



Colegio San José
Dep. Ed. Física

GUIA DE EDUCACION FISICA (semana 12)

DEPORTES DE COLABORACION Y OPOSICION BASQUETBOL

Nombre:

Curso: 4° 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 y debes enviar la foto a mi correo plazo **miércoles 24 de junio**.

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.

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.

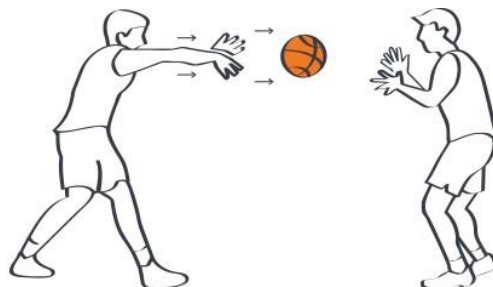
Duración: cuatro tiempos de 10 minutos (de tiempo real). Las prórrogas, en caso de empate al finalizar el partido, tienen una duración de 5 minutos. En baloncesto un partido no puede finalizar en empate. Si esto sucede, se jugarán tantas prórrogas cómo sean necesarias hasta que haya un vencedor.

ACCIONES QUE NO PUEDES HACER

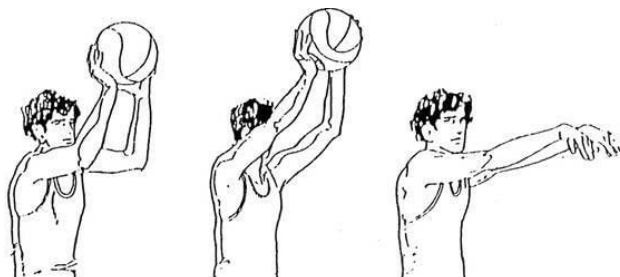
- * Pasos: se cometen cuando corres con la pelota en las manos sin botarla (más de 2 pasos). También cuando levantas el pie de pivote y todavía no has soltado la pelota de las manos. El pie de pivote sólo se puede levantar al saltar, pero hay que pasar la pelota o lanzar a canasta antes de caer al suelo.
- * 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

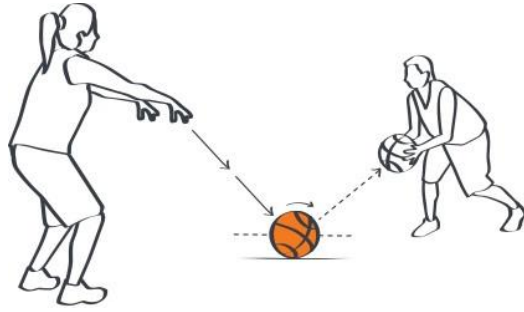
Pase de pecho: Como su nombre lo indica, parte con la pelota a la altura del pecho, y las manos a ambos lados y atrás de la misma. Es el pase más básico junto con el pase a una mano.



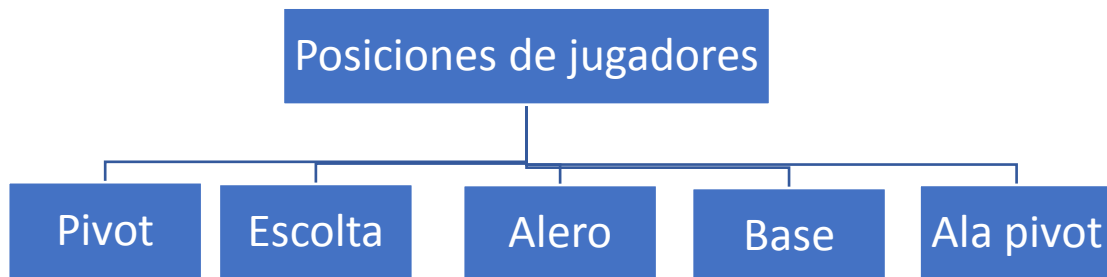
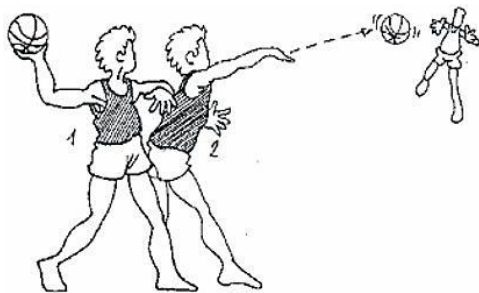
Pase por sobre la cabeza: Su propio nombre lo describe, cabe aclarar que se hace con los brazos extendidos y con los codos apuntando al flexionarse al jugador blanco del pase. Es un pase que suelen hacer los jugadores que juegan en la posición de "pivote" o "poste alto".



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.- Responde encerrando la alternativa correcta, de acuerdo con lo leído en el texto.

- 1) ¿En qué país surgió el básquetbol?
a) Chile b) Canadá c) Estados Unidos d) Alemania
- 2) El primer partido de básquetbol se jugó con una pelota de:
a) Rugby b) Vóleibol c) Hándbol d) Fútbol
- 3) De las posiciones de los jugadores, ¿Cuál no corresponde al básquetbol?
a) Escolta b) Central c) Base d) Pivot

III.- Define:

- Pase de pique:
- Pase de pecho:
- Pase sobre la cabeza:

III.-Responde las preguntas según corresponda.

1.- ¿En qué consiste el básquetbol?

2.- Nombra 5 reglas 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=zyF8IBVe7uA>

✓ www.youtube.com/watch?v=88YA3vB4fes

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

No olvides que si tienes dudas
escribenos 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.

