



**REPÚBLICA DE COLOMBIA**  
**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE**  
**PALMIRA**  
**“INSTITUCIÓN EDUCATIVA “DE ROZO”**  
**Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de**  
**2.017**

## INFORMACIÓN GENERAL

### GUÍA DE APRENDIZAJE No. 3

<b>ÁREA O ASIGNATURA:</b>	<b>EDUCACION FISICA</b>
<b>NOMBRE DE LA GUIA(S):</b>	<b>Guía #3 Deporte Fundamental Baloncesto</b>
<b>DURACIÓN (MES)</b>	<b>4 Semanas – 1 Abril – 30 Abril 2021</b>
<b>DOCENTE(S):</b>	<b>Mauricio Pineda Hoover Saavedra</b>
<b>GRADO:</b>	<b>SEPTIMO (7°)</b>
<b>PERIODO:</b>	<b>Uno</b>
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE y/o DBA:</b>	Conocer los fundamentos básicos del baloncesto, su historia y técnicas de movimiento.

## INTRODUCCIÓN

En la siguiente guía queremos plantear la concepción del baloncesto no solo como una disciplina deportiva practicada a niveles organizativo, sino también dar a conocer sus orígenes, definiciones como actividad practica y de recreación que puede ser ejecutada como medio de mantener el cuerpo junto a la mente en condiciones saludables, una forma de recreación dentro de la gran gama de disciplinas deportivas existentes en el mundo, que dependiendo del nivel deportivo con el que una persona lo practique puede llegar a ser un atleta profesional en dicha disciplina deportiva o simplemente una manera de ejercitar el cuerpo e inter relacionarse con las demás personas y de esta forma combatir el sedentarismo y los vicios inmerso dentro de la sociedad actual.

*¿Qué voy a aprender?*

### ***Historia del Baloncesto:***

El básquetbol surgió en la YMCA (*Young Men's Christian Association* o Asociación de Jóvenes Cristianos) de Springfield, Estados Unidos, ante la necesidad de practicar un deporte bajo techo durante el crudo invierno de la región.

**Su invención en 1891 se le atribuye al profesor de educación física canadiense James Naismith** (1861-1939). Sin embargo, también se conocen antecedentes remotos de las culturas ancestrales mesoamericanas –la maya y la azteca, particularmente.

Este deporte, como fue inicialmente concebido, era más bien simple e improvisado, ya que Naismith echó mano a lo que los debeles podían conseguirle, que fueron unas cestas de melocotones. Desde entonces, el baloncesto ha evolucionado con el paso del tiempo hasta definir sus reglas de un modo profesional.

En ello la **YMCA jugó un rol crucial, difundiendo el nuevo deporte** a lo largo del país y luego del mundo. El primer partido de baloncesto en Europa tuvo lugar en París apenas dos años después de su invención.

**El primer partido profesional de baloncesto de la historia fue en 1896**, dos años antes de que se fundara la llamada *National Basketball League*, precursora de la actual *National Basketball Association* (NBA) en Estados Unidos.

Finalmente, la globalización y sus procesos masificaron el deporte y construyeron ligas alternativas a la estadounidense, que comenzaron a rivalizar con ella en atención internacional, y finalmente las variantes del baloncesto mencionadas al principio, ya que se trata, además, de un deporte olímpico.

### ***Lo que estoy aprendiendo***

El baloncesto requiere de ciertas habilidades individuales como:

