

TALLER DE APRENDIZAJE PARA ADULTOS - RESERVA**ASIGNATURA: Educación Física****CICLO: III**

AÑO		CORTE :	
DOCENTE	Omar Pacanchique Suarez		
E - Mail	Omarpacan05@hotmail.com		
DATOS DEL ESTUDIANTE			
NOMBRES Y APELLIDOS			
E-MAIL		GRUPO	
TEMATICA:			
El Baloncesto			
OBJETIVOS:			
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la táctica en el baloncesto • Desarrollar las capacidades coordinativas específicas de la táctica del Baloncesto • Desarrollar el juego en equipo, tanto en ataque como en defensa. 			
RECURSOS:			
<ul style="list-style-type: none"> • Balones • Cancha de Baloncesto • Conos • Petos 			
TEXTO DE REFERENCIA			
<ul style="list-style-type: none"> • https://es.slideshare.net/MiguelGilm/tcnica-y-tctica-del-baloncesto 			
ACTIVIDADES			
<p>El baloncesto, basquetbol o básquetbol (del inglés <i>basketball</i>; de <i>basket</i>, 'canasta', y <i>ball</i>, 'pelota') o simplemente básquet,¹ es un deporte de equipo, jugado entre dos conjuntos de cinco jugadores cada uno durante cuatro períodos o cuartos de diez² o doce minutos cada uno. El objetivo del equipo es anotar puntos introduciendo un balón por la canasta, un aro a 3,05 metros sobre la superficie de la pista de juego del que cuelga una red. La puntuación por cada canasta o cesta es de dos o tres puntos, dependiendo de la posición desde la que se efectúa el tiro a canasta, o de uno, si se trata de un tiro libre por una falta de un jugador contrario. El equipo ganador es el que obtiene el mayor número de puntos.</p> <p>El contacto con la pelota se realiza con las manos. Los jugadores, también llamados baloncestistas, no pueden trasladarse sujetando la pelota, sino botándola contra el suelo. El equipo en posesión del balón o atacante, intenta anotar puntos mediante tiros, entradas a canasta o mates, mientras que el equipo defensor busca impedirlo robando la pelota o efectuando tapones. Cuando un tiro hacia la canasta fracasa, los jugadores de ambos equipos intentan atrapar el rebote.</p> <p>James Naismith, un profesor canadiense de educación física, inventó el baloncesto en 1891 en la YMCA de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. El deporte ganó rápidamente popularidad y se expandió por las universidades y colegios norteamericanos a principios del siglo XX.</p> <p>La Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) surgió en 1932 y el deporte debutó en los Juegos Olímpicos de verano en 1936. En 1946 se fundó la principal liga profesional de los Estados Unidos, la National Basketball Association (NBA), donde se formaron grandes jugadores que contribuyeron a la creciente popularidad del baloncesto: Wilt Chamberlain y Bill Russell en los años 1960 y, posteriormente, Kareem Abdul-Jabbar, Moses Malone, Larry Bird, Magic Johnson, y Michael Jordan, este último considerado por muchos como el mejor jugador de la historia.</p> <p>El baloncesto es uno de los deportes más practicados del mundo, con más de 450 millones de jugadores en 2013. Se juegan numerosas ligas y campeonatos en el mundo entero, sobre todo en Europa y más recientemente en Asia, donde el deporte ha despuntado en el siglo XXI. Las mujeres representan una buena parte de los practicantes, a pesar de una exposición menor en los medios del baloncesto femenino. Se han desarrollado algunas</p>			

variantes, como el baloncesto en silla de ruedas para deportistas discapacitados, el *streetball* y el baloncesto 3x3. Existe una cultura específica surgida a partir del deporte que se expresa en la música, la literatura, el cine y los videojuegos.

HISTORIA DEL BALONCESTO

El baloncesto nació como una solución a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno, en la escuela de la YMCA (Young Men's Christian Association) de Springfield, Massachusetts.⁵ James Naismith, profesor de educación física en la escuela, ideó el baloncesto como juego de pelota basado en trece reglas. El juego se extendió por Estados Unidos, Canadá y el resto del mundo, experimentando algunas modificaciones durante el curso del tiempo. Muchas de las reglas iniciales se mantienen hasta la actualidad, aunque algunos aspectos del juego tuvieron que modificarse para responder a desarrollos en la técnica de los jugadores y aspectos no previstos en el desarrollo del juego, normalmente como consecuencia de la manipulación de las reglas por parte de los entrenadores y jugadores para inclinar los partidos.

Inicios



[James Naismith](#), inventor del baloncesto, con un balón y una canasta

En 1891, James Naismith intentaba idear un deporte que sus alumnos pudieran practicar bajo techo, pues los duros inviernos en Nueva Inglaterra dificultaban la realización de ejercicio al aire libre. Las actividades de educación física que se practicaban en la época se basaban en los métodos alemanes, monótonos y poco indicados para un grupo de jóvenes llenos de energía. Naismith se inclinaba por un juego de pelota, para motivar mejor a sus alumnos, pero los deportes populares por entonces se caracterizaban predominantemente por el uso de la fuerza o el contacto físico y eran inadecuados para practicarlos en un gimnasio. Aunque a veces se mencionan los antiguos juegos de pelota pok-ta-pok y tlachtli — de origen maya y azteca respectivamente— como antecedentes del baloncesto moderno, según su inventor la idea de utilizar los tiros a una canasta como objetivo del juego provino de un antiguo juego de su infancia denominado duck on a rock —o 'pato sobre una roca'— que consistía en alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Naismith encargó cajas de unos 45 cm² para utilizar como blanco, pero el bedel del colegio solo pudo conseguirle unas cestas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una determinada altura.⁷

Como Naismith tenía 18 alumnos, decidió que los equipos estuviesen formados por nueve jugadores cada uno. Pronto el número de jugadores se redujo a siete, y, en 1896, al actual de cinco jugadores.

El tablero surgió para evitar que los seguidores situados en la galería donde colgaban las cestas, pudieran entorpecer la entrada del balón. La introducción del tablero, a comienzos

del siglo XX, dio lugar a la jugada llamada rebote, que ha pasado a ser fundamental en el juego. Las cestas de melocotones dieron paso a aros metálicos con una red sin agujeros hasta evolucionar a la malla actual.10

ACTIVIDADES:

De acuerdo al texto anterior conteste las siguientes preguntas:

1. En qué año se creó el Baloncesto
2. En qué país nació el Baloncesto
3. Quien fue el inventor del Baloncesto
4. Dibuje la cancha de Baloncesto con sus respectivas medidas

5. Asigne las medidas al balón:



Medida: _____ Peso: _____

6. Dibuje el tablero de Baloncesto con sus respectivas medidas
7. A que altura está ubicada la cesta : _____
8. Cuanto tiempo dura un partido de Baloncesto
9. Cuantos jugadores deben estar en el campo de juego al iniciar el partido
10. Cuantos jueces intervienen en un partido de Baloncesto y describa sus funciones.
11. Describa el uniforme reglamentario del Baloncesto
12. Cuantos cambios de jugadores puede hacer cada equipo
13. Cuantos tiempos tiene en partido de Baloncesto
14. Mencione las posiciones de los jugadores y describa sus funciones
15. Mencione 10 reglas del Baloncesto.