

Hola.

En la actividad anterior hemos buscado información de algunos deportes centrándonos sobre todo en diferencias de espacios de juego y de número de jugadores.

En esta actividad y en las siguientes vamos a profundizar en el conocimiento de estos deportes, conociendo sus reglas de juego, las acciones que podemos hacer, y las que no podemos hacer.

Al terminar tenéis que responder unas preguntas que tendréis que entregar en clase el día que regresemos, recordad poner el nombre.

Como comenté en la actividad anterior, no es necesario imprimir las fichas, podéis hacerlo en un folio; se copian las preguntas y las respondéis.

El primer deporte que veremos será el **baloncesto**.

Como en la actividad anterior, sigo recordando la importancia de hacer ejercicio, sobretodo en estas circunstancias.

Aquí os dejo unos vídeos de coreografías fáciles y divertidas.

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?time_continue=54&v=5H3rxk_oitA&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=TKK5ynoH3So&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=F0-fZ75SYRo&feature=emb_logo

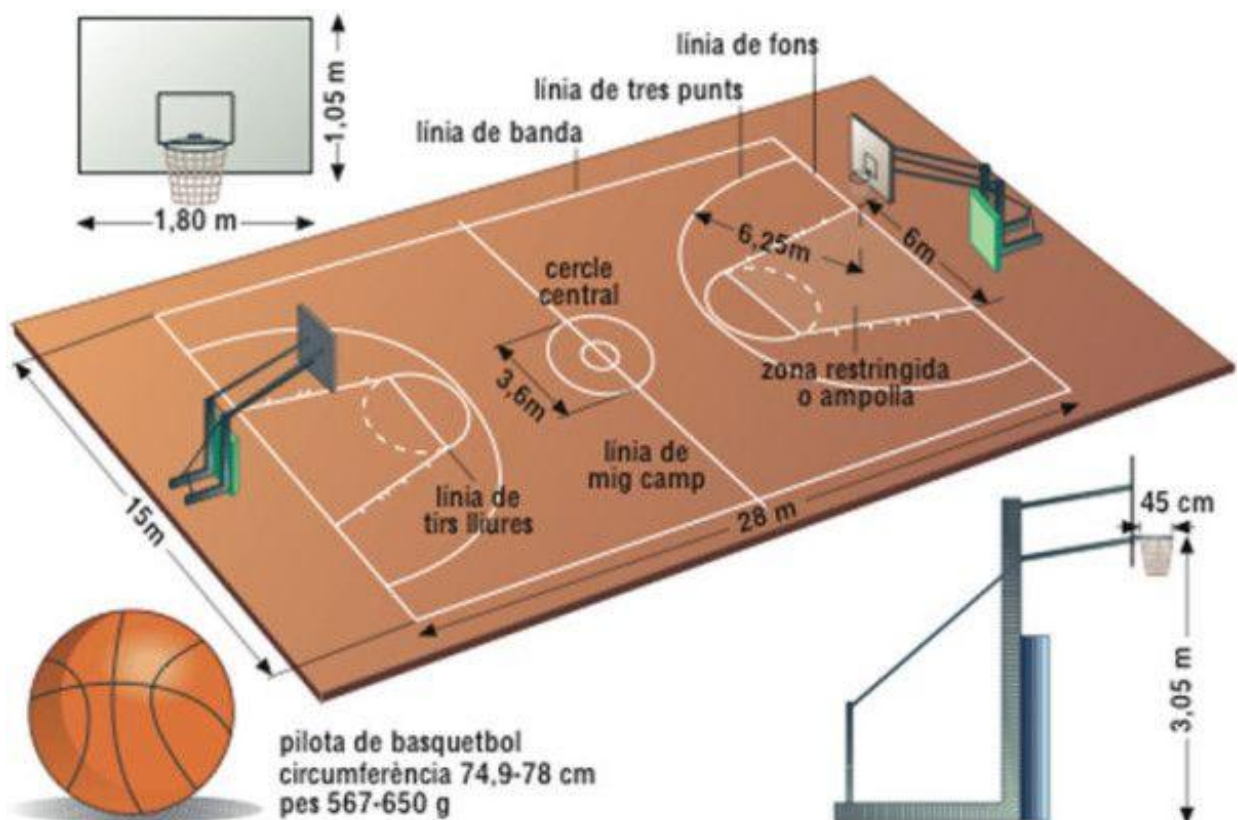
https://www.youtube.com/watch?v=ZNFZ-vsgxrU&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=A7bj0PEf3kc&feature=emb_logo

¿Qué es el Baloncesto?

El baloncesto es un deporte en el que compiten dos equipos de cinco jugadores cada uno. El objetivo es introducir la pelota (balón) en el aro (cesta o canasta) del equipo contrario, que se encuentra a 3,05 metros de altura. Por eso, el baloncesto suele ser jugado por personas de gran estatura.

Este juego fue inventado por el profesor canadiense de educación física James Naismith, en diciembre de 1891. Naismith buscaba crear una actividad para que los jóvenes pudieran realizar en un gimnasio cerrado durante el invierno.



Hacia el baloncesto

¿Dónde jugamos?

Aquí te explicamos cómo juegan los mayores. A tu edad, el baloncesto se practica en terrenos más pequeños, con tiempos reducidos y un balón también más pequeño.



El tiempo

Se juegan cuatro períodos de 10 minutos cada uno. Los descansos son de 2 minutos entre el primero y el segundo período, y entre el tercero y el cuarto, y de 10 minutos entre el segundo y el tercer período.



10 minutos

2 minutos



10 minutos

10 minutos



10 minutos

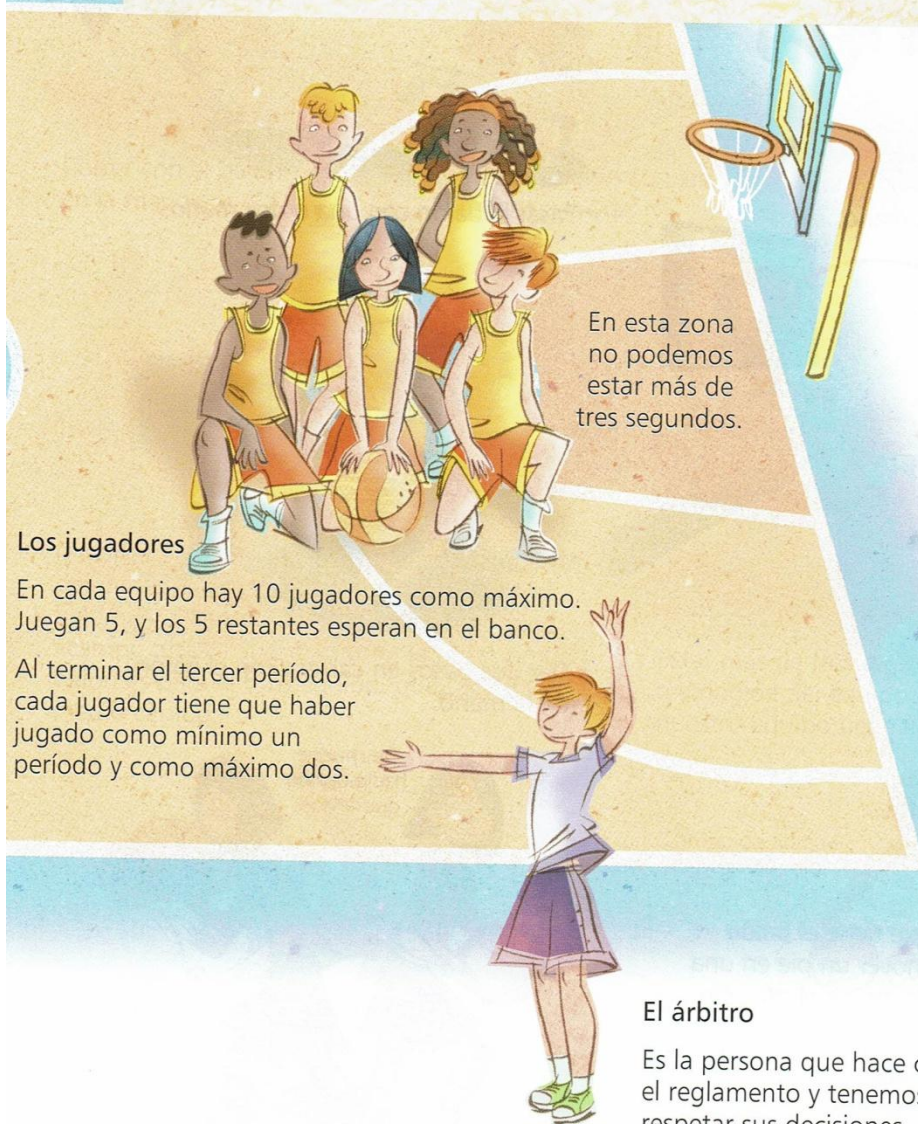
2 minutos



10 minutos

¿Sabías que...?

- El baloncesto es un juego cuyo objetivo es introducir el balón en la canasta del equipo contrario e impedir que el otro equipo lo introduzca en la nuestra.
- Podemos conseguir canasta de 1 punto (tiros libres), de 2 y de 3 (si el tiro se efectúa por fuera de una línea marcada a 6,25 m de la canasta).
- Las posiciones de los jugadores son base, escolta, alero bajo, alero alto y pívot.



