

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN</b>					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE					
	DOCENTE: EMIRO MENA PALACIOS					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	1	APRENDIZAJE	8º	2	MAR-ABR 2025	5 SEMANAS

### INDICADOR DE DESEMPEÑO

**Interpreta con claridad los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto, aplicando acertadamente sus reglas durante el tiempo de juego, reconociendo la importancia de tomar decisiones en el momento indicado para mejorar el desempeño individual y del equipo.**

**Objetivo de la guía:** Desarrollar en los estudiantes de grado octavo las habilidades técnicas y tácticas fundamentales del baloncesto, promoviendo la comprensión y aplicación práctica de estos fundamentos en contextos de juego real.

**Propósito:** Fomentar la participación, el trabajo en equipo y la disciplina a través del aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto, fortaleciendo valores como la cooperación, el respeto y el compromiso.

### 1. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO

**Posición básica:** Postura inicial del jugador, con rodillas semiflexionadas, espalda recta, brazos preparados y mirada al frente, lista para reaccionar tanto en ataque como en defensa.

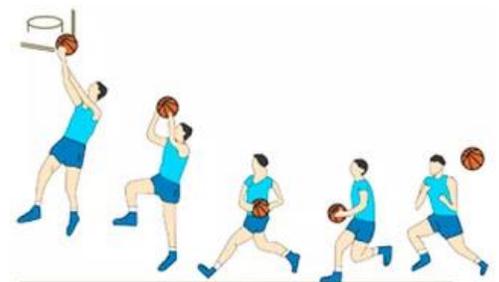


**Bote o dribbling:** Acción de picar el balón contra el suelo con una mano para desplazarse o proteger el balón.

**Pase:** Acción de enviar el balón a un compañero. **Tipos:** pase de pecho, pase picado y pase por encima de la cabeza.

**Recepción:** Acción de tomar el balón luego de un pase, asegurando el control para continuar la jugada.

**Lanzamiento o tiro:** Lanzar el balón hacia el aro para anotar puntos. Incluye tiros de campo, tiros libres y lanzamientos de tres puntos.



**Doble ritmo:** Movimiento de dos pasos previos al lanzamiento, realizado después del último bote para facilitar el tiro.

**Desplazamientos:** Movimientos con y sin balón, en línea recta, con cambios de dirección y velocidad.

## 2. FUNDAMENTOS TÁCTICOS DEL BALONCESTO

**Ocupación de espacios:** Distribución ordenada de los jugadores en la cancha para facilitar la circulación del balón.

**Desmarque:** Movimiento para quedar libre de marca y recibir el balón.

**Ayuda defensiva:** Apoyo a un compañero cuando su defensor ha sido superado.

**Defensa individual:** Sistema donde cada jugador marca a un oponente específico.

**Defensa zonal:** Sistema donde los jugadores defienden zonas o áreas específicas.



## 3. REGLAS BÁSICAS DEL BALONCESTO

**Duración del juego:** Se juega en 4 tiempos de 10 minutos cada uno, con descansos intermedios.

**Puntaje:** El enceste dentro del área de 3 puntos vale 2 puntos, detrás de la línea de 3 puntos vale 3 puntos y el tiro libre vale 1 punto.

**Violaciones:** Incluyen pasos (caminar sin botar el balón), dobles (botar, sostener y volver a botar), y 3 segundos en la zona restringida.

**Faltas:** Infracciones físicas o de contacto que otorgan tiros libres o posesión al equipo contrario.

**Tiempo de posesión:** Cada equipo tiene 24 segundos para realizar un tiro a canasta.

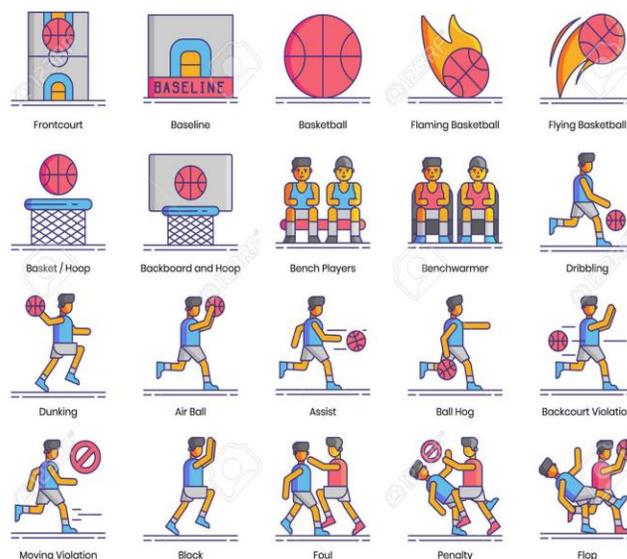
**Saque:** Después de una violación o enceste, el balón se pone en juego desde la línea de banda o fondo.

