



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



Fecha: Julio del 2020

Grado - curso: 801/802

SESIÓN 4

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.

Desempeño de competencias socio-emocionales MEN: utilizo mecanismos constructivos para encauzar mi rabia y enfrentar mis conflictos. Ideas: detenerme y pensar, desahogarme haciendo ejercicio o hablar con alguien.

INTRODUCCIÓN

En la siguiente sesión abordaremos el reglamento de juego que de manera progresiva se viene analizando, junto a los fundamentos técnicos; pase, recepción y lanzamiento. Una vez más nos apoyaremos en videos relacionados con la práctica de este espectacular deporte.



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

PARA RECORDAR

FUNDAMENTOS TÉCNICOS: algunos movimientos del jugador de baloncesto se denominan fundamentales, pues sobre estos se basa el juego. Los fundamentales son: el drible, el pase, la recepción, el lanzamiento, entradas o doble ritmo, combinaciones, etc.

PASE: es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón (pase y recepción). Existen diferentes formas de pase del balón.

- **PASE DE PECHO:** se realiza a dos manos a la altura del pecho y llega al receptor a la misma altura aproximadamente en una trayectoria casi recta.
- **PASE DE PIQUE O DE REBOTE:** se lanza el balón al piso con la intención que al rebotar llegue al compañero.
- **PASE DE BÉISBOL:** con una mano extendida por encima de la cabeza, normalmente se utiliza en salida rápida o para encontrar a un compañero que está en la otra mitad de la cancha.
- **PASE CON LAS DOS MANOS SOBRE LA CABEZA:** se utiliza para distancias mayores que el pase de pecho.

RECEPCIÓN: es el acto de tomar el balón, proveniente de un compañero o producto de un rebote. En el momento de recibir el balón, se presiona con los dedos y simultáneamente se flexionan los brazos, llevando el balón hacia el pecho.

Lanzamiento: existen diferentes formas para el lanzamiento del balón, el jugador deberá elegir el más adecuado para lograr la cesta o gol. Lanzamiento por encima de la cabeza: se sostiene el balón con una mano que va debajo de este y la otra al lado, brazos flexionados. Se lanza por encima de la cabeza al tiempo que se salta como queriendo aproximarse a la cesta. Lanzamiento a dos manos que sale a la altura del pecho. De estas dos formas básicas se originan otras que demandan mayor destreza.



ACERCA DEL REGLAMENTO

REGLA 5 – VIOLACIONES

Definición

Una violación es una infracción de las reglas.

Penalización

El balón se concederá a los adversarios para un saque desde el punto más cercano al de la infracción, excepto directamente detrás del tablero, a menos que se especifique lo contrario en estas reglas.



JUGADOR FUERA DEL TERRENO DE JUEGO Y BALÓN FUERA DEL TERRENO DE JUEGO

Definición

Un jugador está fuera del terreno de juego cuando cualquier parte de su cuerpo está en contacto con el suelo o con cualquier objeto, que no sea un jugador, que esté sobre, encima o fuera de las líneas limítrofes.

El balón está fuera del terreno de juego cuando toca:

- A un jugador u otra persona que esté fuera del terreno de juego.
- El suelo o cualquier objeto que esté sobre, encima o fuera de la línea limítrofe.
- Los soportes del tablero, la parte posterior de los tableros o cualquier objeto situado encima del terreno de juego.

Regla

El responsable de que el balón salga fuera del terreno de juego es el último jugador en tocarlo o ser tocado por el balón antes de que este salga fuera del terreno de juego, incluso aunque el balón haya salido por haber tocado algo que no sea un jugador. Si el balón sale fuera del terreno de juego por tocar o ser tocado por un jugador que está sobre o fuera de la línea limítrofe, ese jugador es el responsable de que el balón salga fuera del terreno de juego. Si un jugador sale fuera del terreno de juego o pasa a su pista trasera durante un balón retenido, se produce una situación de salto.



REGATE

Definición

Un regate es el movimiento de un balón vivo causado por un jugador con control de ese balón y que lo lanza, palmea, rueda o lo bota en el suelo.

Un regate comienza cuando un jugador, tras haber obtenido el control de un balón vivo sobre el terreno de juego, lo lanza, palmea, rueda o lo bota en el suelo y lo vuelve a tocar antes de que toque a otro jugador.

Un regate finaliza cuando el jugador toca el balón con ambas manos a la vez o permite que descanse en una o ambas manos. Durante un regate se puede lanzar el balón al aire a condición de que toque el suelo o a otro jugador antes de que el jugador que lo lanzó vuelva a tocarlo con su mano. No existe límite al número de pasos que puede dar un jugador mientras el balón no está en contacto con su mano.



Se considera un fumble o manejo defectuoso del balón el hecho de que un jugador pierda accidentalmente el control de un balón vivo en el terreno de juego y lo vuelva a recuperar.

Las siguientes acciones no son regates:

- Lanzamientos sucesivos a canasta.
- Cometer un fumble al inicio o al final de un regate.
- Los intentos de obtener el control del balón mediante palmeos para alejarlo de otros jugadores.
- Arrebatar el balón a otro jugador con un palmeo.
- Interceptar un pase y establecer el control del balón.
- Pasarse el balón de una mano a otra y permitir que descanse en una o ambas manos antes de tocar el suelo, siempre que no se cometa una violación del avance.
- Lanzar el balón contra el tablero y recuperar el control del balón.

Regla

Un jugador no debe realizar un segundo regate después de haber concluido el primero a menos que haya perdido el control de un balón vivo en el terreno de juego entre ambos regates a consecuencia de:

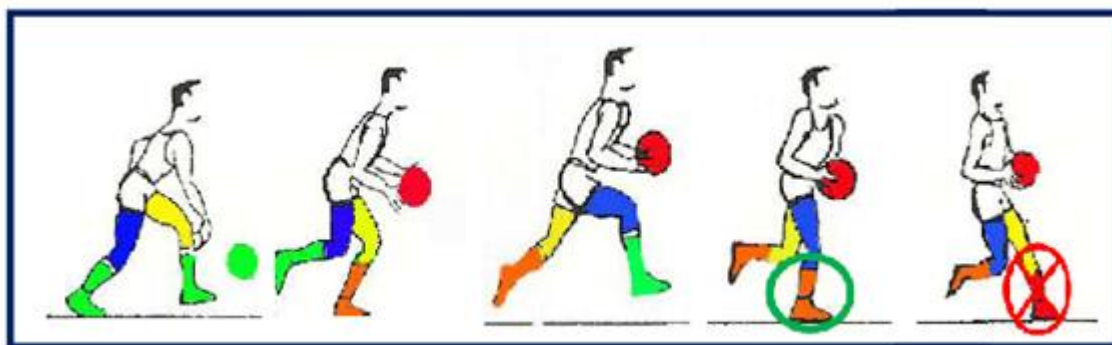
- Un lanzamiento a canasta.
- Un toque del balón por parte de un adversario.
- Un pase o un 'fumble' en que el balón haya tocado o haya sido tocado por otro jugador.

AVANCE ILEGAL

Definición

Avance ilegal es el movimiento ilegal de uno o ambos pies en cualquier dirección mientras se sostiene un balón vivo en el terreno de juego, más allá de los límites definidos en este artículo.

Un pivote es el movimiento legal en el que un jugador que sostiene un balón vivo en el terreno de juego da uno o más pasos en cualquier dirección con el mismo pie, mientras que el otro



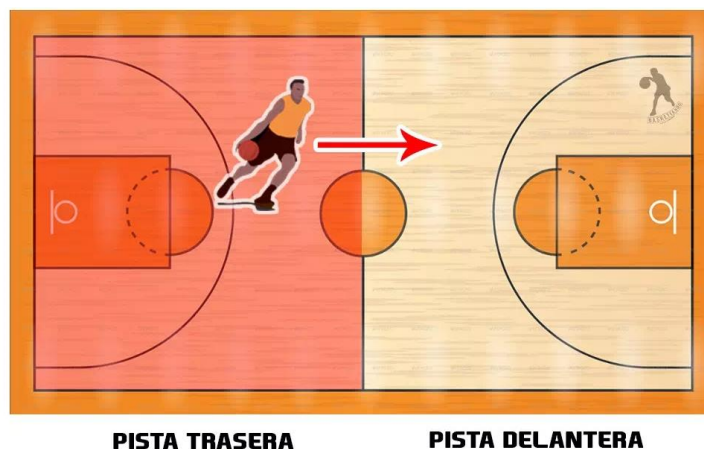
BALÓN DEVUELTO A PISTA TRASERA

Regla

Un equipo que tiene el control de un balón vivo en su pista delantera no puede hacer que el balón vuelva ilegalmente a su pista trasera.

Penalización

Se concederá al equipo de los oponentes el balón para un saque desde su pista delantera, en el lugar más cercano al que se produjo la infracción, excepto directamente detrás del tablero.



REGLA 6 – FALTAS

Definición

Una falta es una infracción de las reglas que implica un contacto personal ilegal con un adversario y/o un comportamiento antideportivo. Se puede sancionar cualquier número de faltas contra cada equipo. Independientemente de la penalización, se señalará cada falta, se anotará en el acta al jugador infractor y se penalizará de acuerdo a estas reglas

FALTA PERSONAL

Definición

Una falta personal es un contacto ilegal de un jugador con un adversario, esté el balón vivo o muerto. Un jugador no agarrará, bloqueará, empujará, cargará, zancadilleará ni impedirá el avance de un adversario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, caderas, piernas, rodillas ni pies, ni doblará su cuerpo en una posición 'anormal' (fuera de su cilindro), ni incurrirá en juego brusco o violento.



FALTA DOBLE

Definición

Una falta doble es una situación en la que 2 adversarios cometen faltas personales, uno contra otro, aproximadamente al mismo tiempo.

Para considerar 2 faltas como una falta doble, se deben aplicar las siguientes condiciones:

- Ambas faltas son faltas del jugador.
- Ambas faltas implican contacto físico.
- Ambas faltas se producen entre los mismos 2 oponentes que se hacen falta el uno al otro.
- Ambas faltas tienen la misma penalización.

CONSULTAD EL SIGUIENTE LINK PARA LEER MÁS DEL REGLAMENTO

<https://alvarovelasquez.000webhostapp.com/reglamentos/baloncesto.pdf>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR "EL GUADUAL"
AREA DE EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



ACTIVIDADES Y EJERCICIOS

- Realizar rutina de ejercicios de estiramiento muscular ya realizadas habitualmente en clase.
- Desplazamientos cortos, realizando cambios de ritmo, caminando, trotando, velocidad.
- Saltos a pie juntos, flexionando piernas; en un solo pie, en desplazamiento.
- Flexión de brazos; tres series de diez repeticiones.
- Con un balón o pelota que rebote lanzar a dos manos sobre un muro o pared y recibir. Hacer rebotar la pelota o balón en el piso antes de impactar en el muro.
- Repasar técnica de lanzamiento a dos manos y por encima de la cabeza, lanzando la pelota o balón al muro o pared.
- Lanzar a dos manos saliendo el balón a la altura del pecho.
- Desplazamientos con balón, cambiando de mano alternadamente.
- Se desliza driblando con la mano derecha y regresa driblando con la mano izquierda.



