



### Guía de trabajo IIIº Medio (semana 20):

**Objetivo:** Adquirir y reforzar conocimientos generales acerca de los deportes de colaboración específicamente del básquetbol.

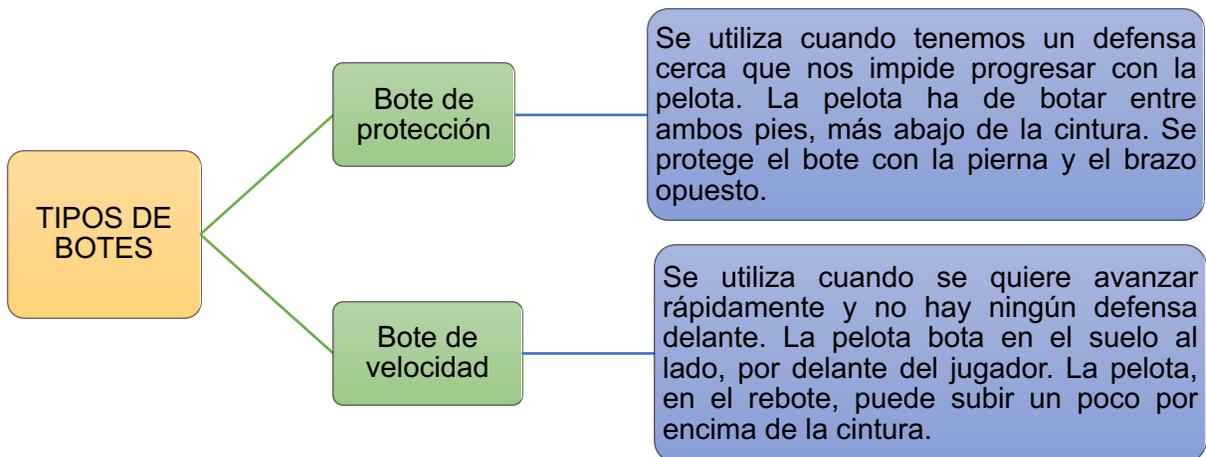
**Instrucciones:** Leer la presente guía para responder las actividades relacionadas a los contenidos presentes en ella. Luego, deberás enviar tus respuestas a mi correo, idealmente hasta el día miércoles 26 de agosto. **No debes imprimir esta guía, sólo contestarla en tu cuaderno.**

### Fundamentos del básquetbol

Cada deporte tiene una técnica básica, en el caso del básquetbol se divide en el bote y dribling, el pase y el tiro al aro.

#### **El bote y el dribling:**

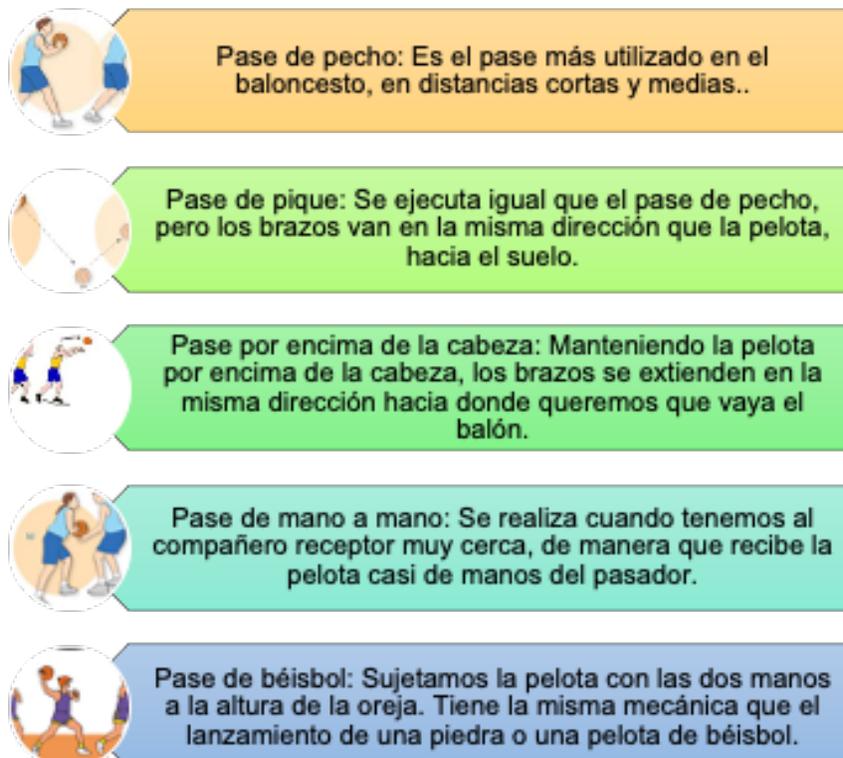
Botar la pelota es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente. Es la manera de avanzar cuando se está en posesión del balón. Hay que dominar el bote con las dos manos por igual. Podemos distinguir distintos tipos de bote:



- ♦ Con el dribling podemos efectuar cambios de ritmo y de dirección, que se utilizan para superar a un oponente en defensa y poder llegar al aro contrario.

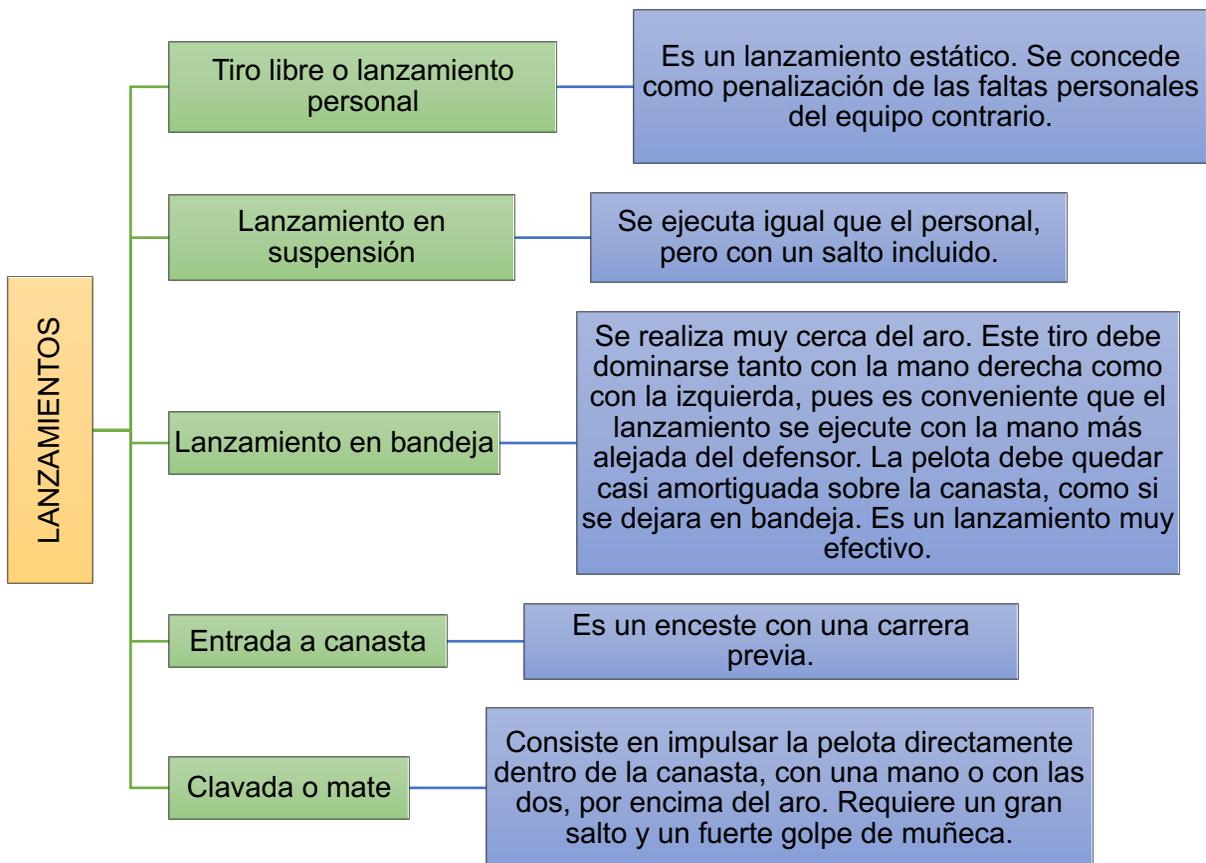
#### **El pase:**

Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque. Es la manera más rápida de avanzar en posesión del balón. Los hay de varios tipos:



