

|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN |                                       |       |            |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|-------|------------|
|   | NOMBRE ALUMNA:                        |                                       |       |            |
|   | ÁREA:                                 | EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE |       |            |
|   | ASIGNATURA:                           | EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE |       |            |
|   | DOCENTE:                              | KATERINE ARROYO CÓRDOBA               |       |            |
|   | TIPO DE GUÍA:                         | APRENDIZAJE                           |       |            |
|   | PERIODO                               | GRADO                                 | Nº    | FECHA      |
| 1   | 6º                                    | 1                                     | ENERO | 3 UNIDADES |

### INDICADOR DE DESEMPEÑO

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

Fortalecimiento las habilidades motrices básicas, a través del desarrollo de actividades físicas variadas, en un ambiente de higiene y autocuidado óptimo para su organismo.

### GENERALIDADES DEL BALONCESTO

**A nivel mundial:** El baloncesto, basquetbol o básquetbol (del inglés basketball; de basket, «canasta», y ball, «pelota»), o simplemente básquet, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos equipos de cinco jugadores cada uno intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

Fue inventado por James Naismith, un profesor de educación física, en diciembre de 1891 en la YMCA de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. Se juega durante 4 períodos o cuartos de 10 minutos cada uno según la (FIBA Federación Internacional de Baloncesto) o 12 minutos en la (NBA, Asociación Nacional de Baloncesto). Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 15 a 20 minutos según la reglamentación propia del campeonato al cual el partido pertenezca.

También existe una modalidad, fundamentalmente para discapacitados, en la que se juega en silla de ruedas (baloncesto en silla de ruedas), prácticamente con las mismas normas que el baloncesto habitual. El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno, en la escuela de YMCA en Massachusetts. Al profesor de la Universidad de Illinois (Massachusetts) James Naismith, le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre. Naismith analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica predominante era la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo suficientemente activo, que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico. El canadiense recordó un antiguo juego de su infancia denominado "duck on a rock" (El pato sobre una roca), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Naismith pidió al encargado del colegio unas cajas de 50 cm. de longitud, pero lo único que le consiguió fueron unas canastas de melocotones,

que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada, empezó a realizar diferentes jugadas, de las cuales se inventó este deporte.

**En Colombia:** No existe un documento oficial que nos permita tener una fecha y un relato exacto acerca de la llegada del baloncesto a nuestro país; Se tejen varias versiones una de ellas dice que el baloncesto fue traído por jóvenes estudiantes colombianos que se encontraban en Estados Unidos y regresaron en 1908 a continuar sus estudios en Barranquilla (Colegio Americano). También pudo llegar por Cartagena o Buenaventura, traído por los infantes de marina, quienes lo dieron a conocer primero en esas regiones costaneras, para luego pasar al interior en el año 1910. Y la última que parece ser la más acertada nos dice que **en el año 1925, el hermano francés Janebaud y don David Martínez Collazos**, siendo éste último profesor de la Salle, en Santander, dieron a conocer las primeras nociones del baloncesto en Colombia. El juego se difundió luego en los centros educativos.

**Posiciones de los jugadores de un equipo de baloncesto:** Dentro del juego de baloncesto existen diversas formas de organizar a los jugadores en la cancha o en el terreno de juego, a continuación, se presenta una de ellas.



**La cancha:** La pista de baloncesto debe de ser de una superficie dura, plana, rectangular y libre de obstáculos, en las ligas profesionales es de duela (suelo de madera) y en la mayoría de las canchas callejeras es de concreto, las dimensiones deben de ser de 28 mts de longitud por 15 mts de ancho, desde el borde interior de la líneas que delimitan la cancha. El perímetro de la cancha debe de estar libre de obstáculos a dos metros de distancia. El techo o el primer obstáculo que se encuentre verticalmente sobre la cancha deben de estar a una altura mínima de 7 mts. La cancha se divide en dos partes iguales, separadas por la línea de medio campo o línea central. El medio campo tiene una canasta para cada equipo, esta canasta al defenderse se llama medio campo defensivo y la canasta en el medio campo del equipo contrario donde hay que anotar se llama medio campo ofensivo. La iluminación debe de ser uniforme y su colocación no debe dificultar la visión de los jugadores.

