

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA		Versión 01	Página 1 de 5

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTES: Julian Osorio Torres		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico recreativo	
CLEI: IV	GRUPOS: 403, 404, 405, 406, 407	PERIODO: Cuatro	SEMANA: 38
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO: Noviembre 20	FECHA DE FINALIZACIÓN: Noviembre 20	

PROPÓSITO

Conocer la historia del baloncesto, sus principales reglas y técnica básica.

Realizar ejercicios prácticos para desarrollar habilidades en este deporte y propiciar momentos de diversión para mejorar procesos de convivencia.

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

1. ¿Te gusta el baloncesto?
2. ¿Qué reglas conoces?
3. ¿Cuánto dura un partido de baloncesto?

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

HISTORIA DEL BALONCESTO

El baloncesto o basketbol (del inglés basketball; de basket, 'canasta', y ball, 'pelota') o simplemente básquet,¹ es un deporte de equipo, jugado entre dos conjuntos de cinco jugadores cada uno durante cuatro períodos o cuartos de diez o doce minutos cada uno. El objetivo del equipo es anotar puntos introduciendo un balón por

la canasta, un aro a 3,05 metros sobre la superficie de la pista de juego del que cuelga una red. La puntuación por cada canasta o cesta es de dos o tres puntos, dependiendo de la posición desde la que se efectúa el tiro a canasta,

o de uno, si se trata de un tiro libre por una falta de un jugador contrario. El equipo ganador es el que obtiene el mayor número de puntos.

El contacto con la pelota se realiza con las manos. Los jugadores, también llamados baloncestistas, no pueden trasladarse sujetando la pelota, sino botándola contra el suelo. El equipo en posesión del balón o atacante, intenta anotar puntos mediante tiros, entradas a canasta o mates, mientras que el equipo defensor busca impedirlo robando la pelota o efectuando tapones. Cuando un tiro hacia la canasta fracasa, los jugadores de ambos equipos intentan atrapar el rebote.

James Naismith, un profesor canadiense de educación física, inventó el baloncesto en 1891 en la YMCA de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. El deporte ganó rápidamente popularidad y se expandió por las universidades y colegios norteamericanos a principios del siglo XX.

REGLAS BÁSICAS QUE DEBEMOS RESPETAR

- Pasos: Con el balón en las manos sólo podemos dar 2 pasos, si damos 3 o más cometemos falta.
- Dobles: no podemos botar el balón con las dos manos a la vez, (si lo hacemos cometemos una falta que se llama dobles) Si un jugador bota y deja de hacerlo (coge el balón) puede pasar o tirar pero no volver a botar (si lo hace comete dobles). Un Jugador tampoco puede saltar y volver a caer con el balón en posesión, debe pasar o tirar antes.
- 5 segundos: El jugador que tiene el balón en posesión, no puede estar más de 5 segundos sin tirar, pasar o botar.
- 8 segundos: Un equipo dispone de 8 segundos para abandonar su campo y avanzar hasta el campo contrario.
- 24 segundos: Cuando un equipo tiene la posesión del balón dispone de 24 segundos para tirar a canasta, si no lo hace la posesión pasará al equipo contrario.
- Campo atrás: Una vez que el jugador con balón está en el campo contrario, no puede:
 - Pasarle el balón a un compañero que esté en su propio campo
 - Volver botando hacia su propio campo
 - Pisar la línea central del terreno de juegoSi el jugador realizara cualquiera de éstas acciones se pitaría una infracción llamada campo atrás.
- 3 segundos en zona: Ningún jugador atacante puede permanecer más de 3 segundos en la zona del equipo contrario (excepto cuando está botando, lanzando o luchando por coger un rebote).
- Falta personal: Una falta personal es una infracción que se pita siempre y cuando el jugador realice alguna de éstas acciones:
 - Empujar
 - Impedir el desplazamiento de su adversario por el campo o
 - Tocar el brazo o la mano en el momento de tirarSi un jugador realiza 5 faltas personales será expulsado y substituido por otro jugador.

Tiros libres Por cada falta personal = 1 tiro libre Si un equipo comete 7 faltas personales en cada tiempo = 2 tiros libre Cuando un jugador recibe falta en el momento de tirar a canasta = 2 t

ACCIONES TÉCNICAS

Las acciones técnicas fundamentales que un jugador de baloncesto debe dominar son: botar, pasar y tirar.

EL BOTE:

Características generales del bote:

- La mano debe estar abierta, con los dedos separados, para que la superficie

de contacto con el balón sea lo más grande posible.

- Muñeca suelta: no debe estar rígida a la hora de botar (no golpear el balón sino acompañarlo)
- Contacto con el balón: dedos y primera parte de la palma (no la palma entera)
- No debemos mirar al balón cuando botamos, debemos mirar a los compañeros para ver la situación de Juego, así mismo también evitaremos que un adversario nos quite el balón.

Tipos de bote:

Bote de velocidad o Bote alto Bote de Protección o Bote bajo

- Los defensores se encuentran alejados de nosotros
- Se realiza en carrera a gran velocidad
- El bote se produce por delante de nosotros a gran distancia
- El defensor está cercano a nosotros
- Se realiza de espaldas o de lado al defensor, protegiendo el balón con nuestro cuerpo
- Se usa la mano libre para proteger el balón

EL PASE

Es un recurso utilizado para mover el balón por todo el terreno sin necesidad de botarlo, también es la forma más rápida de progresar el balón.

Por tanto un pase debe ser preciso y tenso, debe llegar donde queremos y en el momento que decidamos, además no debe ser previsto por nuestros atacantes.

