EN EL CUADERNO:

1. ¿Quién invento el baloncesto, lugar y fecha?
2. ¿Qué es el baloncesto?
3. ¿Cuál fue el primer equipo y quien marco la primera canasta?
4. Realiza un dibujo de la altura del tablero actual.
5. ¿Cómo se jugaba históricamente el baloncesto?
6. Realiza una línea del tiempo de la historia del baloncesto.
7. ¿Qué equipo realizo la primera demostración de un baloncesto moderno?
8. ¿Cómo los Celtics influyeron para desarrollar los sistemas de juego actuales?
9. ¿Define qué es la FIBA?
10. ¿Define qué es la NBA?

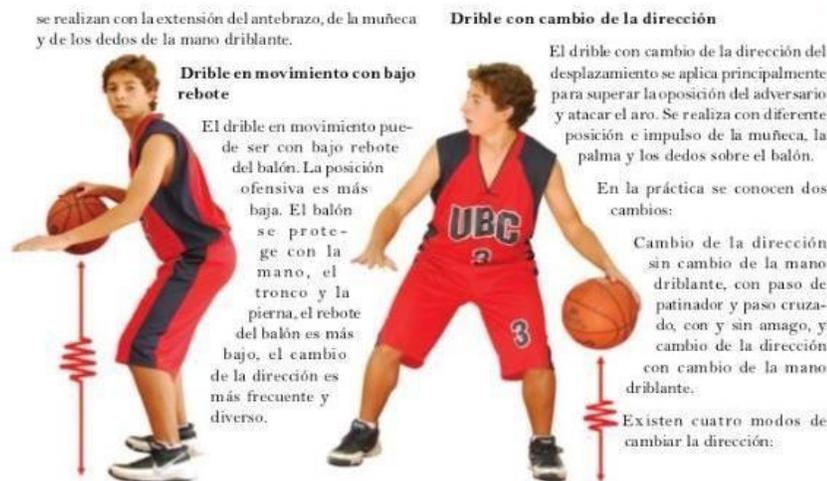
## FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO

La posición ofensiva en baloncesto es aquella adoptada por un jugador cuando tiene el balón y quiere atacar para realizar un pase, avanzar o anotar puntos a la canasta contraria. Las piernas deben estar separadas, una más adelantada que la otra.

El balón cerca del pecho sujeto con ambas manos.

Efectuar decisiones rápidas para realizar pases al jugador libre, o realizar movimientos o acciones en función de avance hacia el campo contrario.

Los fundamentos ofensivos básicos son: Paradas en 1 y 2 tiempos, dribling, pases y recepción, triple amenaza, entradas en doble ritmo, lanzamientos, rebotes ofensivos.

