

PROPÓSITO:

Suministrar a los estudiantes los elementos teórico-prácticos necesarios para ejecutar programas de enseñanza y entrenamiento sistemático del baloncesto como depo

MOTIVACIÓN:

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen



EXPLICACIÓN:

EL BALONCESTO

CONCEPTO

Deporte que se practica, en una cancha rectangular, entre dos equipos de cinco jugadores que tratan de introducir el balón en la canasta contraria, que se encuentra a una altura de 3,05 m, valiéndose solo de las manos; los encestes valen uno, dos o tres puntos y gana el equipo que logra más puntos en los 40 minutos que dura el encuentro.

OBSERVA LA PRESENTACION

<https://es.slideshare.net/adriv/power-point-baloncesto>

<https://prezi.com/9v9vl7qkeys4/presentacion-sobre-el-baloncesto/>

CAMPO DE JUEGO Y REGLA

REGLA UNO - EL JUEGO

Art. 1 Definiciones

1.1 El baloncesto

El baloncesto lo juegan 2 equipos de 5 jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es encestar en la canasta del adversario e impedir que el equipo contrario enceste.

El partido lo dirigen los árbitros, oficiales de mesa y un comisario, si lo hubiera.

1.2 Canasta: contraria / propia

La canasta en la que ataca un equipo es la canasta de sus adversarios y la canasta que defiende es su propia canasta.

REGLA DOS - PISTA Y EQUIPAMIENTO

Art. 2 Pista

2.1 Terreno de juego



El terreno de juego será una superficie plana y dura, libre de obstáculos (Esquema 1), con unas dimensiones de 28 metros de largo y 15 metros de ancho, medidos desde el borde interior de las líneas limítrofes.

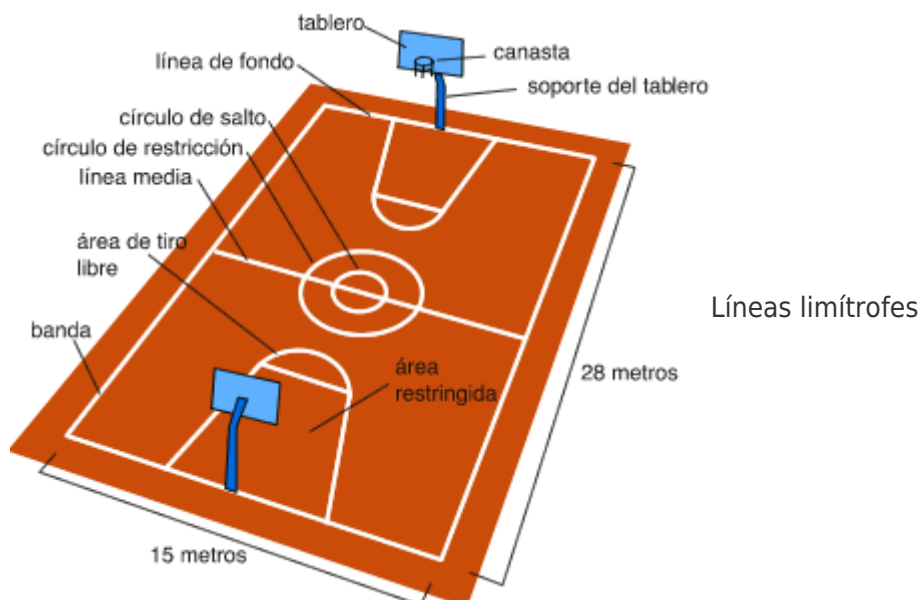
2.2 Pista trasera

La pista **trasera** de un equipo comprende su propia canasta, la parte del tablero que da al terreno de juego y la parte del terreno de juego delimitada por la línea de fondo que se encuentra detrás de su propia canasta, las líneas laterales y la línea central.

2.3 Pista delantera

La pista **delantera** de un equipo comprende la canasta de los adversarios, la parte del tablero que da al terreno de juego y la parte del terreno de juego delimitada por la línea de fondo que se encuentra detrás de la canasta de los adversarios, las líneas laterales y el borde de la línea central más cercano a la canasta de los adversarios.

2.4 Líneas



El terreno de juego estará delimitado por las líneas limítrofes, que consisten en las líneas de fondo y las líneas laterales. Estas líneas no forman parte del terreno de juego.

Cualquier obstáculo, incluidos los miembros de un equipo sentados en el banco, estará como mínimo a 2 metros del terreno de juego.

2.4.2 Línea central, círculo central y semicírculos de tiro libre

La línea central se trazará paralela a las líneas de fondo desde el punto medio de las líneas laterales. Se prolongará 0,15 metros por la parte exterior de cada una de ellas. La línea central forma parte de la pista trasera.

