

## PROPÓSITO:

Propósito: conocer las normas y aspectos fundamentales para la práctica del baloncesto

## MOTIVACIÓN:

Cordial saludo queridos estudiantes, por favor ver el siguiente vídeo que nos explica las normas básicas del baloncesto.

## EXPLICACIÓN:

: El balón se puede lanzar en cualquier dirección, con una o con las dos manos.

2. El balón se puede golpear en cualquier dirección, con una o las dos manos, pero nunca con el puño.

3. El jugador no puede correr con la pelota. El jugador debe lanzar el balón desde el lugar en el que la coja. En el caso de que un jugador capture la pelota en plena carrera, en cuanto la coja deberá intentar detenerse.

4. El balón debe llevarse en las manos o entre ellas. Los brazos o el cuerpo no se deben usar para sostenerlo.

5. No está permitido cargar con el hombro, agarrar, empujar, poner la zancadilla o golpear de manera alguna al oponente. La primera infracción de esta regla por parte de cualquier jugador se considerará una falta; la segunda le descalificará hasta que se consiga la siguiente canasta o, en el caso de que la intención de lesionar fuera clara, se le descalificará durante todo el partido, sin sustituto.

6. Se considera falta golpear el balón con el puño, la violación de las reglas 3 ó 4 y lo descrito en la nº 5.

7. Si cualquiera de los equipos hace tres faltas consecutivas, se contabilizará una canasta para el equipo contrario (consecutivas significa que durante ese tiempo el oponente no haya cometido ninguna falta).

8. Se contará canasta cuando el balón sea lanzado o golpeado desde el suelo hasta la cesta y se quede en ella, siempre que los defensores no toquen el balón o dificulten la canasta. Si el balón se queda en el borde de la cesta sin llegar a entrar y el oponente mueve la canasta, se contabilizará como punto.

9. Cuando el balón salga fuera, la primera persona que lo toque lo lanzará al campo de juego. En caso de discusión el árbitro lo lanzará directamente al campo. El que saca dispone de cinco segundos para hacerlo; si retiene el balón más tiempo, el balón pasará al equipo contrario. Si cualquiera de los equipos persiste en retrasar el juego, el árbitro auxiliar le señalará falta. \*

10. El árbitro auxiliar será el juez de los hombres, anotará las faltas y avisará al árbitro principal cuando se cometan tres faltas seguidas. Podrá descalificar a los jugadores según lo establecido en la regla número 5.

11. El árbitro principal juzgará lo que se refiere al balón y determinará cuándo éste está en juego o ha salido fuera, a qué equipo pertenece, además de llevar el control del tiempo. Decidirá cuándo se ha marcado un tanto y contabilizará las canastas y asimismo realizará las obligaciones habituales de un árbitro.

12. El tiempo se distribuirá en dos mitades de quince minutos, con un descanso de 5 minutos entre ellas.

13. El equipo que obtenga más puntos dentro de ese tiempo será considerado ganador. En caso de empate, si los capitanes acuerdan hacerlo, el partido se podrá continuar hasta que se marque una canasta.

Aspectos fundamentales: 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 intenta anotar puntos también llamados canastas o dobles o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 m del suelo del que cuelga una red lo que le da un aspecto de cesta o canasta es conocido por las federaciones nacionales como baloncesto en el país del Caribe y en España como básquetbol en la mayoría de los países de Sudamérica y México como básquetbol o básquet en Argentina y Perú por la castellanización de su nombre original en inglés basketball fue inventado por Naismith profesor de naismith, educación física en diciembre de 1891 en la y MC de epringfield , massachusetts Estados Unidos se juega con dos equipos de cinco jugadores durante cuatro períodos o cuatro tiempos de 10 minutos según la FIFA o de 12 minutos según la NBA. cada uno al realizar el segundo cuarto se realiza un descanso normalmente de 15 minutos según el reglamento apropiado el campeonato al cual el partido pertenezca también existe una modalidad fundamentalmente para discapacitados en la que se juega en una silla de ruedas (baloncesto en silla de ruedas) prácticamente con las mismas normas que baloncesto habitual.

### **EJERCICIOS:**

Desarrollar las siguientes preguntas después de haber leído el texto donde se explican las reglas del baloncesto y su creación.

¿Quién fue el creador del baloncesto?

¿Por qué es conocido el baloncesto?

¿Cuántas personas juegan por cada equipo?

¿Cuáles son las medidas reglamentarias de las canchas de baloncesto?

¿Practicarlas este deporte? Explica el por qué

¿Cuándo vale cada cesta?

### **EVALUACIÓN:**

### **BIBLIOGRAFÍA:**

[Bibliografía basketball](#)

[Basketball](#)