

El baloncesto

Motivación

- Que observas en la imagen
Se puede ver un joven que está practicando el deporte del baloncesto, el balón con el que se juega, la cancha, las indicaciones del árbitro, la tabla.

Explicación

Concepto del baloncesto

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

marra

Historia histórica

Origen en muchos deportes o actividades que practicaban nuestros antepasados mayas, aztecas, persas, etc.

El baloncesto como tal nació en el año 1891 de la mano de James Naismith, Massachussets, USA.

Reglas básicas

- Se enfrentan dos equipos de cinco jugadores cada uno.
- El balón puede ser pasado, lanzado, golpeado, rodado o botado en cualquier dirección.
- Los partidos se dividen en cuatro cuartos.
- Gana el partido el equipo que más puntos haga al finalizar el último cuarto.
- Hay diferentes puntuaciones:
 1. tiro libre: 1 punto
 2. tiro dentro de la línea de triple: 2 puntos
 3. triple: 3 puntos

marra

Acciones básicas

Bateo del balón

- Posición y técnica

- Cuerpo semiflexionado

- los pies colocados en una posición normal, abierta la cadera de los hombros

- los gemos de los codos son las únicas que tocan el balón

- El antebrazo, también debe seguir el movimiento del balón con una flexión del codo.

- El brazo contrario a la mano que batea está en una posición normal.

- El bateo no debe pasar por encima de la cintura.

Tipos de bateo de balón

Bateo de progresión

Bateo de velocidad

Bateo de protección

morfil

Poses

Características de las poses:

- deben ser rápidos

- deben ser cómodos de modo "automático"

- no de ser pesados

- deben mirar el pose

- buscar buenos ángulos de poses

Tipos de poses:

pose de pecho

pose de beistad

pose picado

Tips

Colocación del cuerpo durante el tiro:

Debemos colocarnos aproximadamente la cadera de los hombros y con el pie de la mano que tira ligeramente

delante, flexionados aunque no en exceso, para disminuir en el momento de golpear el balón.

El codo recto pero ligeramente inclinado hacia delante en el momento de partir del tiro.

Brazo y mano: El balón debe colocarse un poco más allá que la cadera. El brazo que batea debe estar flexionado formando un ángulo recto con el antebrazo.

morfil

Terrano de juego

El terreno de juego sera una superficie plana y dura, libre de obstaculos (Esquemas) con unas dimensiones de 28 metros de largo y 15 metros de ancho, medidos desde el borde interior de las lineas limitadoras.

Partes del terreno.

Comprende su propia canasta, la parte del tablero que da al tablero. La parte del terreno de juego delimitada por la linea de fondo.

Partes del terreno.

Comprende la canasta de los adversarios, la parte del tablero, delimitada por las lineas de fondo que se encuentran detras de la canasta.

Ejercicios

1 Realizar un esquema conceptual

EL BALANCESTO

QUE ES

Es un juego que se compite entre dos equipos y gana el que obtenga la mayor cantidad de puntos.

28m de longitud de

3m de ancho
Es la parte del terreno de juego que da al espacio libre de la canasta de la propia.

zona de juego de campo
El espacio libre de la zona de juego delimitada por la linea de fondo.

Linea de fondo
Las lineas de 0,15 metros de longitud de longitud libre de la zona de juego en la zona lateral referente de la zona de oficiales.

Terrano de juego

Lineas

Lineas limitadoras

El terreno de juego sera una superficie plana y dura, libre de obstaculos (Esquemas) con unas dimensiones de 28 metros de largo y 15 metros de ancho, medidos desde el borde interior de las lineas limitadoras.

Linea Central, Circulo Central y Lineas laterales de 1,80 metros de longitud.

La linea Central de longitud en el centro del terreno de juego y tiene un radio de 1,80 metros, medidos hasta el borde.

Lineas de 1,80 metros de longitud y posiciones de los jugadores en la zona de juego libre de la zona de oficiales.
Las lineas de fondo de longitud de 5,80 metros del borde.

El aro

Es la parte de la canasta que sujeta la red y por donde tiene que entrar la pelota para anotar puntuación. El aro tiene que estar a una altura de 3'05m del suelo y es lo que junto con la red se conoce como canasta.

El balón

Es una pelota esférica que se usa para jugar. Sus dimensiones y peso varían dependiendo de la categoría de los practicantes entre los 56cm de circunferencia para las categorías más pequeñas y los 74-76 en categorías absolutas masculinas.

El tablero

Es la estructura que da pie a la canasta. Sin embargo, ambos tienen la misma importancia porque se complementan de una manera y otra.

2. Dibuja el Campo de Juego.
3. Con sus medidas