### VER VIDEOS COMPLEMENTARIOS :

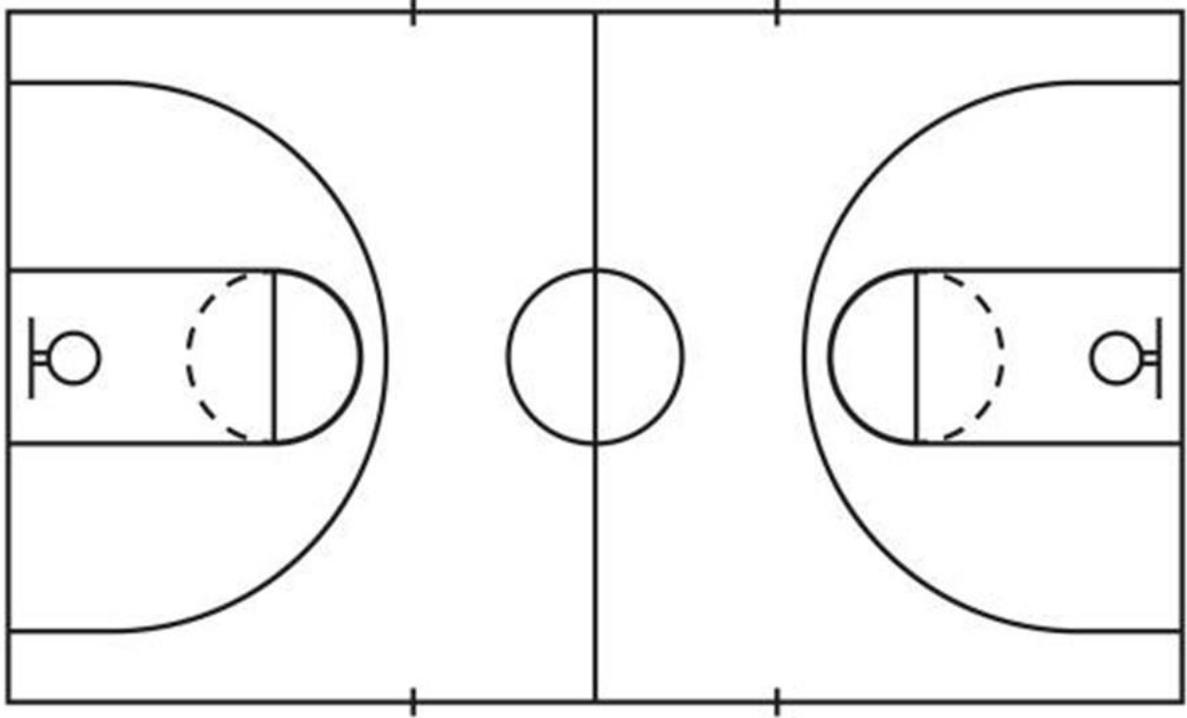
1. Doble ritmo : <https://www.youtube.com/watch?v=swCeew4uAho>
2. Posición básica : <https://www.youtube.com/watch?v=-nJNIQNBKbw>

### ANEXOS: imágenes

1. La cancha y sus dimensiones pegar en el cuaderno.
2. El cuadro de evaluación recortar y esperar la instrucción del docente.



"El baloncesto no solo es un juego de puntos, es un juego de equipo, disciplina y corazón."



### Cuadro de Evaluación - Fundamentos de Baloncesto

**Nombre:**

<b>Criterio</b>	<b><i>Excelente</i> (5)</b>	<b><i>Muy bien</i> (4)</b>	<b><i>Bien</i> (3)</b>	<b><i>En proceso</i> (2)</b>
<i>Ejecuta correctamente el bote</i>				
<i>Realiza pases con precisión</i>				
<i>Domina el tiro a canasta</i>				
<i>Participa activamente en el juego táctico</i>				
<i>Participación, disciplina y disposición</i>				

**Nota Final:**