



SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPIO DE MEDELLIN

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-<sup>8</sup>



## GUIA DE APRENDIZAJE: SEGUNDO PERIODO



**GRADO: NOVENO**

MEDELLIN - 2025

Docente: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-<sup>8</sup>

## GRADO NOVENO – SEGUNDO PERIODO – AÑO 2025

### ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 2.

- Aplicar habilidades perceptivo-motoras relacionadas con el conocimiento y dominio corporal al realizar actividades físico recreativas.
- Valorar la incidencia que ejerce en la salud preventiva, la higiene corporal, la alimentación e hidratación adecuadas en el proceso sistemático de ejecución física.
- Reconocer la importancia de hidratar el organismo antes, durante y después de realizar ejercicios físicos.
- Controlar diversas formas de expresión corporal, tanto en las relaciones interpersonales, como en situaciones físico-culturales.
- Aplicar la condición física a la aptitud necesaria en el desempeño funcional de la vida diaria.
- Aplicar la fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes reconocidos, e informarse de aspectos históricos más relevantes.

### OBJETIVOS GRADO NOVENO SEGUNDO PERIODO

- Mejorar la capacidad y potencia aeróbica y anaeróbica.
- Mejorar la amplitud de movimiento de las articulaciones.
- Realizar los test físicos.
- Comprender el concepto y las características de las lesiones deportivas.
- Aplicar las normas para la realización de ejercicios.
- Reconocer la importancia del calentamiento antes del ejercicio.
- Interpretar los beneficios del ejercicio.
- Conocer la historia del baloncesto.
- Realizar ejercicios de dominio del balón de baloncesto.
- Manejar los pases del baloncesto
- Afianzar la técnica del baloncesto
- Afianzar los Juegos de control.
- Aplicar las normas del baloncesto en la realización de juegos deportivos.

Docente: Gloria Elizabeth Ruíz Aguirre



## UNIDAD # 2 EL BALONCESTO

### OBJETIVOS:

- Conocer la historia del Baloncesto.
- Desarrollar la fundamentación técnica defensiva del baloncesto.
- Afianzar la técnica ofensiva en el baloncesto.
- Realizar la táctica básica del baloncesto.
- Identificar cómo son y cómo prevenir las lesiones deportivas.

### INDICADORES DE DESEMPEÑO SEGUNDO PERIODO:

- Realiza ejercicios de dominio del balón de baloncesto.
- Maneja los diferentes pases que se utilizan en el baloncesto.
- Afianza la técnica del baloncesto.
- Realiza juegos de control.
- Comprende el concepto y las características de las lesiones deportivas.
- 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.

Docente: Gloria Elizabeth Ruíz Aguirre



## 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. - Tener un dominio básico del balón de baloncesto.
- Realizar eficientemente el doble ritmo en suspensión desde la derecha y/o centro izquierda del aro, cumpliendo los criterios técnicos establecidos. De 5 intentos al menos tres deben ser encestandos.
- Realizar la trenza como principal fundamento ofensivo del baloncesto.
- Reconocer la importancia del calentamiento para evitar lesiones.
- Desarrollar de las capacidades condicionales por medio del baloncesto.
- Asumir una actitud positiva frente a sus deberes como estudiante Yermista en coherencia con los criterios de autoevaluación.

## HÁBITOS DE HIGIENE Y SEGURIDAD PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS:

Para el bienestar de una persona es fundamental gozar de un buen estado de salud, por lo que resulta imprescindible adoptar un estilo de vida saludable y seguir unas normas básicas de higiene.

La higiene deportiva significa mantener una serie de hábitos que te ayudarán a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico y a realizarlo con la máxima garantía de que no vas a tener ninguna lesión.

### Antes del ejercicio:

- Es preciso pasar una revisión médica que descarte problemas que nos impidan realizar todos o algún tipo de ejercicio físico.
- La práctica de ejercicio físico requiere energía por lo cual si te corresponde clase a la primera hora debes consumir algún carbohidrato y una bebida caliente. Si te corresponde luego del descanso procura no consumir grandes cantidades de alimentos ya que esto va a interferir con tu digestión.
- Siempre hay que realizar un calentamiento suave y progresivo que nos acondicione para realizar el ejercicio físico posterior.
- El uniforme es esencial para realizar la actividad física, en lo posible colócate una licra debajo de la sudadera y trae medias adecuadas; la ropa debe favorecer el movimiento y la transpiración. - Para que no te sientas mal y el olor corporal no se convierta en una molestia para ti, tu profesor o las personas que están a tu alrededor, procura usar productos antitranspirantes y desodorantes adecuados de acuerdo a la cantidad de transpiración y olor que secretes durante la actividad física.

