



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



Fecha: Abril del 2021

Grado - curso: 801/802

SESIÓN 3

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

La actual situación nos obliga en la presente sesión a utilizar en gran medida las imágenes y videos contenidos en el blog para mayor información y motivación de los estudiantes. Es importante avanzar en el conocimiento del reglamento de manera gradual haciéndolo durante el desarrollo de la unidad.



PARA RECORDAR

REGLA 1 – EL JUEGO

El juego del baloncesto

El baloncesto lo juegan 2 equipos de 5 jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es encestar en la canasta del adversario e impedir que el equipo contrario enceste.

El partido lo dirigen los árbitros, oficiales de mesa y un comisario, si lo hubiera.

Canasta: contraria / propia

La canasta en la que ataca un equipo es la canasta de sus adversarios y la canasta que defiende es su propia canasta.

Vencedor de un partido

El vencedor será el equipo que haya logrado más puntos de partido al final del tiempo de juego.



ACERCA DEL REGLAMENTO

REGLA 3 – LOS EQUIPOS

Definición

Un miembro de equipo es apto para jugar cuando se le ha autorizado para jugar con un equipo de acuerdo a las normativas, incluyendo las que regulan los límites de edad, del organizador de la competición.

Un miembro de equipo está facultado para jugar cuando ha sido inscrito en el acta antes del comienzo del encuentro y mientras no sea descalificado ni haya cometido 5 faltas.

Durante el tiempo de juego, un miembro de equipo es:

- Jugador cuando está en el terreno de juego y está facultado para jugar.
- Sustituto cuando no está en el terreno de juego pero está facultado para jugar.
- Jugador excluido cuando ha cometido 5 faltas y ya no está facultado para jugar.

Durante un intervalo de juego, todos los miembros de equipo facultados para jugar se consideran jugadores.

Regla

Cada equipo se compone de:

- Un máximo de 12 miembros de equipo facultados para jugar, incluido u capitán.
- Un entrenador y, si el equipo quiere, un entrenador ayudante.
- Un máximo de 7 acompañantes miembros de la delegación, que pueden sentarse en el banco de equipo y desempeñar responsabilidades especiales, como delegado, médico, fisioterapeuta, estadístico, intérprete, etc.

Durante el tiempo de juego 5 miembros de equipo de cada equipo estarán en el terreno de juego y pueden ser sustituidos.

Un sustituto se convierte en jugador y un jugador se convierte en sustituto cuando:

- El árbitro hace la señal al sustituto para que entre al terreno de juego.
- Un sustituto solicita la sustitución al anotador durante un tiempo muerto o un intervalo de juego.

Uniformes

El uniforme de todos los miembros del equipo constará de:

- Camisetas del mismo color dominante en la parte delantera y trasera como los pantalones. Si las camisetas tienen mangas, deberán finalizar por encima del codo. No se permiten camisetas de manga larga. Todos los jugadores deben llevar la camiseta por dentro del pantalón. Se permiten los uniformes de una sola pieza.

- No se permite llevar camisetas con manga, independientemente del estilo, debajo de las camisetas de juego.
- Pantalones cortos del mismo color dominante en la parte delantera y trasera como las camisetas. Los pantalones deben acabar por encima de la rodilla.
- Calcetines del mismo color dominante para todos los miembros del equipo. Los calcetines han de ser visibles.

Cada miembro de equipo llevará una camiseta numerada en su parte delantera y trasera con números lisos y de un color que contraste con el color de la camiseta. Los números serán claramente visibles.

Otra indumentaria

Toda la indumentaria que utilicen los jugadores debe ser adecuada para el baloncesto. No se permitirá utilizar nada diseñado para aumentar la altura o la capacidad de salto de un jugador, o para darle una ventaja injusta de cualquier otra manera.

Los jugadores no podrán usar indumentaria (objetos) que puedan lesionar a otros jugadores.



REGLA 4 – REGLAMENTACIÓN DE JUEGO



El partido constará de 4 cuartos de 10 minutos cada uno.

Habrà un intervalo de juego de 20 minutos antes de la hora programada para el inicio del partido.

Habrà intervalos de juego de 2 minutos entre el primer y segundo cuarto (primera parte), entre el tercer y cuarto cuarto (segunda parte) y antes de cada prórroga.

Habrà un intervalo de juego en la mitad del partido de 15 minutos.

Un intervalo de juego comienza:

- 20 minutos antes de la hora programada para el inicio del partido.
- Cuando suena la señal del reloj de partido indicando el final del cuarto o de la prórroga.

Un intervalo de juego finaliza:

- Al comienzo del primer cuarto, cuando el balón sale de la(s) mano(s) del árbitro principal (crew chief) en el lanzamiento del salto entre dos.
- Al comienzo de todos los demás cuartos y prórrogas, cuando el balón esté a disposición del jugador que va a efectuar el saque.

Si el tanteo está empatado al final del cuarto cuarto, el partido continuará con tantas prórrogas de 5 minutos de duración cada una como sean necesarias para deshacer el empate.

Si la puntuación global de un sistema de competición de series de partidos de ida y vuelta está empatada al final del segundo partido, este partido continuará con tantas prórrogas de 5 minutos de duración cada una como sean necesarias para deshacer el empate.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL BALONCESTO

Dentro de los principios fundamentales técnicos del baloncesto tenemos: drible, pase, lanzamiento, entradas (doble ritmo), combinaciones (drible, pases, lanzamientos). Se complementan ejercicios para la adaptación del jugador, al igual que principios de juego.

DRIBLE DE BALÓN

Se define como hacer rebotar el balón golpeándolo con la mano en donde el contacto con los dedos produce el debido control del balón.

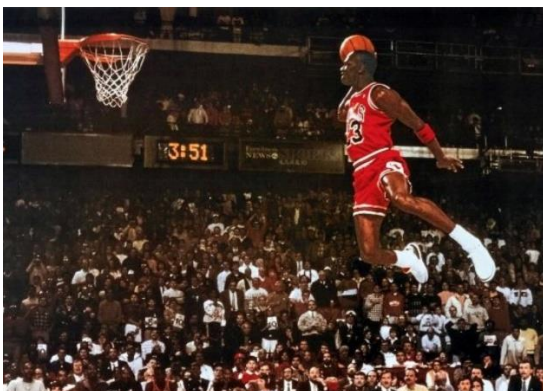




INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR "EL GUADUAL"
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



ACTIVIDADES Y EJERCICIOS



- Hacer rebotar un balón o pelota golpeando con la mano.
- Driblar el balón, desplazándose de un lado a otro caminando o corriendo dependiendo de la disponibilidad de espacio o implemento.
- Driblar cambiando alternadamente de mano.
- Driblar con mano izquierda en desplazamiento.
- Driblar con mano derecha en desplazamiento.
- Desplazarse lanzando el balón hacia arriba, saltar y agarrarlo estirando los brazos.

NOTA: jugar con una bomba desplazándose lanzándola sucesivamente hacia arriba, realizando saltos para golpearla, para agarrarla, etc.

GLOSARIO

- **Falta:** una falta es una infracción de las reglas que implica un contacto personal ilegal con un adversario y/o un comportamiento antideportivo.
- **Violación:** es una infracción de las reglas.
- **Carga:** contacto personal, legal, con o sin balón provocado al empujar o chocar contra el torso de un adversario.
- **Bloqueo:** es el contacto personal ilegal que impide el avance de un adversario con o sin balón.



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



ACTIVIDAD: LECTURA LÚDICA

LA HISTORIA DE LA APLANADORA OPITA

EL MEJOR EQUIPO DE BALONCESTO DEL HUILA EN TODOS LOS TIEMPOS



Fundado el 1 de diciembre de 1993 en la ciudad de Neiva entró al torneo profesional de baloncesto en el año 2013 realizando una gran participación pues en primera fase finalizó primero con 44 puntos en 26 juegos, la segunda fase también fue liderada por Bambuqueros nuevamente primero con 34 puntos en 20 juegos accedió a las semifinales del torneo enfrentando al Once Caldas a quien derrotó 3-0 en la serie, finalmente a final sería ante el histórico Búcaros de Santander a quien derrotó contundentemente 4-0 para quedarse con el título y ser recordado como el primer campeón de la Liga DirecTV de Baloncesto.

En el segundo semestre del 2013 sería nuevamente protagonista del torneo, pero llegando solo hasta semifinales eliminado a manos de Guerreros de Bogotá quien más tarde sería campeón de esta edición. Gracias al título obtenido en el primer semestre logró participar en la Liga de las Américas 2014 convirtiéndose en el primer equipo colombiano en representar a Colombia en este torneo, además su casa (Neiva) fue escogida como sede para la primera fase del torneo internacional en la primera fase en el Coliseo Álvaro Sánchez Silva, sin embargo, perdió los tres partidos y no pudo avanzar a la siguiente fase.

Tomado de: https://es.wikipedia.org/wiki/Bambuqueros_de_Neiva

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

EVALUACIÓN

- Realizar lectura del reglamento.
- En la sección de videos existentes en el blog, escoger un video de baloncesto y analizar la parte técnica (fundamentos técnicos)
- Mantener las rutinas de ejercicios propuestos en las guías 1 y 2.

Link del BLOG → <https://edufisicaelguadual.000webhostapp.com/> ←

BIBLIOGRAFÍA

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

Reglas oficiales del baloncesto 2018 – Comité central de FIBA

Alternativa curricular de educación física para secundaria – Universidad Surcolombiana.