



Deportes colectivos

Básquetbol

Guía N° 2 Educación Física

II Semestre

Nombre del estudiante:

Curso:

Docente: Katherine Medel Torres.

Unidad: Deportes de colaboración y oposición.





Objetivos de aprendizaje

- ▶ Conocen y ejecutan al menos dos deportes de carácter individual o grupal.
- ▶ Conocen y respetan las reglas de los deportes practicados.
- ▶ Combinan y aplican las habilidades motrices específicas y seleccionan la forma de practicarlas según el contexto.
- ▶ Ejecutan secuencias de movimientos en actividades deportivas como básquetbol, vóleibol, fútbol, balonmano, natación, entre otros.
- ▶ Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.
- ▶ Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física.

Contenidos

- Origen e historia del básquetbol.
- Características del deporte.
- Reglas Básicas.
- Terreno de Juego
- Características del balón.
- Fundamentos técnicos del básquetbol.
- Ejercicios prácticos con la confección del balón.



Origen del básquetbol

- ▶ El deporte nació como primeros desafíos de los hombres prehistóricos. Con los elementos rudimentarios que utilizaban en la caza, aquéllos buscaban probarse y medirse unos con otros.
- ▶ Las primeras competencias organizadas aparecen alrededor del 2700 a. de C.
- ▶ Los griegos daban al deporte un sitio predominante; fueron los primeros en reconocer "el hombre logra su plenitud al combinar los ejercicios físicos e intelectuales". Muy pronto el deporte se concibió como un medio de educación.
- ▶ A finales del siglo XIX, Luther Gulick, director del colegio Springfield, en los Estados Unidos quiso sustituir la gimnasia por el fútbol y Rugby, pero no era factible practicarlos en el invierno. Por ello, en 1891, le pidió al profesor James Naismith que ideara un juego que se practicara bajo techo. James creó un juego donde se confrontaban dos equipos, cuyo objetivo era el de meter el balón dentro de una canasta situada en el terreno contrario.
- ▶ Los juegos olímpicos de 1896 en Atenas sirvieron para dar un impulso muy importante.

Características del básquetbol

- **Cantidad de participantes**: Se juega entre dos equipos de (5) jugadores cada uno.
- **El Objetivo**: Es el introducir el balón en el cesto de su oponente y evitar que el otro equipo obtenga la posesión del balón o anote puntos.
- **Como ganar un encuentro**: el equipo que haya anotado la mayor cantidad de puntos al finalizar el tiempo de juego del cuarto periodo, o si es necesario, cualquier periodo suplementario, debe ser el ganador del partido.
- **Duración del encuentro (partido)**: La duración de un partido de Baloncesto está establecido en **4 parciales de 10 minutos cada uno**, con un descanso tras los 2 primeros. Cada parcial se denomina cuarto.
- A eso hay que añadir que, si al terminar el encuentro **hubiera un empate, se disputa un tiempo añadido de 5 minutos**. Las reglas del baloncesto establecen que se jugarán tantas prórrogas como sean necesarias hasta que no haya empate al finalizar el tiempo de juego.
- En el partido los equipos cambian su lado del campo, de modo que ahora atacan la portería que antes defendían y viceversa.

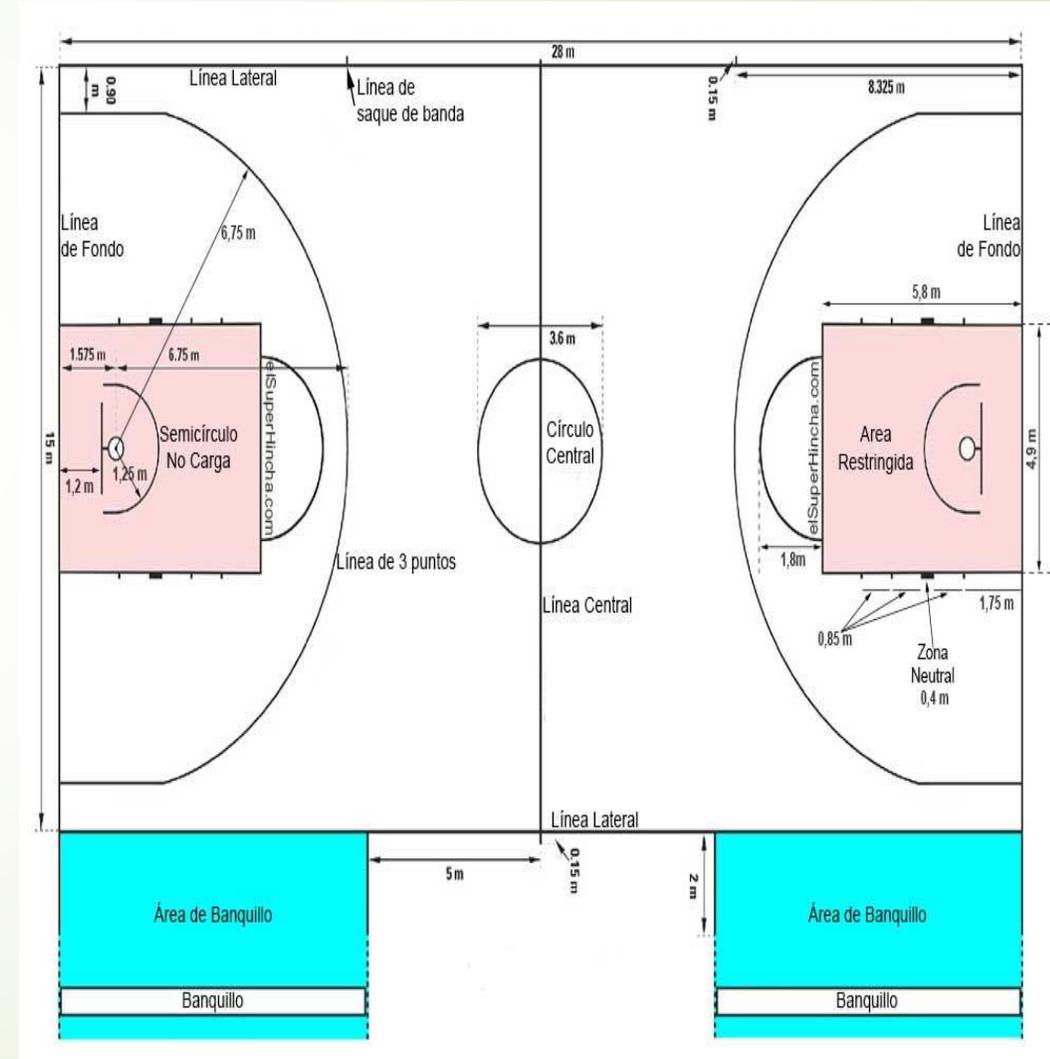
Reglas básicas del básquetbol

- **Pasos**
- **Un jugador no puede avanzar con el balón en las manos.** Si no lo pasa a otro compañero debe ir botándolo durante el desplazamiento. Cuando esta regla no se cumple, la infracción resultante se denomina «Pasos».
- Cuando el jugador da más de 2 pasos sin botar el balón o pasarlo.
- Cuando el jugador está parado y mueve o desliza el pie de apoyo ya sea voluntaria o involuntariamente.
- Cuando levanta el pie de apoyo antes de empezar a botar. Es lo que se denomina «pasos de salida» y es otra de las diferencias entre FIBA y NBA ya que en esta última sí está permitido este movimiento.
- Cuando, con ambos pies en el suelo, el jugador salta y vuelve a tocar el suelo antes de soltar el balón.
- No son pasos si el jugador cae al suelo y resbala por él, aunque siga sosteniendo el balón. Será una acción ilegal si intenta rodar o levantarse antes de soltarlo.

Terreno de Juego

El terreno de juego es un rectángulo de 28 metros de largo y 15 metros de ancho, para competiciones oficiales de FIBA las federaciones nacionales puede permitir competiciones en terrenos de juegos existente con unas dimensiones mínimas de 26 metros de longitud y 14 metros de ancho.

- ❑ Todas las líneas deberán ser trazadas con líneas continuas del mismo color (preferentemente blanco), que sean perfectamente visibles, deben de tener una anchura de 5 centímetros.
- ❑ **Líneas de fondo y laterales:** Las líneas de fondo son las dos líneas más cortas del terreno de juego y las más largas son las líneas laterales. Estas líneas no son parte del terreno de juego.
- ❑ **Línea central:** La línea central es la línea trazada paralelamente a las líneas de fondo desde el punto medio de cada línea lateral que divide al terreno de juego en dos partes iguales y se prolongará 15 cm. por la parte exterior de cada línea lateral.
- ❑ **Líneas de tiros libres:** La línea de tiros libres estará trazada paralela a cada línea de fondo. El borde exterior de esta línea estará situado a 5,80 m del borde interior de la línea de fondo y tendrá una longitud de 3,60 m. Su centro estará situado sobre la línea imaginaria que une el centro de las dos líneas de fondo. En esta zona donde se pueden realizar los cambios.



