



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR “EL GUADUAL”
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



Fecha: Abril del 2020

Grado - curso: 801/802

SESIÓN 2

Docente: Alvaro Velasquez Soto

Unidad de aprendizaje: Baloncesto 1

Desempeño: Ejecuta los fundamentos técnicos del baloncesto.

Resultado de aprendizaje: Describe los fundamentos técnicos del baloncesto.

Pregunta problematizadora: ¿Qué debo conocer del juego de baloncesto para su práctica?

Transversalidad con el inglés: Saltar=Jump Balón = ball

D.B.A y/o estándar: Relaciona sus pasatiempos en actividades que implican trabajo creativo y comprende que el trabajo también debe satisfacer su necesidad.

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión encontrará para su ilustración; la historia del baloncesto, la cancha y sus dimensiones, el balón al igual que el uniforme requerido para su práctica. Esperamos poder generar las inquietudes y la motivación necesaria para que te enamores de éste deporte y lo practiques.

RECORDANDO LA HISTORIA DEL BALONCESTO

El Baloncesto nació en 1891 en Estados Unidos, concretamente en la Universidad de YMCA, Springfield (Massachusetts), donde se estudiaba la carrera de Educación Física y se impartían cursos prácticos de atletismo, rugby, ciclismo y gimnasia. James Naismith, profesor de Educación Física, quiso crear un deporte de equipo que se pudiera practicar en el gimnasio durante el frío invernal. Después de analizar los deportes que se practicaban en aquel momento, como el rugby, el fútbol, el béisbol, etc., redactó once normas de un juego, que hoy se conoce como el Baloncesto. Naismith colocó dos cestas de melocotones clavadas en los extremos de una pista, a 3.05 m del suelo. De aquí surgió el nombre de basketball (baloncesto), palabra compuesta inglesa que define el objetivo del juego: introducir la pelota dentro de una cesta.

Este deporte fue difundido por todo el mundo por los alumnos de Springfield. El auténtico impulso europeo lo recibió gracias a los soldados estadounidenses que participaron en la Segunda Guerra Mundial, que practicaban a menudo este deporte en los momentos de esparcimiento.

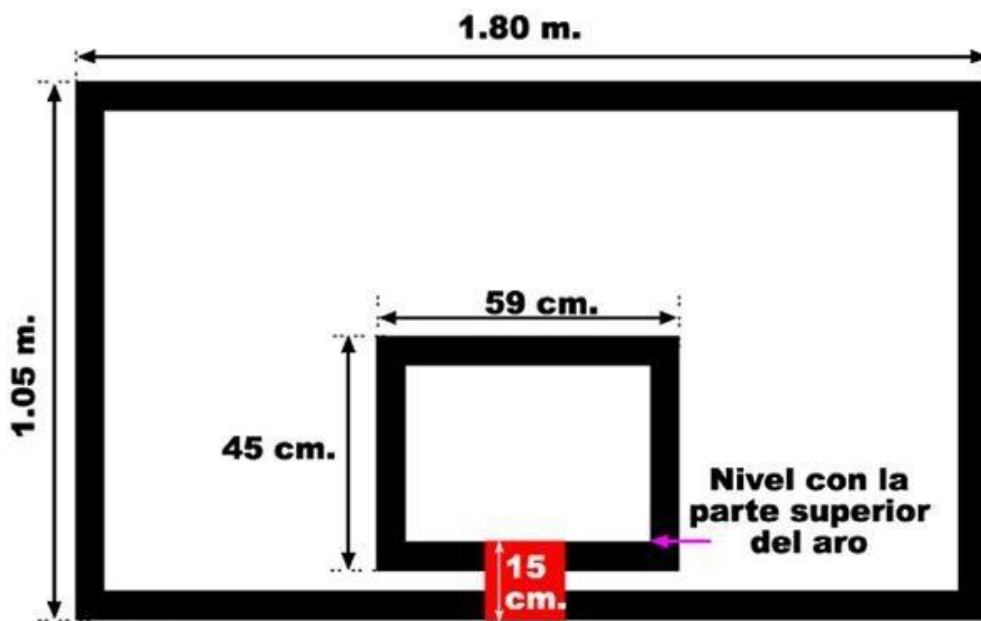
En los Juegos Olímpicos de Ámsterdam en 1928 y en el de Los Ángeles en 1932, fue deporte de exhibición, pero en los de Berlín en 1936 ya fue incorporado al programa oficial olímpico. El baloncesto femenino no fue olímpico hasta los Juegos de Montreal, en 1976.

El primer juego de baloncesto oficial fue jugado en el gimnasio de YMCA el 20 de enero de 1892. En 1894 se estableció el tiro libre; en 1897 se reglamentan cinco jugadores por equipo y en 1904 se

Docente: ALVARO VELAQUEZ SOTO – Celular: 3224421704 – Correo: alvesneivacol@gmail.com

Docente: ALVARO VELAQUEZ SOTO – Celular: 3224421704 – Correo: alvesneivacol@gmail.com

EL BALÓN DE JUEGO Y UNIFORME DE LOS JUGADORES



BALÓN DE JUEGO

El balón debe ser esférico y de un color naranja homologado con ocho (8) sectores de forma tradicional y juntas negras.

La superficie exterior será de cuero, caucho o material sintético.

El balón se inflará con una presión de aire tal que cuando se deje caer sobre la superficie del terreno de juego desde una altura aproximada de 1,80 m, medida desde la parte inferior del balón, rebote hasta una altura aproximada, medida hasta la parte superior del balón, de entre 1,20 m y 1,40 m.

La anchura de las juntas del balón no superará 0,635 cm.

El balón no tendrá menos de 74,9 cm ni más de 78 cm de circunferencia (talla 7). No pesará menos de 567 g ni más de 650 g.

El equipo local debe suministrar al menos dos (2) balones usados que cumplan las especificaciones anteriores. El árbitro principal es el único juez acerca de la legalidad de los balones. Si alguno de estos dos balones es inadecuado como balón de juego, el árbitro principal puede escoger un balón proporcionado por el equipo visitante o uno de los balones utilizados por cualquiera de los dos equipos durante el calentamiento.

UNIFORME

El uniforme de los jugadores de cada equipo se compone de:

- Camiseta del mismo color dominante en la parte delantera y en la trasera.

Todos los jugadores (masculinos y femeninos) deben llevar la camiseta por dentro del pantalón durante el partido. Se permite el uso de uniformes de una sola pieza.

- No se podrán utilizar camisetas interiores a menos que el jugador tenga un permiso médico expreso por escrito. Si se ha concedido dicho permiso la camiseta interior debe ser del mismo color dominante que la camiseta del equipo.
- Pantalones cortos del mismo color dominante en la parte delantera y en la trasera, pero no necesariamente del mismo color que las camisetas.
- Se pueden utilizar calentadores que se prolonguen por debajo de los pantalones siempre que sean del mismo color que los pantalones.

Cada jugador llevará una camiseta numerada en la parte delantera y trasera con números de un color sólido que contrasten con el de la camiseta.

Los números serán claramente visibles y:

- Los de la espalda tendrán como mínimo 20 cm. de altura.
- Los del frente tendrán como mínimo 10 cm de altura.
- Los números no tendrán menos de 2 cm de anchura.
- Los equipos utilizarán los números del 4 al 15.

- Los jugadores del mismo equipo no llevarán números duplicados.

La publicidad, cuándo se permita, será de conformidad a la normativa que regula la competición respectiva, y no interferirá en la visión de los números de la parte frontal y el dorsal de las camisetas.

El árbitro principal no permitirá que ningún jugador utilice objetos que puedan causar lesión a otros jugadores.

- No se permitirá utilizar:
 - Protecciones en dedos, manos, muñecas, codos o antebrazos, ortosis o refuerzos hechos de cuero, plástico, plástico flexible (blando), metal ni ningún otro material duro, aunque estén cubiertos por un acolchado blando.
 - Equipo que pueda originar cortes o abrasiones (las uñas deben llevarse cortas)
 - Tocados, accesorios para el pelo ni joyas.
- Se permitirá utilizar:
 - Protecciones en los hombros, en los brazos, en los muslos o en las piernas, siempre que el material este acolchado y no represente un peligro para los demás jugadores.
 - Refuerzos en las rodillas si están adecuadamente cubiertos.
 - Máscaras faciales, aunque sean de material duro.
 - Gafas, siempre que no representen un peligro para los demás jugadores.
 - Cintas para la cabeza, con una anchura máxima de 5 cm, hechas de tela, plástico flexible o goma no abrasivos y de un solo color.

Todo el equipo que utilicen los jugadores debe ser adecuado para el baloncesto. No se permitirá utilizar ningún tipo de equipo diseñado para aumentar la altura o la envergadura de un jugador o para darle una ventaja injusta de cualquier otra manera.

Cualquier otro equipamiento no mencionado explícitamente en este artículo debe ser aprobado previamente por la Comisión Técnica Mundial de FIBA.

Los equipos deben disponer como mínimo de dos juegos de camisetas y:

- El equipo citado en primer lugar en el programa (equipo local) deberá llevar camiseta de color claro (preferiblemente blanco)
- El equipo citado en segundo lugar en el programa (equipo visitante) deberá llevar camiseta de color oscuro.
- No obstante, si los dos equipos implicados están de acuerdo, pueden intercambiar el color de las camisetas.

En las principales competiciones oficiales de FIBA todos los jugadores del mismo equipo llevarán:

- Zapatillas del mismo color o de la misma combinación de colores
- Calcetines del mismo color o de la misma combinación de colores

GLOSARIO

- **Air ball:** pelota al aire, lanzamiento a canasta que no toca ni en el tablero, ni en el aro.
- **And-one:** tiro libre que se le otorga a un lanzador a quien se le comete falta mientras anota
- **Blocking:** falta defensiva con el cuerpo, violación en la que un defensor se para delante de un dribbleador pero sigue moviéndose cuando chocan
- **Driblear:** hacer rebotar el balón continuamente con una mano, requerido para dar pasos con el balón.
- **FIBA:** La Federación Internacional de Baloncesto.
- **Gancho:** lanzamiento en donde el balón es lanzado cuando la mano del jugador está en la cima de un arco imaginario.
- **Pívor:** posición de juego que normalmente ocupa el jugador más alto del equipo, cuyas funciones son las de rebotear, intimidar bajo los tableros y jugar cerca del aro.

BIBLIOGRAFÍA

Historia del baloncesto (disponible en línea). <https://www.webscolar.com/la-historia-del-baloncesto-breve-historia>

Reglamento de juego del baloncesto (disponible en línea). <https://www.monografias.com/trabajos15/regla-baloncesto/regla-baloncesto.shtml>

A MANERA DE EVALUACIÓN

- En el siguiente link podrá conocer algo más sobre el baloncesto:
<https://www.youtube.com/watch?v=6d3smqwR1Vk>
- En el siguiente link conocerá la vida de una estrella del baloncesto KOBE BRYANT
https://www.youtube.com/watch?v=xP4Fvg_0SSM
- Analizar los videos y; ¿qué comentarios nos puede hacer?

Nota: Continuar con las rutinas de mantenimiento físico; recuerde que debemos permanecer en aislamiento. Conserve los trabajos realizados para su presentación.