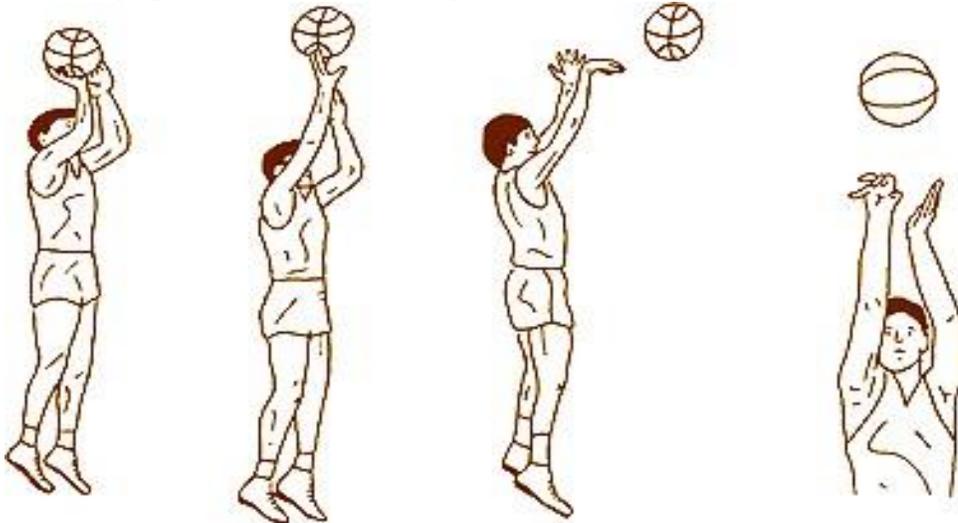




## TIROS O LANZAMIENTOS A LA CANASTA

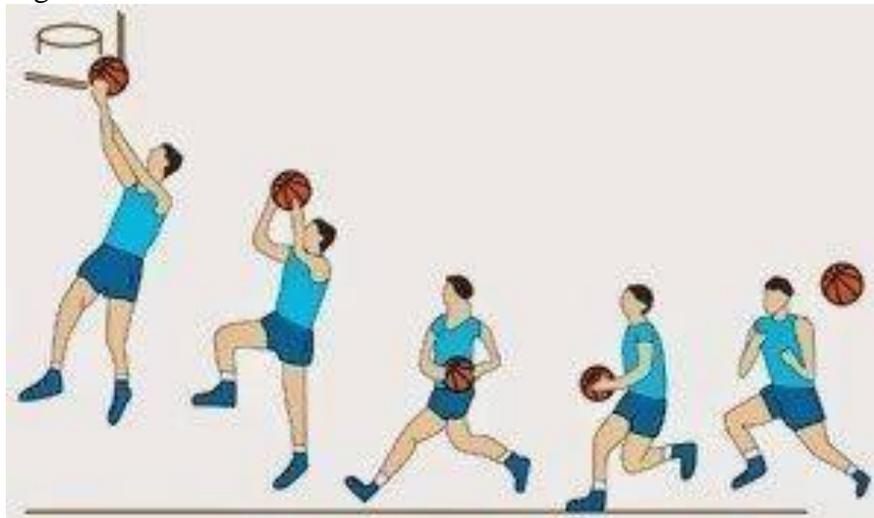
Es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro.

Tiro o lanzamiento en suspensión: Lanzamiento a la canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra y se finaliza el lanzamiento con un característico golpe de muñeca. Ver imagen:



**Tiro libre:** Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.

**DOBLE RITMO:** Es una acción ofensiva del baloncesto donde el jugador utiliza dos pasos o saltos antes de lanzar el balón, Se empieza con el pie derecho o izquierdo, se alterna entre derecho o izquierdo y se lanza al aro para anotar cesta o a un compañero para hacerle un pase. El doble ritmo se puede hacer por el lado izquierdo, lado derecho o por el centro de la cancha y se puede hacer la jugada caminando, trotando, corriendo o saltando al aro. Ver imagen.





**Gancho:** Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, por encima de la cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, es un tiro de corta distancia.

## FUNDAMENTOS TÁCTICOS OFENSIVOS BÁSICOS

La táctica se puede definir como el sistema de juego, es decir, la coordinación del juego de los 5 miembros del equipo. Lo que determina si se está atacando o defendiendo es la posesión o no de la pelota.

El ataque: es un conjunto de acciones de un equipo cuando tiene la posesión de la pelota. Se caracteriza por la necesidad de progresar con ella hacia la canasta contraria, con el objetivo de anotar puntos.

### SIMBOLOGÍA

●	inicio	Ⓢ	rebote
—	bloqueo	□	salto y parada en un tiempo
→	correr	□□	parada en dos tiempos
- - - →	pase	▲	cono
~ ~ ~ →	conducción del balón, dribling	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	línea de jugadores
- - - - - →	pase picado	① ② ③	orden de los acontecimientos
↻	pivote	E	entrenador
← →	cambio de mano	X <sub>1</sub>	defensor
Ⓢ →	tiro	Ⓢ <sub>1</sub>	atacante
↙ ↘	corte, dar un paso adelante y atrás	X <sub>a</sub> X <sub>b</sub>	jugador a, jugador b

## ELEMENTOS MÁS IMPORTANTES DE LA TÁCTICA DE ATAQUE

### Pasar y cortar:

Una de las combinaciones más habituales es la que implica a dos jugadores, pasar y cortar, se puede hacer por delante o por detrás (puerta atrás).

