Departamento: Educación Física
Asignatura: Educación física y salud
Nivel: Iº Medio

Guía de aprendizaje de Educación física

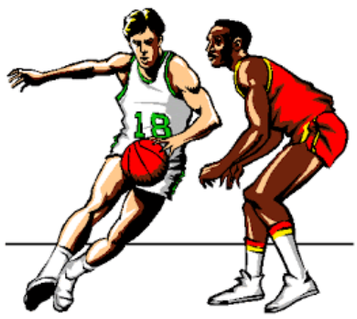
Contenido: Deportes Colectivos

NOMBRE: _____ Curso: _____

Objetivo	1. Conocer los conceptos sobre el Basquetball
Instrucciones	1. Lea atentamente el enunciado de cada pregunta y contesta en los espacios designados para ello. 2. Debes escribir con lápiz grafito o de colores según corresponda. Evita los borrones. 3. Recuerda que este material será revisado al regresar a clases por lo cual debes desarrollarlo en su totalidad.

Basquetball, Baloncesto o Basquetbol

El baloncesto es un deporte de equipo en el que se enfrentan dos formaciones en una cancha rectangular. Cada equipo está formado por cinco jugadores y el objetivo de cada uno es obtener más puntos que el rival, lo cual se realiza introduciendo la pelota en una canasta.



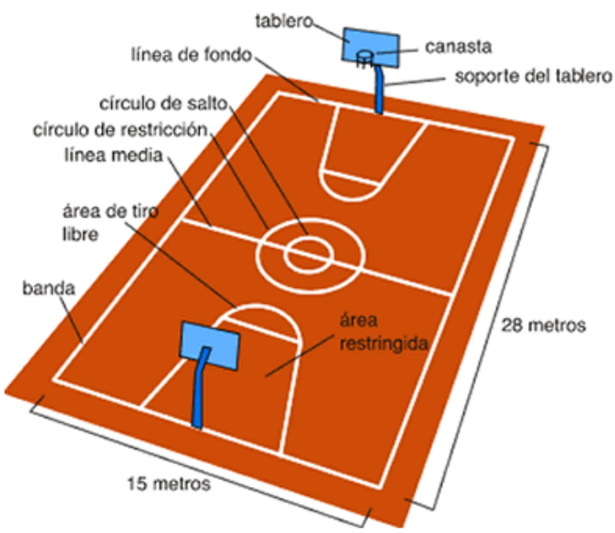
Terreno de juego

El terreno de juego (baloncesto o básquetbol) es una superficie rectangular, libre de obstáculos con unas dimensiones de 26-28 m x 14-15 m, el piso del campo ha de ser duro, de cemento o Parquet (madera).

La cancha puede ser al aire libre o cerrada; en caso de ser bajo techo, éste deberá tener una altura de 7 m como mínimo. Si se utiliza luz artificial, la cancha debe quedar uniformemente iluminada y la colocación debe ser hecha de manera que las luces no entorpezcan la visión del jugador al encestar.

La distancia mínima entre las líneas de la cancha y los espectadores debe ser de 2 m.

El círculo central, marcado en el centro terreno, tiene un radio de 1,80 m medido al borde exterior de la circunferencia.



Fundamentos técnicos

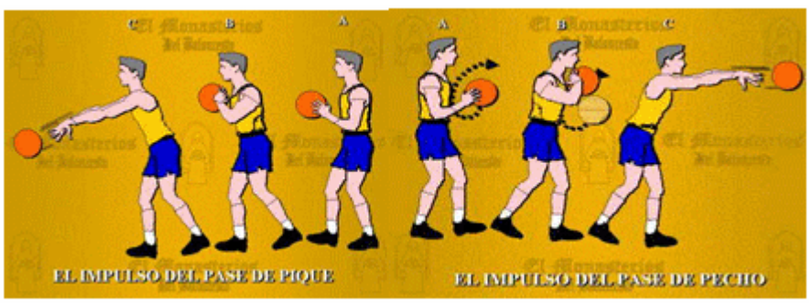
Algunos movimientos de un jugador de básquetbol se denominan como fundamentales, puesto que son sobre los que se basa todo el juego.

Drible:

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano, los tipos existentes son:

- De control: En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.
- De protección: Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.
- En velocidad: En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

Pases:



El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

- De pecho: El más común, realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.
- Picado o de pique: Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.
- Por detrás de la espalda: Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.
- Por encima de la cabeza: Se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.
- Pase de mano a mano: Se realiza cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el

momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

Lanzamientos:

Es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

- Tiro en suspensión: Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.
- Tiro libre: Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.
- Bandeja o doble ritmo: Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.
- Gancho: Lanzamiento con una única mano, en posición perpendicular al aro, con el brazo estirado, deslizando suavemente el balón.

Video Explicativo https://www.youtube.com/watch?v=JsU7XlXLyoQ

Responda las preguntas que a continuación se le plantean

1.- ¿Qué es el Basquetball?

_____
_____
_____
_____
_____

2.- Cual es el sistema de puntos en el Basquetball, Describa.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

3.- Explique el fundamento técnico del drible.

_____
_____
_____
_____

Departamento: Educación Física
Asignatura: Educación física y salud
Nivel: Iº Medio

4.- Dibuje la cancha de Basquetball con sus medidas correspondientes.

5.- Describa 3 tipos de Pases.