



Colegio San José
Dep. Ed. Física

GUIA DE EDUCACION FISICA (semana 10)

DEPORTES DE COLABORACION Y OPOSICION BASQUETBOL

Nombre:

Curso: 6° 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 debes enviarme la foto a mi correo plazo **miércoles 17 de junio**, tendrás dos semanas para desarrollar esta guía y si estas atrasado (a) para 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 uno de los deportes más populares del mundo, pues se juega en todos los continentes y prácticamente en todos los países.

El básquetbol es un deporte jugado normalmente en pista cubierta, en el que dos equipos de cinco jugadores intentan anotar puntos (o canastas) lanzando una pelota, de forma que descienda a través de una de las dos cestas suspendidas por encima de sus cabezas en cada extremo de la pista.

El equipo que anote más puntos gana el partido. Debido a su continuo movimiento y a sus anotaciones frecuentes, es uno de los deportes con mayor número de espectadores y participantes en el mundo.

HISTORIA

Aunque nació en Estados Unidos fue inventado por un canadiense, el doctor James Naismith, profesor de educación física, como un deporte adicional para los estudiantes de la YMCA de Massachusetts.

El primer partido de básquetbol se jugó con un balón de fútbol. En lugar de los aros que se utilizan ahora, las cestas fueron canastas de duraznos. Estas se fijaron a un balcón que rodeaba el gimnasio donde se celebró el partido.

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

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.

REGLAMENTO BÁSICO DE BALONCESTO

Jugadores: cada equipo lo componen 12 jugadores, 5 de los cuales están en la cancha. **Puntuación:** cada canasta puede valer 1 punto (tiro libre), 2 puntos (dentro de la línea de 6,75) y 3 puntos (fuera de la línea de 6,75). ¿Quién gana el partido?: el equipo que consigue más puntos.

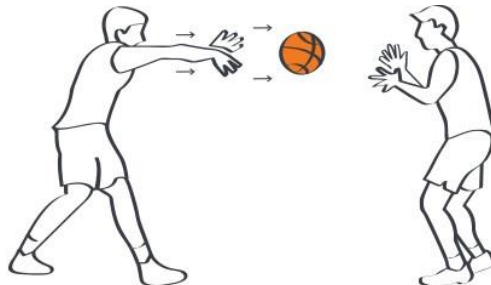
Duración: cuatro tiempos de 10 minutos (de tiempo real). Las prórrogas, en caso de empate al finalizar el partido, tienen una duración de 5 minutos. En baloncesto un partido no puede finalizar en empate. Si esto sucede, se jugarán tantas prórrogas cómo sean necesarias hasta que haya un vencedor.

ACCIONES QUE NO PUEDES HACER

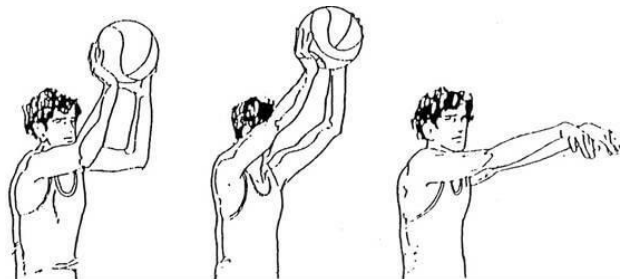
- * Pasos: se cometen cuando corres con la pelota en las manos sin botarla (más de 2 pasos). También cuando levantas el pie de pivote y todavía no has soltado la pelota de las manos. El pie de pivote sólo se puede levantar al saltar, pero hay que pasar la pelota o lanzar a canasta antes de caer al suelo.
- * Dobles: si botas la pelota con las dos manos a la vez es falta. También se cometen cuando un jugador para de botar la pelota, la coge con las manos y la vuelve a botar.
- * Campo atrás: si estabas atacando ya en el campo contrario y retornas la pelota a tu propio campo.
- * 5 segundos: éste es el tiempo del que dispones para pasar, lanzar o botar si tienes la pelota.
- * 24 segundos: es el tiempo máximo del que dispone un equipo para lanzar a canasta.
- * 3 segundos: cuando un jugador atacante permanece más de 3 segundos dentro del área restringida (Zona).
- * 8 segundos: es el tiempo máximo que se tiene para pasar del campo propio al del contrario.
- * Pies: tocar la pelota con las piernas intencionadamente también es falta.
- * Pisar la línea de fondo o de banda cuando tenemos la pelota. Todas estas infracciones se sancionan con pérdida de balón y saca el otro equipo desde la línea de banda o de fondo más cercana.

