



**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>	Guía # 3 Baloncesto
<b>DURACIÓN (MES)</b>	Abril
<b>DOCENTE(S):</b>	Mauricio Pineda C. Hoover Saavedra C.
<b>GRADO:</b>	Octavo (8°)
<b>PERIODO:</b>	Primero
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE y/o DBA:</b>	Dar a conocer a los estudiantes I.E. De Rozo sobre la utilidad e importancia del baloncesto.

### INTRODUCCIÓN

En esta guía daremos a conocer la concepción del baloncesto, no solo como disciplina deportiva, sino también enseñar 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 saludable o 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 intentar relacionarse con las demás personas y de esta forma combatir el sedentarismo y lo vicios inmersos dentro de la sociedad actual. También identificar y realizar los fundamentos básicos del baloncesto específicamente en su secuencia técnica mejoramiento de las condiciones físicas, ubicación en el tiempo y el espacio así como también la aplicación de reglas básicas que inciden en el desarrollo del pensamiento.

### *¿Qué voy a aprender?*

- **HISTORIA**
- **COMO SE JUEGA EL BALONCESTO**
- **FUNDAMENTOS**
- **REGLAS**
- **BENEFICIOS DEL BALONCESTO**

### *Lo que estoy aprendiendo*

- **HISTORIA**

El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno en el norte de Estados Unidos. Al profesor de una universidad de Massachusetts James Naismith quien fue encargado la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona eran tan voraces que la realización de alguna actividad al aire libre era nula.

James Naismith analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica predominante era la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo prácticamente activo, que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico. El Naismith pidió al encargado del colegio unas cajas de 50 cm de diámetro pero lo único que le consiguió fueron unas canastas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada.

El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y Juegos Olímpicos de 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936. Aquí Naismith tuvo la oportunidad de ver como su invento se convertida en categoría olímpica, cuando fue acompañado por Adolf Hitler en el palco de honor, en Alemania.

El juego gustó mucho a los espectadores y se estableció pronto en Estados Unidos. México, fue donde primero se introdujo por motivos geográficos. A Europa, llegó de la mano de algunas sedes. Pero no fue hasta la primera guerra mundial que cogió gran impulso, sobre todo gracias a los soldados estadounidenses que jugaban en sus ratos libres.

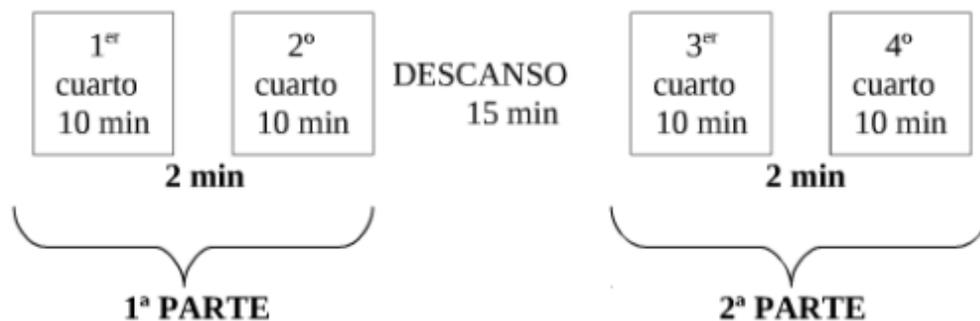
El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas zonas y países del mundo.



- **COMO SE JUEGA**

**Duración:** La duración de un partido de baloncesto es de 40 minutos. Cuando el balón sale fuera o hay alguna interrupción en el partido (falta, lesiones) el reloj es detenido.

Los 40 minutos no se juegan seguidos, se dividen en dos partes de 20 minutos cada una de ellas. Estas partes están separadas por un descanso de 15 minutos y a su vez se dividen en cuartos de 10 minutos. Por lo tanto el tiempo de un partido de baloncesto queda determinado según muestra este esquema:



- **Jugadores:**

- Un equipo de baloncesto está formado por 12 jugadores como máximo
- De ellos sólo 5 pueden estar en el campo (los otros 7 estarán en el banquillo)
- El entrenador puede cambiar a los jugadores tantas veces como quiera.

- **Puntuación:**

No todas las canastas valen lo mismo:

- Las canastas conseguidas desde la línea de tiro libre valen 1 punto
- Las canastas conseguidas desde detrás de la línea de triple (6,75 m) valen 3 puntos
- Resto de las canastas 2 puntos

- **Inicio del partido:**

En la pista sólo pueden estar 5 jugadores de cada equipo. Dos jugadores (uno de cada equipo) deben colocarse dentro del círculo central del terreno de juego (cada uno dentro de su campo), los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba y los dos jugadores saltan para intentar desviarla (no pueden cogerla) hacia algún compañero de su equipo.