Docente: Gloria Elizabeth Ruíz Aguirre



## **Durante el ejercicio:**

- Aprender y utilizar técnicas de movimiento adecuadas a cada actividad: observar y practicar los ejercicios con la mayor precisión y habilidad posible, nos ayudará a lograr mayores resultados y a la vez evitar lesiones.
- Practica ejercicio con la intensidad adecuada a tu nivel de condición física.
- Beber líquido de forma frecuente y en cantidades pequeñas, especialmente si se trata de un ejercicio de larga duración.

## **Después del ejercicio:**

- Realizar unos minutos de actividad física muy suave (trote, marcha o estiramientos) aceleran la recuperación posterior.
- Cuando llegues a casa, una ducha te ayudará a recuperar mejor y mantener una correcta higiene corporal y evitará posibles enfermedades.
- Hidratarse después del ejercicio físico para recuperar el equilibrio hidrodinámico.
- Eliminar los hábitos negativos como el tabaco, alcoholismo y la drogadicción, que hacen que el cuerpo no pueda responder adecuadamente, produciendo lesiones que en la mayoría de los casos son irreversibles.

## **DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DEL PERIODO DOS**

### **1. FUNDAMENTO TEÓRICO:**

#### **HISTORIA DEL BALONCESTO**

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 fue inventado en diciembre de 1891 por el profesor canadiense James Naismith. Naismith introdujo el juego cuando era instructor en la Young Men's Christian Association (YMCA) en Springfield (Massachusetts), donde organizó un pasatiempo que consideraba apropiado para jugar en pista cubierta durante el invierno. La primera pelota usada fue de fútbol.

### **¿CÓMO SE JUEGA EL BALONCESTO?**

*Docente: Gloria Elizabeth Ruíz Aguirre*



El juego de baloncesto inicia al colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo.

Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo. El partido está compuesto por cuatro periodos de 10 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 min más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.

- 2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO:** Son todas aquellas acciones físicas que suceden en el juego, las cuales están limitadas técnicamente por el “Reglamento de Básquetbol”. En el básquetbol existe gran variedad de desplazamientos ofensivos, con la finalidad de facilitar un ataque efectivo, y por consiguiente acumular mayor cantidad de puntos que el contrario (lo que constituye la finalidad del juego).

Estos desplazamientos ofensivos podemos clasificarlos sencillamente:

- Carrera.
- Saltos.
- Giros o pivotea.
- Paradas.
- Amagues o fintas.

Combinando estos elementos con los fundamentos técnicos como el pase, el drible, lanzamiento, obtendremos los mejores resultados a la ofensiva.

### 3. REGLAS DEL BALONCESTO

#### **Violaciones:**

Una violación es una infracción de las reglas de juego, penalizada con un saque de fondo o banda para el equipo contrario desde el punto más cercano al de la infracción.

#### **Faltas:**

- **Falta personal** (Art.34): Cuando un jugador contacta ilegalmente con un adversario y le causa una desventaja u obtiene una ventaja del contacto, se sanciona falta personal. La penalización para una falta personal es un saque para el equipo contrario desde el punto más cercano en la línea de fondo/lateral.
- **Falta en ataque:** Se produce cuando un jugador cuyo equipo tiene el control del balón y este comete una falta personal al empujar o chocar contra un jugador defensivo, Si

Docente: Gloria Elizabeth Ruíz Aguirre



Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-<sup>8</sup>

ese contacto causa una desventaja al defensor se sanciona falta del equipo con control de balón (falta en ataque). Con cinco faltas personales el jugador no podrá continuar jugando.

