

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN				
	NOMBRE DE LA ALUMNA:				
	ÁREA :		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	ASIGNATURA:		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	DOCENTE:		KATERINE ARROYO CÓRDOBA		
	TIPO DE GUÍA:		CONCEPTUAL Y DE EJERCITACIÓN		
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
2	9º	2	ABRIL-MAYO	4 UNIDADES	

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Identifica aspectos importantes del baloncesto, aplicando sus reglas de una forma acertada durante el tiempo de juego.

GENERALIDADES DEL BALONCESTO

Reglamento de Baloncesto: Las reglas internacionales del baloncesto son elaboradas por el comité central de la FIBA (Federación Internacional de Baloncesto) y son revisadas cada cuatro años. Son de aplicación en todas las competiciones de carácter internacional entre países y adoptadas por la mayoría de federaciones nacionales, incluida la FEB (Federación Española de Baloncesto). En Estados Unidos la NBA (La National Basketball Association o Asociación Nacional de Baloncesto) hace uso de un reglamento diferente al establecido por la FIBA.

Resumen de las reglas más importantes del baloncesto:

El partido: El partido se divide en dos tiempos de veinte minutos de juego efectivo, cada tiempo con un descanso de diez minutos (cada tiempo se divide en dos cuartos). Empieza cuando el primer árbitro (es el que se sitúa con el balón en el centro del campo al iniciar el encuentro) levanta el balón entre dos jugadores adversarios en el círculo central. El mismo procedimiento deberá seguirse al empezar la segunda parte o en posibles prórrogas. El equipo visitante escoge campo en el primer tiempo. Si el partido es en campo neutral. Se hará por sorteo.

Salto entre dos: Se efectúa cada vez que el árbitro pone en juego el balón, lanzándolo al aire entre dos jugadores contrincantes. Para realizarlo, los dos jugadores deben situarse de forma que sus pies estén en la mitad del círculo central más próximo a su propia canasta y que un pie esté lo más cerca posible del punto central del diámetro del círculo. A continuación, uno de los árbitros ha de lanzar el balón perpendicularmente entre los dos jugadores. Ninguno de los dos jugadores puede tocar el balón después de que éste haya llegado a su altura máxima. Si cayera al suelo sin que por lo menos uno de los jugadores lo hubiera tocado, el árbitro hace repetir el salto. Los jugadores en cuestión no pueden tocar el balón hasta que éste alcance su máxima altura y no abandonar el sector de salto hasta que el balón haya sido alcanzado. Los jugadores, en el salto, no pueden tocarlo más de dos veces.

Realización de un enceste: Un enceste es válido si el balón entra en el aro por la parte superior y lo atraviesa o se para en la red. Un enceste hecho desde cualquier parte del campo vale dos puntos. Un enceste efectuado por tiro libre vale un punto. Si el balón entra en la canasta por debajo, se considera balón muerto y se entregará al equipo contrario para que lo ponga en juego desde la banda.

Interceptar un balón en ataque: Un jugador atacante situado dentro de la zona de los tres segundos no puede tocar o coger el balón cuando éste se halla en su fase descendente a una altura superior a la del nivel del aro, ya sea que se trate de un pase o de un intento de enceste. En cuanto el balón toque el aro o el tablero, termina dicha restricción. Un jugador atacante no debe tocar ni la canasta ni el tablero contrario mientras el balón, procedente de un tiro, esté sobre el aro.

Interponerse al balón en la defensiva: Un jugador defensivo no deberá tocar el balón después que ha comenzado a caer al tirar un contrincante al cesto y mientras el balón está sobre el nivel del aro. Esta restricción se aplica únicamente a un tiro a cesto (no a un remate) y solamente hasta que el balón haya tocado el aro o hasta que se haga evidente que no lo tocará. Un jugador defensivo no deberá tocar el propio cesto o tablero mientras el balón está en contacto con el aro durante un intento de consecución de un cesto, o tocar el balón o el cesto mientras el balón se encuentra dentro de él.

¿Cómo se pone el balón en juego después de marcarse un cesto? Después de ser logrado un cesto desde el terreno de juego, cualquier jugador contrario al equipo al que se acreditan los puntos pondrá el balón en juego desde un punto cualquiera fuera de la línea de fondo donde el cesto haya sido logrado. Podrá lanzar el balón desde cualquier punto situado detrás de la línea de fondo o podrá pasarlo a un compañero de equipo situado detrás de dicha línea. No podrán consumirse más de cinco segundos en realizar el saque, contándose éstos a partir del momento en que el balón se halla en poder del primer jugador situado fuera de la línea de fondo. El Árbitro no deberá tocar el balón, a no ser que haciéndolo ayude a ponerlo en juego con mayor rapidez. Los adversarios del jugador que ha de poner el balón en juego no tocarán el balón. Se dejará pasar que un adversario lo toque accidental o instintivamente, pero si retrasa el juego interfiriendo el balón, deberá ser sancionado con una falta técnica.