**Líneas de demarcación:** La cancha está delimitada por líneas, las cuales deben de ser todas del mismo color (generalmente de color blanco) y deben de ser perfectamente visibles con un ancho de 5 cms. Las líneas de demarcación delimitan

el terreno de juego y deben diferenciarse de cualquier otro punto con un mínimo de 2 mts de los espectadores, de los carteles publicitarios o de cualquier otro obstáculo, incluyendo los miembros de los equipos que se encuentran en la banca. Las líneas situadas en los lados largos de la cancha se llaman líneas laterales y las de los lados cortos junto a las canastas se llaman líneas de fondo. La línea central o de medio campo, divide la cancha en dos partes iguales y se encuentra en forma paralela a las líneas de fondo y parte desde el medio de las líneas laterales.

**Línea de tiros libres, áreas restrictivas y áreas de tiro libre:** La línea de tiros libres se encuentra paralela a la línea de fondo a una distancia de 5,80 mts y a 4,60 mts de la canasta. El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene un diámetro de 1,80 mts. Las líneas miden 6 cms de ancho.

**Línea de tres puntos:** En si la zona de lanzamiento de tres puntos es todo el campo de juego excepto el área cercana a la canasta del contrario dentro de la línea de tres puntos, esta línea dentro del reglamento de la FIBA se encuentra a 6,25 mts de distancia de la canasta y en la NBA está a 7,25 mts.

**El balón:** Es lógicamente esférico con 8 paneles negros y tiene una circunferencia de 68-73 cms, su diámetro es de 23-24 cms y pesa entre 567-650 gramos, puede estar hecho de cuero o piel rugosa (también hay sintéticos). Existen tres categorías donde se manejan tres tamaños y pesos diferentes, **el número 7 (utilizado para el baloncesto masculino), el 6 (para baloncesto femenino) y el 5 (para minibasket y pre-infantiles, de 8 a 12 años)**

**La canasta:** Cuenta con un tablero en forma de rectángulo de 1.05 mts x 1.80 mts.

**El aro:** El aro está a una altura de 3,05 mts.

**El equipamiento de un jugador de baloncesto se compone de:** Una **camiseta sin mangas**, originalmente de algodón, y en la actualidad de material sintético. En su parte delantera encontramos el logotipo del equipo y la publicidad acordada (aunque en la NBA y otras competiciones no hay). En la parte trasera encontramos el apellido del jugador y en ocasiones la primera letra del nombre cuando hay dos o más jugadores con apellidos iguales. Debajo del nombre, en grande, el número del jugador, que es muy importante para apuntar el número de faltas y los puntos del jugador, así como las sustituciones.

**El pantalón puede ser corto o bermudas** (aunque por la moda de llevarlo "pirata" algunas competiciones como la NBA imponen reglas sobre su longitud): se puede encontrar, en pequeño, el número del jugador en el extremo derecho de la pierna. Debe ser de los mismos colores que la camiseta, no puede tener bolsillos.

**Calzado:** tienen forma de bota para sujetar bien el tobillo y protegerlo de torceduras. Además, cuentan con cámaras de aire para preservar la planta del pie. Las suelas deben tener un diseño apropiado para frenar rápido.

**Calcetines:** Generalmente cortos y de algodón. Aunque suelen ser blancos como otros calcetines deportivos, pueden ser de otro color para adaptarse al uniforme o, en raras ocasiones, dejarse al gusto del jugador.

**Está prohibido que los jugadores lleven puestos anillos, cadenas, pulseras o cualquier otra joya ya que pueden dañar a un contrincante.**

### **Puntuación:**

1. Los tiros libres valen un punto.
2. Los tiros dentro de la zona o dentro de la línea de triple valen dos puntos.
3. Los tiros a partir de la línea de triple (a 6,75 m del centro del aro, o 7,24 en la NBA) valen tres puntos.

Si el jugador está tirando un tiro libre y pisa la línea el tiro quedará invalidado, en caso de que el jugador esté tirando desde la línea de 3 puntos si pisa la línea de 6,75 metros (NBA 7,24) el tiro será valorado como un tiro de campo (2 puntos). Sin embargo, si un jugador, que se encuentra atrás de la distancia de triple, inicia el tiro con un salto sin pisar la línea, soltando el balón mientras se encuentra en el aire, y cae encima o sobrepasándola, en ese caso el tiro se consideraría de 3 puntos. La puntuación se lleva mediante dos sistemas, el primero es la planilla donde el anotador marca todas las canastas que se han convertido en un cuadro numerado que contiene los números del tanteador y el segundo sistema es el tablero electrónico, donde además se señala el cronómetro, el conteo de faltas de cada jugador y de cada equipo y el cuarto que se está jugando (si el acta y el marcador van en discordancia, lo válido es lo que refleja el acta; el marcador no es obligatorio y sirve únicamente al espectáculo así que no hay normativas sobre su contenido).

