

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS Aprobación oficial No.0552 del 17 de septiembre del 2002 Nit. 822.002014-4 Código DANE 150001004630	FR-1540-GD01	
	APOYO A LA GESTION ACADEMICA	Vigencia: 2021	
		Documento controlado Página 1 de 10	

Docente: Carlos Fernando Roldan G.	Área: Educación Física y Deportes
Grado: Noveno	Sede: Rosita
Fecha: 20/09/2021	
Estándar: Reconozco y respeto la importancia de las reglas de los juegos y las expresiones motrices de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable como posibilidad para entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad demostrando el cuidado del medio ambiente.	
DBA:	
Nombre del estudiante:	

SEMANA	ACTIVIDADES PARA ENTREGAR	ENTREGA
02	PRIMERA ACTIVIDAD: Desarrolle los puntos 1, 2 y 3 de la guía y realice un video con cuatro ejercicios de dribling.	27 al 01 de octubre
04	SEGUNDA ACTIVIDAD: Realice un video ejecutando tres formas de lanzamiento al aro.	18 al 22 de octubre
06	TERCERA ACTIVIDAD: Realice un video ejecutando dos veces el doble ritmo de baloncesto.	01 al 05 noviembre
08	CUARTA ACTIVIDAD: Ultimo punto de la guía conclusiones y la autoevaluación.	8 al 12 noviembre

01.SABERES PREVIOS: Antes de iniciar la guía por favor contesta con tus conocimientos.

1. ¿Conoces algunas reglas del baloncesto?

2. ¿Conoces cuáles son los fundamentos técnicos del baloncesto?

3. ¿Te gusta el baloncesto? ¿Por qué?

4. ¿Reconoces la señalización de los árbitros de baloncesto?

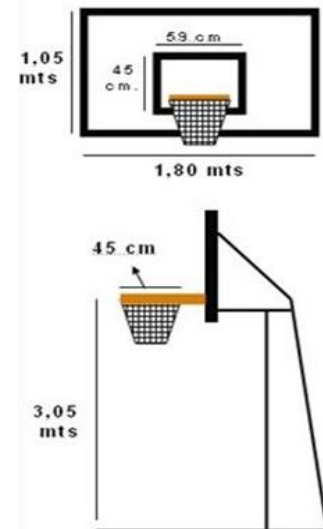
REGLAMENTO DE BALONCESTO

EL JUEGO

El baloncesto lo juegan dos (2) equipos de cinco (5) jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es introducir el balón dentro de la canasta del adversario e impedir que el adversario se apodere del balón o enceste.

El equipo que anota mayor número de puntos al final del tiempo de juego del cuarto periodo o, si fuera necesario, de uno o más períodos extra, será el ganador del partido.

DIMENSIONES Y EQUIPAMIENTO



La línea vertical central del tablero está situado a 1,20 m. de cada línea de fondo, Las canastas tienen un diámetro máximo de 45 cm.

El balón no tendrá menos de 74,9 cm. ni más de 78 cm. de circunferencia; El terreno de juego estará delimitado por una línea de demarcación de 5 cm. De anchura.

LOS ÁRBITROS, OFICIALES DE MESA Y COMISARIO

Los árbitros son: Un árbitro principal y un árbitro auxiliar, los oficiales de mesa serán: el anotador, el ayudante de anotador, el cronometrador y el operador de 24 segundos.

EQUIPOS

Cada equipo se compone de:

Doce (12) jugadores, un entrenador y un ayudante del entrenador.

El número de sustituciones es ilimitado siempre y cuando se haga de manera legal. El árbitro principal no permitirá que ningún jugador utilice objetos que puedan causar lesión a otros jugadores.

En caso de lesión de los jugadores los árbitros pueden detener el juego.

REGLAMENTACIÓN DEL JUEGO

DURACIÓN PARTIDO

Cuatro (4) periodos de diez (10) minutos. Habrá intervalos de dos (2) minutos entre el primer y segundo periodo, entre el tercer y cuarto periodo y antes de cada período extra.