TIPOS DE PASES

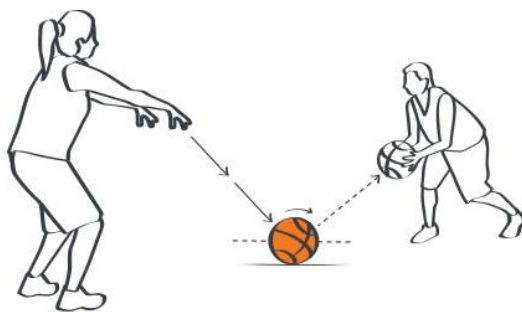
Pase de pecho: Como su nombre lo indica, parte con la pelota a la altura del pecho, y las manos a ambos lados y atrás de la misma. Es el pase más básico junto con el pase a una mano.



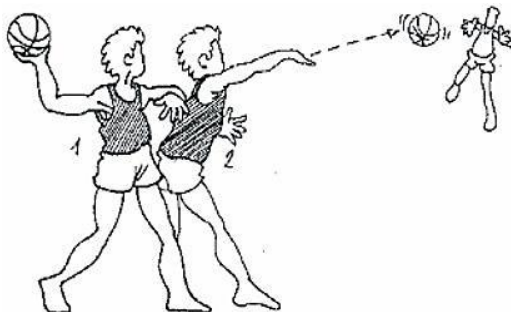
Pase por sobre la cabeza: Su propio nombre lo describe, cabe aclarar que se hace con los brazos extendidos y con los codos apuntando al flexionarse al jugador blanco del pase. Es un pase que suelen hacer los jugadores que juegan en la posición de "pivote" o "poste alto".



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.



II.- Completa la oración según corresponda.

- 1.- La cantidad de jugadores en cancha en el Básquetbol es de: _____
- 2.- Cuando un jugador entra en contacto con un adversario de forma violenta, le causa una _____personal.
- 3.- El _____es el principio fundamental del básquetbol que consiste en rebotar el balón contra el piso
- 4.- En el _____se sacan los brazos del cuerpo saliendo a la altura del pecho, para hacer llegar el balón al receptor a la misma altura aproximadamente.
- 5.- El pase de _____tiene las mismas características que el pase de pecho, pero se acentúa la flexión de las piernas y las manos se dirigen hacia el suelo
- 6.- El pase por _____se realiza manteniendo los brazos extendidos, aunque ligeramente flexionados, y sin presionar con fuerza el balón, llevando éste un poco retrasado y por encima de la cabeza.
- 7.-.- Cada vez que camino tengo que dar un _____

III.- Responde V o F según corresponda y justifica las falsas.

- 1.- _____ Cada equipo de básquetbol está compuesto por 6 jugadores.
- 2.- _____ El doble bote o dobles no está permitido, ya que es una violación al reglamento.
- 3.- _____ 26 segundos, es el tiempo máximo del que dispone un equipo para lanzar a canasta
- 4.- _____ El partido consta de 2 tiempos de 20' cada uno y cada tiempo a su vez de dos periodos 15
- 5.- _____ CAMPO ATRÁS: una vez que el balón ha pasado al campo contrario, este no puede retornar a nuestro campo; si esto ocurre.

IV.- Responde las siguientes preguntas

- 1.- Nombra 3 tipos de pase
- 2.- Nombra 7 reglas básicas del Básquetbol

3.- Nombra las posiciones de los jugadores y describe la función de dos de éstos.

4.- ¿Cuál es el origen de este deporte?

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

✓ <https://www.youtube.com/watch?v=SCGhftqIDXM>

✓ <https://www.youtube.com/watch?v=88YA3vB4fes>

✓ <https://www.youtube.com/watch?v=VLObZZRB-x8>

No olvides que si tienes dudas escríbeme a mi email: yoscelyngoncsj@gmail.com. Y te invitamos a seguir nuestro Instagram [educaciónfísica_csj](#)
Cúdense mucho junto a sus familias, un abrazo a la distancia.