## **LA HIGIENE CORPORAL Y LA NUTRICIÓN SON IMPORTANTES...**

### **Por salud física:**

- El cuerpo de los adolescentes está en plena transformación. Comienzan a tener lugar cambios hormonales. Estos llevan a mayor sudoración y a la aparición de nuevos olores. En el caso de las chicas, la mayoría de ellas tendrá ya la menstruación.
- Nuestra piel debe permanecer limpia e hidratada, ya que es una barrera que nos protege de posibles infecciones.

El polvo, el sudor, así como el calor son algunos de los factores que favorecen el desarrollo y la multiplicación de microorganismos.

**Por salud mental:** Cuando uno está limpio y libre de olores desagradables se siente mucho más seguro de sí mismo. Esto es muy importante para las relaciones sociales.

**Por estética:** Una buena higiene es imprescindible para mantener una buena imagen corporal.

Recomendaciones para el cuidado corporal:

1- Comer bien, sobre todo frutas y verduras. Ingerir mínimo tres comidas al día.

2- Beber mucha agua.

3- Realizar algún tipo de actividad física, al menos tres veces por semana.

4- Dormir al menos 8 horas diarias.

5- Ducharse todos los días, lavando todas las partes del cuerpo. Todas son igual de importantes. Si se hace alguna actividad física, debes ducharte después de esta.

El cuero cabelludo suele producir más grasa durante la adolescencia. Es recomendable que los chicos laven su cabello con champú siempre que lo tengan sucio.

Es bueno lavar la cara y cuello con agua y jabón, no solo para mantenerlo limpio, sino también para evitar espinillas o un exceso de acné.

Después de la ducha secarse muy bien, incidiendo en los pliegues y en los pies.

6- Limpiar y cortar con frecuencia las uñas.

7- Usar desodorante en las axilas y talco en los pies si estos sudan mucho.

8- Tanto chicas como chicos deben lavar bien sus partes genitales. Es preferible no usar jabón, sobre todo en el caso de las chicas porque destruye la flora vaginal. Mejor usar un jabón específico para la zona genital. También es importante secarse muy bien para combatir la aparición de infecciones.

9- Usar ropa limpia y no apretada. Evitar usar ropa interior y zapatos de otras personas.

10- Durante la adolescencia se completa la dentición permanente. El aumento de ciertas hormonas y la acumulación de comidas favorecen el desarrollo de caries y enfermedades de las encías. Es necesario cepillar los dientes tres veces al día, después de cada comida, y la lengua una vez al día, utilizar mínimo dos veces al día hilo dental para retirar los restos de comida que quedan entre los dientes y las muelas, restringir la ingesta de dulces y refrescos ya que el azúcar de estos favorece la producción de caries.

11. No fumar. La nicotina mancha los dientes y los debilita. No olvidar las visitas periódicas de revisión al dentista.

## **HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS**



El concepto de habilidad motriz básica en educación física considera una serie de acciones o destrezas motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar, etc. Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber permitido la supervivencia.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

#### . DESPLAZAMIENTOS

Desplazamientos habituales:( Caminar: Moverse, andar o trasladarse de un lugar a otro dando pasos. Dirigirse a un lugar o a una meta o avanzar hacia ellos).

Desplazamientos no habituales (Gatear, Rodar, Las Cuadrupedias, Las Reptaciones o arrastres, Las Trepas, Los transportes, Los deslizamientos)

SALTOS

GIROS:

LANZAR:

COGER

#### **ACTIVIDAD**

- En la cancha de baloncesto ubica todos los sitios anteriormente explicados (líneas, medidas, zonas, etc). También las jugadoras de los dos equipos.
- Ilustro cada una de las habilidades explicadas en la guía y explico en forma clara y concisa, el concepto de la palabra filogenético. (No se reciben imágenes pegadas de revista, o copiadas de internet)
- Elaboro un mapa conceptual sobre el tema de la guía. (Debe ser elaborado a mano)

**“EL HOMBRE NUNCA SABE DE LO QUE ES CAPAZ HASTA QUE LO INTENTA”.**

**CHARLES DICKENS**