Después del último tiro libre, el balón deberá sacarse de banda:

- a) Por cualquier jugador contrario del que ha lanzado el tiro libre, desde detrás de la línea de fondo, si el tiro fue conseguido, o
- b) Por cualquier compañero de equipo del jugador que ha lanzado el tiro libre y desde la mitad del campo de juego, si aquél fue consecuencia de una falta técnica cometida por un Entrenador o sustituto, y tanto si fue convertido el tiro o no.

¿Quién pierde el partido? Pierde el partido, naturalmente, el equipo que marca menos puntos. Puede perder también el encuentro un equipo que se retire después de haber sido invitado a jugar por el primer árbitro o bien un equipo que se quede en el campo con un número de jugadores inferior a dos.

Tanteo empatado y período extra: Si el tanteo está empatado al terminar el segundo tiempo, se continuará el juego durante un período extra de cinco minutos o durante todos los períodos de cinco minutos que sean necesarios para deshacer el empate. Antes de la primera prórroga, los equipos echarán a suerte para escoger cesto y cambiarán de cestos al comienzo de cada prórroga adicional. Se concederá un descanso de dos minutos antes de cada prórroga. Al comienzo de cada prórroga el balón será puesto en juego en el centro.

Final del encuentro: Un partido finaliza cuando el cronometrador indica la terminación del tiempo de juego con un silbato o cualquier otra señal acústica.

Cambios: Un sustituto, antes de entrar en el campo, se ha de presentar ante el anotador y estar preparado para entrar en cuanto se lo indique. Si el balón no está en juego y el cronómetro parado, el anotador dará en seguida aviso para el cambio. De no ser así, esperará hasta que se dé esta circunstancia y siempre antes de que el balón se ponga de nuevo en juego. Se pueden hacer cambios en las siguientes situaciones:

- a) retención de balón.
- b) falta.
- c) expulsión.
- d) juego parado por lesión o por cualquier otro motivo indicado por el árbitro.

Retención del balón: Se dice retención del balón cuando dos jugadores de equipos contrarios bloquean con una o con las dos manos el balón y también cuando un jugador no lo juega o no hace

ningún movimiento para ponerlo en juego durante cinco segundos. Poner el balón en juego quiere decir pasarlo, hacerlo rodar, rebotar o botar o bien tirar al aro.

Tiros libres: Son tiros directos al aro que no pueden ser obstaculizados. De entrar el balón en la canasta, el enceste vale un punto. Estos tiros se efectúan desde detrás de la línea de tiro libre.

Jugador designado para lanzar un tiro libre: Cuando el árbitro sanciona con una falta personal y concede dos tiros libres, indica a qué jugador le han hecho la personal y es éste el que tiene que lanzar los tiros libres. Si lo hiciera otro jugador, aunque entrara el tiro, no sería válido, pasando entonces el balón a poder del equipo contrario para ponerlo en juego desde fuera del campo, o sea, desde la banda, a la altura de la línea de tiro libre. Si un jugador, erróneamente, lanza un tiro libre en su propia canasta, se anula el tiro, tanto si hay enceste como si no y se repite en la otra canasta (se trata de un caso que supongo que no habrá pasado nunca, ya que rayaría en lo absurdo).

Si el jugador designado para tirar tuviera que retirarse por lesión, entonces los tiros los efectúa el que lo sustituye. En caso de que no hubiera jugadores reservas, tirará la personal el capitán o cualquier otro jugador que éste designe. Si el que ha de tirar ha de ser cambiado por otro, tiene que efectuar el tiro antes de retirarse.

Las Faltas técnicas las puede tirar cualquier jugador del equipo que ha resultado beneficiado.

Normas sobre el tiro libre: Un tiro libre se ha de llevar a cabo antes de transcurridos cinco segundos de haberse puesto el balón a disposición del jugador encargado de ejecutarlo y de forma que el balón entre en la canasta o toque el aro antes de que toque otro jugador. Además, ni el jugador que tira ni ningún otro jugador pueden tocar el balón o la canasta mientras el balón se dirige hacia la canasta, está en contacto con la canasta o dentro de ella. El jugador que ha tirado no puede pisar la línea de Tiro libre ni sobrepasarla. Los demás jugadores de ambos equipos no pueden pisar las líneas del área de tiro libre ni penetrar en la misma y tampoco molestar al jugador que está tirando. Colocación de los jugadores en el tiro libre.

