

País: Colombia		Departamento: Antioquia	Municipio: Venecia
Institución Educativa: San José de Venecia		Nombre del docente: Mauricio Gaviria	
Nombre: Estrategia de apoyo para los procesos de aprendizaje en casa, atendiendo a las recomendaciones del MEN en la prevención y contención del COVID 19			
Grado o Nivel	Área o Asignatura	Tema	Duración
6	Educación Física	Ultimate	4 horas
Criterios de desempeño			
Conoce las técnicas básicas del baloncesto			
Actividades			
Lectura guiada del taller, en donde se den claridad por medio de whats App algunos términos. Ejecución del taller por medio de la solución de algunas preguntas			
Metodología			
Asesorías constantes a través de varios recursos tecnológicos como son Facebook live , whats App ,			
Evaluación	Sustentación y evaluación escrita		
Webgrafía y/o Bibliografía	Apoyos didácticos MEN, texto Hipolito Camacho		

Baloncesto

El objetivo del baloncesto consiste en introducir una pelota en un aro, del que cuelga una red, lo que le da aspecto de cesto. En algunas regiones se llama básquet, al castellanizar el término inglés para la palabra cesto (basket). El baloncesto se ha convertido en un deporte que mueve a millones de seguidores en todo el mundo y que tiene su máximo exponente en Estados Unidos, con la NBA. E

Historia

Aunque es posible hallar antecedentes del baloncesto en los tiempos de los griegos o de los aztecas, el nacimiento de este deporte moderno tiene sus orígenes en un colegio norteamericano a finales del siglo XIX. Su inventor fue el Dr. James Naismith, profesor de

educación física en el YMCA Training de Springfield. Él definió las reglas y estructuras que aún hoy en día se mantienen, aunque se han realizado algunos cambios para adaptar el deporte a los tiempos que corren, donde ante todo se busca la espectacularidad y la máxima competencia entre deportistas.

Debido a los fríos inviernos que soportaban en Springfield, y ante la necesidad de mantener a sus estudiantes en forma tanto física como psíquicamente, el profesor Naismith se planteó desarrollar un nuevo deporte que se pudiese practicar en el gimnasio cubierto de su escuela.

En un equipo de baloncesto hay 5 posiciones diferentes:

Base o armador: Es el jugador más hábil en el bote y en el pase. Suele ser el integrante de menor estatura del equipo. Su misión principal es subir la pelota hasta el campo contrario y dirigir el juego de su equipo. *Escolta:* Deben controlar bien la bola, dominando el bote para poder penetrar a canasta. Suelen ser buenos tiradores de triple y ágiles penetrando en la pintura.

Alero: La mayoría es de una estatura considerable y de buen físico. Su función es ayudar al base a trasladar el balón o comandar las jugadas. Tienen buen tiro exterior y de media distancia. También son buenos atacando la canasta

Pivot: Son altos y corpulentos. Su zona de juego es entre la zona pintada y hasta alrededor de la llave. Tienen un buen tiro de media distancia y son buenos reboteadores. Además saben jugar cerca de la canasta.

Pasos: No se pueden dar más de dos pasos sin botar o driblar la pelota.

Doble regate: un jugador no puede botar o driblar la pelota con las dos manos a la vez. Si un jugador bota y para de hacerlo puede pasar o tirar pero no volver a botar.

Campo Atrás: Una vez que el equipo atacante haya pasado el balón al campo de ataque no podrá retroceder hasta el campo defensivo durante esa jugada.

Falta personal: cuando un jugador entra en contacto con un adversario y le causa una desventaja será castigado con una falta personal. A las 5 faltas el jugador será eliminado.

Falta antideportiva: falta personal que no supone un intento de jugar el balón o es excesivamente violenta.

Falta técnica: falta de un jugador o de un miembro del banquillo que supone un comportamiento impropio en un partido de baloncesto.

Falta descalificadora: falta personal o técnica que conlleva la expulsión del terreno de juego y del partido del jugador o miembro del banquillo que la comete.

Tiros libres: Si un equipo comete cuatro faltas en un período, a partir de ese momento todas las faltas personales de ese período serán castigadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de la zona del equipo infractor. Cada tiro libre conseguido vale un punto.

Puntuación:

Los tiros libres valen un punto.

Los tiros desde más allá de la línea de triple (a 6,25 m del centro del aro, o 7,3 en la NBA) valen tres puntos.

El resto de los tiros de campo valen dos puntos.

tablero

Los tableros en que se inserta el cesto están hechos de madera o de materiales transparentes, rígidos, de un espesor de 3 centímetros, con unas dimensiones de 1,80 metros en sus lados horizontales y 1,20 metros en los verticales. Los tableros se montan rígidamente en cada uno de los extremos del campo y en un plano perpendicular al suelo, con las aristas inferiores a 2,75 metros del suelo. Los soportes que sostienen los tableros se encuentran a una distancia de 40 centímetros del borde exterior de la línea de fondo, convenientemente forrados para evitar lesiones en caso de choque.

Los cestos comprenden el aro y la red. El aro está construido en hierro macizo y tiene un diámetro de 45 centímetros; está rígidamente unido al tablero y situado a una altura de 3,05 metros del suelo,

DRIBLING

Es el movimiento base de este deporte y consiste en impulsar el balón con la planta de las manos sin golpearlo, solo se puede hacer con una mano a la vez.

PASE

El pase es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar a los dos jugadores que intervienen en la acción, y ser por tanto una parte muy importante del juego de conjunto.

Clases de pases

PASE DE PECHO

Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente separados ni excesivamente pegados.

Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.

PASE POR ENCIMA

Su técnica es ligeramente distinta a la de los anteriores. En posición básica, situamos el balón encima de la cabeza, ligeramente adelantada al plano de la cara. Los codos miran hacia delante y los pulgares hacia atrás. Brazos extendidos y ligeramente flexionados.

PASE DE VOLEA

Su utilidad es la más clara y definida: se usa para desplazar el balón a gran distancia, en general para dar pases de contraataque y se hace a distancias largas para salidas rápidas.

EI LANZAMIENTO

El lanzamiento es el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues el objetivo final del baloncesto es meter el balón en la cesta, y para ello hay necesariamente que lanzar.

Hay que trabajar muy duro en todos los fundamentos para conseguir un lanzamiento. Merece, por tanto la pena, esforzarse al máximo en este fundamento, fin último de los demás.

Taller

1. Según la lectura cuales son los principales objetivos de este deporte escribe mínimo 5 y explícalos.
2. Basados en la lectura , cuales son los principales pases de este deporte realiza dibujos
3. Cuáles serían las principales normas para esta práctica deportiva
4. Realiza dibujos del, balón, la cancha con sus dimensiones y el Tablero con sus dimensiones, también la indumentaria que se utiliza para esta practica
5. Realiza un escrito donde recojas lo que has aprendido del tema