- **Falta antideportiva** (Art.36): Una falta antideportiva es una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro, no constituye un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas o bien, el contacto es de brusquedad excesiva. Se sanciona con dos tiros libres y posesión para el equipo contrario.
- **Falta técnica:** Falta a un jugador o de un suplente que no implica contacto, sino falta de cooperación o desobediencia deliberada o grosería pronunciadas a jugadores o árbitros. Una falta técnica contará como falta personal, es decir, se sumará una falta al jugador al que le ha sido pitada la falta técnica, así como a las faltas de equipo. Se sanciona igual que la antideportiva.
- **Falta descalificante:** Una falta descalificante es cualquier infracción antideportiva flagrante de un jugador, sustituto, jugador excluido, entrenador, que deberá abandonar el campo y no podrá jugar más el resto del partido. 2 faltas antideportivas constituyen una falta descalificante. Cabe mencionar que una falta descalificante puede conllevar también uno o varios partidos de suspensión según lo decida la organización de la competición.

Después de una falta técnica, antideportiva o descalificante se conceden 2 tiros libres y saque en el centro de la cancha.

## TALLER DE BALONCESTO:

Responde en el cuaderno lo siguiente según la lectura anterior.

1. ¿Qué es el baloncesto y cuál es su objetivo?
2. ¿En qué año nació el baloncesto y quien lo creo?
3. ¿Cuánto dura un partido de baloncesto?
4. ¿Cuáles son los fundamentos básicos ofensivos y realiza un ejemplo de cada uno?
5. ¿Qué es dobla?
6. ¿Qué es caminar o pasos?
7. ¿Qué es una falta personal y con cuantas faltas sale un jugador del partido?
8. ¿Qué es una falta en ataque y den dos ejemplos?
9. ¿Qué es una falta técnica y den dos ejemplos?
10. ¿Qué es una falta descalificante y den dos ejemplos?

Docente: Gloria Elizabeth Ruíz Aguirre



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-<sup>8</sup>

## LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. CONCEPTO Y CLASIFICACIONES.

Son muchos los autores que han indicado y demostrado que cada una de las capacidades físicas que globalmente determinan la capacidad para el ejercicio tienen unas características propias y se diferencian, asimismo, de un sujeto a otro. Sabemos que hay individuos rápidos, especialmente dotados para la velocidad, los hay que son capaces de realizar esfuerzos durante un tiempo importante (resistencia). Unos son enormemente flexibles, mientras que otros están particularmente dotados para desarrollar la fuerza. Esto quiere decir que efectivamente, hay que buscar un factor genético o hereditario a la hora de determinar y valorar a un individuo para un deporte concreto (Romero et al., 1992).

Álvarez del Villar (1983) define las cualidades o capacidades físicas como los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico. Según Delgado (1996), las capacidades físicas son aquellos factores o componentes físicos que permiten la ejecución de movimientos.

CLASIFICACIONES: Se suelen dividir en:

- **FUERZA.**
- **VELOCIDAD.**
- **RESISTENCIA.**
- **FLEXIBILIDAD.**

### LA RESISTENCIA.

La resistencia es definida como la capacidad para resistir la fatiga (Harre, 1983). O como la denomina Platonov (1993), la capacidad de realizar un ejercicio de manera eficaz, superando la fatiga que produce.

Por su parte Zintl (1991) la entiende como la capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio (=pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos. TIPOS DE RESISTENCIA

Los esfuerzos musculares pueden, según el tipo de actividad, la intensidad, la duración y el número de grupos musculares que participan, solicitar mayor o menor presencia de O<sub>2</sub>. En función de estos factores podemos hablar de los siguientes tipos de resistencia (Álvarez del Villar, 1983):

Docente: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



### **RESISTENCIA ANAERÓBICA:**

Aquella en la que el organismo tiene la capacidad de realizar actividades de alta intensidad, y las demandas de O<sub>2</sub>, por parte muscular, no pueden ser abastecidas en su totalidad, obteniéndose la energía que se produce sin la presencia de éste.

### **RESISTENCIA AERÓBICA:**

Es aquella en la que la intensidad del esfuerzo es moderada y las necesidades de O<sub>2</sub> para la contracción muscular son abastecidas en su totalidad. Entonces se dice que el ejercicio es de características aeróbicas. Existe un equilibrio entre O<sub>2</sub> aportado y O<sub>2</sub>.

El trabajo de este tipo de resistencia mejora la capacidad de absorción de O<sub>2</sub> por el organismo, con aumento del volumen cardíaco e incremento de la capilarización, lo cual lleva a un equilibrio favorable entre gasto y aporte de O<sub>2</sub>, con una insignificante deuda de O<sub>2</sub>.

### **LA FUERZA.**

Según Morehouse, es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular. Se define también como la capacidad para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular (Álvarez de Villar, 1983).

Son innumerables las situaciones, tanto a nivel deportivo como cotidiano, en que se producen manifestaciones de fuerza:

- Mantenimiento de la postura o de posiciones deportivas oponiéndose a la fuerza de la gravedad.
- Aceleración la propia masa corporal o de implementos adicionales (peso, jabalina, etc.).
- Superación de fuerzas externas (agua, aire, contrincante).

### **TIPOS DE FUERZA**

Clasificaciones según distintos autores (tomadas de Álvarez del Villar, 1983):

**Fuerza máxima:** Es la capacidad de un músculo o grupo de músculos de realizar una fuerza superior a la ordinaria.

*Docente: Gloria Elizabeth Ruíz Aguirre*



**Fuerza resistencia:** Capacidad de un músculo o grupo muscular al cansancio durante repetidas contracciones de los músculos, es decir, la duración de fuerza a largo plazo.

**Fuerza velocidad:** Capacidad de un músculo o grupo muscular de acelerar una masa a la máxima velocidad.

## LA VELOCIDAD.

La velocidad es definida como la capacidad que tiene el individuo de ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Es definida también, como la capacidad que tiene el sujeto de realizar una actividad en el mínimo tiempo; o bien, la capacidad para recorrer una distancia, más o menos grande, por unidad de tiempo (Definiciones recogidas en Álvarez del Villar, 1983).

## TIPOS DE VELOCIDAD

En el deporte hay una gran variedad de formas en que se manifiesta la velocidad de una manera exterior: traslación, reacción, de ejecución de un gesto deportivo, de decisión. También, hay formas no visibles al exterior y que también son manifestaciones de velocidad como es el tiempo latente, tiempo contráctil y tiempo de reacción. Diversos autores distinguen distintos tipos de velocidad (Faucornnier; Álvarez del Villar; Romero et al.):

**VELOCIDAD DE REACCIÓN:** Se puede definir como el menor tiempo transcurrido entre la aparición del estímulo y la posterior respuesta motora.

**VELOCIDAD DE MOVIMIENTO O GESTUAL:** Es la capacidad de realizar un movimiento segmentario o global en el menor tiempo posible.

Los factores de los que depende son:

- Nivel de automatización del movimiento: puede ser cíclico (remo, ciclismo; se repite el movimiento varias veces); o acíclico (halterofilia; sólo se repite el movimiento una vez).
- Según la localización y orientación espacial: por ejemplo, el movimiento del brazo hacia adelante es más rápido que hacia atrás en un 10%, y los movimientos en el plano horizontal son más rápidos que en el vertical.
- Según el miembro utilizado: el brazo es un 30% más rápido que la pierna; el diestro es un 3% más rápido que el zurdo.
- La edad: la velocidad gestual aumenta entre los 8 y 12 años el 54%.



Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-<sup>8</sup>

- Los factores biomecánicos en general: longitud del brazo de potencia y el brazo de resistencia, el momento angular, el ángulo de tracción, la acción sinergista, agonista, antagonista (dominio de la técnica).

## VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO:

Es la capacidad de correr una distancia en el menor tiempo posible. El factor fundamental de la que depende es de la **TÉCNICA DE LA CARRERA**. La carrera supone una serie de auto proyecciones del cuerpo, en el transcurso de las cuales los distintos segmentos del cuerpo se desplazan de un modo sincrónico, gracias a la acción del balanceo de los brazos que describen un arco amplio en un plano vertical-oblicuo, y opuesto a la acción de las piernas, coincidiendo aceleraciones de determinadas partes del cuerpo con desaceleraciones de otras partes, a fin de que el ritmo de la carrera sea el óptimo.

También, al margen de la técnica de la carrera, otros factores que van a influir en la velocidad de desplazamiento son los siguientes:

Amplitud zancada: Que depende de:

- El poder de impulsión o “detente” (acción instantánea de la potencia muscular en el mínimo tiempo.
- La flexibilidad (elasticidad muscular y movilidad articular).

