



SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPIO DE MEDELLIN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

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



GUIA DE APRENDIZAJE: SEGUNDO PERIODO – BALONCESTO



GRADO: OCTAVO UNO

MEDELLIN - 2026

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

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

GRADO OCTAVO UNO – SEGUNDO PERIODO – AÑO 2026

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 2.

- Valorar la incidencia que ejerce en la salud preventiva, la higiene corporal, la alimentación e hidratación adecuadas en el proceso sistemático de ejecución física.
- Explicar el proceso de transformación de energía que se produce en el organismo, al realizar actividades físicas.
- Aplicar los principios anatómo-funcionales de cada parte de la columna vertebral y la postura corporal al realizar ejercicios físicos y actividades de la vida cotidiana.

OBJETIVOS GRADO OCTAVO SEGUNDO PERIODO

- Reconocer los aspectos generales de la actividad física.
- Identificar el estado actual del baloncesto.
- Posee la fundamentación teórica del baloncesto.
- Reconoce la importancia del calentamiento, estiramiento
- Desarrolla destrezas con el balón de baloncesto.
- Realiza paradas y lanzamientos
- Identifica los fundamentos combinados que se utilizan en el baloncesto.
- Realiza los Test físico pruebas de resistencia, velocidad, flexibilidad, potencia
- Identifica el Juego de baloncesto
- Realizar ejercicios de flexibilidad
- Aplicar las normas para la realización de ejercicios.
- Reconocer la importancia del calentamiento antes del ejercicio
- Interpretar los beneficios del ejercicio.

UNIDAD # 2

EL BALONCESTO

OBJETIVOS:

- Conocer e identificar la historia del Baloncesto.
- Fundamentación Técnica defensiva del Baloncesto
- Técnica ofensiva en el baloncesto
- Táctica básica del baloncesto
- Postura corporal e hidratación.

INDICADORES DE DESEMPEÑO SEGUNDO PERIODO:

- Identifica la historia del baloncesto y sus conceptos básicos.
- Realiza ejercicios de domino del balón de baloncesto.
- Maneja los pases del baloncesto

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



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

- Afianzamiento de la técnica del baloncesto
- Juegos de control.
- Aplicación de las cualidades físicas a las disciplinas deportivas
- Mejoramiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica
- Mejoramiento del desarrollo muscular
- Identificación de los conceptos teóricos prácticos de la resistencia
- Reconocimiento de la hidratación como factor fundamental para el rendimiento físico.
- Desarrolla sus capacidades físicas
- 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.

DIAGNOSTICO 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.

EVALUACION: Al finalizar el periodo el estudiante deberá:

- Describir en forma oral la historia y creación del baloncesto.
- Realizar fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto, de acuerdo a los criterios técnicos establecidos y demostrando precisión mediante la ejecución.
- Ejecutar ejercicios del dominio del balón como: cambios de dirección, paradas y amagues.
- Lanzamiento adecuado con la mano dominante.
- Realizar eficientemente los pases del baloncesto.
- Reconocer la importancia del calentamiento y el desarrollo de sus capacidades físicas.
- Diferenciar entre resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Identificar la importancia de la hidratación cuando se realiza actividad física.
- Asumir una actitud positiva frente a sus deberes como estudiante Yermista en coherencia con los criterios de autoevaluación.

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



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.

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.

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



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

- 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. FUNDAMENTACION TEORICA.

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.



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

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 O₂. En función de estos factores podemos hablar de los siguientes tipos de resistencia (Álvarez del Villar, 1983):

RESISTENCIA ANAERÓBICA:

Aquella en la que el organismo tiene la capacidad de realizar actividades de alta intensidad, y las demandas de O₂, 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 O₂ para la contracción muscular son abastecidas en su totalidad. Entonces se dice que el ejercicio es de características aeróbicas. Existe un equilibrio entre O₂ aportado y O₂.

El trabajo de este tipo de resistencia mejora la capacidad de absorción de O₂ 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 O₂, con una insignificante deuda de O₂.

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.

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).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



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

- 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%.
- 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



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



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

que la Asociación Americana para la Salud incluyó en su batería de test una prueba de flexibilidad, por su especial incidencia en la salud.

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.

EFFECTO 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?

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



14. ¿Cuáles son los dos tipos de flexibilidad para Fleischman?
15. ¿Cuáles son los efectos de realizar ejercicios de flexibilidad?

FUNDAMENTACION TÉCNICA DEL BALONCESTO

EL DRIBLING: POSICIÓN BÁSICA:

Cuerpo semiflexionado. El peso del cuerpo cae sobre las puntas de los pies. Los pies colocados en una posición normal: abiertos la anchura de los hombros y uno más adelantado que el otro, siempre más adelantado el pie de la mano con que se vota. No mirar al balón. El balón hay que sentirlo y no mirarlo, de esta forma tendremos una visión del juego más amplia. El balón se impulsa suavemente, sin golpearlo, con la muñeca, la cual hace de palanca y amortiguación al mismo tiempo. El codo un poco despegado del cuerpo. La mano abierta y encima del balón, no tiene que estar rígida, de esta manera podemos controlar mejor el bote. Los dedos «acarician» el balón, se debe sentir cómo el balón toca la yema de los dedos. El brazo contrario a la mano que bota está en una posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo.



EL PASE

El pase es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar a los dos jugadores que intervienen en la acción, y ser por tanto una parte muy importante del juego de conjunto. La importancia de pase radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



el campo. Nos permite situar el balón en cualquier lugar y, en ocasiones, es el único medio para hacerlo. Su correcto uso nos permite sacar partido de otros fundamentos, sobre todo los derivados del juego sin balón, siendo éstos imprescindibles para el uso exitoso del pase. De la calidad del pase depende en gran medida el éxito de una acción posterior; así, es claro el ejemplo de un jugador con buena posición de tiro que recibe un pase que, aunque no sea malo no le permita lanzar con rapidez, lo cual hará que probablemente no pueda realizar el tiro en buenas condiciones. Por ello es imprescindible cuidar el fundamento del pase en todo momento, incluso en cualquier ejercicio sin defensa, cualquier ejercicio de tiro o de lo que sea. No permitamos nunca malos pases en los entrenamientos, ni en los ejercicios más relajados.

En el juego de equipo, durante los partidos, las pérdidas de balón son habitualmente causa de derrotas. Es preciso inculcar al jugador la idea de que "Un buen pase es media canasta a nuestro favor, pero un mal pase supone dos puntos en contra"

Características comunes de los pases

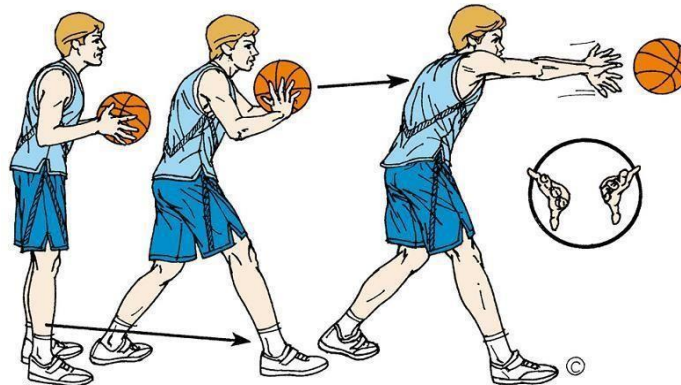
- Deben ser rápidos, para evitar alertar a la defensa, y por tanto fuertes, aunque no violentos. Al ser fuertes, lógicamente serán en línea recta (salvo excepciones) - El último toque debe ser con los dedos.
- A veces se usarán fintas y/o pivotes.
- Nunca se darán de modo "automático", debiendo tener siempre control visual sobre la defensa, pasando al lado más alejado del defensor y teniendo en cuentas las circunstancias de la defensa y del receptor.
- Ha de ser preciso.
- Buscar buenos ángulos de pase.
- Deben facilitar siempre las posibilidades del receptor. Así si le pasamos para que tire, por ejemplo, debemos procurarle la mayor comodidad y rapidez a su tiro mediante nuestro pase.

CLASES DE PASES

Hay muchos tipos de pase y cada uno de ellos posee unas características particulares que lo hacen más efectivo en determinadas circunstancias. Por eso es muy importante la elección del tipo de pase a utilizar.

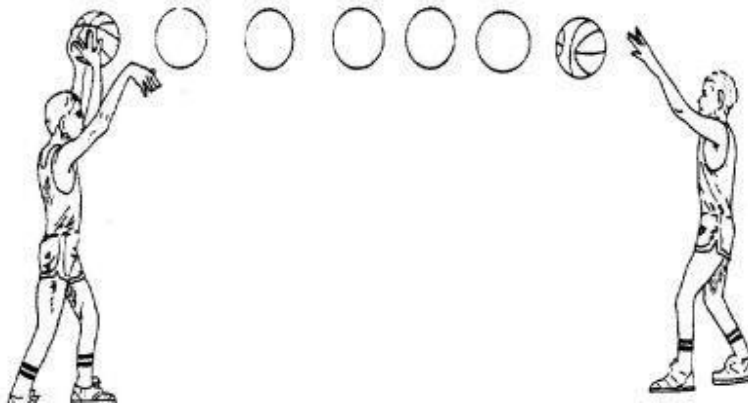
- **PASE DE PECHO:** Partimos de la posición básica de ataque, o mejor aún de la posición de "triple amenaza", con las piernas ligeramente flexionadas, los pies abiertos y paralelos y el tronco levemente inclinado hacia delante. Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente separados ni excesivamente pegados. Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador. Los brazos han de quedar extendidos y las manos abiertas con las palmas mirando hacia fuera y hacia abajo. No deberán cruzarse los brazos quedando paralelos al suelo. Ver la imagen:

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



- PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA:

Su técnica es ligeramente distinta a la de los anteriores. En posición básica, situamos el balón encima de la cabeza, ligeramente adelantada al plano de la cara. Los codos miran hacia delante y los pulgares hacia atrás. Brazos extendidos y ligeramente flexionados. Extendemos ligeramente los brazos en la dirección del pase que queremos dar y antes de llegar a su total extensión, con las muñecas damos un golpe seco al balón, de tal forma que las palmas queden hacia fuera y hacia abajo y los dedos extendidos. Los brazos no han de quedar totalmente extendidos. El balón deberá ir recto hacia el blanco que nos ofrece el receptor. Ver imagen.



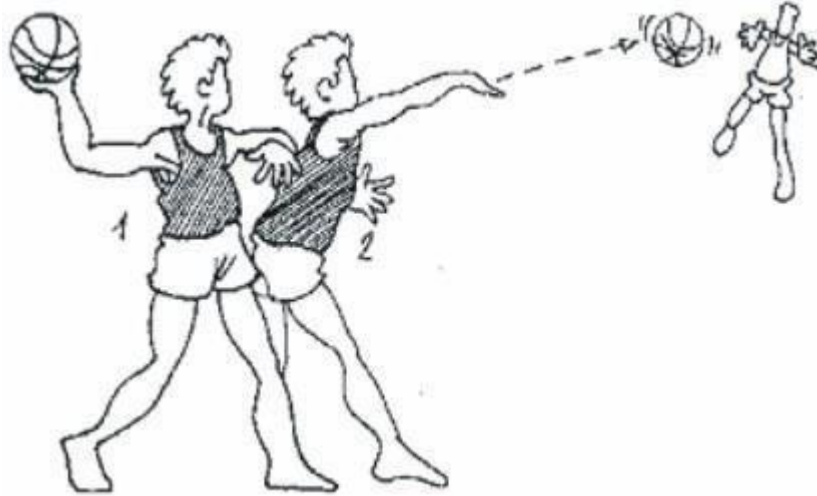
- PASE DE BEISBOL:

Desde la posición de "triple amenaza" llevamos el balón, cogido con ambas manos, aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase. La mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción. La pierna correspondiente a la mano de pase estará retrasada. Ligerero giro del tronco hacia ese lado. En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo llevaremos la pierna retrasada hacia delante. Soltamos el balón con un golpe de muñeca instantes antes de que la pierna apoye en el suelo. El brazo quedará totalmente extendido y la palma de la mano mirando hacia el suelo y los dedos en la dirección del



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

pase. La trayectoria del balón será ligeramente parabólica, aunque lo más recta posible. El brazo no pasador protege la salida del balón. Ver imagen.



FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO

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

Entradas.

- Lanzamientos en carrera: Por derecha, Izquierda y por el centro(perfeccionamiento)
- Dribling: Ejercicios de los diferentes tipos: Alto, medio, bajo y de protección. Incorporar el concepto de atacar al oponente, buscamos optimizar las acciones de bote para superar, progresar, ocupar espacios libres. - Cambios de dirección.

Juego sin balón.

- Paradas: 1 tiempo, 2 tiempos y Pivotes.
- Salidas Rápidas: Directa, cruzada y abierta.

Movimientos de Recepción: Estos son la suma de las salidas, paradas y pivotes, por lo tanto, para enseñarlo deben de haber aprendido lo anterior.

Tiro: Se empiezan a corregir los futuros errores que impedirán el lanzamiento certero en un futuro, dando importancia al final del tiro, cómo dejan la mano, en forma de "pico de pato".

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



Mejora de la técnica del tiro libre, la mano de apoyo, se empieza a colocar en su posición verdadera. Rodillas flexionadas.

Pase; Pase-Recepción. En sus variantes: Pase-Progresión-Recepción; Pase-Progresión-Regreso-Recepción; Pase-Alejamiento-Recepción. Siempre este medio técnico-Táctico, de forma integrada, polivalente. Nos interesa destacar la figura del pase, para mejorar el agarre simétrico y dominio del balón, los estudiantes deberán ir descubriendo en un abanico de posibilidades el pase más adecuado. - Picado

- A una mano, frontal, lateral.
- Cabeza.
- Fintas de pase.

Ataque: 1 x 0; 1 x 1 y 2 x 2

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS DEL BALONCESTO

Posiciones básicas defensivas, despejar e interceptar el balón, marcar y anticipar a un jugador, ayudar, relevar a un compañero.

Defensa Individual Todo Campo.

- **Hombre con balón.** Posición de defensa. Estar siempre en su trayectoria hacia canasta, en proximidad. Si es rebasado, correr para recuperar su posición.
- **Cada uno con su par.** (cada uno sigue al suyo). Reconocer a su oponente directo.
- **Inicio, posición defensiva presionante:** Presionar al oponente para que pierda el balón.
- **Percepción Espacio-Temporal. Ocupar Espacios Libres,** Identificar puestos específicos desocupados y mejorar el ritmo de juego. Iniciar al cálculo de trayectorias, distancias. Reconocer los límites del terreno de juego. Investigar su ubicación en la pista, los espacios de juego de ataque y defensa.

Defensa individual

La defensa individual conforma el sistema defensivo de un equipo. Una buena defensa muchas veces acaba con la paciencia del jugador atacante, y en ocasiones hasta con el patrón ofensivo de un equipo.

Diferentes posiciones básicas para la defensa individual: La defensa es principalmente un asunto de posición y/o ubicación. Cuando el atacante tiene el balón el defensa deberá estar entre éste y la cesta, atento tanto del hombre ofensivo como del balón, formando una línea recta entre: atacante, defensa y cesta. La distancia del defensa en relación con el atacante que posee el balón dependerá de:

- Si el atacante no ha driblado se debe mantener a una distancia de un paso aproximadamente.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



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

- Si el atacante está driblando debe ajustar su posición defensiva de acuerdo a su habilidad y lugar donde se encuentre, en lo posible obligarlo a ir hacia las líneas laterales.
- Si ha driblado, acercase, molestándolo y obstruyéndole la posibilidad del pase o lanzamiento.
- Para realizar la defensa sobre la persona que no tiene el balón, se debe centrar la acción en mantenerla lejos de la posición de lanzamiento y de la posibilidad de recibir un pase.

Algunas recomendaciones:

1. Nunca se puede descansar la defensa.
2. No cruzar los pies al desplazarse.
3. Dar el primer paso lateral con la pierna más cercana a donde se dirige el oponente.
4. No permitir a una persona entre usted y su ponente.
5. No voltear la cabeza para mirar el balón, observar siempre al oponente.
6. Si el oponente es mal lanzador y tiene posición del balón, utilizar las dos manos abajo y forzarlo a driblar erradamente.
7. Si está marcando el pívot (hombre poste) y está jugando cerca del tablero, colocarse al frente al oponente y de espaldas al tablero.
8. Recordar que la defensa individual es: habilidad, intuición, iniciativa y concentración.

TALLER: Realice en su cuaderno:

1. Haga un resumen de la Historia del baloncesto
2. Realice una sesión de calentamiento
3. Haga un comentario de 5 reglas del baloncesto
4. Explique y dibuje la posición básica para el dribling.
5. ¿Qué es el pase?
6. ¿Cuáles son las características de los pases?
7. Explique el pase de pecho y dibújelo.
8. Explique el pase por encima de la cabeza y dibújelo.
9. Explique el pase de béisbol y dibújelo.
10. Escriba tres fundamentos técnicos ofensivos.
11. Escriba tres fundamentos técnicos defensivos.
12. Dibuje la cancha de baloncesto con sus medidas reglamentarias.



LECTURA COMPLEMENTARIA

Tema: Hidratación

Actividad: Leer el documento, sacar las ideas principales, copiar las preguntas que se encuentran al final, responder cada una de ellas e investigar las preguntas que se presentan al final.

Hidratación Deportiva: La hidratación forma parte del entrenamiento de un corredor. Los calambres, agotamientos, dificultades de movimiento y golpes de calor, comienzan cuando un deportista no se ajusta gradualmente al clima caluroso, no hidrata como corresponde en la actividad o posee una relativa deshidratación antes de iniciar los ejercicios.

Regla N^o 1 - Hidratamos siempre ANTES - DURANTE - DESPUES de la actividad

Rendimiento Deportivo: Cuando nos deshidratamos nuestro rendimiento deportivo comienza a decaer y si la deshidratación continúa podemos llegar a sufrir una descompensación. Cuando corremos quemamos mucha energía. Esta energía, le da poder a los músculos, y el trabajo que el músculo realiza es liberado en forma de calor. El agua en nuestro cuerpo, no deja que este se caliente. El sudor y la evaporación del mismo en nuestra piel enfría nuestro cuerpo. Entonces en el proceso de enfriamiento perdemos agua. Si el agua no se repone, puede ser muy peligroso, porque el cuerpo se calienta. Perdiendo solamente el 2 por ciento del agua en el cuerpo, aparece una merma en el rendimiento.

Regla N^o 2 - No esperemos tener SED, porque será demasiado tarde

La Sed: Es un mecanismo esencial de regulación del contenido de agua en el cuerpo y uno de los primeros síntomas de deshidratación. La sed es un síntoma tardío de deshidratación en nuestro organismo. Si la sed aparece en el evento deportivo, podríamos decir, que es escaso el tiempo para poder revertir la deshidratación. Por eso, no espere tener sed, para tomar agua. Tome más de lo que usted cree que necesita antes de un evento o práctica para asegurarse de estar completamente hidratado.

Regla N^o 3 - Hidratamos siempre ANTES - DURANTES - DESPUES de la actividad

Bebidas Deportivas: Las bebidas deportivas se diseñaron con un objetivo concreto: Satisfacer con la toma de un único producto, parte de las necesidades de energía, líquidos y/o electrolitos que los deportistas pierden en la actividad. Contienen azúcares y electrolitos a la misma presión osmótica que la sangre (330 miliosmoles/litro). Cuando dos soluciones tienen la misma presión osmótica se dice que son isosmóticas o isotónicas. Por esta razón, el líquido sale del estómago, pasa al intestino donde es absorbido y de ahí va al torrente sanguíneo sin

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



dificultad, lo que favorece la rápida y óptima asimilación de sus elementos. Si el ejercicio es intenso y el ambiente es caluroso, las bebidas isotónicas ayudan a reponer:

- Líquidos
- Electrolitos (sodio y cloro, principalmente)
- Energía (glucosa)

Además, retrasan la fatiga, evitan lesiones (calambres), mejoran el rendimiento y acelerar la recuperación. En deportes de larga duración e intensidad media/alta se aconsejan las preparaciones que contengan polímeros de glucosa (maltodextrinas), no sólo glucosa o fructuosa, por su aptitud para asegurar un suministro de energía suficiente sin riesgo de trastornos digestivos.

Preguntas:

1. Explica, ¿En qué consiste las tres reglas básicas para hidratarse al momento de hacer ejercicio?
2. ¿Cuáles pueden ser los problemas que se ocasionan por no hidratarse correctamente?
3. Cuando haces deporte te hidratas como se debe hacer. ¿Sí o NO y porque, justifica tu respuesta?
4. Si alguien te preguntara que bebida es más eficiente para hidratarse, ¿Cuál recomendarías y por qué?
5. Que recomendaciones harías adicionalmente para hidratarse adecuadamente entes durante y después de la actividad física.