

Ministerio de Educación
Dirección regional de Panama Este
I.P.T México Panamá

Educación Física

Profesor Eder Caballero Galagarza

edercaballero02@gmail.com

whatsApp 65218554

11° grado

2022.

El baloncesto:

Para conocer las raíces históricas del baloncesto, hemos de remontarnos al siglo VII antes de Cristo, cuando los Incas inventaron un juego de similares características al actual.

La analogía más notable es la que la “Cesta” construida por un anillo de piedra de diámetro variable podía llegar hasta un metro, estaban enganchada perpendicularmente a la pared, a uno tres o cuatro metros de altura. Luego consistía en botar una pelota (muslos, caderas, codos, rodillas) excepto con las manos o con los pies e introducirla, finalmente en la cesta, cosas que ocurrían en dadas ocasiones.

Este juego llamado por aquel entonces “Bok-T APOK” constituye un lejano antecedente del deporte que a finales del XIX inventó el Doctor James Naismith, profesor en el colegio de la Y.M.A. (Asociación de Jóvenes Cristianos) Springfield Massachusetts, Estados Unidos en el año 1891, motivado o inspirado por la necesidad de otro deporte que pudiera practicarse, ya que solo existían el fútbol, el béisbol y ejercicios atléticos de pista y se necesitaba un juego que fuera interesante para jugar en cualquiera época del año, en una cancha abierta o cerrada y bajo techo.

La afición por este deporte, libre ya de sus primeros fallos, se extendió más allá del colegio de Springfield. En 1894 el baloncesto se jugó en Yale y tres años más tarde en New York. En 1905 el baloncesto era el deporte de invierno, aconsejado para todos los colegios y así acabó conquistando definitivamente toda América.

El primer partido de baloncesto celebrado en Europa se jugó en París en 1893, en un gimnasio cerrado pero seguidamente se prefirió actuar en lugares al aire libre.

James Naismith se encargó de perfeccionar las primeras reglas para el juego que inventó y que fueron 13 en total.

El baloncesto ha evolucionado en sus reglas desde 1891 hasta esta fecha.

El número de jugadores al principio fue ilimitado. Las dimensiones del campo era las que determinaban el número de jugadores. A mayor terreno mayor número de jugadores y mayor cesto. En los primeros años se colocaba una escalera al lado de los cestos para recoger el balón cada vez que entraba o bien, y el fondo estaba perforado, utilizar una pérdiga para empujar el balón hacia arriba y hacerlo salir. Pronto se quitó el fondo de los cestos y finalmente fueron sustituidos por los aros y redes y que se emplean en la actualidad.

El saque se efectuaba así:

Los jugadores se alineaban en los extremos de la cancha y el árbitro lanzaba el balón al centro y los jugadores se lanzaban para poder acceder.

Hacia 1894 se adoptó el sistema de poner el juego el balón como se hace en la forma actual, se uniformó el tamaño de los aros, se redujo a 9 el número de jugadores, se adoptaron los tableros y establecieron las características principales de la regla del juego. Poco después de la primera gran guerra mundial se adoptó finalmente el número de 5 jugadores. En 1936 se dividió la cancha en zona de ataque y defensa, en la forma que se conoce en la actualidad.

El baloncesto es el deporte por equipo mas popular en muchos paises, sobre todo en su pais d origen.

El baloncesto fue reconocido internacionalmente en 1935, despues de haber sido incluido en el programa de los juegos Olimpicos en Berlin Alemania. Podemos definir ak baloncesto:

Como un juego de dos equipos de 5 jugadores cada uno.

El objetivo de cada equipo es introducir la pelota en el cesto de su oponente y evitar que el otro equipo tenga posesión de la pelota o anote puntos. La pelota puede ser pasada, lanzada, golpeada con la mano abierta, echada a rodar al drible sujeto a la restricción de las reglas del juego.

Dimenciones de la cancha:

El baloncesto se juega en una superficie dura rectangular bajo techo o al aire libre, cuyas medidas son 28 metros de largo por 15 metros de ancho.

Lineas de señalización:

- **El círculo central:** debe marcarse en el centro de la cancha y debe tener un radio de 1.80 m medido hasta el borde exterior de la circunferencia.
- **La línea central** es la línea trazada paralelamente a las líneas de fondo desde el punto central de cada línea lateral que se prolongará 15 cm por la parte exterior de cada línea lateral.
- **Lineas de areas de tiros libres:**En baloncesto, un tiro libre es un lanzamiento a la canasta que se produce siempre desde la misma posición, desde una línea situada a 4,60 metros del tablero y a 5,80 de la línea de fondo, y que normalmente se produce como

consecuencia de una sanción por decisión arbitral, ya sea una falta personal o una falta técnica.

- **Los tableros** de baloncesto se sitúan en dos extremos del terreno de juego y en ellos se fijan las cestas. Los tableros de baloncesto o minibasket suelen ser de madera dura o de una sola pieza fibra, con igual rigidez que la madera. Son rectangulares y miden 1.80 metros de largo por 1.20 metros de ancho.
- **Las canastas** son, junto al balón de basket, las piezas más importantes dentro del equipamiento para jugar al baloncesto, ya que sin ellos no se puede jugar. Se colocan a ambos lados de la cancha y son el objetivo de todo jugador, ya que deben encestar el balón dentro del aro contrario para darle puntos a su equipo. Están situados a 3.05 metros del suelo en un plano horizontal. Tienen un diámetro interno de 45 centímetros.

El balón

Un balón de baloncesto es una pelota esférica que se usa para jugar al baloncesto. Sus dimensiones y peso varían dependiendo de la categoría de los practicantes, estando entre los 56 cm de circunferencia para las categorías más pequeñas y los 74-76 en categorías absolutas masculinas. El estándar de un balón en la NBA es, por ejemplo, de 75 centímetros. Su peso oscila entre 600 y 650 gramos.

Nombre y números de posiciones:

Cada equipo debe tener 10 jugadores uno de los cuales debe ser el capitán y un entrenador. En las competencias donde un equipo debe jugar más de 5 partidos el número de jugadores se tiene que aumentar a 12.

5 jugadores de cada equipo deben estar en la cancha, durante el tiempo de juego y pueden ser sustituidos de acuerdo a las previsiones contenidas en el reglamento.

Técnicas fundamentale del Baloncesto

- a) **Dribling** : El dribling en baloncesto, también conocido como dribbling, bote, o manejo de balón, es el nombre que recibe el recurso técnico que hace un jugador cuando se desplaza botando el balón. Según esta definición de lo que es el dribling podemos decir que un jugador que se desplaza por el campo botando el balón es un jugador que está driblando o haciendo un dribling. Puede ser: alto, bajo, largo.
- b) **La recepción:** La recepcion es la accion de recibir el balon, para lo cual el jugador al que va dirigido el balon adopta un posicion apropiada para movimientos posteriores. Un control rapido y efectivo es indispensable para cualquier acción posterior.
- c) **Pases:** En el contexto del deporte, un pase consiste en entregarle el balón (también conocido como pelota) a un compañero de equipo. Los pases suelen formar parte de una acción ofensiva, desarrollada por un equipo con la intención de anotar.
 - Pase de pecho
 - Pase sobre la cabeza
 - Pase de gancho
 - Pase de besibol

Ministerio de Educación
Dirección Regional de Panamá Este
IPT. México Panamá

Prueba #1 Educación Física

Nombre: _____ Grado: _____ Fecha:
_____.

Prof. Eder Caballero G.

I Parte. Cierto y Falso. Coloca la letra C para el concepto cierto y F para el falso. Valor 10 pts.