En esta zona
no podemos
estar más de
tres segundos.

Los jugadores

En cada equipo hay 10 jugadores como máximo. Juegan 5, y los 5 restantes esperan en el banco.

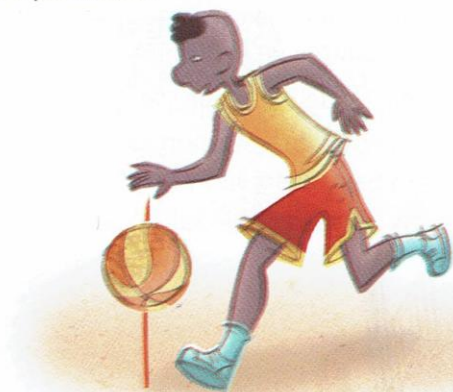
Al terminar el tercer período, cada jugador tiene que haber jugado como mínimo un período y como máximo dos.

El árbitro

Es la persona que hace cumplir el reglamento y tenemos que respetar sus decisiones.

Las reglas básicas

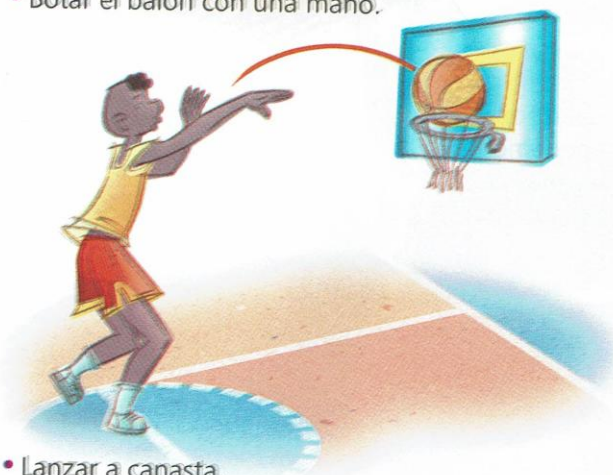
Se permite...



- Botar el balón con una mano.



- Pasar el balón con una o dos manos.



- Lanzar a canasta.



- Dar dos pasos en carrera con el balón en la mano.

- **Pivotar:** un jugador que tiene el balón en las manos puede mover un pie en una o varias direcciones sin mover el otro pie (pie de pivote).



Pie de pivote
(no se mueve).

No se permite...



- Correr con el balón en la mano.



- Botar el balón con las dos manos a la vez.



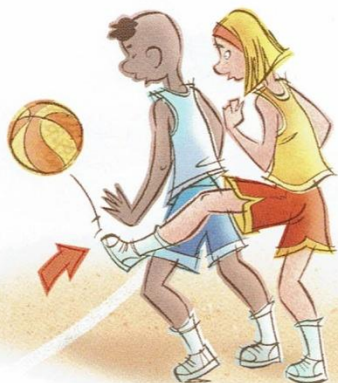
- Golpear el balón con el puño.



- Devolver el balón a la pista trasera (campo de defensa) cuando nuestro equipo ya tiene el balón en el campo de ataque: se denomina «campo atrás». Si esto ocurre, la posesión del balón es para el otro equipo, que saca de medio campo.



- Estar más de tres segundos en la zona restringida del equipo contrario cuando nuestro equipo tiene el control del balón.



- Dar al balón con el pie de forma intencionada.

Campo de ataque del equipo rojo.

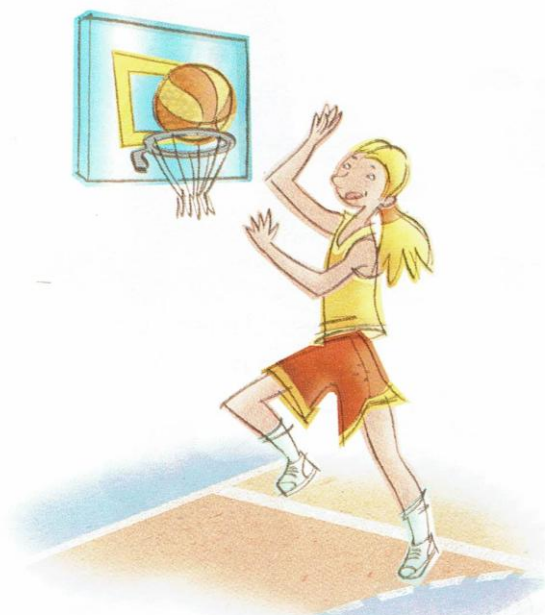


- Pisar la línea de banda o la de fondo teniendo el balón.

Cuando atacamos...

Para meter canasta necesitamos tener el balón; entonces atacamos.

¿Qué puedo hacer con el balón?

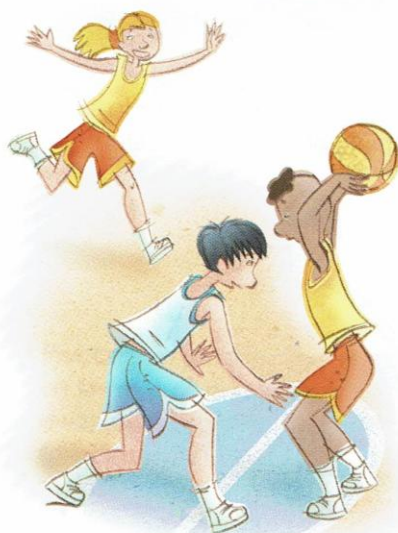


Meter canasta.



Mantener el balón.

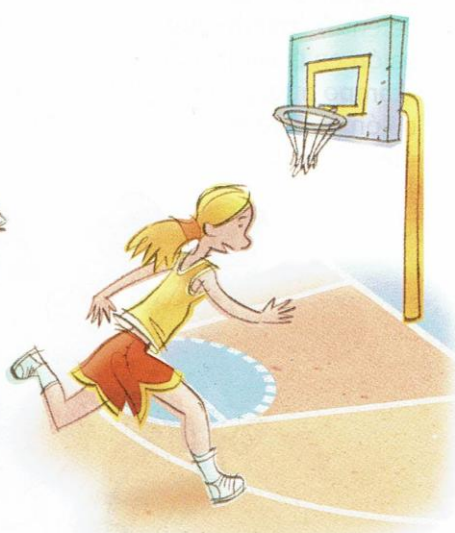
¿Y cuando no lo tengo?



Apoyar a los compañeros.



Ocupar espacios que queden libres.



Avanzar hacia la canasta contraria.

Cuando defendemos...

Si no tenemos el balón, intentamos recuperarlo; entonces defendemos.

Si no tengo el balón, intento...



Evitar que metan canasta.



Recuperar el balón.



No dejar que el equipo contrario avance hacia nuestra canasta.

¿Qué sabes del baloncesto?

■ Elige la respuesta correcta:

1. El baloncesto es un juego cuyo objetivo es:

- ☐ Tirar a canasta y meter un gol.
- ☐ Tirar a portería y meter una canasta.
- ☐ Introducir el balón en el aro del equipo contrario e impedir que el otro equipo lo introduzca en el nuestro.

2. Podemos conseguir canastas de 1, 2 y 3 puntos.

- ☐ Verdadero.
- ☐ Falso.

3. ¿Cuántos segundos puedo estar en la zona?

- ☐ Cinco segundos como máximo.
- ☐ Tres segundos como máximo.
- ☐ Dos segundos como máximo.

4. En baloncesto jugamos:

- ☐ Cinco contra cinco.
- ☐ Cuatro contra cuatro.
- ☐ Seis contra seis.

5. Es campo atrás cuando:

- ☐ Estando en el campo de ataque, paso el balón a un compañero que está en el campo de defensa.
- ☐ Estando en el campo de defensa, paso el balón a un compañero que está en el campo de ataque.
- ☐ Estando en el campo de defensa, paso botando el balón al campo de ataque.

6. Está permitido botar el balón, cogerlo y volver a botarlo.

- ☐ Verdadero.
- ☐ Falso.

7. De las siguientes frases elige la verdadera:

- ☐ Al terminar el tercer período, cada jugador tiene que haber jugado como mínimo un período y como máximo dos.
- ☐ Se juegan tres períodos de 10 minutos cada uno.
- ☐ Para empezar un partido tiene que haber como mínimo cuatro jugadores.

8. ¿Quién fue el inventor del Baloncesto?

☐ James Naismiht.

☐ Michael Jordan.

☐ Pau Gasol.

9. ¿A qué altura se encuentra la canasta?

☐ Depende de la altura de los jugadores.

☐ A 2,50 metros de altura.

☐ A 3.05 metros de altura.

10. ¿Cuántos pasos podemos dar sin botar el balón?

☐ 3 pasos.

☐ 2 pasos.

☐ 1 paso-

11. ¿Puedo pisar la línea de banda botando el balón?

☐ Sí, tengo el balón y estoy botando.

☐ No, sería fuera.

☐ Sí, pero solo con un pie.

12. ¿Puedo tocar el balón con los pies?

☐ No, de ninguna manera.

☐ Solo si el balón se escapa.

☐ Sí, para cortar un pase.