**VIDEO DE APOYO:** [https://www.youtube.com/watch?v=5F\\_HNvP0nZY](https://www.youtube.com/watch?v=5F_HNvP0nZY)

- **FUNDAMENTOS**

Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, puesto que son sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los "fundamentos" son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos. En esta lista no se incluyen otros movimientos que no se consideran estrictamente fundamentales, como el rebote, el bloqueo, etc., pero que representan también aspectos muy significativos de este deporte.

## **PASE**

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

- **DE PECHO:** Realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.
- **PICADO O DE PIQUE:** Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.
- **DE BÉISBOL:** Semejante al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano.
- **DE BOLOS:** Dado con una mano, sacando el balón desde debajo de la cintura, simulando un lanzamiento de bolos.
- **POR DETRÁS DE LA ESPALDA:** Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.
- **POR ENCIMA DE LA CABEZA:** Se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.
- **CON EL CODO:** Popularizado por Jasón Williams, el jugador golpea el balón por detrás de la espalda con el codo del brazo contrario de la dirección a la que va a ir el pase.
- **PASE DE MANO A MANO:** Se realiza cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

## **EL TIRO O LANZAMIENTO**

Es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

- **TIRO EN SUSPENSIÓN:** Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.
- **TIRO LIBRE:** Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.
- **BANDEJA O DOBLE PASO :** Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.
- **MATE O VOLCADA:** Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba a abajo, con una o dos manos.
- **GANCHO:** Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, soltando el balón con un gesto de muñeca cuando el balón se encuentra por encima de la cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, hombros alineados con el aro), es un tiro de corta distancia.

## **BOTE O DRIBLE**

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano, los tipos existentes son:

- **DE CONTROL:** En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador corre y da un bote alto y fuerte a la altura del jugador.
- **DE PROTECCIÓN:** Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo. En velocidad: En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

## **DEFENSA**

La defensa en baloncesto se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a la canasta por parte de su rival. En cuanto a los diferentes tipos de defensa "colectiva", que puede realizar un equipo encontramos.

**VIDEO DE APOYO:** <https://www.youtube.com/watch?v=x0dT1iERMUw>

**DEFENSA INDIVIDUAL:** también conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.

**DEFENSA EN ZONAS:** Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen los atacantes. Como el equipo pone 5 jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran 2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2, indicando la posición de los mismos.

**DEFENSA MIXTA:** Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.

**PRESIÓN:** Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante sólo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.

- **REGLAS**

Los equipos están compuestos por doce jugadores de ellos únicamente cinco pueden estar en la cancha.

1. El balón se puede lanzar en cualquier dirección, con una o con las dos manos.
2. El balón se puede golpear en cualquier dirección, con una o las dos manos, pero nunca con el puño.
3. El jugador no puede correr con la pelota. El jugador debe lanzar el balón desde el lugar en el que la coja. En el caso de que un jugador capture la pelota en plena carrera, en cuanto la coja deberá intentar detenerse.
4. El balón debe llevarse en las manos o entre ellas. Los brazos o el cuerpo no se deben usar para sostenerlo.
5. No está permitido cargar con el hombro, agarrar, empujar, poner la zancadilla o golpear de manera alguna al oponente. La primera infracción de esta regla por parte de cualquier jugador se considerará una falta; la segunda le descalificará hasta que se consiga la siguiente canasta o, en el caso de que la intención de lesionar fuera clara, se le descalificará durante todo el partido, sin sustituto.
6. Se considera falta golpear el balón con el puño, la violación de las reglas 3 o 4 y lo descrito en la nº 5.

7. Si cualquiera de los equipos hace tres faltas consecutivas, se contabilizará una canasta para el equipo contrario (consecutivas significa que durante ese tiempo el oponente no haya cometido ninguna falta).
8. Se contará canasta cuando el balón sea lanzado o golpeado desde el suelo hasta la cesta y se quede en ella, siempre que los defensores no toquen el balón o dificulten la canasta. Si el balón se queda en el borde de la cesta sin llegar a entrar y el oponente mueve la canasta, se contabilizará como punto.
9. Cuando el balón salga fuera, la primera persona que lo toque lo lanzará al campo de juego. En caso de discusión el árbitro lo lanzará directamente al campo. El que saca dispone de cinco segundos para hacerlo; si retiene el balón más tiempo, el balón pasará al equipo contrario. Si cualquiera de los equipos persiste en retrasar el juego, el árbitro auxiliar le señalará falta. \*
10. El árbitro auxiliar será el juez de los hombres, anotará las faltas y avisará al árbitro principal cuando se cometan tres faltas seguidas. Podrá descalificar a los jugadores según lo establecido en la regla número 5.
11. El árbitro principal juzgará lo que se refiere al balón y determinará cuándo éste está en juego o ha salido fuera, a qué equipo pertenece, además de llevar el control del tiempo. Decidirá cuándo se ha marcado un tanto y contabilizará las canastas y asimismo realizará las obligaciones habituales de un árbitro.
12. El tiempo se distribuirá en dos mitades de quince minutos, con un descanso de 5 minutos entre ellas.
13. El equipo que obtenga más puntos dentro de ese tiempo será considerado ganador. En caso de empate, si los capitanes acuerdan hacerlo, el partido se podrá continuar hasta que se marque una canasta.