1. _____. Se considera como el inventor del baloncesto al Dr. James Naismith.
2. _____. En 1895 se inventó el baloncesto.
3. _____. El baloncesto se invento en los Estados Unidos.
4. _____. La cancha de baloncesto mide 28 mts. de largo por 15 mts. de ancho.
5. _____. El baloncesto fue incluido en los juegos olímpicos de 1908.
6. _____. El aro en la cancha de baloncesto está a 3.05 mts. del suelo.
7. _____. Las primeras reglas del baloncesto fueron veinte.
8. _____. El juego de baloncesto se debe iniciar con cinco (5) jugadores por equipo.
9. _____. Los jugadores que en la defensiva se colocan en la parte delantera se llaman zagueros.
10. _____. Las formas de defensa pueden ser por zona o hombre a hombre.

II Parte. Llena los espacios en blanco. Valor 10 pts.

1. El dribling puede ser:

a. _____ . b. _____ .

2. Los pases pueden ser:

a. _____ . b. _____ . c. _____ .

d. _____ .

3. Las canastas en el baloncesto pueden tener los siguientes puntos:

a. _____ . b. _____ . c. _____ .

4. El baloncesto se invento en: _____ .

III. Parte. Escoge la mejor respuesta. Valor 5 pts.

1. La dimensión de la cancha de baloncesto es:

a) 20 mts. x 10 mts. b). 30 mts. x 15 mts. c). 28 mts x 15 mts.

2.El radio del círculo central de la cancha de baloncesto es de:

a) 9.15 mts. b). 1.80 mts. c) 3.50 mts.

3.La cantidad de jugadores por equipo que debe iniciar un partido de baloncesto es de:

a) 5 b) 7 c) 4 d) 9

4.El baloncesto se inventó en el año:

a) 1891 b) 1895 c) 1936

5. En qué año se incluye el baloncesto en los juegos olímpicos?

- a) 1903 b) 1936 c) 1891.

Técnica de carácter ofensivo:

1. Lanzamiento al cesto

El objetivo del baloncesto es pasar la pelota por a través del aro, por lo tanto, la enseñanza de los lanzamientos o remates al cesto será de vital importancia.

Lanzamiento en baloncesto es comparable con el acto de disparar y apuntar el objetivo antes, durante y después del lanzamiento.

Tipos de lanzamiento:

- Lanzamiento con una mano, a remplazado al de dos manos en la actualidad. El pie derecho debe avanzar ligeramente y el izquierdo debe estar a una distancia al ancho que el ancho de los hombros, el peso del cuerpo distribuido equitativamente en los pies. Al lanzar la pelota, con una ligera flexión de rodilla colocan al mismo tiempo la pelota en posición de lanzar, se efectúa un movimiento sincronizado estirando la pierna y extendiendo el brazo, directamente hacia el cesto, como si se tratara de golpear el cesto con la base de la mano.
- Lanzamiento con dos manos, o de pecho es el tiro básico en el baloncesto. Este lanzamiento ha ido declinando en popularidad, pero a pesar de eso se puede decir que es el lanzamiento más seguro que existe en el baloncesto, y por tal motivo su enseñanza es de gran importancia, pues pueden estar juntos o separados los pies. El peso del cuerpo debe estar distribuidos equitativamente sobre los pies.
- Lanzamiento de bandeja, (por debajo con dos manos) es el más seguro entre todas las técnicas que existen en el tiro libre. Sin embargo, por el grado de evolución que ha tenido este deporte ha ido desapareciendo y raramente es empleado en el desarrollo del partido.
Lanzamiento de la pelota, con la pelota en posición de tiro, el jugador empieza a flexionar la rodilla llevando los brazos abajo e inmediatamente empieza el enderezamiento de la rodilla y levantamiento de los brazos hacia arriba y lanza la pelota por medio de un impulso de pelota.

2. La Fintas:

Son las armas más útiles del baloncesto, se hace todo lo necesario para dar al adversario la convicción que se va a hacer un determinado movimiento.

3. El Pivote

El pivote (baloncesto o básquetbol) consiste en un movimiento de giro del cuerpo, moviendo un pie en una o varias direcciones mientras que el otro (pie de pivote) se mantiene sobre un punto en contacto con la cancha. El pivote se emplea para eludir a un contrario, para asegurarse la posesión de la pelota y también para evitar saltos entre dos.

Los pivotes pueden clasificarse en:

1. Pivote hacia adelante. Se utiliza cuando el jugador está más desmarcado y la acción la ejecuta para un cambio de dirección visual. Una vez terminada la acción, el jugador debe quedar en posición de penetrar, lanzar o pasar la pelota. Este tipo de pivote lo emplea el jugador que ocupa la posición de pivot (el centro del equipo).

2. Pivote hacia atrás. Se utiliza generalmente cuando un jugador está siendo marcado cerca de la línea lateral y se ve imposibilitado por tanto de efectuar cualquier movimiento hacia adelante; por ello utiliza el movimiento hacia atrás. En este caso usará como pivote el pie más alejado de la línea lateral.

Ministerio de Educación

Dirección Regional de Panamá Este

IPT. México Panamá

Prueba #2 de Educación Física

Nombre: _____ Grado: _____ Fecha:
_____.

Prof. Eder Caballero G.

Valor 16 pts.

I Parte. Cierto y Falso. Coloca la letra C para el concepto cierto y la F para el falso. Valor 5 pts.

1. _____. El objetivo del baloncesto es pasar el balón a través del aro.
2. _____. El lanzamiento con una mano ha reemplazado a de dos manos.
3. _____. En la técnica del Pivote se puede caminar o correr.
4. _____. En las fintas se hace todo lo necesario para dar al adversario la convicción que se va a hacer un movimiento.
5. _____. El lanzamiento de bandeja es el más seguro entre todas las técnicas.

II Parte. Llena los espacios en blanco.

Valor 6 pts.

Menciona las tres formas de ejecutar los lanzamientos al cesto:

a. _____.

b. _____.

c. _____.

Son consideradas las armas más sutiles del baloncesto:

a. _____.

El pivote puede clasificarse en:

a. _____.

b. _____.

III. Parte. Desarrollo.

Valor 5 pts.

Describe el fundamento de El Pivot

A. Las formaciones defensivas:

1. Defensa hombre a hombre es la mas usada y posiblemente la que mayor posibilidad de triunfo da a un equipo.
Generalmente se utiliza para contrarrestar la velocidad del equipo contrario, puede hacerse como en toda la cancha como solamente en la zona defensiva.
Principales cualidades para cuidar o jugar hombre a hombre:
 - Mantenerse siempre entre el oponente, la cesta o canasta.
 - El jugador que cuida debe mantener los pies separados, uno de ellos debe de estar adelantado con respecto al otro, mientras el brazo del pie adelantado estará levantado y el otro hacia abajo para dificultar el dribling.
 - Los movimientos laterales deben realizarse con pases laterales cortos en vez de zancadas o saltos.
2. Defensa en zona, originalmente la defensa en zona tenía una aplicación de carácter territorial, pues se asignaba a cada jugador cierto sector de la cancha defensiva que tenía que vigilar constantemente. Pero esta aplicación paso de moda hace mucho tiempo.
Diferentes formaciones de defensa en zonas: **3-2, 2-3, 1-3-1, 12-2, 2-1-2, 2-2-1**
3. Defensa combinada, como el nombre lo indica es la combinación de la defensa de zona con la marcación individual.

Reglas del baloncesto

- **Tiempo de juego:** el partido se dividirá en dos periodos de 20 minutos cada uno con un intervalo de 10 minutos entre ambos.
- **Iniciación del partido:** Debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo.
- **Tanto o punto convertido:** La puntuación en los distintos tipos de canasta son: 1 punto si es un tiro libre. 2 puntos si es un lanzamiento dentro del arco de 6,75 o pisando la línea. 3 puntos si es fuera del arco de 6,75. Se convierte un tanto cada vez que la pelota entra al cesto por arriba y permanece en él o lo atraviesa.
- **Intersección de la pelota en la acción defensiva:** Para interceptar el balón en la intercepción horizontal, el defensa ataca con una rápida arrancada el balón, con salto o carrera, y lo domina con una o dos manos. En la intercepción vertical, el defensa está ubicado detrás del jugador ofensivo y aplica la técnica de paso abierto y cruzado.

- **Pelota en juego después de tanto:** después de un tanto cualquier oponente del equipo que a obtenido los puntos pondrá en juego la pelota desde cualquier sitio fuera de la línea final correspondiente a donde se convirtió el tanto.
- **Regla de los tres segundos:** Un jugador no permanecerá más de tres (3) segundos consecutivos en la zona restringida de los adversarios mientras su equipo tenga el control de un balón vivo en su pista delantera y el reloj de partido esté en marcha.
- **Regla de los 10 segundos:** Una vez que un jugador gana el control de un balón vivo, el equipo ofensivo tiene 10 segundos para cruzar mitad de cancha. Si un equipo no lo hace, es una violación y el balón se otorga al equipo contrario.
- **Regla de los 24 segundos:** el balón toca o es legalmente tocado por cualquier jugador en pista y el equipo del jugador que realiza el saque sigue con el control del balón, ese equipo debe efectuar un lanzamiento a canasta como máximo en 24 segundos.

Ministerio de Educación
Dirección Regional de Panamá Este
IPT. México Panamá

Prueba #3 de Educación Física

Nombre: _____ Grado: _____ Fecha: _____
Prof. Eder Caballero G.

I Parte. Cierto y Falso. Coloca la letra C para el concepto cierto y la letra F para el falso.
Valor 10 pts.

1. _____. Los jugadores defensas son los que protegen y evitan los puntos del contrario.
2. _____. El éxito de los defensas depende de las habilidades defensivas individuales.
3. _____. Los defensas deben colocarse entre el oponente y la cesta o canasta.
4. _____. En los juegos de baloncesto no hay formaciones defensivas.
5. _____. La defensa combinada es aquella en la cual se cambia de zona individual.
6. _____. Un partido de baloncesto se juega en dos periodos de 30 minutos.
7. _____. Un tanto marcado es cuando la pelota entra al cesto por arriba o por abajo y lo atraviesa.
8. _____. Un equipo no tiene un límite de minutos para tirar al cesto.
9. _____. Un partido de baloncesto será iniciado cuando un juez la lanza la pelota al aire para un salto entre dos en el círculo central.
10. _____. Después de una canasta o tanto la pelota será puesta en juego por un jugador del mismo equipo que anotó.

II Parte. Llena los espacios en blanco. Valor 10 pts.

1. Tiempo en que un equipo que obtiene la posesión de la pelota debe efectuar un lanzamiento al cesto: _____.

2. Menciona 5 diferentes defensas de zona:

- a. _____.
- b. _____.
- c. _____.
- d. _____.
- e. _____.

3. Menciona las dos formas de defensa:

- a. _____.
- b. _____.

4. Tiempo que debe demorar un equipo en posesión del balón para pasar la bola a la zona de ataque:

a. _____.

5. Un jugador no podrá permanecer en el área restrictiva de sus oponentes durante un periodo de _____ segundos.

III Parte. Escoge la respuesta correcta. Valor 5 pts.

1. La formación defensiva de zona puede ser:

a. 3-3 b) 2-3 c) 1-1

2. Un partido de baloncesto se divide en dos periodos de:

a. 20 minutos. b) 15 minutos. c) 30 minutos.

3. El jugador que evita los puntos y cuida de contrario se llama:

a. Delantero b) defensa c) pivote

4. Dentro de cuantos segundos un jugador debe lanzar la pelota al cesto:

a. 24 b) 10 c) 30

5. Cuantos jugadores por equipo se necesitan para iniciar un partido:

a. 4 b) 6 c) 5 d) 9

Dibujo o imagen de la cancha de Baloncesto y sus respectivas dimensiones. Valor 10 puntos.

Indicaciones:

- **Entregar el día 14 de septiembre de 2022.**
- **El que tenga la facilidad, puede enviarlo a mi correo**
edercaballerogalr02@gmail.com

o al WhatsApp 65218554 en formato Word,pdf o si es imagen tomada de su celular, tratar de que sea lo más clara posible.