El círculo central se trazará en el centro del terreno de juego y tendrá un radio de 1,80 metros, medido hasta el borde exterior de la circunferencia. Si su interior está pintado, deberá ser del mismo color que las zonas restringidas.

Los semicírculos de tiros libres se trazarán sobre el terreno de juego con un radio de 1,80 metros, medido hasta el borde exterior de la circunferencia y sus centros estarán situados en el punto medio de cada línea de tiros libres. **(Esquema 2)**

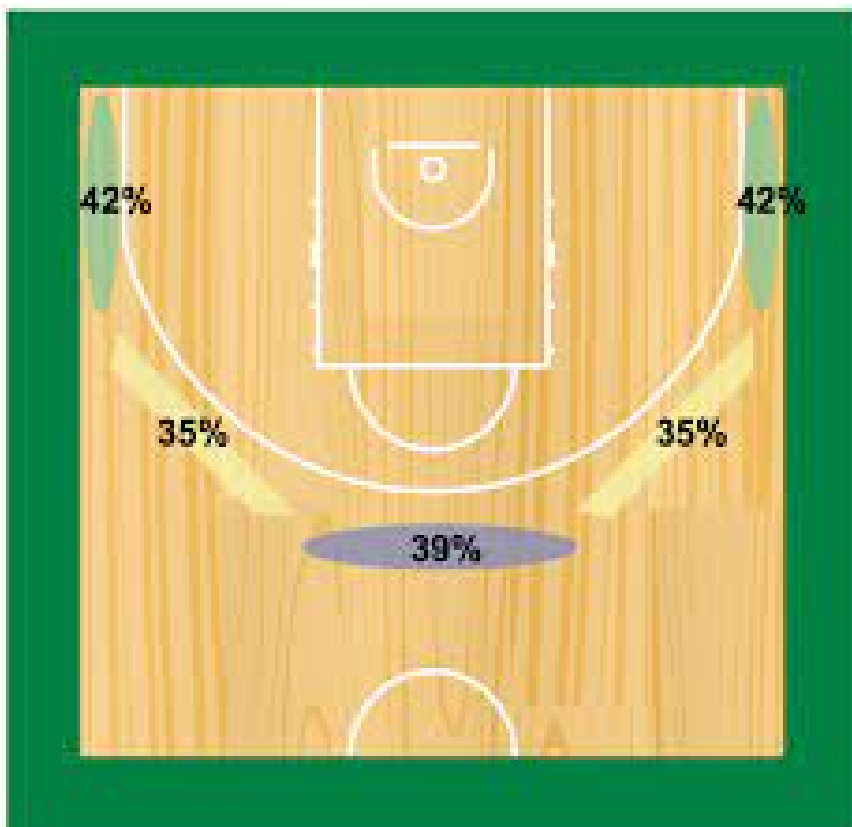
2.4.3 Líneas de tiros libres, zonas restringidas y posiciones de rebote para tiros libres

La línea de tiros libres se trazará paralela a cada línea de fondo. Su borde más alejado distará 5,80 metros del borde interior de la línea de fondo y su longitud será de 3,60 metros. Su punto central estará situado sobre la línea imaginaria que une el punto medio de ambas líneas de fondo.

Las zonas restringidas son los espacios rectangulares marcados en el terreno de juego, delimitados por las líneas de fondo, la prolongación de las líneas de tiros libres y las líneas que parten de las líneas de fondo, con sus bordes exteriores a 2,45 metros del punto medio de las mismas y que terminan en el borde exterior de la prolongación de las líneas de tiros libres. Excepto las líneas de fondo, estas líneas forman parte de la zona restringida.

Las posiciones de rebote para tiros libres marcadas a lo largo de las zonas restringidas, y reservadas para los jugadores en los tiros libres, se marcarán como muestra el Esquema 2.

2.4.4 Zona de canasta de 3 puntos



La zona de canasta de 3 puntos de un equipo (**Esquemas 1 y 3**) es todo el terreno de juego excepto el espacio cercano a la canasta de los oponentes, que incluye y está delimitada por:

- Las 2 líneas paralelas que parten de la línea de fondo y perpendiculares a esta, con su borde más alejado a 0,90 metros del borde interior de las líneas laterales.
- Un arco con un radio de 6,75 metros medido desde la proyección sobre el terreno de juego del centro exacto de la canasta hasta el borde exterior del arco. La distancia entre este punto y el borde interior del centro de la línea de fondo es de 1,575 metros. El arco se une con las líneas paralelas.

La línea de 3 puntos no forma parte de la zona de canasta de 3 puntos.

2.4. Zonas de banco de equipo

Las zonas de banco de equipo se marcarán fuera del terreno de juego delimitadas por 2 líneas, como se muestra en el Esquema 1.

