



Colegio San José  
Dep. Ed. Física

## GUIA DE EDUCACION FISICA (semana 10)

### DEPORTES DE COLABORACION Y OPOSICION BASQUETBOL

Nombre:

Curso: 5° Básicos

**Objetivo:** Conocer acerca del deporte colaborativo que se plantea y poner en práctica estos conocimientos.

**Instrucciones:** Lee atentamente el contenido que te presento, y luego respondes las preguntas. Luego deberás responder en una pequeña pauta y debes enviarme la foto a mi correo plazo **miércoles 17 de junio**, tendrás dos semanas para desarrollar esta guía y si estas atrasado (a) puedes ponerte al día.

No es necesario que imprimas esta guía, basta con que la veas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y la pauta puedes contestarla en tu cuaderno.

I.- Lee atentamente el siguiente contenido

### BASQUETBOL

Es un deporte de equipo, jugado entre dos conjuntos de cinco jugadores cada uno durante cuatro períodos o cuartos de diez cada uno. El objetivo del equipo es anotar puntos introduciendo un balón por la canasta. El contacto con la pelota se realiza con las manos. Los jugadores, no pueden trasladarse sujetando la pelota, sino botándola contra el suelo. El equipo en posesión del balón o atacante, intenta anotar puntos mediante tiros, entradas a canasta, mientras que el equipo defensor busca impedirlo robando la pelota o efectuando tapadas.

### HISTORIA

El baloncesto nació como una solución a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno, en la escuela de la YMCA de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos James Naismith, un profesor canadiense de educación física, inventó el baloncesto en 1891 ideó el baloncesto como juego de pelota basado en trece reglas. El juego se extendió por Estados Unidos, Canadá y el resto del mundo, experimentando algunas modificaciones durante el curso del tiempo. Muchas de las reglas iniciales se mantienen hasta la actualidad. El deporte ganó rápidamente popularidad y se expandió por las universidades y colegios norteamericanos a principios del siglo XX.

La Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) surgió en 1932 y el deporte debutó en los Juegos Olímpicos de verano en 1936.

El baloncesto es uno de los deportes más practicados del mundo

### POSICIONES JUGADORES

**BASE:** Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior.

**ESCOLTA:** Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta.

**ALA PIVOT:** Sirven de ayuda al pívot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote.

**ALERO:** Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos.

**PIVOT:** Buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores.

VIOLACIONES	FALTAS	REGLAS
Echar el balón fuera de los límites del terreno.	De ataque	Los jugadores pueden desplazarse con la pelota haciendo un pase con sus manos.
Permanecer más de 3 segundos en el área restringida (entre la línea de fondo contraria y la de tiro libre) cuando el equipo propio no está en posesión del balón.	Antideportiva	Antes de pasar o lanzar la pelota, el jugador debe dar dos pasos, pero sin botear el balón.
Andar con el balón o darle con el puño o con el pie.	Descalificante	La pelota se puede pasar a un jugador mientras se corre o camina.
No lanzar al cesto hasta 30 segundos después de obtener el balón.	Personal	Si el jugador dejó de botear el balón, no puede volver a hacerlo de nuevo.
Retroceder más allá de la mitad de la cancha cuando el equipo tiene posesión del balón.	Técnica	Cuando un equipo tiene posesión de la pelota y ha cruzado la media cancha, no puede ir de vuelta hacia atrás con el balón, esto se denomina cancha atrás.

### TIPOS DE PASES

**Pase de pecho:** Como su nombre lo indica, parte con la pelota a la altura del pecho, y las manos a ambos lados y atrás de la misma. Es el pase más básico junto con el pase a una mano.

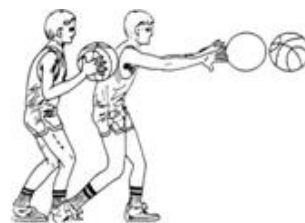
**Pase por sobre la cabeza:** Su propio nombre lo describe, cabe aclarar que se hace con los brazos extendidos y con los codos apuntando al flexionarse al jugador blanco del pase. Es un pase que suelen hacer los jugadores que juegan en la posición de "pivote" o "poste alto".

**Pase de pique:** Puede hacerse con una o con dos manos, y consiste en hacer que la pelota pique en el suelo de forma tal que llegue a las manos de nuestro compañero después de hacerlo.

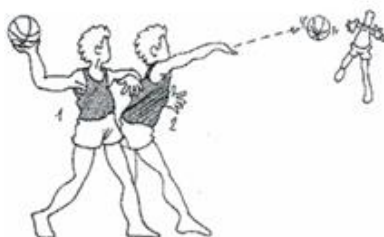
**Pase de béisbol:** Es un pase largo que se hace con una mano por qué parte de atrás y al costado de la cabeza, hacia adelante de la misma, como cuando se hace un lanzamiento de una pelota de béisbol.



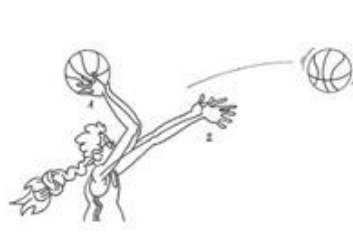
**Picado**



**De pecho**



**De béisbol**



**Detrás de la cabeza**

II.- Términos Pareados, ubica el número que representa la definición.

- 1.- Pase de pique                    \_\_\_\_\_ Pase que sale de pecho y llega a la misma altura
- 2.- Pase de Béisbol                \_\_\_\_\_ Rebotar el balón contra el piso y llega al compañero
- 3.- Pase de pecho                  \_\_\_\_\_ Pase que va directo al compañero por arriba

IV.- Responde las siguientes preguntas

- 1.- Nombra 3 tipos de pase
- 2.- ¿Qué entiendes tú por basquetbol?
- 3.- ¿Te gusta? ¿Por qué?
- 4.- Nombra 5 reglas básicas del Básquetbol
- 5.- Nombra las posiciones de los jugadores y describe la función de dos de éstos.
- 6.- ¿Cuál es el origen de este deporte?

IV.- A continuación, te dejaré algunos enlaces con actividad Física, elije los que quieras realizar (mínimo uno)

✓ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xHMAYuaThUs">https://www.youtube.com/watch?v=xHMAYuaThUs</a>
✓ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=E9BgJoY_mDE">https://www.youtube.com/watch?v=E9BgJoY_mDE</a>
✓ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BnKIAFebJzo">https://www.youtube.com/watch?v=BnKIAFebJzo</a>
✓ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e66fMh4iOuc">https://www.youtube.com/watch?v=e66fMh4iOuc</a>

No olvides que si tienes dudas escríbenos a nuestros emails: argen.montecinos.csj@gmail.com yoscelyngoncsj@gmail.com. Y te invitamos a seguir nuestro Instagram [educaciónfísica\\_csj](#)

Cúidense mucho junto a sus familias, un abrazo a la distancia.

