

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN			
	NOMBRE ALUMNA:			
	ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	DOCENTE:	ANA MARIA BETANCUR CENTENO		
	TIPO DE GUÍA:	APRENDIZAJE. CONCEPTUAL		
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA
1	6°	1	12/02/24	3. UNIDAD

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Tiene dominio de las características del baloncesto y sus fundamentos técnicos, buscando solucionar problemas cuando estos se le presentan con el control de emociones aceptando el triunfo y la derrota.

FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO.

HISTORIA DEL BALONCESTO-

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) EEUU, James Naismith, (un profesor de educación física) 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 en 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 para remplazar las cestas.

Adecuarlas a las nuevas épocas en donde el juego, principalmente, se basa en la rapidez con que se anotan los puntos y en la forma espectacular de anotarlos. Ocasionado por los largos inviernos que sufría Springfield, y con la urgencia de que sus alumnos se mantuvieran entretenidos y en buenas condiciones físicas, James consideró crear un nuevo juego que se pudiera jugar bajo techo y en espacios reducidos. Luego de pasar algunos meses estudiando otros

deportes existentes y adoptando lo más atractivo de cada uno, Naismith logro establecer una serie de requisitos que debería tener este nuevo deporte.



FUNDAMENTOS DEL BASQUETBOL.

¿Qué son los fundamentos básicos del baloncesto?

Algunos movimientos de un jugador de **baloncesto** se denominan como fundamentales, puesto que son sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los "**fundamentos**" son solamente cuatro:

1. EL BOTE Y EL DRIBLING. Botar la pelota es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente.
2. EL PASE. Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque.
3. EL TIRO A LA CANASTA: Tiro en suspensión: Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.
 - Tiro libre: Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.
 - Bandeja o doble paso: Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.

- **Mate o volcada:** Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba a abajo, con una o dos manos.
- **Gancho:** Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, soltando el balón con un gesto de muñeca cuando el balón se encuentra por encima de la cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, hombros alineados con el aro), es un tiro de corta distancia.

4. los movimientos defensivos.

Son las acciones que realiza un jugador, que, partiendo de una situación **defensiva**, interviene directamente con el fin de apoderarse del balón, o bien, neutralizando las evoluciones ofensivas del equipo adversario impidiendo que el balón llegue al destino propuesto.

¿QUÉ ES EL BASQUETBOL Y CUÁLES SON SUS REGLAS?

El baloncesto, **basquetbol** o simplemente básquet, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro ...

¿Cómo se juega el basquetbol resumen corto?

El partido consiste en cuatro periodos de 10 o 12 minutos cada uno, con un descanso de cinco minutos entre ambos. El equipo que consiga más puntos es el ganador. En caso de empate, los capitanes de los equipos pueden acordar **jugar** una prórroga hasta que **se** marque un cesto.

¿Cuánto mide el largo de la cancha de baloncesto?

La **cancha de baloncesto** es una superficie dura libre de obstáculo. Hay una línea en el centro del campo que divide a este en 2 mitades exactamente iguales, en la mencionada línea existe un círculo con un diámetro de 3,6 mts. Tiene unas medidas de 15 m de ancho y 28 mts de largo. Los aros están a una altura de 3,60 mts.

¿Cuántas son las reglas de básquet?

Las 13 **reglas** originales | Federación Española de **Baloncesto**.

Las 13 primeras **reglas** ideadas por James Naismith para el primer partido de **baloncesto**.

El balón que se utilizará será de los usados en FOOTBALL ASSOCIATION y son:

- 1 El balón puede ser lanzado en cualquier dirección, con una o con las dos manos.
- 2 El balón puede ser golpeado en cualquier dirección, con una o con las dos manos, pero jamás con el puño cerrado.
- 3 Los jugadores no pueden correr con el balón en sus manos. Lo deben lanzar desde el mismo lugar en que lo han cogido. Puede concederse una cierta tolerancia a un jugador si se apodera de la pelota en plena carrera.

- 4 El balón debe ser sujetado por una sola mano o por las dos, pero ni los brazos ni el cuerpo pueden ser usados para retenerlo.
- 5 Se prohíbe golpear al adversario con los hombros, sujetarle, empujarle, zancadillearle; toda infracción a esta regla entraña una falta. En caso de repetición, el jugador reincidente será eliminado hasta que sea marcada una nueva canasta. Si la intención de lesionar al adversario existe, la eliminación será para todo el partido, sin que se permita su sustitución.
- 6 Golpear la pelota con los puños es una falta como las violaciones que figuran en las Reglas 3 y 4, y se aplicará la penalización prevista en la Regla 5.
- 7 Si un equipo comete tres faltas consecutivamente (sin que el otro haya cometido ninguna en el mismo lapso de tiempo), un tanto será anotado a favor del equipo rival.
- 8 Un tanto se considera marcado cuando el balón ha sido lanzado desde el campo hacia el cesto y ha entrado, cayendo al suelo desde el mismo cesto, con tal que los defensores no toquen ni modifiquen la posición del cesto. Si el balón queda sobre el aro y los adversarios mueven el cesto, un tanto deberá ser marcado.
- 9 Cuando el balón sale del campo, debe ser puesto en juego en la mitad del campo por la persona que lo haya tocado. En caso de protesta o desacuerdo en este caso, el árbitro lo lanzará en el aire, verticalmente, en el interior del campo de juego. El jugador tiene cinco segundos para efectuar el lanzamiento y reanudarse el juego. Si retiene el balón más tiempo, la pelota será dada al adversario. Si un equipo intenta retardar el desarrollo del juego, el árbitro castigará al infractor con una falta.
- 10 El juez principal (referee) juzga las acciones de los jugadores y señala las faltas. Cuando un jugador comete la tercera falta, puede ser descalificado aplicándose la Regla
11. El segundo árbitro (umpire) es el juez que toma las decisiones que conciernen al balón, e indica cuando está en juego, cuando ha salido y a quien debe serle entregado. El será cronometrador y será quien decida si un tanto ha sido marcado y llevará la cuenta de los puntos. Cumplirá, además, las tareas generalmente acordadas a un árbitro.
12. El partido se compone de dos tiempos de 4 tiempos, separados por un descanso de 10 minutos en la mitad del partido.
13. El equipo que marque el mayor número de cestos es declarado vencedor. En caso de empate, el partido, de acuerdo ambos capitanes, puede ser prorrogado hasta que sea marcado un nuevo tanto.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR:

ENCIERRA EN UN CIRCULO LA RESPUESTA DE ACUERDO AL TEXTO

1º según el texto el principal motivo para crear el Baloncesto como Deporte fue:

- A. El deseo de los directivos de la Universidad.
- B. Los problemas climáticos como el invierno.
- C. El querer experimentar otro juego.
- D. D. Querer Jugar una especie de Fútbol con las manos.

2º Según el texto cual era la nacionalidad del creador del Baloncesto:

- A. Dinamarca
- B. Estados Unidos
- C. Canadiense
- D. Español.

3º Según el Texto que características predominantes tenían las actividades físicas que analizó Naismith para crear el nuevo deporte:

- A. Las carreras.
- B. Los rollos.
- C. La patada.
- D. El contacto Físico y la Fuerza.

4º Según el texto Naismith utilizó cajas vacías de melocotón para:

- A. Ejercitar a los alumnos.
- B. Parar pararse sobre ellas.
- C. Guardar los balones.
- D. Reemplazar las cestas.

5º Giros o pie de Pivoteo son movimientos que consisten en:

- A. Mantener un pie en contacto con el suelo o superficie de la cancha.

- B. Mantener los dos pies en contacto con el suelo o superficie de la cancha.
- C. Utilizar ese pie para impulsar el salto de lanzamiento.
- D. Patear el balón con ese pie.

6º Cual de las siguientes respuestas es falsa.

Los tipos de pases en el Baloncesto son los siguientes:

- A. Pase de pecho, Pase rastrero, y pase alto.
- B. Pase de Béisbol, Pase de pecho y Pase Esquina
- C. Pase de pecho, Pase con dos manos sobre la cabeza y Pase con una mano (de Béisbol).
- D. Pase con una mano, Pase de Pecho y Pase de Béisbol.

7º El dribble Es la única acción que permite a un jugador desplazarse de un lugar a otro con el balón. Y consiste en:

- A. Botar el balón contra el suelo de la cancha esperando el rebote del mismo a la altura de la cadera.
- B. Botar el balón hacia la cesta o canasta de la cancha esperando el rebote del mismo a la altura de la cadera.
- C. Botar el balón contra el suelo Por fuera de la cancha esperando el rebote del mismo a la altura de la cadera.
- D. Botar el balón contra el suelo de la cancha esperando el rebote del mismo a la altura del pecho.

8º EL CAMPO DE JUEGO El terreno de juego es una superficie plana, dura y rectangular de unas dimensiones de:

- A. 28 Metros de largo por 25 metros de ancho.
- B. 15 metros de ancho por 30 metros de largo.
- C. 28 metros de largo por 15 metros de ancho.
- D. 28 metros de largo por 25 metros de ancho.

9º El límite de tiempo que un jugador puede tener el balón en sus manos es de.

- A. 1 Minuto.
- B. 5 Segundos
- C. 10 Segundos
- D. 1 Hora.

10º El límite de tiempo que dispone un equipo para lanzar a canasta es de.

- A. 5 Minutos.
- B. 10 Minutos.
- C. 2 Minutos.
- D. 24 Segundos.

11. con tus propias palabras resume que es el baloncesto y como se juega.

12. Escribe 5 reglas básicas del baloncesto.

13. dibuja la cancha de baloncesto con las medidas reglamentarias y ubicación de los jugadores.

14. El límite de tiempo que dispone un jugador para estar dentro de la zona de restricción es:

- A. 5 Minutos.
- B. 10 Minutos.
- C. 2 Minutos.
- D. 3 Segundos.

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

CHARLES DICKENS