Habrá un intervalo en la mitad del partido de quince (15) minutos. Si el tanteo acaba en empate, al final del tiempo de juego del cuarto periodo, el partido continuará con un periodo extra de cinco (5) minutos o con cuántos periodos de (5) minutos sean necesarios para romper el empate.

Los equipos intercambiarán las canastas en el tercer periodo.

El partido comienza oficialmente con un salto entre dos, en el círculo central, cuándo el balón sale de las manos del árbitro principal.

Cuando se produce un balón retenido entre dos jugadores o al comienzo del segundo, tercer y cuarto periodo, se aplicará la regla de alternancia (cada vez sacará un equipo).

SALTO INICIAL

En el salto inicial el árbitro lanzará el balón hacia arriba (verticalmente) entre los saltadores hasta una altura mayor que la que pueda alcanzar cualquiera de ellos saltando.

El balón debe ser palmeado con la(s) mano(s) por uno o ambos saltadores después de que haya alcanzado el punto más alto de su trayectoria.

El resto de los jugadores no puede tener ninguna parte de su cuerpo en contacto con la línea que delimita el círculo.

EL SAQUE

Determinados saques se realizan desde la línea lateral, por ejemplo, al principio de los tiempos que no son el primero, o tras una infracción que no haya sido sancionada con tiros libres, y otros saques se realizan desde la línea de fondo, por ejemplo, tras la consecución de una canasta. Para realizarse el jugador no puede tocar línea ni campo y dispone de 5 segundos máximo para sacar.

FALTAS

- ☐ En el baloncesto, el balón solamente se juega con las manos.
- ☐ Correr con el balón, golpearlo con el pie o bloquearlo con cualquier parte de la pierna deliberadamente, o golpearlo con el puño constituye una violación.
- ☐ Contactar o tocar el balón accidentalmente con el pie o con la pierna no constituye una violación.
- ☐ En el caso de un lanzador que esté en el aire la acción de tiro continúa hasta que se haya completado el intento (el balón haya abandonado las manos del lanzador) y éste vuelva a tener los dos pies en el suelo.

Para que se considere que una falta se ha cometido contra un jugador en acción de tiro la falta debe tener lugar, a juicio del árbitro, después de que el jugador haya iniciado el movimiento continuo de lo(s) brazo(s) y/o cuerpo, en su intento de lanzamiento a canasta.

El balón se considera dentro de la canasta, incluso cuando la parte más insignificante del balón, está dentro del aro y por debajo del nivel de la parte superior del aro.

- ☐ Un cesto desde el tiro libre vale un (1) punto.
- ☐ Un cesto desde la zona de tiro de dos puntos del terreno de juego vale dos (2) puntos.
- ☐ Un cesto desde la zona de tiro de tres puntos del terreno de juego vale tres (3) puntos.

A continuación de los tiros libres correspondientes a una falta técnica, antideportiva o descalificante, el saque se realizará desde el centro del campo, enfrente de la mesa de anotadores, tanto si se ha convertido el último tiro libre como si no. El jugador que realice el saque en medio del terreno de juego, tendrá un pie a cada lado de la prolongación de la línea central, y tendrá derecho a pasar el balón a un jugador situado en cualquier parte del terreno de juego.

A continuación de una falta personal el correspondiente saque de fuera de banda lo realizará el equipo no infractor desde el lugar más próximo a la infracción.

El jugador que realice el saque NO:

- ☐ Tocaré el balón dentro del terreno de juego antes de que haya tocado a otro jugador.
- ☐ Pisará el terreno de juego antes de lanzar el balón ni mientras lo lanza.
- ☐ Tardará más de cinco (5) segundos en lanzar el balón.
- ☐ Mientras que lo lanza no hará que el balón toque fuera del terreno de juego sin haber sido tocado dentro de él, por un jugador.
- ☐ Hará que el balón entre directamente en la canasta.
- ☐ Se moverá a una distancia de más de un (1) metro lateralmente. Si se permite, sin embargo, moverse hacia atrás, perpendicularmente a la línea tanto como las circunstancias lo permitan.

TIEMPOS MUERTOS

El tiempo muerto registrado es una interrupción del partido a petición del entrenador o del ayudante del entrenador. Cada tiempo muerto registrado durará un (1) minuto.

Dos (2) tiempos muertos registrados pueden ser concedido a cada uno de los equipos, durante los dos (2) primeros periodos, tres (3) tiempos muertos durante los dos siguientes y uno (1) durante cada periodo extra.

Durante el tiempo muerto se permite que los jugadores abandonen el terreno de juego y se sienten en el banco de su equipo.

Un equipo puede sustituir a un jugador(es), cuando el balón queda muerto y el reloj del partido está parado.

FINAL DE PERIODO O DE PARTIDO

Un periodo, un periodo extra o el partido concluyen en el momento en que suena la señal del reloj del partido que indica el final del tiempo de juego.

Cuando se comete una falta simultáneamente con la señal del reloj de partido que indica el final de un periodo, o periodo extra, o justo antes de ella, los tiro(s) libre(s) que puedan resultar de la sanción de la falta deberán lanzarse.

PÉRDIDA DEL PARTIDO

Un equipo perderá el partido por incomparecencia, sí:

- ☐ Se niega a jugar después de haber recibido del árbitro principal la orden de hacerlo.
- ☐ Sus acciones impiden que se juegue el partido.
- ☐ Quince (15) minutos después de la hora de inicio del partido el equipo no está presente en el terreno de juego o no puede presentar cinco (5) jugadores preparados para jugar.
- ☐ Un equipo perderá el partido por inferioridad si, durante el mismo, el número de jugadores que ese equipo tiene en el terreno de juego es inferior a dos.

Una violación es una infracción de las reglas.

El balón se concede a los adversarios para un saque desde el punto más próximo a aquél en el que se cometió la infracción, excepto directamente bajo el tablero.

Un jugador se halla fuera del terreno de juego cuando cualquier parte de su cuerpo está en contacto con el suelo o con cualquier objeto, distinto de un jugador, que esté sobre las líneas de demarcación, encima de ellas o fuera de las mismas.

BALÓN EN JUEGO

El balón se halla fuera del terreno de juego cuándo toca:

- ☐ Un jugador u otra persona que se halle fuera del terreno de juego.
- ☐ El suelo o cualquier objeto que esté sobre, encima o fuera de la línea de demarcación.
- ☐ Los soportes del tablero, la parte posterior de los tableros o cualquier objeto situado encima o detrás de los tableros.

El responsable de que el balón salga fuera del terreno de juego es el último jugador en tocarlo antes de que salga fuera del terreno de juego.

Cuando un jugador obtiene el control de un balón vivo en su pista su equipo debe hacer que el balón pase más allá de la línea de medio campo antes de ocho (8) segundos.

Cuando un jugador obtiene el control de un balón vivo en el terreno de juego, su equipo debe realizar un lanzamiento a canasta antes de veinticuatro (24) segundos.

CAMPO ATRÁS

El balón pasa a la pista trasera (campo atrás) de un equipo cuando:

- ☐ Toca la pista trasera.
- ☐ Toca a un jugador o un árbitro que tiene parte de su cuerpo en contacto con la pista trasera.

Durante un tiro a canasta se produce una Interposición cuando:

- ☐ Un jugador toca el balón cuando está en su trayectoria descendente y completamente por encima del nivel del aro.
- ☐ Un jugador toca el balón después que haya tocado el tablero y está completamente por encima del nivel del aro.