**VIDEO DE APOYO:** <https://www.youtube.com/watch?v=gSHkq9dgNIQ>

## **BENEFICIOS DEL BALONCESTO**

**Durante la infancia:** mayor desarrollo de estatura, masa muscular, reflejos y agilidad.

**En adultos:** favorece la buena circulación sanguínea, capacidad pulmonar y limpieza de las vías respiratorias.

**En general:** el continuo movimiento del juego permite mejor sincronización del ritmo cardíaco (comprende los cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo aproximado de 24 horas) en el jugador.

En cuanto a la salud mental, favorece el desarrollo de agilidad y lógica al analizar aspectos tácticos, además de que mejora el estado de alerta para prevenir cualquier tipo de ataque físico.

**Otros aspectos favorables que desarrolla el baloncesto son:**

**Aumenta la vitalidad:** mejora la resistencia a la fatiga, por lo que proporciona más energía y capacidad en trabajo y estudio.

**Combate el estrés:** al reducir ansiedad y depresión, facilita la relajación, disminuye tensión y ayuda a conciliar el sueño.

**Fortalece los pulmones:** al ser un ejercicio aeróbico (activa gran parte de los grupos musculares y obliga la movilización de aire), refuerza la capacidad de los pulmones, mejora la circulación de oxígeno en la sangre.

**Fomenta la convivencia:** cuando se juega entre amigos y familiares, fortalece los lazos afectivos, además de que da oportunidad de conocer gente.

Favorece autoestima y autoimagen.

**Ayuda a controlar temperamento:** reduce la violencia en personas extremadamente temperamentales.

Disminuye niveles de colesterol y riesgo de infarto, además de que regula la tensión arterial.

**Combate sobrepeso y obesidad:** como cualquier actividad física, su práctica continua favorece la quema de calorías y, por tanto, ayuda a mantener peso saludable.

**Estimula la liberación de endorfinas:** el buen ánimo de la mayoría de jugadores de baloncesto se debe a que este deporte estimula la producción de las llamadas "hormonas de la felicidad".



<b>Participo y aprendo</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>siempre</b>
Comprendo la importancia de practicar baloncesto y sus beneficios en la vida cotidiana				
He practicado este deporte				
Comprendo y aplico adecuadamente las reglas del baloncesto				
Repaso sobre lo aprendido en la elaboración de la guía				

***¿Qué aprendí?***

1. Resuelve el juego interactivo (ingresando en el siguiente enlace)  
<https://es.educaplay.com/recursos-educativos/1631403-baloncesto.html>
  
2. de qué distancia se anota una canasta de 3 puntos
  - a) 5.80 Mts
  - b) 6.75 Mts
  - c) 8.10 Mts
  - d) 4.67 Mts
  
3. Cuál es el principal objetivo del baloncesto
  - a) Introducir el balón en el aro contrario
  - b) Dar la mayor cantidad de pases posibles
  - c) Hacer la mayor cantidad de dribles
  - d) Evitar que el contrario tome el balón

4. Porque James Naismith decidió crear el baloncesto
- a) Por influencia de los padres
  - b) Por gusto propio
  - c) Por las condiciones climáticas de la época
  - d) Por comodidad
5. Cuantos cambios puede realizar el entrenador
- a) dos
  - b) cinco
  - c) siete
  - d) Los que quiera

### ***Cibergrafía***

<https://www.becomeapro.online/las-13-reglas-originales-del-baloncesto-n-54-es>

<https://es.educaplay.com/recursos-educativos/1631403-baloncesto.html>

Programa curriculares de educación física recreación y deporte.

Contacto para envío de actividades Correo Institucional

- Mauricio Pineda: [mpineda@iederozo.edu.co](mailto:mpineda@iederozo.edu.co)

- Hoover Saavedra: [hsaavedra@iederozo.edu.co](mailto:hsaavedra@iederozo.edu.co)