

ASIGNATURA: Educación física

GRADO: Quinto **DOCENTE:** María Cristina Liévano Munera

TIEMPO DE DESARROLLO: SEMANAS DEL 17 de AGOSTO AL 10 DE SEPTIEMBRE DE 2021 **ENVIARÁ AL CORREO** mclievanom@educacionbogota.edu.co **O NÚMERO DE WHATSAPP** 3106451727

AL FINALIZAR EL DESARROLLO DE ESTA GUÍA:

- Conocerás ejercicios que te prepararan para su practica
- Desarrollarás habilidades de coordinación
- Conocerás las principales reglas de este deporte.

CONTEXTO MOTIVACIONAL

¿Qué habilidades debemos desarrollar para el deporte de baloncesto?

CONTENIDO

LAS TRES PRIMERAS REGLAS DEL BALONCESTO

Las reglas del baloncesto FIBA tienen tres grandes bases sobre las que se sustentan el resto. Son las siguientes:

1. Cada equipo puede ir al partido con un total de 12 jugadores: cinco jugando y siete esperando en el banquillo. Pueden hacerse cambios una y otra vez durante todo el partido.
2. Cada equipo defiende una canasta y ataca a la que defiende el otro equipo.
3. El partido lo gana el equipo que haya metido más puntos. Esto se consigue metiendo canastas de un punto (tiros libres), dos puntos o tres puntos.

MEDIDAS DEL TERRENO DE JUEGO DEL BALONCESTO

Las medidas de la pista del baloncesto FIBA son de 28 metros de largo por 15 de ancho. Esta pista está dividida en dos canchas de 14 metros cada una. La altura de la canasta es de 3,05 metros.

CUÁNTOS JUGADORES HAY EN UN EQUIPO DE BALONCESTO

El partido de baloncesto lo juegan dos equipos de cinco jugadores sobre el terreno, con de 5 a 7 reservas como máximo según los países y los campeonatos. Cada jugador tiene una posición y un rol en el equipo. Las posiciones se dividen en base, escolta, alero, ala pivot y pivot. En condiciones normales cada posición tiene su refuerzo en el banquillo.

LAS SUSTITUCIONES EN EL BALONCESTO

Los jugadores de baloncesto pueden ser sustituidos una y otra vez. Todo jugador puede entrar a cancha a no ser que haya sido expulsado por haber cometido 5 faltas (en FIBA) o 6 (en NBA) o por dos técnicas (protestas) o por dos antideportivas leves o una grave. Los cambios pueden entrar en tiempos muertos, inicios de cuartos o con el balón parado en posesión propia.

CÓMO ES LA PUNTUACIÓN DEL BALONCESTO

La puntuación aumenta con canastas de uno, dos y tres puntos. La mínima puntuación se consigue tras canasta de tiro libre. Cada tiro libre que anotas posterior a una falta recibida consigues un punto. Es una situación más sencilla de lo habitual ya que nadie puede molestarte durante el lanzamiento.

Las canastas de dos puntos son las que anotas en la zona comprendida entre la línea de fondo y la línea de tres. Si anotas pisando la línea de tres, la canasta es de dos puntos. Es el arma más común y las canastas a través de diferentes acciones: mates, bandejas, en suspensión....

La canasta de tres puntos es la que anotas cuando lanzas desde la línea de 3 (sin pisar) o más lejos. Es un arte cada vez más extendido y en el baloncesto moderno vemos que cada vez recae mayor importancia en el lanzamiento de tres. Es un arma realmente mortífera.

El partido lo gana quien haya conseguido más puntos sumando los tres tipos de anotación.

CÓMO ES UN PARTIDO DE BALONCESTO

Un partido de baloncesto se caracteriza por su dinamismo, velocidad y ritmo frenético. En baloncesto FIBA el partido se divide en cuatro cuartos de 10 minutos, mientras que en NBA duran 12 minutos cada uno. En FIBA se juegan un total de 40 minutos y en NBA 48.

Si tras acabar los cuatro cuartos el partido está empatado, se juega una prórroga de 5 minutos. Si tras la prórroga sigue empatado, se juega otra y así hasta que el partido lo gane un equipo.

Como hemos estudiado en las actividades anteriores los **jugadores deben manejar el balón con las manos** y es muy importante desarrollar habilidades en el manejo del balón y evitar tocarlo con cualquier parte de la pierna de forma intencionada ya que está prohibido y es motivo de falta.

ACTIVIDADES

1. El basquetbol es un deporte que requiere el manejo del balón y un estado físico excelente. Vamos a realizar ejercicios donde se trabaja el control de balón con desplazamientos. Son tres ejercicios los cuales debe realizarse dos veces cada uno.

- ✓ Con un balón, no importa si no es de basquetbol, lo golpeas contra el suelo, primero con la mano derecha y te vas desplazando de frente y luego con la mano izquierda. (dos veces)
- ✓ Tomas el balón y con la **mano derecha** lo golpeas contra el suelo y te desplazas con salto lateral. (dos veces); luego con la mano izquierda.



Para desarrollar habilidad en el desplazamiento, colocas tres obstáculos y pasas entre ellos golpeando el balón y sin tocarlos.

- ✓ Con un balón, no importa si no es de basquetbol, ruedas el balón sin soltarlo entre los pies formando un ocho. Mira la imagen. Durante un minuto.



- ✓ Tomas el balón y con la mano derecha lo golpeas contra el suelo y que no se eleva más arriba de la cintura durante 1 minuto sin perderlo y luego pasas con la mano izquierda igual por un minuto sin perderlo. Aquí son dos ejercicios.

2. Escribe 5 (cinco) reglas del juego del baloncesto.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
COLEGIO ANTONIO VAN UDEN IED
NIT 830.033.256-1 DANE 11127900061

Resolución No.1960 de 04 Julio de 2002 - Resolución No.3332 de 16 octubre de 2002 - Resolución No.4702 de 25 octubre de 2004

ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

3. Como está conformado el equipo arbitral.
4. Dibuja la cancha y señala las medidas que tiene el campo de juego y la altura de la canasta.

ESTE VIDEO TE MOSTRARA CADA EJERCICIO.

https://drive.google.com/file/d/18uABOlqJ7aF2b17gAXRO8SwNDG_uMBsr/view

CRITERIOS DE VALORACIÓN:

Para la evaluación se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Puntualidad en la entrega de las actividades.
- Recuerda realizar las actividades con ropa deportiva
- Que el video contenga la realización de los ejercicios propuestos (3 ejercicios).

INDICACIONES GENERALES PARA LA PRESENTACION DE LA ACTIVIDAD

1. Antes de grabar tu video es necesario que practiques los ejercicios en un lugar seguro y amplio. Y realices ejercicios de estiramiento antes de iniciar.

CORDIALMENTE

Docente

María Cristina Liévano M.