

TALLER DE APRENDIZAJE PARA ADULTOS - RESERVA
ASIGNATURA: Educación Física
CICLO: I Y II

AÑO		CORTE : II Y III	
DOCENTE	Omar Pacanchique Suarez		
E - Mail	Omarpacan05@hotmail.com		
DATOS DEL ESTUDIANTE			
NOMBRES Y APELLIDOS			
E-MAIL		GRUPO	
TEMATICA:			
El Baloncesto			
OBJETIVOS:			
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la historia del Baloncesto • Desarrollar las capacidades coordinativas específicas básicas del Baloncesto • Iniciar el juego en equipo, tanto en ataque como en defensa. • Conocer y aplicar algunos aspectos básicos del ataque y de la defensa. 			
RECURSOS:			
Balones Cancha de Baloncesto Conos Petos			
TEXTO DE REFERENCIA			
http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto			
ACTIVIDADES			
<p>.HISTORIA DEL BALONCESTO</p> <p>El baloncesto, basquetbol o básquetbol (del inglés <i>basketball</i>; de <i>basket</i>, 'canasta', y <i>ball</i>, 'pelota'), o simplemente básquet, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una <u>red</u>, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.</p> <p>Las federaciones nacionales de los países hispanohablantes del Caribe y Centroamérica, México, Colombia, Venezuela, Perú, España y Guinea Ecuatorial, lo denominan <i>baloncesto</i>. Las federaciones nacionales de los demás países sudamericanos de habla hispana lo denominan <i>básquetbol</i>. La Asociación panamericana (FIBA) utiliza en español la denominación <i>baloncesto</i>, mientras que la Asociación sudamericana (ABASU) utiliza la denominación <i>básquetbol</i>. También es llamado <i>basquetbol</i> o <i>básquet</i>, sobre todo en la Argentina y Perú, por la castellanización de su nombre original en inglés: <i>basketball</i>.³</p> <p>Fue inventado por James Naismith, un profesor canadiense de educación física, en diciembre de 1891 en la YMCA de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 períodos o cuartos de 10 (FIBA) o 12 (NBA) minutos</p>			

cada uno. Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 15 a 20 minutos según la reglamentación propia del campeonato al cual el partido pertenezca.

También existe una modalidad, fundamentalmente para discapacitados, en la que se juega en silla de ruedas (baloncesto en silla de ruedas), prácticamente con las mismas normas que el baloncesto habitual.

En qué año se creó el Baloncesto

Quién creó el Baloncesto

En qué país se creó el Baloncesto

Cuál es el tiempo de duración de un partido de Baloncesto

En el siguiente dibujo ubique las medidas reglamentarias de una cancha de Baloncesto

Asigne las medidas y el peso reglamentario al balón de Baloncesto

-
-
-

PESO: _____

MEDIDAS: _____

Asigne las medidas reglamentarias al arco de Micro Fútbol

ALTURA: _____

ANCHO: _____

LARGO: _____

Con cuántos jugadores dentro de la cancha se inicia un partido de Baloncesto

Mencione 10 reglas del Baloncesto

Que significa la sigla FIFA.

Los fundamentos técnicos del Baloncesto

Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos. Sobre estos cuatro aspectos se va a construir el juego colectivo y también van a derivar el resto de acciones que necesitamos para completar el juego, como por ejemplo el rebote, el corte hacia canasta, los diferentes bloqueos...

Estas cuatro técnicas se deben enseñar desde la etapa de benjamín, dándoles la importancia que se merecen y sin descuidarlos en las siguientes categorías. Son los cimientos por los que se debe comenzar para lograr tener buenos jugadores, si esto lo aprenden, lo practican y lo aplican en su juego, el resto de aspectos baloncestísticos irán rodados, tendrán facilidad para aprenderlos y no tendremos que dedicarles excesivo tiempo porque la base estaría establecida.

Vamos a pasar a explicar cada uno de estos cuatro elementos para entenderlos con mayor claridad.

- **Pase:** Es la combinación del balón con el resto de compañeros del mismo equipo. El pase sirve para lograr obtener la mejor opción de tiro. Existen diferentes tipos de pases: Pase de pecho (que es el más habitual), pase picado, pase de béisbol (por encima de la cabeza) y todos aquellos que podamos imaginar.
- **Tiro a canasta:** Es el lanzamiento a canasta y se trata de conseguir que entre por el aro para lograr nuestro objetivo que es sumar uno, dos o tres puntos y que estos suban al marcador. Al finalizar el partido el que más puntos haya sumado será el ganador. Los tipos de tiro existentes son; en suspensión; tiro libre; tiro en forma de gancho y mate.
- **Bote:** Es el control del balón haciendo que golpee contra el suelo y que vuelva de nuevo a la mano, evitando que se nos escape. El bote nos sirve para avanzar por la cancha dejando atrás a las personas que nos están defendiendo. El manejo de las dos manos en el bote va a ser fundamental para poder cambiar de mano o en función de nuestra dirección utilizar una u otra. Existe el bote de control; de protección y en velocidad.
- **Defensa:** La utilizamos para evitar que avancen las personas que tienen que lograr canasta. Cuando defendemos no podemos tocar en exceso al contrario, debemos respetar su espacio porque sino nos pitarán falta. La posición defensiva es entre el aro y el jugador. Salvo excepciones siempre se defenderá dando la espalda a la canasta. Los objetivos de una buena defensa son: evitar el avance del contrario, conseguir robar el balón, cortar un pase y taponar un tiro. Si conseguimos realizar una buena defensa durante el partido tendremos muchas opciones de obtener una victoria, ya que el equipo contrario habrá metido pocas canastas. Los tipos de defensa son: la individual; en zona, mixta y presionando todo el campo.

ACTIVIDADES:

- Cuáles son las clases de pases y describir cada uno de ellos
- Por cuantos tiempos y de que duración está conformado un partido de Baloncesto
- Cuáles son las posiciones de los jugadores de baloncesto y describa la función de cada uno de ellos
- Cuantos jueces intervienen en un partido de baloncesto y cuáles son sus funciones
- Cuantos cambios puede realizar cada equipo de baloncesto durante un partido
- Cuáles son las clases de faltas y describa cada una de ellas
- Mencione 10 reglas del Baloncesto
- Que significa la expresión “ Doble Ritmo” en el baloncesto
- Describa la indumentaria del jugador de Baloncesto
- Traer para la clase una planilla de Baloncesto.