La frecuencia o velocidad de movimientos segmentaria: La cual depende de:

- De la fuerza;
- De la flexibilidad;
- Del dominio de la técnica.

Relajación y coordinación neuromuscular. Es importante la distribución adecuada de la fuerza muscular y hacer trabajar solamente a los músculos necesarios.

## FLEXIBILIDAD

La mayoría de los especialistas definen la flexibilidad como la capacidad de realizar movimientos amplios (Mora, 1989b; Álvarez del Villar, 1983).

Con frecuencia la mayoría de los defectos posturales que se observan en muchas personas (jóvenes y mayores) derivan de una falta de flexibilidad a nivel de huesos, músculos, articulaciones, ligamentos y tendones. Ha sido tal la necesidad de destacar su importancia que la Asociación Americana para la Salud incluyó en su batería de test una prueba de flexibilidad, por su especial incidencia en la salud.

Docente: Gloria Elizabeth Ruíz Aguirre



## TIPOS DE FLEXIBILIDAD

**Flexibilidad estática:** Habilidad para moverse a través de la amplitud de movimiento sin poner énfasis en la velocidad.

**Flexibilidad dinámica:** En la que si se pone énfasis en la velocidad. Es la que aparece en la mayoría de movimientos técnico-tácticos de cualquier especialidad.

## EFECTO DEL TRABAJO DE FLEXIBILIDAD

Se conoce que la flexibilidad es un componente de la condición física y es necesaria tanto para el mantenimiento de la salud como para mejorar la ejecución deportiva. Por un lado, la flexibilidad es beneficiosa para la salud en casos como el mantenimiento correcto de la postura corporal, la reducción y a veces desaparición de dolores musculares en la espalda. Por otro lado, la flexibilidad contribuye a la buena ejecución deportiva dado que está comprobado que desde el punto de vista de la actividad física se necesita una movilidad articular sobre todo en los deportistas. Todas las actividades físicas requieren de una gran amplitud de movimientos

### Taller:

#### Responder en su cuaderno:

1. El autor Romero, en 1992 define “hay que buscar un factor genético o hereditario a la hora de determinar y valorar a un individuo para un deporte concreto”. Explica según la lectura por que hace esta afirmación.
2. Realiza un dibujo de las cuatro clasificaciones de las capacidades físicas.
3. Escribe dos conceptos de resistencia de diferentes autores.
4. Realiza en un escrito de diez renglones la diferencia entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.
5. Escribe la definición de fuerza según Morehouse.
6. ¿Cuáles son las tres manifestaciones de la fuerza a nivel cotidiano?
7. ¿Cuáles son los tipos de fuerza?
8. ¿Cómo se manifiesta la velocidad?
9. ¿Cuáles son los factores de que depende la velocidad de movimiento?
10. ¿Qué es la técnica de carrera?
11. ¿Qué significa velocidad de movimientos segmentarios?
12. Para Fleischman, hay dos tipos de flexibilidad:
13. ¿A qué se deben los defectos posturales, explica tu respuesta?
14. ¿Cuáles son los dos tipos de flexibilidad para Fleischman?
15. ¿Cuáles son los efectos de realizar ejercicios de flexibilidad?

Docente: Gloria Elizabeth Ruíz Aguirre



## FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO

Paradas en 1 y 2 tiempos, dribbling, pases y recepción, triple amenaza, entradas en doble ritmo, lanzamientos, rebotes ofensivos.

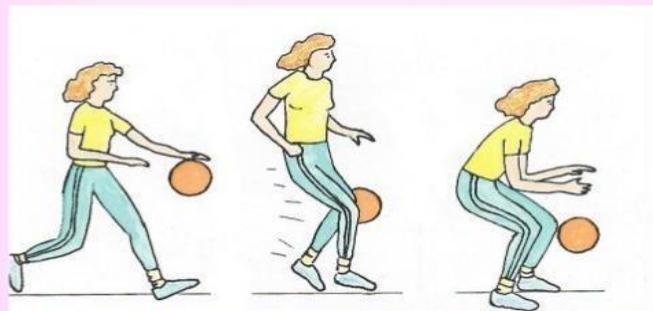
**PARADAS:** Es la acción por la cual un jugador en movimiento se detiene de forma inmediata con la finalidad de realizar seguidamente cualquier otro fundamento cuyas posibilidades de éxito dependen en gran medida, de la calidad de esa parada previa. Consideraremos dos tipos fundamentales, en un tiempo y en dos tiempos.

**PARADA EN UN TIEMPO:** Los dos pies contactan en el suelo al mismo tiempo. Al dar el paso anterior a la parada, dejamos el tronco ligeramente atrasado para de esta manera poder contrarrestar la inercia del cuerpo. Damos un salto hacia adelante de poca elevación, casi a ras de suelo, y los pies se deslizan sobre el suelo en el momento de entrar en contacto con éste. Los pies de han de quedar paralelos y separados a una anchura similar a la de nuestros hombros, con las piernas ligeramente flexionadas por las rodillas y con los pies en un mismo plano frontal (simétricos).

Ver imagen:

### - Parada en un tiempo:

Los dos pies apoyan a la vez y separados



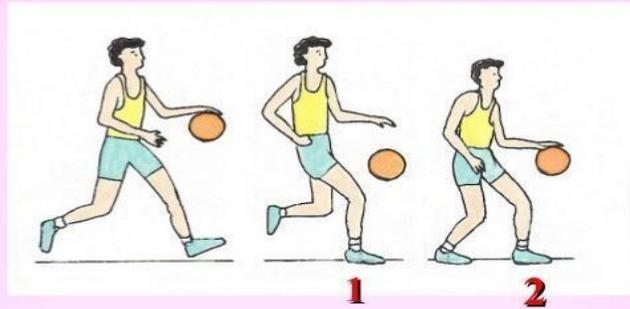
**PARADA EN DOS TIEMPOS:** Los pies contactan con el suelo en tiempos distintos. El primer apoyo tiene la función especial de compensar la velocidad de traslación precedente,

Docente: Gloria Elizabeth Ruíz Aguirre



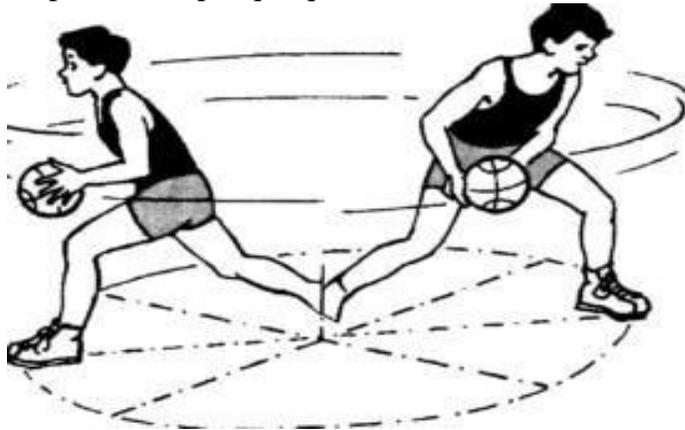
unido esto, a una ligera inclinación hacia atrás. El apoyo del primer pie se produce en primer lugar con el talón y después con su parte delantera.

- **Parada en dos tiempos:**



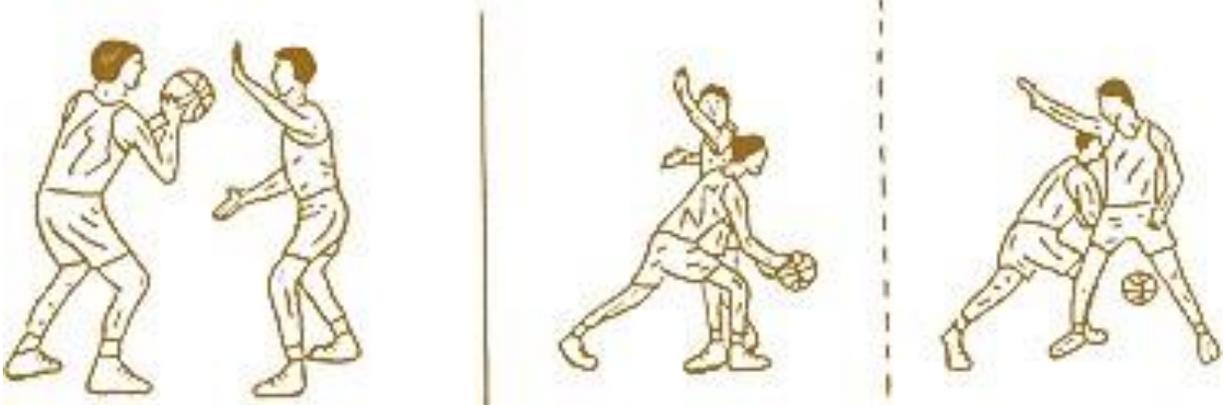
La pierna que apoya primero soporta el peso del cuerpo y la segunda equilibra

**PIVOTE:** El pivote es un fundamento que se realiza con un pie fijo en el suelo y el otro en movimiento. Al primero le denominaremos pie de pivote y el segundo recibe el nombre de pie libre el cual podrá desplazarse en todas las direcciones y sentidos posibles o deseadas. Se considera pie de pivote el pie sobre el cual se realiza el giro, y éste no puede variar en ningún momento dentro de la misma acción mientras que el balón esté en posesión del jugador. Este pie se puede elegir y cambiar siempre que no se tenga el balón, y en este caso no existe nada en el reglamento que nos impida su realización con cualquiera de los dos pies e incluso cambiar el pie de pivote siempre que queramos dentro de una misma acción. Ver imagen.

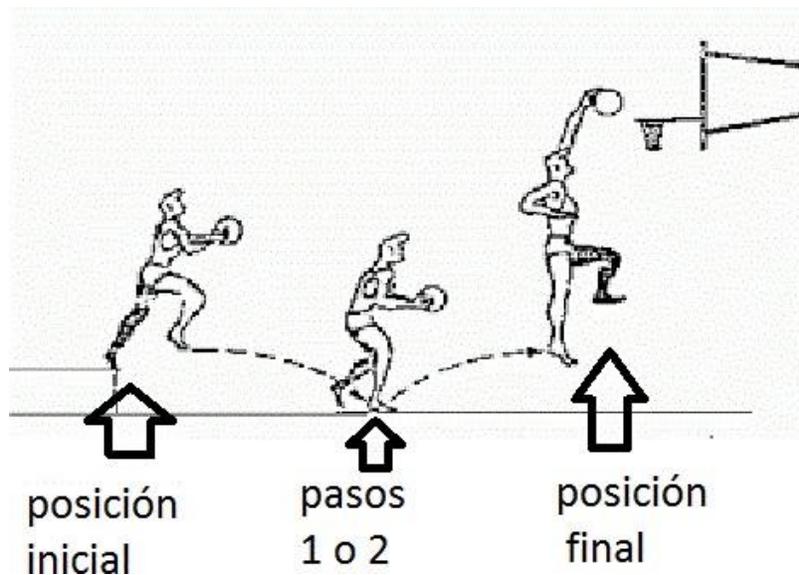




**TRIPLE AMENAZA:** La posición de triple amenaza es aquella que debe adoptar todo jugador en ataque con la posesión del balón y que consiste en la posición básica de ataque, añadiéndole el agarre de balón adecuado, y que nos permitirá rápidamente ejecutar una de las tres opciones: tirar, pasar o botar. Ver imagen.



**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.



## FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS DEL

Docente: Gloria Elizabeth Ruíz Aguirre



## BALONCESTO

### **Posición básica defensiva:**

Se refiere a la posición del cuerpo. Sobre todo, que los estudiantes entiendan que hay que jugar flexionados y en constante equilibrio, tanto en ataque como en defensa, siempre en disposición de actuar (ataque) y reaccionar (defensa). Se suele sustituir una mala defensa por un uso excesivo de las manos.

### **Posición defensiva espacial:**

Los defensores deben intentar estar siempre en defensa (con matices) entre el atacante y el aro. Si trazáramos una línea recta podríamos unir atacante con balón (siendo más precisos, el balón), defensor y el aro propio. ¿Qué les explicamos a los defensores de atacantes sin balón? Que su jugador no reciba, que no pierdan nunca de vista el balón y que vayan a por el rebote.

### **Desplazamientos defensivos:**

Con el desplazamiento defensivo el jugador buscará obstaculizar el lanzamiento a canasta por el equipo contrario, lograr tener posesión del balón y bloquear el desplazamiento ofensivo de los otros jugadores, sin ocasionar daño físico al otro jugador, es por ello que los movimientos bruscos no están permitidos.

Las posiciones defensivas dependerán de la dirección de los movimientos a realizar. Los desplazamientos defensivos se llevan a cabo hacia adelante, al lado, atrás y en diagonal. Cuando el desplazamiento se realiza hacia adelante se hace a través de pasos de acercamiento. El defensa pisa establemente el suelo con el talón del pie adelantado y luego añade el pie trasero.

El desplazamiento hacia atrás se realiza mediante pasos de retroceso. El movimiento se inicia primero con el pie trasero y luego con el pie adelantado.

El desplazamiento hacia los lados se realiza con pasos laterales; hacia el lado derecho se inicia con el pie derecho y luego el pie izquierdo. Hacia el lado izquierdo primero se inicia con el pie izquierdo y luego con el pie derecho.

Existen tres posiciones básicas: Alta, Media y Mixta. Ver imagen.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPIO DE MEDELLÍN

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

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



## Posición defensiva media – alta -- mixta



### REGLAS BÁSICAS Y JUEGOS DE APLICACIÓN.

#### EL JUEGO DEL BALONCESTO

El baloncesto lo juegan dos (2) equipos de cinco (5) jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es introducir el balón dentro de la canasta del adversario e impedir que el adversario se apodere del balón o enceste.

**CESTO: PROPIO/OPONENTE:** La canasta en la que ataca un equipo es la canasta del adversario y la que defiende es su canasta.

**MOVIMIENTO DEL BALÓN:** El balón puede ser pasado, lanzado, palmeado rodado o botado en cualquier dirección dentro de las restricciones de los artículos pertinentes de las Reglas.

**Doblar:** Si se estaba rebotando el balón y de repente se detuvo para tomarlo con las manos o pararlo de cualquier forma, y al instante lo pivoteó de nuevo. Eso es falta, pues debe seguir dejando caer la pelota, sin controlarla indebidamente.

Cuando detiene el balón con ambas manos o lo deja de rebotar, eso quiere decir que va a lanzar o va a hacer un pase. De lo contrario, le pitarán falta en contra y perderá la posesión en el juego.

Docente: Gloria Elizabeth Ruíz Aguirre



Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-<sup>8</sup>

**Caminar:** El hecho de ‘caminar’ en básquet es también un acto casi inconsciente en el que caemos frecuentemente. También tiene que ver cuando estamos rebotando el balón, pero esta vez es falta si dejamos de hacerlo y avanzamos dando dos pasos o más.

Más técnicamente, sucede cuando damos rebotamos el balón y damos el paso con el pie que estamos avanzando, y adicional movemos el pie de apoyo sin haber soltado la pelota.

**GANADOR DE UN PARTIDO:** El equipo que mayor número de puntos al final del tiempo de juego del cuarto periodo o, si fuera necesario, de uno o más períodos extra, será el ganador del partido.

**CAMPO DE JUEGO:** El terreno de juego debe ser una superficie rectangular, plana y dura, libre de obstáculos

Para las principales competiciones oficiales de FIBA, y en los campos de juego de nueva construcción, las dimensiones deben ser de 28 m. de longitud por 15 m. de anchura, medidas desde el borde interior de las líneas que delimitan el terreno de juego. Puedes encontrar más en el siguiente enlace:

<https://www.planetabasketball.com/baloncesto1.htm>

## **TALLER: Reglas Básicas del Baloncesto:**

1. Explique cuando un sexto vale un punto, cuando dos y cuando tres.
2. Dibuja la cancha de baloncesto con sus zonas.
3. Explique los 7 tipos de falta personal y en que consiste 4. Explique cómo es la penalización en una falta personal.
5. Explique la regla de balón devuelto a la pista trasera 6. Explique la regla de los 8 segundos
7. ¿Qué es dobla?
8. ¿Qué es camina o pasos?
9. ¿Qué pasa cuando un jugador comete cinco faltas personales en un juego?
10. ¿Cuándo un equipo se encuentra en una situación de penalización de faltas de equipo, todas las faltas personales siguientes de sus jugadores, cometidas sobre un jugador que no esté en acción de tiro, se penalizarán con?

Docente: Gloria Elizabeth Ruíz Aguirre