## El tiro al aro:

El tiro es el lanzamiento del balón a la canasta, con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque. Hay, también, diferentes tipos de lanzamiento a canasta:



## Reglas Básicas:

- ◆ **Números de jugadores:** Dos equipos de un máximo de 12 jugadores, con un máximo de cinco jugadores de cada equipo en la cancha, en cualquier momento. Los equipos pueden hacer tantas sustituciones como requieran.
- ◆ **El objetivo:** El objetivo del juego es poner el balón en la canasta del equipo contrario. El equipo con más puntos al final del juego gana.
- ◆ **Duración:** El juego consiste en cuatro períodos de 10 minutos. Si las puntuaciones están empatadas, los períodos de tiempo extra (de cinco minutos) se juegan hasta que un equipo tenga más puntos que el otro (al final del período de 5 minutos).
- ◆ **Anotación:** Una canasta anotada desde cerca de la cesta (dentro del arco de tres puntos) vale dos puntos. Una canasta anotada desde larga distancia (más allá del arco de tres puntos) vale tres puntos. Una canasta anotada desde la línea de tiro libre vale un punto.
- ◆ **Mover el balón:** La pelota puede ser pasada de un jugador a otro, o dribbleada por un jugador de un punto a otro (rebotada al caminar o correr). Antes de pasar o lanzar el balón, un jugador puede dar dos pasos (sin driblear). Una vez que un jugador ha dejado de driblear, no puede empezar a driblear de nuevo. Una vez que el equipo en posesión del balón ha cruzado la línea de media cancha, no puede cruzar de vuelta la línea con el balón.

- ♦ **Reloj de 24:** Cuando un equipo tiene la posesión del balón, cuenta con un máximo de 24 segundos para intentar un tiro. Además, los jugadores ofensivos no pueden permanecer dentro de la zona restringida durante más de tres segundos consecutivos.
- ♦ **Faltas:** Una falta personal se produce cuando hay un contacto ilegal entre dos oponentes. Un jugador que hace más de cinco faltas personales se excluye del juego. Una falta realizada sobre un jugador que intenta un tiro da como resultado la adjudicación del mismo número de tiros libres como los de la falta tomada (dos desde el interior del arco, tres desde el exterior). Si un jugador recibe una falta, pero hace el intento de tiro, se otorgarán los recuentos de tiro y un tiro libre adicional. Una vez que el equipo ha hecho cuatro faltas en un período, cada falta adicional (aunque ocurra en un jugador que no intente un tiro) dará lugar a la concesión automática de dos tiros libres.

Responde:

- 1) Explica, ¿qué es el básquetbol?, considerando objetivo del juego, número de jugadores y duración de un partido.
- 2) ¿Cuánto vale una canasta anotada desde larga distancia?
- 3) Según lo presentado en la guía, menciona cuáles son los fundamentos del básquetbol.
- 4) Términos pareados: unir la definición con su concepto correspondiente.

Clavada	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.
Fundamentos del básquetbol	Se realiza cuando tenemos al compañero receptor muy cerca.
Falta personal	Se utiliza cuando tenemos un defensa cerca que nos impide progresar con la pelota.
Tiro libre	Contacto ilegal entre dos oponentes.
Pase de mano a mano	Es el más utilizado en el baloncesto.
Pase de pecho	Se concede como penalización de las faltas personales del equipo contrario.
Bote de protección	El bote y el dribling, pase y tiro al aro.

Si tienes alguna consulta, no dudes en enviarme un correo...

No olvides enviar el desarrollo de tu guía...

[argen.montecinos.csj@gmail.com](mailto:argen.montecinos.csj@gmail.com)

Puedes seguirnos en instagram: [@educacionfisica\\_csj](https://www.instagram.com/educacionfisica_csj)