- **El bote o drible.** Todo el tiempo que un jugador posea la pelota, deberá botarla contra el suelo constantemente, de manera que éste regrese a la mano que lo empujara. Este movimiento se realiza con una sola mano, empleando las yemas de la misma y de manera controlada, para que el jugador pueda al mismo tiempo caminar o incluso correr. El bote no puede hacerse con ambas manos, ni puede el jugador avanzar sin hacerlo, pero tampoco puede hacerse si el jugador se detiene. En ese caso deberá obligatoriamente hacer un paso o intentar un tiro al aro.
- **Los pases.** Se llama pase a la acción de entregar la pelota a un compañero, de modo efectivo y preciso, a través de una variedad de movimientos como el pase de pecho, el pase de espalda, el pase picado (botando una vez contra el suelo), el pase por encima de la cabeza, el mano a mano (tirar cerca de la canasta para que un compañero la emboque). Los contrincantes pueden intentar interrumpir un pase y adueñarse del balón.
- **Los tiros.** Los tiros consisten en arrojar la pelota al aro, realizando así una anotación. Los tiros también pueden ser: de suspensión (lanzar a la canasta tras elevarse en

el aire), tiro libre (desde la línea de tiro libre luego de una falta y sin saltar), de bandeja (se lanza al aro en carrera, dando como máximo dos pasos sin botar la pelota contra el suelo), de mate y de gancho (tiros violentos contra el aro, ya sea verticalmente con ambas manos o con una sola haciendo con ella de gancho en el aire).

### ¿Sabías qué?

- Pívor: el pie que se usa como apoyo para girar y
- cambiar de dirección, esquivar rivales o hacer pases y
- lanzamientos sorprendidos.

### *Práctico lo que aprendí*

#### **Ejercicio 1**

Lleva el balón (o la pelota) arrastrándolo por el piso con las manos por la cancha de un extremo a otro. Hazlo con ambas manos.

#### **Ejercicio 2**

Rebota el balón con una mano y recíbelo con la otra. Variantes

- Rebota el balón tres veces seguidas con la misma mano y luego cambia a la otra.
- Camina por la cancha y rebota el balón en el piso utilizando una sola mano.

#### **Ejercicio 3**

Lanza el balón al aire y recógelo saltando. Variantes

- Lanza el balón y realiza un giro antes de recogerlo.
- Dribla el balón y luego lánzalo al aire.

#### **Ejercicio 4**

Frente a un muro rebotar el balón en el piso y que luego toque la pared. Antes de que caiga otra vez al piso tomar el balón y volver a rebotarlo. Variantes

- Pueden practicarlo rebotando o recibiendo (agarrando el balón con las dos manos).

#### **Ejercicio 5**

Combina los ejercicios que has realizado, driblando el balón y lanzándolo a tu compañero. Variantes

- Cambien el tipo de desplazamiento que realizan antes de lanzar (trotar hacia delante, de lado, realizando giros, etc.).
- Varíen la forma de lanzar en cada llegada.

Enlace ejercicios prácticos de los fundamentos del baloncesto



<https://youtu.be/n7KJCC8fvEw>

### *¿Cómo sé que aprendí?*

#### **Autoevaluación:**

-¿Comprendo la importancia de aplicar diferentes técnicas para interactuar en deportes con pelota?

-¿Reconozco los fundamentos básicos del baloncesto?

-¿Utilizare lo aprendido en esta guía en otros deportes con pelota?

### *¿Qué aprendí?*

- ¿Con cuántos jugadores se juega el baloncesto?
- ¿Cómo son llamados los puntos anotados por los equipos?
- ¿A qué altura está colocado el aro para las canastas?
- ¿Qué significa F.I.B.A.?
- ¿Cómo se llaman las líneas del campo de baloncesto?
- ¿De qué tamaño es el balón?

### **Criterios de evaluación de la guía**

- Entregar correcta y oportunamente las actividades planteadas en la guía 40%
- Asistencia y participación en los encuentros virtuales 20 %
- Presentación adecuada del uniforme 15 %
- Presentación de la fruta en los encuentros virtuales 10 %
- Autoevaluación

**Nota:** para los estudiantes que tienen problema de conectividad solo se les evalúa la parte teórica de la guía y el punto # 1 de los criterios de evaluación.

### **Envío de actividades**

- Única y exclusivamente a través de la plataforma Classroom

**Docente:** Mauricio Pineda.