Balón de básquetbol

- El Balón de basquetbol es esférico y de color anaranjado y debe tener (8) paneles con la figura tradicional y los canales negros, la superficie exterior debe ser de cuero, goma o material sintético.
- El balón no debe ser menor a 74,9 cm, ni mayor de 78 cm de circunferencia (medida 7). No debe pesar menos de 567g y no mas de 650 gramos.

Creación del balón

Materiales:

- 1.- Globo
- 2.- Cinta adhesiva (scotch)
- 3.- Papel de diario
- 4.- Bolsa plástica (de negocio)
- 5.- pintura o plumones para decoración

Pasos a seguir:

- Paso 1: Infla el globo con un diámetro de 20 cms. Aproximadamente, hazle un nudo.
- Paso 2: Cubre el globo con papel de diario y pégalo con cinta adhesiva, repite este paso al menos 4 veces.
- Paso 3: Cubre el balón con la bolsa plástica y vuelve a colocarle cinta adhesiva.
- Paso 4: Decora el balón lo más similar a uno de balón mano.



Fundamentos básicos

Elementos técnicos

El pase: elemento que permite dar comienzo a la comunicación (emisor-receptor), a través del envío del balón a un compañero.

La recepción: esta coadyuva a la comunicación iniciada por el emisor, la cual necesita y va en beneficio de un receptor del balón.

El lanzamiento: elemento principal que permite medir la efectividad y eficacia del rendimiento de un equipo.

El bote: es un medio a través del cual se puede avanzar individualmente por campo de juego.

Las fintas con balón: es el elemento que permite evadir, engañar o sorprender al adversario.

Ejercicios prácticos con el balón de confección

- **Calentamiento específico:** Movimiento articular, ejercicios tren superior (preparar al cuerpo, aumentando la intensidad).

Ejemplo: Desplazarse por el espacio disponible y lanzar el balón hacia arriba, con ambas manos a una altura prudente, recibiendo con ambas manos. (tocar el piso, saltar, giro con cambio de dirección, etc.)

RECUERDE HIDRATARSE: ANTES - DURANTES Y DESPUÉS DE CADA EJERCICIO

- **Ejercicios de familiarización con el balón:**

1. Lanzar hacia arriba, solo con la derecha y recibo con ambas manos.(intercambio de brazos)
2. Lanzar hacia arriba solo con la izquierda y recibir solo con la derecha. (intercambio de brazos)
3. Lanzar hacia arriba aplaudir 3 veces y recibir, (intercambio tocando el piso 2 veces).
4. Lanzar el balón al muro y recibirlo. (de pie, sentado en el piso, de espalda, etc.)

5. **Pases: Con un miembro de la familia** deben darse pases a una distancia de 1mt, luego a medida que los pases sean efectivos agregamos mayor distancia.

1. Lanzar con la mano derecha y recibir con ambas manos (intercambiando de brazos).
2. Lanzar y recibir con una sola mano, intercambiando de brazo (lanzar - recibir)
3. El o la participante **A** antes de recibir el balón señala un numero con las manos al participante **B**, devolviendo el balón, mientras que el o la participante **B** debe aplaudir la cantidad de veces y recibir el balón. (intercambiando los roles)

- **IDENTIFIQUE LA INTENSIDAD DE TRABAJO EN CADA UNO DE OS EJERCICIOS, SI NECESITA MÁS DESCANSO AGREGUELO A LA TABLA (ESCALA DE PERCECIÓN DE ESFUERZO).**

Series	Repet	Desc.
3x2	15	15sx3
3x2	12	12sx3
2	12	12sx3
3	15	15x3

Series	Repet	Desc.
3x2	15	15sx3
3x2	12	15sx3
4	12	12sx4

Instrucciones

- Lea atentamente todo el Power Point para realizar las actividades.
- Responde las preguntas según lo solicitado.
- Ejecución de las actividad practica, con registro audio visual.
- El audio, video o imagen debe ser protagonizado por el estudiante.
- La duración del video no debe superar los 3 minutos.
- Los archivos deben ser incorporados al video como un solo documento, con el nombre y curso del estudiante.
- El video se envía al correo k21mt.edf@gmail.com escribiendo en el asunto, el nombre, apellido y curso del estudiante.

ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL VIDEO:

- 1) ¿Quién creo el básquetbol?, y ¿Cómo fueron sus inicios?
- 2) Explique 3 características del básquetbol y de un ejemplo de cada una de ellas.
- 3) Mencione y demuestre 3 reglas básicas del básquetbol, y ¿Cuál crees tú que es la más difícil de respetar?, ¿Por qué?
- 4) Distingue con colores llamativos el terreno de juego y explique donde se ubica cada zona.
- 5) Confeccione un balón según las indicaciones que aparecen en el ppt.
- 6) Aplique y demuestre 3 ejercicios ya vistos con el balón confeccionado, según el grado de dificultad: 1 (fácil), 1 (intermedio) y uno difícil. Justifique su elección.
- 7) Aplique el fundamento técnico del pase con un miembro de la familia, dándose pases a una distancia de 2 mts. (entregue 5 pases efectivos, recibiendo con una sola mano).

8) PINTA Y COLOREA EL PERSONAJES QUE TE REPRESENTO MÁS AL MOMENTO DE REALIZAR LAS ACTIVIDADES, FUNDAMENTE SU RESPUESTA.

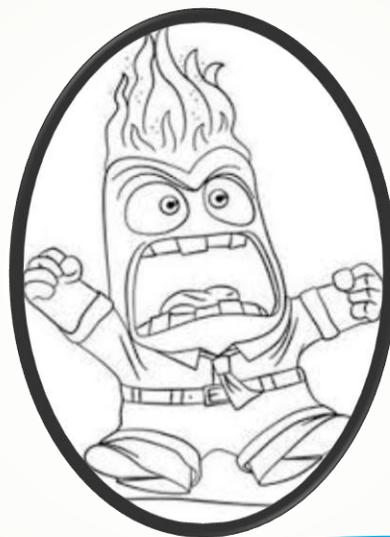
Tristeza



Miedo



Ira



Desagrado



Alegría



¿Por qué ?

DESCRITORES

CRITERIOS DE EVALUACION		3	2	1
1	Protagoniza el afiche audio visual.	El estudiante protagoniza de manera completa el afiche audio visual.	El estudiante protagoniza parcialmente el afiche audio visual.	El estudiante protagoniza en menor cantidad el afiche audio visual.
2	Ejecución de las actividades.	El estudiante protagoniza de manera completa todas las actividades, mediante el registro audio visual solicitado.	El estudiante protagoniza parcialmente las actividades, mediante el registro audio visual solicitado.	El estudiante protagoniza en menor cantidad las actividades, mediante el registro audio visual solicitado.
3	Crea y protagoniza la Pirámide de la Actividad Física.	El estudiante crea y protagoniza de manera completa la Pirámide de la Actividad Física, según las actividades e información solicitada.	El estudiante protagoniza parcialmente la Pirámide de la Actividad Física, según las actividades e información solicitada.	El estudiante protagoniza en menor cantidad la Pirámide de la Actividad Física, según las actividades e información solicitada.
4	Argumenta, explica o da ejemplo según lo solicitado.	El estudiante desarrolla las respuestas a partir de contenidos aprendidos del ppt, en el cual se evidencia detalle y claridad en la respuesta, ya sea argumentando, explicando, dando su opinión o ejemplo según lo solicitado.	Las respuestas del estudiante están desarrolladas a partir de los conocimientos de los contenidos, pero sin detallar explicaciones, argumentos o ejemplos según lo solicitado	Las respuestas no presentan ningún tipo de explicación, argumentación o ejemplos según lo solicitado, o no corresponden. No responde las preguntas
5	Porcentaje de desarrollo en la guía	El estudiante desarrolla entre el 100 - 60 % la guía de manera correcta.	El estudiante desarrolla entre el 59 - 39 % de manera correcta la guía.	El estudiante desarrolla entre el 38 - 0 % de manera correcta la guía.
6	Duración del afiche audio visual.	El afiche audio visual tiene una duración de un máximo de 3 minutos continuos	El afiche audio visual. tiene una duración de menos de 1:30 minutos.	El afiche audio visual. tiene una duración de menos de 1 minuto.
Total				
Rango		Logrado	Medianamente logrado	Por lograr
		Entre los 18-13 puntos	Entre los 12-7 puntos	Entre los 6-0 puntos



Si Tienes dudas

Puedes enviar un correo a: k21mt.edf@gmail.com

enviar un whatsapp al: +56 9 78840229