Dos jugadores del equipo contra el que se tira se colocan junto al tablero, a cada lado en los dos primeros espacios. Pueden situarse además otros dos jugadores a lo largo del área, de forma que se alternen jugadores de un equipo y del otro.

Ningún jugador puede moverse de su sitio hasta que la pelota haya tocado el aro.

Reanudación del juego después de un tiro libre sin enceste: Si el último de los tiros efectuados como consecuencia de una falta no entra en la canasta, el balón permanece en juego.

Si en cambio no toca ni el aro ni el tablero y sale del campo, el equipo contrario lo pone en juego desde la línea de banda, a la altura de la línea de tiro libre.

Si no se toca, ni tablero ni aro y el balón cae dentro del terreno de juego, ningún jugador puede cogerlo para seguir el juego, sino que ha de entregarse al equipo contrario, que lo pone en juego como en el caso anterior.

Cuando se trata de un tiro libre como consecuencia de una falta técnica contra el entrenador o un reserva, entonces pone el balón en juego un jugador cualquiera del equipo que ha tirado y lo ha de hacer a la altura del medio campo.

Falta personal: es la cometida por un jugador que implica contacto personal con un contrincante.

Bloqueo: es un contacto personal que impide el que un adversario que no tiene el balón, se desplace.

Agarrar: es restringir la libertad de movimientos de un adversario por medio de un contacto personal. Cuando un jugador está marcando a un contrincante por la espalda y resulta un contacto personal, se produce una falta personal. Los árbitros deberán dedicar especial atención a este tipo infracciones. El mero hecho de que el Jugador defensivo esté intentando jugar el balón, no justifica el que establezca contacto con el que se halla en posesión del mismo. Si el jugador defensivo ocasiona un contacto personal en su intento de llegar al balón desde una posición desfavorable deberá ser penalizado.

Un jugador no deberá: sujetar, empujar, cargar, zancadillear o impedir el avance de un jugador contrario extendiendo los brazos, caderas o rodillas, o doblando el cuerpo para adoptar cualquier otra posición distinta de la normal, ni podrá utilizar violencias de ningún género. No deberá tocar a ningún contrincante con la mano, a no ser que este contacto sea sólo con la mano del jugador contrario, mientras la tiene sobre el balón, y se produzca incidentalmente al intentar jugar el balón, exceptuando la situación en que el otro jugador está en el acto de tirar a cesto. El contacto ocasionado por un jugador defensivo al acercarse por detrás a un adversario que tiene el balón, es una forma de empujar, y el originado por el impulso adquirido por un jugador que ha tirado a cesto, es una forma de carga.

Un jugador que efectúa un regate no deberá cargar: ni entrar en contacto con un jugador adversario que se halle en su camino, ni tratará de efectuar un regate entre dos adversarios o entre un adversario y una línea de demarcación, a menos que el espacio de que disponga sea tal que exista una posibilidad razonable de pasar sin efectuar contacto alguno. Si el jugador que efectúa el regate, en su intento de pasar a un jugador adversario, ha logrado adelantar la cabeza y los hombros con respecto a dicho adversario, sin haber ocasionado ningún contacto personal, la mayor responsabilidad en caso de cualquier contacto que pudiera producirse a partir de entonces, será de parte del jugador defensivo. Si el jugador que efectúa el regate avanza en línea recta, tiene derecho a tal camino, pero si un contrincante logra establecer una posición defensiva legal en dicho camino, el jugador que avanza en regate debe evitar el contacto, cambiando de dirección o finalizando el regate.

Penalización: Se cargará una falta personal al infractor en todos los casos. Además:

a) Si la falta es cometida a un jugador que no está en acción de tirar a cesto, el balón será puesto en juego por el equipo no infractor desde la línea lateral, en el punto más cercano a aquel en que tuvo lugar la falta.

Falta personal intencionado: Es la que se hace deliberadamente y se considera falta grave, clasificada entre la falta personal y la descalificación.

Falta personal doble: Cuando dos jugadores contrincantes cometen falta personal recíprocamente casi al mismo tiempo, se llama falta personal doble. En este tipo de faltas no se otorga ningún tiro libre, pero se anota una falta personal a cada uno de los jugadores. Se reanuda el juego con un salto entre los dos jugadores desde el círculo más próximo.

En cuanto señale la falta, el árbitro indicará al Anotador el número del jugador infractor, y entonces entregará el balón al equipo adversario para que efectúe el saque desde la línea lateral.

b) Si la falta es cometida a un jugador que está en acción de tirar a cesto:

1) Si el cesto es convertido se dará por válido, y, además, será concedido un tiro libre.