Debe haber 16 asientos disponibles en la zona de banco de equipo para el personal de banco del equipo, que consiste en los entrenadores, entrenadores ayudantes, sustitutos, jugadores excluidos y acompañantes de equipo. Cualquier otra persona se situará al menos 2 metros detrás del banco de equipo.

Esquema 1 Terreno de juego



2.4.6. Líneas de saque

Las 2 líneas de 0,15. metros de longitud se trazarán fuera del terreno de juego, en la línea lateral enfrente de la mesa de oficiales, con su borde exterior a una distancia de 8,325 metros del borde interior de la línea de fondo más próxima.

2.4.7 Zonas de semicírculo de no-carga

Las líneas de semicírculo de no-carga se trazarán sobre el terreno de juego, delimitadas por:

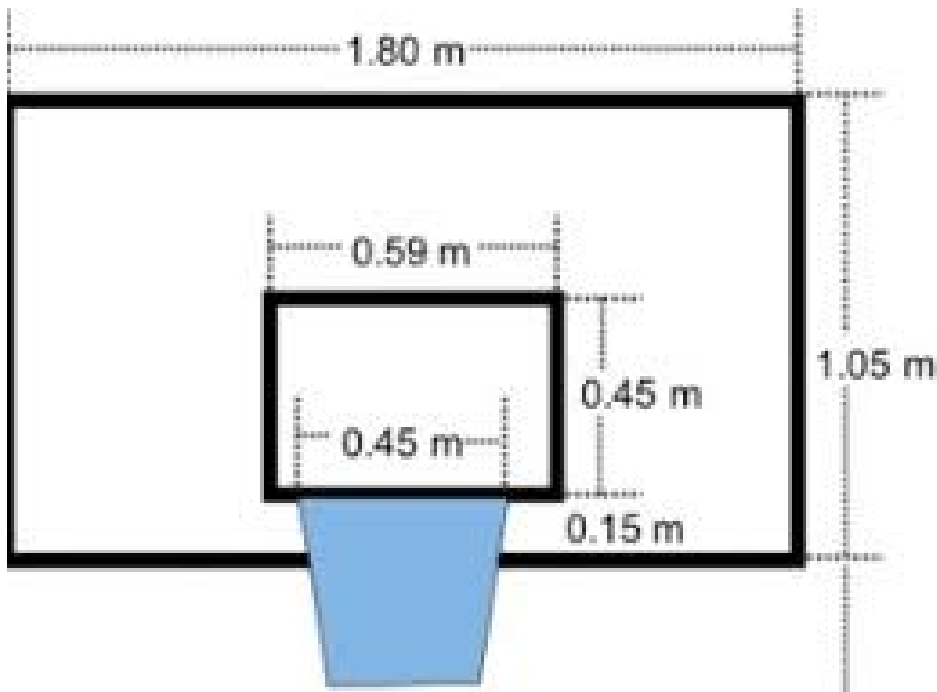
Un semicírculo de radio 1,25 metros medido desde la proyección sobre el terreno de juego del centro exacto de la canasta hasta el borde interior del semicírculo. El semicírculo se une con:

Las 2 líneas paralelas perpendiculares a la línea de fondo, con su borde interior a 1,25 metros desde la proyección sobre el terreno de juego del centro exacto de la canasta hasta el borde exterior del arco, de 0,375 metros de largo y que finalizan a 1,20 metros del borde interior de la línea de fondo.

Las zonas de semicírculo de no-carga se completan con las líneas imaginarias que unen el final de las líneas paralelas directamente debajo del borde interior de los tableros.

Las líneas del semicírculo de no-carga forman parte de las zonas de semicírculo de no-carga.

EL TABLERO



<https://slideplayer.es/slide/29661/>

EL ARO

BALON

BALON

REGLA TRES - LOS EQUIPOS

Art. 4 Equipos

4.1 Definición

4.1.1 Un miembro de equipo es **apto** para jugar cuando se le ha autorizado para jugar con un equipo de acuerdo a las normativas, incluyendo las que regulan los límites de edad, del organizador de la competición.

4.1.2 Un miembro de equipo está **facultado** para jugar cuando ha sido inscrito en el acta antes del comienzo del encuentro y mientras no sea descalificado ni haya cometido 5 faltas.

4.1.3 Durante el tiempo de juego, un miembro de equipo es:

- Jugador cuando está en el terreno de juego y está facultado para jugar.
- Sustituto cuando no está en el terreno de juego pero está facultado para jugar.
- Jugador excluido cuando ha cometido 5 faltas y ya no está facultado para jugar.

4.1.4 Durante un intervalo de juego, todos los miembros de equipo facultados para jugar se consideran jugadores.

4.2 Regla

4.2.1 Cada equipo se compone de:

- Un máximo de 12 miembros de equipo facultados para jugar, incluido un capitán.
- Un entrenador y, si el equipo quiere, un entrenador ayudante.
- Un máximo de 7 acompañantes que pueden sentarse en el banco de equipo y desempeñar responsabilidades especiales, como delegado, médico, fisioterapeuta, estadístico, intérprete, etc.

4.2.2 Durante el tiempo de juego habrá 5 jugadores de cada equipo en el terreno de juego y pueden ser sustituidos.

4.2.3 Un sustituto se convierte en jugador y un jugador se convierte en sustituto cuando:

- El árbitro hace la señal al sustituto para que entre al terreno de juego.
- Un sustituto solicita la sustitución al anotador durante un tiempo muerto o un intervalo de juego.

4.3 Uniformes

4.3.1 El uniforme de los miembros del equipo consta de:

- Camisetas del mismo color dominante en la parte delantera y trasera.

Todos los jugadores deben llevar la camiseta por dentro del pantalón. Se permiten los uniformes de una sola pieza.

•Pantalones cortos del mismo color dominante en la parte delantera y trasera, pero no necesariamente del mismo color que la camiseta. Los pantalones deben acabar por encima de la rodilla. ? Calcetines del mismo color dominante para todos los jugadores del equipo.

4.3.2 Cada miembro de equipo llevará una camiseta numerada En su parte delantera y trasera con números lisos y de un color sólido que contraste con el color de la camiseta.

Los números serán claramente visibles y:

Los de la espalda tendrán, como mínimo, 20 centímetros de altura.

Los del frente tendrán, como mínimo, 10 centímetros de altura.

Tendrán una anchura, como mínimo, de 2 centímetros.

Los equipos usarán los números 0 y 00 y del 1 al 99.

Los jugadores del mismo equipo no podrán llevar el mismo número.

Cualquier publicidad o logotipo estará, como mínimo, a 5 centímetros del número.

4.3.3 Los equipos deben disponer de un mínimo de 2 juegos de camisetas y:

El equipo citado en primer lugar en el programa (local) utilizará camisetas de color claro (preferiblemente blancas).

El equipo citado en segundo lugar en el programa (visitante) utilizará camisetas de color oscuro. ? No obstante, si los 2 equipos están de acuerdo, pueden intercambiar el color de sus camisetas.

4.4 Otra indumentaria

4.4 Toda la indumentaria que utilicen los jugadores debe ser adecuada para el baloncesto. No se permitirá utilizar nada diseñado para aumentar la altura o la capacidad de salto de un jugador, o para darle una ventaja injusta de cualquier otra manera.

4.5 Los jugadores no podrán usar indumentaria (objetos) que puedan lesionar a otros jugadores.

No se permite utilizar:

- Protección en dedos, manos, muñecas, codos o antebrazos, escayola o refuerzos hechos de cuero, plástico, plástico flexible (blando), metal ni ningún otro material duro, aunque estén cubiertos por un acolchado blando.
- Objetos que puedan causar cortes o abrasiones (las uñas deben llevarse cortas). — Tocados, accesorios para el pelo o joyas.

Se permite utilizar:

ØProtecciones en hombros, brazos, muslos o piernas, siempre que el material esté suficientemente acolchado.

ØMangas de compresión del mismo color dominante que las camisetas.

ØMedias de compresión del mismo color dominante que los pantalones. Si se emplean para la parte superior de la pierna deben acabar por encima de la rodilla; si se emplean para la parte inferior de la pierna, deben acabar por debajo de la rodilla.

ØRefuerzos en las rodillas o rodilleras, si están adecuadamente cubiertos.

ØMáscaras faciales, aunque sean de material duro.

ØProtectores bucales transparentes incoloros.

ØGafas, siempre que no representen un peligro para los demás jugadores.

ØCintas para la cabeza, con una anchura máxima de 5 centímetros, hechas de tela, plástico flexible o goma no abrasivos y de un solo color.

Esparadrapo incoloro transparente en los brazos, hombros, piernas, etc.

4.4.3 Durante el partido, un jugador no podrá exhibir ningún nombre, marca, logotipo o cualquier otra identificación comercial, promocional o benéfica en su cuerpo, pelo o cualquier otra parte.

4.4.4 Cualquier otra indumentaria no mencionada de manera explícita en este artículo deberá ser aprobado por la Comisión Técnica

EJERCICIOS:

RESUELVE LA GUIA

[d9522ce9d0-generalidades-del-baloncesto.pdf](#)

1.REALIZAR UN ESQUEMA CONCEPTUAL

2.DIBUJA EL CAMPO DE JUEGO

2.1.CAMPO CON SUS MEDIDAS

2.2.ZONAS DE JUEGO

2.3.NOMBRE DE LAS LINEAS

2.4.TABLERO Y ARO

3.AVERIGUAR SOBRE EL BALON Y UNIFORME

EVALUACIÓN:

SE EVALUA LA SOLUCION DE LA GUIA

BIBLIOGRAFÍA: