



Guía de Aprendizaje N°9

Unidad 2 ciencias del ejercicio físico y deportivo

Instrucciones:

- En el siguiente documento, encontraras la historia y reglas principales del básquetbol, el cual forma parte de nuestra 2° unidad.
- Lee atentamente el documento, subraya, destaca o apunta lo que te parezca más relevante.
- Esta semana deberás leer solo 2 hojas de este documento y así sucesivamente.
- Recordar apuntar lo que te parezca más importante, así como poner atención en las reglas del deporte.
- Una vez que nos reincorporemos deberás poner en práctica las reglas del deporte.

Objetivo: identificar las reglas e historia del básquetbol.



Colegio Mater Dolorosa
Profesor: David Arriagada R.
Asignatura: Educación Física y salud

Historia y reglas básquetbol

El basquetbol, también conocido como baloncesto, básquet o basketball en inglés, es un deporte de equipo creado en el año 1891 por el profesor y capellán James Naismith, en la ciudad de Springfield (Massachusetts) en los Estados Unidos.

James Naismith, era profesor de educación física en una escuela para jóvenes cristianos llamada YMCA (Young Men's Christian Association), y se había propuesto crear un deporte que pudiese ser practicado bajo techo para, así, mantener activos a sus alumnos durante los duros inviernos de la ciudad de Springfield, que impedían la práctica de actividades físicas al aire libre.

Origen del básquetbol

James Naismith, inventor del basquetbol. En sus manos sostiene los primeros modelos de balón y cesta que se usaron en el juego hasta las primeras décadas del siglo XX. Foto de 1939.



En enero de 1891, época en el que James Naismith ideaba este nuevo deporte, las escuelas alrededor de los Estados Unidos impartían prácticas deportivas que se tornaban repetitivas y tanto aburridas para los jóvenes.

Naismith, entonces, diseñó un juego basado en el manejo de una pelota cuyo objetivo era meterla en una cesta. De hecho, el nombre del juego proviene de estos primeros ensayos, puesto que, en español, *basket* se traduce como canasta o cesta y *ball* como pelota o balón, juntos formarían la expresión “balón en cesta” o baloncesto.

En la dinámica del juego, dio prioridad a la destreza física más que al contacto entre los jugadores, pues el juego debía estar adecuado para desarrollarse dentro de un gimnasio. James Naismith propuso que una pelota cayera dentro de una caja que debía medir unos 45 centímetros cuadrados; sin embargo, las cajas no fueron conseguidas y debieron reemplazarse por cestas de frutas, sirviendo como depositarias de la pelota. Las cestas, fueron colgadas a una altura accesible a los jugadores, para que el balón pudiera ser recogido fácilmente después de ser encestado. Cuando esto ocurría, el partido debía pararse por un momento hasta recoger de nuevo la pelota.



Colegio Mater Dolorosa
Profesor: David Arriagada R.
Asignatura: Educación Física y salud

Balón de básquetbol original

En 1821 el balón oficial del basquetbol aún no había sido creado, por lo que, el primer partido realizado en el gimnasio de la YMCA, el 20 de enero de 1892, se jugó con un balón de fútbol.

Más tarde, con la creciente popularidad del deporte, se fabricó un balón específico para el juego, siendo diseñado con paneles de cuero uniforme.

En el año 1942, se creó la versión moldeada de esta primera pelota y, durante algunos años más, se usó una pelota hecha de cuero. En el año 1990 se comenzaron a usar materiales sintéticos para la fabricación de los balones de basquetbol.

Reglas del básquetbol

El basquetbol, también conocido como básquetbol, baloncesto o básquet es un deporte en el cual se enfrentan dos equipos de cinco integrantes, que deben sumar puntos al introducir un balón en la canasta del equipo contrincante. Se trata de uno de los deportes más practicados, que es fácil de aprender y jugar.

El basquetbol está regido por la FIBA (Federación Internacional de Baloncesto), organismo que establece de manera integral los reglamentos oficiales internacionales, y gestiona diversas actividades en las que participan gran cantidad de ligas. Estas reglas son diferentes a las estipuladas en la NBA y la NCAA, ligas privadas del basquetbol.

Equipos

Los entrenadores tienen la posibilidad de realizar todos los cambios de jugadores que considere necesarios en el desarrollo de un juego.

1. Los equipos de basquetbol están compuestos por un máximo de 12 jugadores, de los cuales solo cinco pueden estar en la cancha durante el desarrollo del juego.
2. Cada entrenador puede realizar un cambio de jugador cada vez que el árbitro detiene el juego y según lo considere necesario.

Uniforme

Todos los integrantes de un equipo de basquetbol tienen el mismo uniforme sin distinción.

El uniforme de los jugadores se caracteriza por ser ligero y cómodo a fin de poder realizar diversos movimientos y saltos, por tanto consta de:

3. Camisetas de fibra sintética. En la parte delantera se coloca el logo del equipo y en la parte trasera el número y nombre del jugador.
4. Pantalones que llegan hasta la altura de la rodilla.
5. Calcetines deportivos.



Colegio Mater Dolorosa
Profesor: David Arriagada R.
Asignatura: Educación Física y salud

6. Calzado de caña alta que proporciona mayor soporte al tobillo y suela con cámaras de aire que resisten a los saltos.

Inicio del juego

7. El juego inicia cuando un jugador de cada equipo y el árbitro principal se ubican dentro del círculo central. Cada jugador deberá estar a un lado de la línea divisora de la cancha. El árbitro lanza la pelota hacia arriba y ambos jugadores saltan para desviar el balón a uno de sus compañeros de equipo, quienes deben estar en sus posiciones y fuera del círculo central.

Duración o Tiempo de juego

8. Cada juego consta de cuatro periodos de diez minutos bajo las reglas de la FIBA, al finalizar el segundo cuarto de juego se realiza un descanso de 15 minutos.

9. En caso de empate, se juegan una prórroga de cinco minutos, los cuales se llevan a cabo hasta que uno de los equipos anote más puntos.

10. Por cada silbato que realice el árbitro, bien sea por falta, salida de la pelota de la cancha, entre otros, el tiempo de juego se detiene, lo que hace que su duración sea en realidad mayor a los diez minutos por cada periodo.

11. En el reglamento de la NBA los tiempos de juego duran 12 minutos, y según lo estipulado en la NCAA se juegan dos tiempos de 20 minutos cada uno.

Objetivo del juego

Los juegos deben llevarse a cabo en un clima de respeto y deportivo en el que tanto jugadores como público puedan disfrutar de una actividad deportiva de calidad.

12. El principal objetivo del juego es que la pelota sea encestanda en la canasta del equipo contrario a fin de anotar puntos, para ello se aplican diferentes estrategias de juego, incluso para impedir que los jugadores contrincantes logren encestar el balón. De esta manera, el equipo con más puntos será el ganador.

Puntuación

13. La puntuación en los juegos de basquetbol se registra en dos sistemas que son un acta oficial del partido y en el tablero electrónico, en el cual los jugadores y público en general pueden ver tanto el tiempo de juego, las anotaciones y faltas cometidas.

Cabe mencionar que en el basquetbol se denomina canasta cuando el balón entra en la cesta del equipo contrario obteniendo anotar puntos de las siguientes maneras:

14. **Un punto:** se logra al encestar la pelota desde la línea de tiro libre.

15. **Dos puntos:** canasta anotada desde la zona de tiro de tres puntos, que está cerca de la cesta.



Colegio Mater Dolorosa
Profesor: David Arriagada R.
Asignatura: Educación Física y salud

16. Se toma como dos puntos cuando la pelota toca el aro en el último tiro libre, y un jugador (atacante o defensa) toca el balón antes de que entre en la canasta.

17. **Tres puntos:** canasta anotada desde la zona de tiro de los tres puntos, a larga distancia de la cesta, aproximadamente a 6,75 m del aro.

18. **Canasta sobre la bocina:** canasta que se encesta al final de tiempo, pero justo antes de que suene la bocina que da término al juego.

19. Ganará el equipo con mayor número de anotaciones alcanzadas durante el juego.

Movimientos de pelota

Los movimientos de pelota son fundamentales para el desarrollo del juego, hacerlos de manera incorrecta puede generar faltas o sanciones.