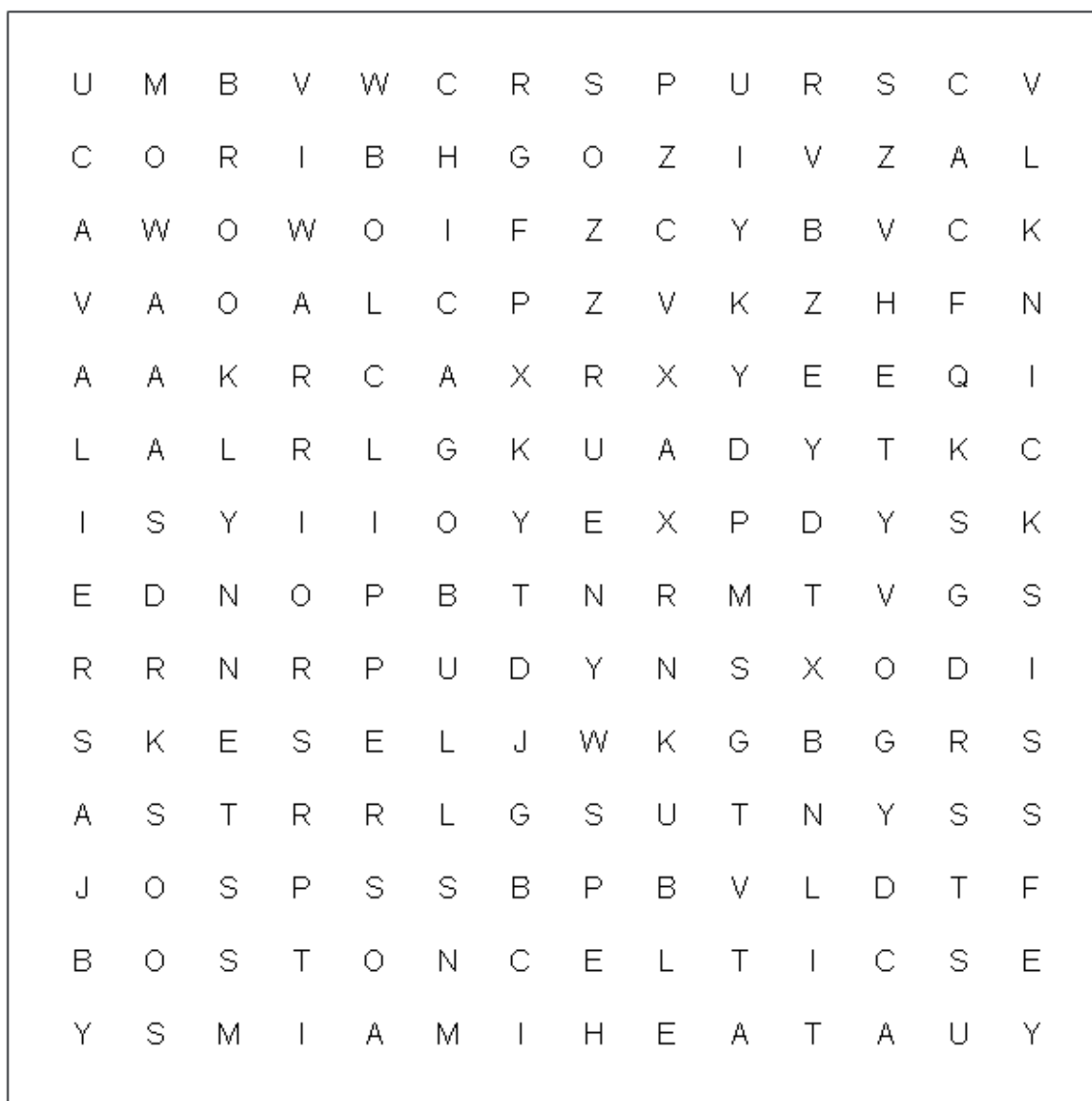


INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR "EL GUADUAL"
AREA DE EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



ACTIVIDAD: SOPA DE LETRAS

Encontrar los equipos de la NBA (liga americana) que se encuentran en la parte inferior de la hoja.



LAKERS
RAPTORS
CAVALIERS
BROOKLYN NETS

WARRIORS
BOSTON CELTICS
CLIPPERS
KNICKS

CHICAGO BULLS
MIAMI HEAT
ROCKETS
SPURS

GLOSARIO

- **Sustitución:** es una interrupción que se presenta en el partido para realizar un cambio de jugador.
- **Regla de los 3 segundos:** un jugador no permanecerá más de tres segundos en la zona restringida de los adversarios mientras su equipo tenga el control de un balón vivo.
- **Falta:** una falta es una infracción de las reglas que implica un contacto personal ilegal con un adversario y/o un comportamiento antideportivo.

EVALUACIÓN

- Continuar rutina de ejercicios de las guías anteriores.
- Realizar los ejercicios y actividades propuestas en la presente guía.
- Realizar lectura del reglamento, en el blog, y la sopa de letras.

LINK DE BLOG → <https://alvarovelasquez.000webhostapp.com/index.html> ←

BIBLIOGRAFÍA

- Fundamentos técnicos del baloncesto.
- Alternativa curricular de educación física para secundaria – Universidad Surcolombiana.