Durante un tiro a canasta se produce una Interferencia cuando:

- ☐ Un jugador toca la canasta o el tablero mientras el balón esté en contacto con el aro.
- ☐ Un jugador introduzca la mano por debajo de la canasta y toca el balón.
- ☐ Un jugador defensor toca el balón o la canasta, cuando el balón está dentro de la canasta.

Si la violación la comete el equipo atacante, no se anotará ningún punto. El balón se concede a los adversarios para un saque en la prolongación de la línea de tiros libres.

Si la violación la comete el equipo defensor se conceden al equipo atacante 2 ó 3 puntos.

FALTA PERSONAL

Una falta personal es una falta de jugador que implica el contacto ilegal con un adversario, esté el balón vivo o muerto.

□ Un jugador no debe agarrar, bloquear, empujar, cargar ni zancadillear a un adversario, no debe impedir el avance de un adversario extendiendo la mano, el brazo, el codo, el hombro, la cadera, la pierna, la rodilla o el pie, ni doblar su cuerpo en una posición "anormal" (exterior a su cilindro), ni debe incurrir en

juego brusco o violento.

□ Bloqueo es el contacto personal ilegal producido con el cuerpo que impide el avance de un adversario, tenga o no tenga el balón

□ Carga es el contacto personal, con o sin balón, provocado al empujar o desplazar el torso de un adversario.

□ Agarrón es el contacto personal con un adversario que interfiere su libertad de movimientos. Este contacto (agarrón) puede producirse con cualquier parte del cuerpo.

□ Uso ilegal de manos es el contacto personal con o sin balón que se produce al contactar con cualquier parte del brazo mano codo con el adversario.



Si la falta se comete contra un jugador que no está en acción de tiro:

□ Se reanuda el juego mediante un saque del equipo no infractor desde un punto del exterior del terreno de juego lo más próximo posible al lugar en que se cometió la infracción.

Si la falta se comete contra un jugador que está en acción de tiro:

□ Si el lanzamiento se convierte será válido y se concederá un (1) tiro libre.

□ Si el lanzamiento a canasta de dos puntos no se convierte se concederán dos (2) tiros libres.

□ Si el lanzamiento a canasta de tres puntos no se convierte se concederán tres (3) tiros libres.



FALTAS TÉCNICAS

Se comete una falta técnica cuando un jugador hace caso omiso de las advertencias de los árbitros o utiliza tácticas como:

□ Tocar o dirigirse irrespetuosamente a un árbitro, comisario, oficial de mesa, o a los adversarios.

□ Utilizar un lenguaje o realizar gestos que puedan ofender o incitar a los espectadores.

□ Provocar a un adversario o impedir su visión agitando las manos cerca de sus ojos.

□ Retrasar el juego evitando que el saque se realice con rapidez.

- ❑ Salir del terreno de juego sin autorización.
- ❑ Colgarse del aro de manera que éste soporte todo el peso del jugador.

Penalización:

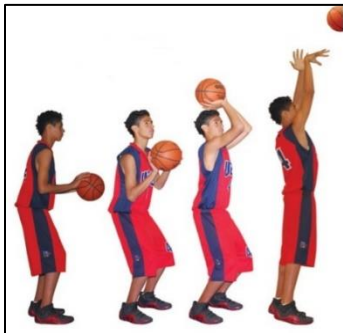
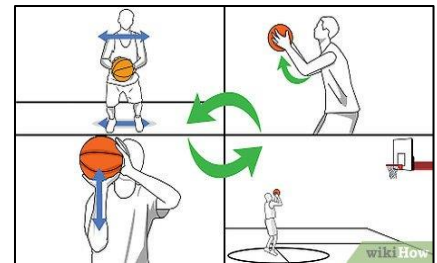
Se anotará una falta técnica al infractor y se concederá un (1) tiro libre a los adversarios, seguido de posesión de balón en la línea central.

- ❑ Si se le anota una falta técnica al entrenador se concederá un (1) tiro libre a los adversarios, seguidos de la posesión del balón, en la línea central.