### DESARROLLO

El jugador con balón en cuanto pasa este, se desplaza hacia la canasta, buscando dificultar la visión del balón y la de su adversario directo. Dicha acción se realizará con la aceleración y

*Docente: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre*



visión del espacio libre dejado por la acción de los defensores, para poder recibir un pase de vuelta de su compañero. Puede ser entre más de dos jugadores (pasador, cortador, receptor).

## OBJETIVOS DE LA TACTICA:

- Lograr ventaja hacia la canasta por parte de un jugador sin balón: manifestada en diversos aspectos respecto a su adversario: condicionales (altura, velocidad, fuerza), habilidades específicas (buen movimiento de balón, dribbling, etc), táctico- estratégicos (espacio preferido de juego del jugador sin balón, 4ª falta personal de su defensor más cercano)
- Enviar el balón al compañero que consigue ventaja ya sea el que inicio la jugado o un tercero.

## REQUISITOS DE LA TÁCTICA:

- Orientación a canasta del jugador que recibe el balón: en cuanto reciba el pase se debe orientar hacia canasta no solo para tener la opción de lanzar, si no para ver que compañero puede estar desmarcándose de su adversario.
- Cambio de dirección o de velocidad del jugador sin balón: posibilitara al jugador sin balón desmarcarse de su defensor, antes de recibir el primer pase debe percibir los espacios libres de la defensa contraria.
- Lectura de las opciones del juego: avanzar con bote, lanzar o pasar a un jugador de mi equipo. El momento ideal para pasar y cortar es inmediata mente después de un pase, la adaptación de los defensores a la nueva posición se podrá incrementar si los jugadores sin balón se mueven cada vez que un compañero da un pase.

## CARACTERÍSTICAS DE LA TÁCTICA:

**Análisis del contexto:** distancia hasta la canasta, espacio libre y carrera del jugador sin balón: para que el jugador con balón pueda realizar un pase que facilite que su compañero enceste, logre una ventaja como provocar una falta o provoque un desajuste obligando a la defensa a realizar ayudas consiguiendo que otros compañeros puedan estar desmarcados para realizar un buen lanzamiento.

### Posibilidades:

- a) Cuando jugador con balón y jugador sin balón estén muy cerca, será preferible que corte por detrás de su defensor (\* puerta atrás\*).
- b) Cuando jugador sin balón este muy lejos de la canasta, es aconsejable avanzar hacia un espacio libre para poder recibir pase.
- c) Cuando jugador sin balón este a una distancia intermedia de la canasta el corte es más fácil por delante, realizar un desplazamiento perpendicular al balón.

**Características de los jugadores implicados en la acción:** Aprovechar la velocidad de un atacante para penetrar a canasta, o situar a un atacante de mayor altura cerca del aro contra



un defensor más bajo. El jugador con balón debe interpretar la ventaja lograda por su compañero, para hacerle llegar el balón en el momento y las condiciones más favorables. Si la ventaja es de altura el pase debe ser elevado y si es de velocidad el pase debe ser profundo o adelantado.

**Opciones de juego para anotar:** Aparte de las decisiones que se tienen que tomar citadas anteriormente hay que tener en cuenta otros aspectos como: el tiempo disponible de posesión o partido, opciones de otros compañeros para recibir el balón con ventaja, y las propias posibilidades del jugador con balón para sacar ventaja en el 1 contra 1 o en combinación con sus compañeros.

**PUERTA ATRÁS:** Acción ofensiva donde el atacante, generalmente previa realización de una finta, entra hacia canasta ganando la espalda del defensor.

## TALLER DE LA TÁCTICA OFENSIVA:

### Responde en tu cuaderno:

1. ¿Cuál es la posición ofensiva básica?
2. ¿Cuáles son los fundamentos ofensivos básicos?
3. Explica el drible en movimiento con bajo rebote.
4. ¿Cuándo se aplica el drible con cambio de dirección?
5. Explica el tiro en suspensión
6. ¿Qué es el tiro libre?
7. Explica el doble ritmo.
8. ¿Qué es al ataque en baloncesto?
9. Dibuja cinco movimientos del baloncesto con su simbología.
10. Explica: Objetivos, requisitos y características de la táctica del baloncesto.

## FUNDAMENTOS TÁCTICOS DEFENSIVOS BÁSICOS

**DEFENSA EN ZONA:** Las defensas de zonas se diferencian de la defensa de hombre a hombre en que los jugadores son asignados a un área particular de la cancha para defender en vez de unos oponentes específicos. La mayor atención es enfocada en la bola y en el área de la cancha que se va a defender



Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8

**Tipos de defensas en baloncesto:** En el baloncesto se aplican bastantes y variadas defensas, a petición de un seguidor de nuestro blog trataré de hacer una clasificación de el **1)**

**Defensas de zonas** (se defiende una zona del campo sea cual sea el atacante)

- a) Zonas pares: 2-3; 2-1-2; 2-2-1 (en primera línea defensiva nº par de defensas)
- b) Zonas impares: 1-2-; 1-3-1; 3-2; 1-1-3 (en primera línea defensiva nº impar de defensas)

**2) Defensas Presionantes:** Se presiona individual toda la cancha.

- Individual: (cada defensor se encarga de un atacante)
- A medio campo (con ayudas establecidas, con flotación, con cambios)
- A 1/3 del campo
- A todo el campo

a) Zonapress: (estamos en zona, pero presionando el balón desde dónde se indique)

- A medio campo (1-3-1; 2-1-2;2-2-1).
- A todo el campo (1-2-1-1; 1-2-2; 2-2-1;1-3-1)

**3) Defensas mixtas** (parte de los defensas en zona y parte en hombre)

- Caja y uno (4 en caja y uno en individual)
- Diamante y uno (4 en rombo y uno en individual)
- Triángulo y dos (3 en zona y dos al hombre)
- Tres al hombre y dos en zona

**4) Defensas alternativas:** (se alternan zonas y hombre en función de unas claves o señales)

-Ejemplo: Trás canasta convertida individual, trás canasta fallada zona 2-3 y trás tiro libre convertido presión individual a todo el campo.

**5) Defensas combinadas:** (se combinan defensas de zonas y al hombre tratando de mostrar una cosa y hacer otra diferente, camuflar la defensa, se establecen criterios para combinar los cambios)

- Ejemplo 1: Al primer o segundo pase cambio de defensa de zonas a hombre o viceversa.
- Ejemplo 2: Defendemos individual y en saques de banda hacemos cualquier tipo de zona.

**CONCEPTOS GENERALES DE LAS DEFENSAS EN ZONA:** Fundamentalmente, defender en zona implica que los defensores dejan de tener responsabilidades sobre un jugador atacante concreto, pasando a ocuparse de una zona concreta del campo, siendo responsable de los contrarios que se coloquen en esa zona, ya sea con balón o sin este.

*Docente: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre*



Ver imagen:



## TALLER DE LA TACTICA DEFENSIVA DEL BALONCESTO:

Responde en tu cuaderno:

1. Explica la defensa en zona.
2. ¿Cuáles son los tipos de defensa?
3. Explica la defensa presionante.
4. Explica la defensa mixta.
5. Explica la defensa alternativa.
6. Explica la defensa combinada. Según los gráficos Explica:
7. Gráfico 1
8. Gráfico 3
9. Gráfico 5
10. Realiza una jugada defensiva del baloncesto.

*Docente: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre*