

Actividad

1. Realiza un esquema conceptual
2. Dibuja el campo de juego
 - 2.1 Campo y sus medidas
 - 2.2 Líneas de juego
 - 2.3 Nombre de las líneas
 - 2.4 Tablero y Aro
3. Atenuar sobre el balón y uniforme

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 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.

una **camiseta** sin mangas, originalmente de algodón, y en la actualidad de material sintético en la parte delantera encontramos logotipos del equipo y publicidad acordada.

el **pantalón** puede ser corto o bermudas. Aunque por la moda de llevarlo **pijama** algunas competiciones como la NBA imponen reglas sobre su longitud. Se puede encontrar, en pequeño el número de jugador en el extremo derecho de la playera. Debe ser de los mismos colores que la camiseta, no puede tener botillos.

calzado tiene forma de bota para sujetar bien el tobillo y protegerlo de torceduras. Además cuentan con cámaras de aire para la planta del pie. Los suelas deben de tener un dibujo grabado para tener tracción. **calcetines** generalmente cortos y de algodón.

Aunque suelen ser blancos como otros calcetines deportivos. Según la FIBA estos deben estar como mínimo a 10 cm sobre el calzado.

- Está prohibido que los jugadores lleven puestos anillos, cadenas, pulseras o cualquier otra joya ya que puede afectar a un contrario.

¿Que es el baloncesto?

es un deporte en el cual compiten dos equipos de cinco jugadores, cada uno. el objetivo es introducir el balón en la canasta del equipo contrario

Origen historico.

James Naismith, un profesor canadiense de educación física, inventó el baloncesto en 1891 en YMCA de Springfield.

Reglas basicas.

- el balón se puede lanzar en cualquier dirección con una o con las dos manos
- los partidos se dividen en cuatro cuartos
- se enfrentan dos equipos de cinco jugadores cada uno

Medidas del campo.

el campo de juego es un rectángulo de dimensiones $28m \times 15m$ medidas desde el borde interior de las líneas que lo delimitan, las cuales no forman parte del terreno de juego

Acciones basicas

- Bate del Balón

- Posición y técnica
- cuerpo semiflexionado
- los pies colocados en una posición normal: abiertos la anchura de los hombros
- las yemas de los dedos son las únicas que tocan el balón

BALONCESTO

Pase.

- deben ser rápidos
- ha de ser preciso
- evitar mirar el pase
- pasar preferiblemente con los pies en el suelo
- buscar buenos ángulos de pase
- deben facilitar siempre las posibilidades del receptor

Tiro

Pies: Separados aproximadamente de la anchura de los hombros

Brazos: Flexionados, aunque no en exceso, para extenderlos en el momento de soltar el balón

Tórax: recto pero ligeramente inclinado hacia delante en el momento de partida de tiro.

DO WHAT MAKES YOU HAPPY

CAMPO DE JUEGO BALONCESTO