3. EL TIRO A LA CANASTA

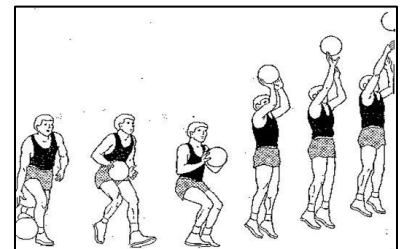
El objetivo del baloncesto es tener más puntos anotados que el rival cuando termina el partido, en baloncesto los puntos se obtienen encestando canastas, tenemos de 1 punto, 2 puntos y 3 puntos.

Para conseguir encestar (o anotar) existen distintos tipos de tiros de baloncesto que vamos a explicar.



Tiro libre o lanzamiento personal: Es un lanzamiento estático. Se concede como penalización de las faltas personales del equipo contrario. En posición básica, detrás de las líneas de tiros libres, se coloca la pelota por delante de la cara y se tira a canasta con una mano, mientras la otra sirve de acompañamiento.

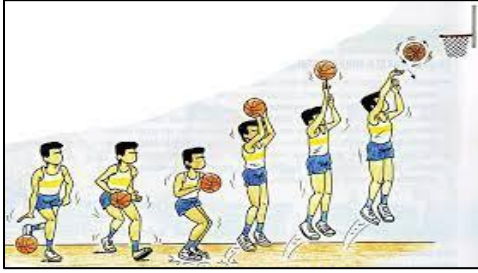
Lanzamiento en suspensión: Se ejecuta igual que el personal, pero con un salto incluido. Cuando el cuerpo está en el aire, se realiza el lanzamiento a canasta, con un



golpe final de muñeca. Hay cuatro fases: salto, suspensión, lanzamiento y caída.

Lanzamiento en bandeja: Se realiza muy cerca del aro. Este tiro debe dominarse tanto con la mano derecha como con la izquierda, pues es conveniente que el lanzamiento se ejecute con la mano más alejada del defensor. La pelota debe quedar casi amortiguada sobre la canasta, como si se dejara en bandeja. Puede ser el tiro resultante de una jugada de entrada a canasta, de un rebote ofensivo cerca del aro, de una asistencia a un compañero cercano a la canasta o de una finta de algún pívot. Es un lanzamiento muy efectivo.





Entrada a canasta: Es un enceste con una carrera previa. Si nos dirigimos a la canasta por el lado derecho, botaremos la pelota y la lanzaremos con la mano derecha; si vamos por el lado izquierdo, la botaremos y lanzaremos con la mano izquierda. Los dos últimos pasos de la carrera sirven para aproximarse a la canasta e impulsarse hacia arriba, con el fin de dejar la pelota la más cerca posible del aro.

Clavada o mate: Es una manera de encestar muy espectacular, que ha dado lugar a competencias específicas (concurso de clavadas). Los jugadores de la NBA son grandes especialistas en mates. Consiste en impulsar la pelota directamente dentro de la canasta, con una mano o con las dos, por encima del aro. Requiere un gran salto y un fuerte golpe de muñeca.



EL DOBLE RITMO EN BALONCESTO

Es un movimiento de finalización en el que se efectúan dos apoyos sin bote para terminar con el tiro. En algunos lugares este movimiento es conocido como entrada a canasta en dos tiempos, penetración en dos tiempos, o finalización con dos apoyos.

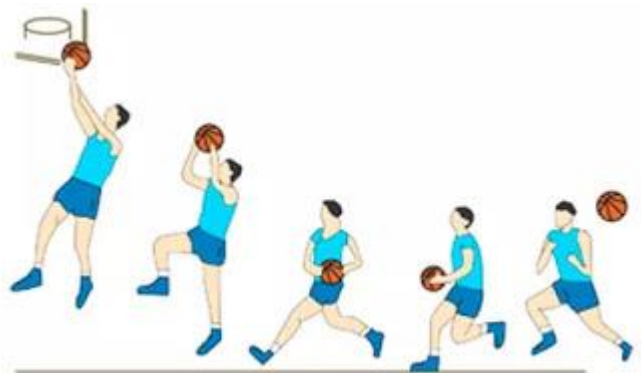
Cómo se ejecuta el doble ritmo

Como ya hemos dicho, el doble ritmo (o entrada en dos tiempos) es un movimiento de finalización. Esto significa que se utiliza para acabar tirando muy cerca del aro. Pasos para el doble ritmo:

1. El jugador tiene la posesión de balón (está driblando) o recibe un pase. ATENCIÓN: Aquí aplica el Paso 0.
2. El jugador agarra o sostiene el balón, es decir, termina la acción de botar.
3. Efectúa dos apoyos o pasos (por eso se llama doble ritmo).
4. Con el impulso del segundo apoyo se lanza hacia la canasta para soltar el balón en el punto más cercano al aro.

Detalles técnicos

- En el momento de la batida, agarra el balón con las dos manos y sube la rodilla hacia arriba, te ayudará con el impulso. Una buena práctica es entrenar la técnica de la batida por separado.
- Cuando empieces, acaba siempre apuntando al recuadro pequeño del tablero, desde distancias cercanas, dar al rectángulo del tablero de baloncesto es garantía de encestar.
- Flexiona bien las piernas en cada apoyo, de forma que la fuerza del impacto recaiga sobre el cuádriceps y no sobre las rodillas. Además, flexionar en los pasos te permitirá fortalecer la pierna y tener más impulso.
- Una vez domines la entrada en dos tiempos prueba a variar la forma de finalizar: bandejas, aro pasado, euro step, etc....



ACTIVIDAD 02: Realice un mapa conceptual

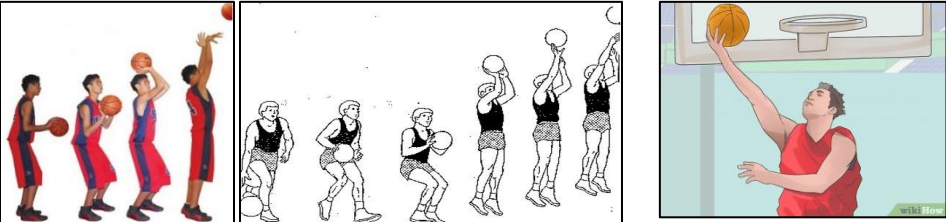
ACTIVIDAD 03: SOPA DE LETRAS

BALONCESTO



www.educima.com

AGARRON	ARBITRO
BALONENJUEGO	BANDEJA
BLOQUEO	CAMPOATRAS
CARGA	CLAVADAOMATE
CUATROPERIODOS	DOBLERITMO
FALTAPERSONAL	FALTATECNICA
PLANILLERO	SUSPENSION
TIEMPOSMUERTOS	TIROLIBRE

N°	ACTIVIDAD PRACTICA DEL PERIODO	
01	Dribling(bote)	Realice un video con cuatro ejercicios de dribling.  1.Cambiando de mano en cada cono. 2.Cambio de mano entre las piernas. 3.Cambio de mano por detrás del cuerpo. 4.Cambio de mano con giro invertido.
02	Lanzamientos	Realice un video ejecutando tres formas de lanzamiento al aro. 
03	Doble ritmo	Realice un video ejecutando dos veces el doble ritmo de baloncesto. 

ACTIVIDAD 06: CONCLUSIONES

APELLIDOS Y NOMBRES:	GRADO:	SIEMPRE (1,0)	A VECES (0,5)	NUNCA (0,0)
1. Asisto puntualmente a clases (virtuales o presenciales).				
2. Cumpro con todos los trabajos asignados puntualmente.				
3. Respeto todos los miembros de la comunidad educativa.				
4. Porto el uniforme institucional durante las clases o actividades.				
5. Realizo actividad física mínimo dos veces por semana.				
SUMA TOTAL				