2) Si el cesto no es convertido se concederán dos tiros libres.

En cuanto señale la falta, el árbitro indicará al anotador el número del jugador infractor y pondrá el balón a disposición del jugador que ha de lanzar el tiro o tiros libres.

Falta intencionada: es una falta personal cometida deliberadamente por un jugador, y de una gravedad situada entre la de una falta personal normal y la de una falta descalificante. El jugador que deliberadamente ignora el balón y causa un contacto personal con un adversario que tiene posesión del balón, comete una falta intencionada. Por lo general, esto también es de aplicación en el caso de las faltas cometidas en la persona de un jugador que no tiene el balón. El jugador que tiene posesión del balón también puede cometer una falta intencionada si entra deliberadamente en contacto con un adversario. El jugador que comete faltas intencionadas repetidamente, podrá ser descalificado.

Penalización: Se anotará una falta personal al infractor y, además, se concederán dos tiros libres. Si la falta es cometida contra un jugador en acción de tirar a cesto y el cesto es conseguido, el tanto será válido y, además, se concederá un tiro libre.

Doble falta: es la producida cuando dos jugadores de equipos opuestos cometen faltas personales, el uno contra el otro, aproximadamente al mismo tiempo. En caso de una doble falta no se concederá ningún tiro libre, pero se cargará una falta personal a cada jugador infractor. El balón será puesto en juego en el círculo más cercano mediante un salto entre los dos jugadores en cuestión, a menos que se haya conseguido una canasta válida al mismo tiempo, en cuyo caso el balón será puesto en juego desde la línea de fondo.

Regla tres por dos: Siempre que le sean concedidos dos tiros libres a un jugador al que le fue cometida una falta cuando estaba en acción de tirar a cesto, si cualquiera o ambos de estos tiros no es convertido, le será concedido un tiro libre adicional. No obstante, si el tiro o tiros no fueran válidos como consecuencia de una violación cometida por el propio lanzador o por un compañero de equipo, este tiro libre adicional no será concedido.

Derecho de opción: Un equipo al que le han sido concedidos dos tiros libres puede optar por lanzar los tiros o por poner el balón en juego desde fuera de banda a la altura del punto medio de la línea lateral. La decisión la tomará el Capitán del equipo, quien indicará, por propia iniciativa, e inmediata y claramente al Árbitro, que el balón será puesto en juego desde la línea lateral. Cualquier demora del capitán en hacer uso de este derecho de opción invalidará el citado derecho y los dos tiros libres serán lanzados. El jugador que efectúa el saque desde fuera de banda puede pasar el balón a un jugador situado en cualquier punto del terreno de juego. El derecho de opción no se aplicará si a un equipo le han concedido uno o dos tiros libres y posesión de balón.

Falta descalificante: Cualquier infracción flagrante y antideportiva es una falta descalificable. El jugador que comete esta falta deberá ser descalificado e inmediatamente eliminado del partido.

Cinco faltas: Todo jugador que haya cometido cinco faltas, ya sean personales o técnicas, deberá abandonar automáticamente el terreno de juego.

Diez faltas por equipo: Después de que un equipo ha cometido diez faltas de jugador, ya sean personales o técnicas, en cada media parte (los períodos extra son considerados como una continuación de la segunda parte) todas las faltas de jugador posteriores, serán penalizadas con dos tiros libres.

Falta cometida por un jugador mientras que su equipo tiene posesión de balón: Una falta cometida por un jugador mientras que su equipo está en posesión del balón, será penalizada siempre anotando la falta al jugador infractor y concediendo el balón a un jugador oponente, en el punto más cercano a aquel en que se produjo la infracción, fuera del terreno de juego en la línea lateral.

Regla de los tres segundos: Ningún jugador del equipo que tiene el balón puede permanecer más de tres segundos en la llamada «zona de los tres segundos» del equipo contrario, que está comprendida entre el fondo y el reborde extremo de la línea de tiro libre. Esta limitación se aplica también cuando se reanuda el juego desde fuera del campo, en este caso los segundos se empiezan a contar desde el momento en que el jugador que va a poner el balón en juego se halla fuera del campo y con el balón en su poder. Las líneas que señalan el área de los tres segundos se consideran como parte integrante de ésta motivo por el cual el jugador que pisa dichas líneas está dentro del área. No se cuentan los tres segundos cuando el balón ha sido lanzado hacia la canasta o mientras rebota en el tablero y tampoco cuando es balón muerto. ya que en estos casos ninguno de los dos equipos está en poder del balón. A un jugador que bote el balón dentro del área de los tres segundos se le puede conceder la permanencia dentro del área por más tiempo para tirar a la canasta.

Regla de los cinco segundos: Se señalará balón retenido cuando un jugador que se encuentra estrechamente marcado y tiene posesión del balón. No lo pasa. Lanza, golpea, rueda o bota en un espacio de cinco segundos.

Regla de los diez segundos: El equipo que obtiene posesión del balón en su pista trasera deberá, dentro del espacio de diez segundos, Contados a partir del momento en que obtuvo la posesión del balón en la pista, hacer llegar el balón a su pista delantera. El balón se encuentra en la pista delantera de un equipo cuando toca la pista más allá de la línea central o toca a un jugador de este equipo que tiene parte de su cuerpo en contacto con la pista más allá de la línea central. Una infracción de esta Regla constituye una violación.

Regla de los treinta segundos: Cuando un equipo consigue el balón, ha de intentar tirar a la canasta antes de que hayan transcurrido treinta segundos, de lo contrario comete infracción.

HINCHADA: Hinchada es un término utilizado en América del Sur para referirse al grupo organizado compuesto por aficionados o «hinchas» de un determinado deporte, fanáticos, simpatizantes o parciales a un equipo o cuadro, jugador o deportista, o selección de un país determinado. El origen de la palabra hincha surgió en Montevideo, Uruguay, en los **albores** del siglo XX. Miguel Reyes, talabartero de profesión, había sido contratado por el Club Nacional de Football para encargarse de las labores que hoy en día son cumplidas por los utileros. Se ocupaba entre otras cosas, de inflar con aire (hinchar) las pelotas de juego (también llamadas balón o esférico) antes de cada partido (por aquellas épocas aún no existían máquinas para hacerlo). Reyes, además, se había vuelto un entusiasta seguidor de los "bolsos" y alentaba a su equipo con **estentóreas**, sobre todo referido a la voz o a los sonidos) arengas y gritos que sobresalían por encima de los demás fanáticos. Los comentarios de la gente no se hicieron esperar: "¡Mira cómo grita el hincha!", decían refiriéndose al utilero, por su tarea de "hinchar" los balones de juego. Y así fue como poco a poco el término se fue aplicando a todo aquel que durante los encuentros alentaba fogosamente a sus favoritos, cruzó rápidamente el Río de la Plata y llegó a Argentina, más precisamente a Banfield, una de las ciudades futboleras con las que cuenta el Sur y en la Ciudad de Buenos Aires, en Parque Patricios, cuna de Huracán; para luego extenderse al resto del mundo llamando hinchadas a las barras. Su actuación se caracteriza por el uso de cánticos de aliento y, en algunos casos, el apoyo de bailarines y coreografías. Si bien es claro que todas las competencias y eventos deportivos tienen "barras", las más conocidas son las formadas por los aficionados al fútbol en apoyo de un equipo en particular, dado que el fútbol es el deporte más popular en la mayor parte de los países de habla castellana. Usualmente, cada equipo tiene una o varias barras organizadas.

Barra: El término barra es el usado mayormente en Latinoamérica, siendo sinónimo de la misma el términos "hinchada".

FANATISMO: Es una pasión **exacerbada**, desmedida y tenaz, particularmente hacia una causa religiosa o política, o hacia un pasatiempo o hobby. Consta de una apasionada e incondicional adhesión a una causa, un entusiasmo desmedido y **monomanía**, persistente hacia determinados temas, de modo obstinado, algunas veces indiscriminado y violento. El fanatismo puede referirse a cualquier creencia a fin a una persona o grupo. En casos extremos en los cuales el fanatismo supera la racionalidad, puede llegar a extremos peligrosos, como matar a seres humanos o encarcelarlos, y puede incluir como síntoma el deseo incondicional de imponer una creencia, considerada buena para el fanático o para un grupo de los mismos. El fanático, pues, se caracteriza por su espíritu **maniqueo**.

ACTIVIDAD

1. Observo el siguiente video en YouTube, y escribo los fundamentos técnicos del baloncesto que se explican en el.

<https://www.youtube.com/watch?v=GgMpcRqD3EU>

PERFECCIONA TU TIRO EN BALONCESTO Y MEJORA EN BASE A LOS EJERCICIOS #DUNKEROS

2. Investigo el significado de las palabras subrayadas en la lectura, sobre hinchada y fanatismo. Elaboro con cada concepto, una frase que se relacione con el tema.

“UN DIAMANTE NO PUEDE SER PULIDO SIN FRICCIÓN, AL IGUAL QUE UN SER HUMANO NO PUEDE SER PERFECCIONADO SIN PRUEBAS”.