Los movimientos de pelota permitidos son los siguientes:

20. Los jugadores pueden desplazarse con la pelota haciendo un pase con sus manos.

21. Antes de pasar o lanzar la pelota, el jugador debe dar dos pasos pero sin driblar el balón.

22. La pelota se puede pasar a un jugador mientras se corre o camina.

23. Si el jugador dejó de driblar el balón, no puede volver a hacerlo de nuevo.

24. Cuando un equipo tiene posesión de la pelota y ha cruzado la media cancha, no puede ir de vuelta hacia atrás con el balón.

Faltas

Las faltas conllevan sanciones que pueden afectar tanto al jugador que la cometió como al equipo en general.

25. Las faltas son sancionadas con tiros libres, tiros de fondo o saques de banda para el equipo contrario.

26. **Falta personal:** puede darse por el contacto físico entre jugadores o por tomar una conducta antideportiva. Se penaliza con un saque a favor del equipo contrario. Un jugador con más cinco faltas es expulsado del juego. En la NBA, después de la sexta falta se expulsa al jugador.

27. **Falta en ataque:** surge cuando un jugador del equipo tiene posesión del balón y comete una falta personal al empujar a un jugador contrincante que se encuentra en posición de defensa. Si la falta genera desventaja al defensor, la penalización recae sobre el equipo que tiene el control de la pelota.



Colegio Mater Dolorosa
Profesor: David Arriagada R.
Asignatura: Educación Física y salud

28. **Falta técnica:** es la falta que recae sobre un jugador en banca por desobediencia o falta de cooperación, y es sancionada con un tiro libre. Una falta técnica se puede tomar como falta personal, y dos faltas técnicas generan una descalificación.

29. **Falta antideportiva:** se trata de la falta que implica un contacto físico y cuya intención no se corresponda con el espíritu o las reglas del juego. La penalización implica dos tiros libres y dar la posesión del balón al equipo contrario. Dos faltas antideportivas conllevan a una falta descalificante.

30. **Falta descalificante:** son las infracciones antideportivas que el jugador o cualquier miembro del equipo realiza de manera evidente, por lo que deberá abandonar el juego, incluso, puede ser expulsado por más de un juego. La penalización genera dos tiros libres al equipo contrario.

31. Si se comete falta sobre un jugador que intenta realizar un tiro libre, a este se le otorga el mismo número de tiros libres según la zona de tiro en la que se encuentre.

32. Cuando un equipo tiene cuatro faltas en un mismo periodo, las faltas personales adicionales darán origen a la licencia automática de dos tiros libres desde la línea de tiros libres al equipo contrario.

33. Se considera falta si el jugador toca la pelota con el pie.

34. Los saques de banda o fondo se deben realizar en menos de cinco segundos, pudiendo dar un paso lateral y todos los pasos necesarios hacia atrás, de lo contrario se considera falta.

Reloj de 24 segundos

Durante los 24 segundos que un equipo tiene el dominio de la pelota, ésta se deberá mantenerse en movimiento para evitar una falta.

35. Esta regla estipula que cuando un equipo tiene posesión de la pelota cuenta con un tiempo máximo de 24 segundos para realizar un tiro. De lo contrario puede ser penalizado.

36. Los jugadores ofensivos no pueden estar por más de tres segundos consecutivos en la zona restringida.

Arbitraje

Los árbitros, junto con los oficiales de mesa, son las figuras de autoridad que deben tomar las decisiones más acordes en función del juego que se esté desarrollando.

37. En cada juego debe haber tres árbitros, uno principal y dos auxiliares, quienes deben realizar un acta del partido.

38. El árbitro principal y los dos auxiliares son los encargados de dirigir el juego de basquetbol según las reglas establecidas, bien sean las de la FIBA, NBA, entre otras.

39. El árbitro principal es quien tomará la decisión final ante cualquier discrepancia entre árbitros o árbitros y oficiales de mesa.



Colegio Mater Dolorosa
Profesor: David Arriagada R.
Asignatura: Educación Física y salud

40. Los árbitros pueden recibir apoyo de los oficiales de mesa que son: un anotador, un ayudante del anotador, un cronometrador, un operador de la regla de los 24 segundos, y un comisario, en caso de que fuese necesario.