Tipos de pase:

- Pase de pecho: el balón sale impulsado desde el pecho con las dos manos en dirección al jugador que lo recibirá, el balón llegará a la altura del pecho.
- Pase picado: se hace como el pase de pecho pero con un bote intermedio, este pase es el más utilizado y seguro a la hora de evitar defensores a corta distancia.
- Pase por encima de la cabeza: se levanta el balón con las dos manos por encima de la cabeza y a la vez que se da un paso hacia adelante lanzamos el balón con ambas manos. Este tipo de pase es usado para

pases de gran distancia.

EL TIRO

El tiro es el gesto técnico con el cual conseguiremos encestar el balón en la canasta para anotar puntos.

Características generales del tiro básico:

- Colocación de las manos: la mano derecha (mano de lanzamiento) se

sitúa debajo del balón y la mano izquierda (mano de apoyo) se sitúa en el lado del balón

- El brazo de lanzamiento debe formar un ángulo de 90°
- Los pies deben estar separados a la anchura de los hombros, el pie de la mano de tiro (el derecho si somos diestros) debe estar ligeramente adelantado.
- Las piernas un poco flexionadas
- Cuando lanzamos el balón, las piernas se extienden al mismo tiempo que impulsamos el balón con la mano de lanzamiento.

(Estas características pueden variar en función del tipo de lanzamiento que vayamos a hacer)

Tipos de tiro:

- Tiro en suspensión: Se realiza cuando el jugador lanza a canasta mediante un salto, de esta manera ganamos altura para superar a defensores.

- Tiro libre: Es el tiro que se realiza después de una falta personal (es un tiro estático), se realiza desde la zona de tiros libres, es un tiro que se realiza sin oposición.

- La entrada a canasta: Realizamos el lanzamiento en carrera (después de dos pasos de aproximación).

La entrada puede ser normal o a aro pasado en la cual el jugador tira a canasta una vez que ha pasado por debajo del aro.

- Gancho: Se realiza un lanzamiento con una mano de forma lateral al aro y a nuestro cuerpo.
- Mate: Recurso espectacular y vistoso usado en situaciones de mucha ventaja respecto a los defensores. Consiste en saltar e introducir el balón con una o dos manos en la canasta y colgándonos o no del aro.

LAS FINTAS

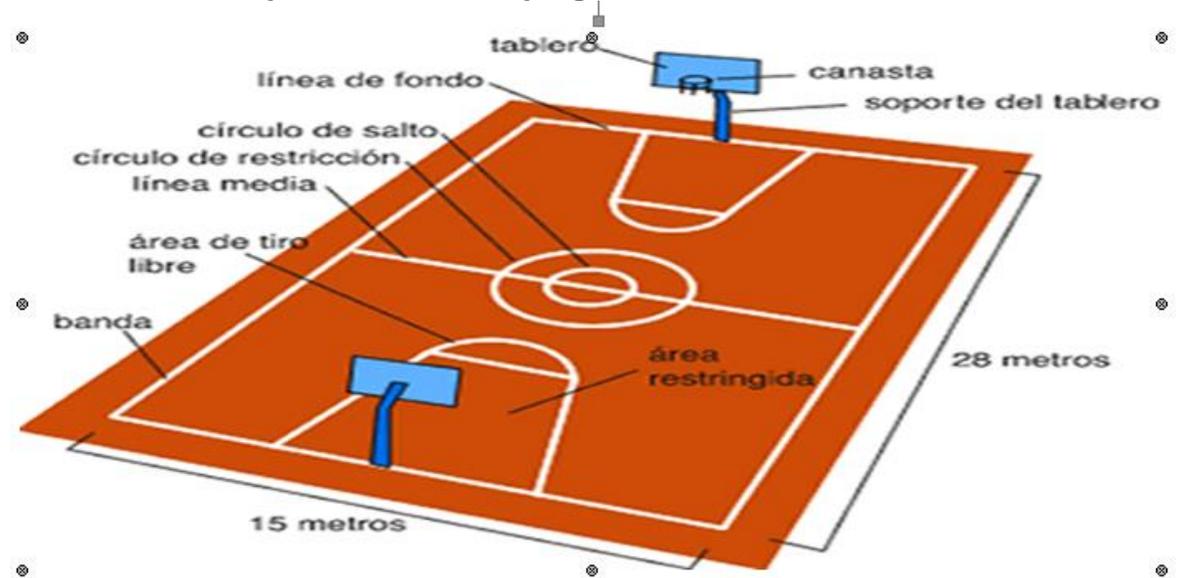
Las fintas son recursos muy utilizados, son simplemente engaños que realiza el atacante o defensor, es decir, inicia una acción para hacer creer que la va a realizar al defensor para posteriormente realizar otra. Las fintas

pueden ser:

- Finta de pase
- Finta de desplazamiento o de desmarque
- Finta de tiro a canasta.

ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

1. Realiza el dibujo del terreno de juego.



2. Escribe cuales son los tipos de pases y dibujo el que más te llame la atención.
3. Escribe porque es importante practicar baloncesto y que nos aporta para mejorar la salud.

FUENTES DE CONSULTA:

- https://www.google.com/search?q=tecnica+del+tiro+en+el+baloncesto&tbm=isch&ved=2ahUKEwiywPbk-P_rAhVTBVkKHexJAC4Q2-cCegQIABAA&oq=tecnica+del+tiro+en+el+baloncesto&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECAAQz0FCAAQsQM6AggAOgQIABAEogYIABAFEB46BggAEAgQHjoECAAQGF Cn9hBYk5YSYIWIYEmgecAB4AIABJAKIAZg4kgEGMC40NS40mAEAoAEBqgELZ3 dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=0phrX7KPDDOK5ALsk4HwAg&bih=405&biw=911&hl=es#imgrc=c0n2R-8I1S6-KM
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto>