GUIA 1
FECHA DE EJECUCION:
AREA: Educación Física, Recreación y Deporte.
PERIODO: 3
GRADOS A QUIEN ESTA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD: 10 y 11
DESEMPEÑO: Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
PROFESOR: Camilo Vallejo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entreno 1 y 2 (PERIODO 3)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Esta guía te invita a entrenar **con tu profesor** en casa o en la institución.
Recuerda: son 2 entrenamientos que debes hacer, uno cada semana.

Pasos a seguir:
1. Conéctate de forma sincrónica a la clase de Edu física que se realiza en el horario de clases establecido y a través de **Google Meet.**
2. Enciende la cámara durante la clase (es obligatorio)
3. Realiza el entrenamiento que dirige el profesor.
4. Reporta tu entrenamiento en el formato.
Nota: La nota es sobre 5.0 para las personas que hacen la clase de forma sincrónica.

Para estudiante que no pueden ingresan a clase de forma sincrónica:
1. Busca la grabación de la clase en el calendario de google.
2. Realiza la clase (entrenamiento) de forma asincrónica.
3. Reporta tu entrenamiento en el formato.

Al final cada entrenamiento diligencia el siguiente formato y preséntalo en Classroom:

Entreno 1 (PERIODO 3)

FC inicial	FC final	Frase del día	Foto donde te vez entrenado

Entreno 2 (PERIODO 3)

FC inicial	FC final	Frase del día	Foto donde te vez entrenado

Para estudiantes que no tienen internet para participar de la clase (entrenamiento) o que no pueden hacer ejercicio físico por alguna razón deben realizar el siguiente trabajo teórico.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Lee el siguiente texto y realiza una presentación en PowerPoint u otro programa que se utilice para presentaciones. Incluye en esta toda la información importante del texto que encuentra a continuación.

BALONCESTO REGLAMENTO SIMPLIFICADO DE JUEGO

El reglamento de juego es el elemento que define un deporte y que configura su lógica interna; lo constituye un conjunto de normas con una lógica intrínseca que establece los requisitos necesarios para el desarrollo de las acciones de juego y que determina en parte la lógica interna del deporte que regula.

INSTALACIONES Y MATERIALES

Cancha

El terreno en el que se juega el baloncesto es una superficie dura, bajo techo o al aire libre, cuyas medidas oscilan entre los 24-28 m. de lado (líneas laterales) por 13-15 m. de ancho(líneas finales), medidas que son tomadas desde la parte interior de la línea de demarcación, que deben medir 5 cm. de ancho. En caso de que el terreno de juego esté cubierto, la altura mínima del techo debe ser de 7 m.

En la cancha se ubican tres círculos con un radio de 1.80 m. cada uno, estos son: un círculo central y dos de tiros libres en cada extremo de la cancha. En cada uno de los círculos de tiro libre se traza la línea de los tiros libres, paralela a la línea de fondo y a 5.80m., de ésta. Las líneas de tiros libres dividen en dos mitades estos círculos para demarcarla zona restringida. Las áreas restringidas están limitadas por las líneas de fondo, las líneas de tiros libres y las líneas que parten de las líneas de fondo, que tienen sus bordes exteriores a 3 m. de los centros de las mismas y terminan en el borde exterior de las líneas de tiros libres.

La zona de canasta de tres puntos de un equipo es todo el terreno de juego excepto el área próxima a la canasta de sus adversarios que limita e incluye la línea de los tres puntos situada a 6.25 m. del centro de la canasta.

Tableros

Constituyen unos rectángulos de superficie plana y material rígido y transparente, ubicados en cada extremo del terreno de juego en ángulo recto con el suelo y paralelos a las líneas de fondo. Sus dimensiones son 1,80 m. (+ 3 cm.) en horizontal y de 1,05 m. (+ 2 cm.) en vertical con el borde inferior a 2.90 m. del suelo. La línea vertical central se proyecta sobre el terreno de juego a 1.20 m. del punto central del borde interior de cada línea de fondo. Sus soportes son de color brillante para mejor visibilidad y deben estar mínimo a 1m. de la línea final.

Canastas

Comprenden los aros y las redes, éstas últimas son unas mallas de cordel blanco que sostienen ligeramente el balón cuando éste cae. Los aros con un diámetro interno de 45cm., son de metal y están sujetos a los tableros en ángulo recto; su borde superior queda a 3.05 m. del suelo y equidistante de los dos bordes verticales del tablero.

EL BALON

Es esférico recubierto con cuero, caucho o material sintético que lleva en su interior un globo de caucho. Tiene una circunferencia de 74.9-78 cm. y un peso entre los 567-650 gr.

LOS JUECES

Los encargados de llevar el control de un partido son: un árbitro principal y un árbitro auxiliar, asistidos por los oficiales de mesa, que son el anotador, el ayudante de anotador, el cronometrador y el operador de 24 segundos.

El árbitro principal, con la autoridad para tomar decisiones sobre cualquier aspecto contemplado o no en las reglas, entre sus funciones están: administrar el salto para iniciar cada periodo y periodo extra; detener un partido cuando las condiciones lo justifiquen; examinar el acta al final del tiempo de juego del 2° y 4° periodo, y de cada periodo extra; tomar la decisión final siempre que sea necesario o cuando los auxiliares no estén de acuerdo.

El árbitro auxiliar, tiene autoridad para tomar decisiones sobre las infracciones de las reglas.

El anotador leva el acta oficial del partido con: el registro de los nombres y de los números de los jugadores; el registro de los cestos de campo y los tiros libres convertidos; las faltas personales y técnicas señaladas a cada jugador y entrenador. Además, notifica a los árbitros cuando un equipo solicita un tiempo muerto y lo registrará; indica el número de faltas cometidas por cada jugador, levantando el indicador de faltas; coloca el marcador de faltas de equipo; efectúa las sustituciones.

El ayudante del anotador manejará el marcador y ayuda al anotador en sus funciones.

El cronometrador, provisto de un reloj de partido y un cronómetro, es quien guarda el registro del tiempo de juego y del tiempo de detención. Además, avisa a los equipos y a los árbitros, con tres minutos de antelación, antes que comiencen el primer y tercer periodo; en los tiempos muertos registrados pone en marcha un cronómetro y hace sonar su señal cuando han transcurrido 50 segundos desde su comienzo; da la señal acústica al final deltiempo de juego, de cada periodo o periodo extra.

El operador de 24 segundos, provisto del dispositivo de 24 segundos: inicia o continúaesta cuenta, tan pronto como un jugador obtenga el control de un balón vivo en el terrenode juego.

LOS EQUIPOS

Cada equipo se compone de no más de 10 jugadores (o 12, para torneos en los que el equipo deba jugar más de 3 partidos), numerados del 4 al 15; un entrenador y un ayudante del entrenador (opcional).

Durante el tiempo de juego debe haber en el terreno de juego 5 jugadores, de los cuales uno es el capitán; los demás serán suplentes, quienes se convertirán en jugadores cuando el árbitro autorice su entrada en el terreno de juego.

SUSTITUCION DE JUGADORES

Los jugadores pueden ser sustituidos cuantas veces desee el entrenador. Cuando se vaya a realizar un cambio, el jugador que va a entrar en el juego pide la sustitución al anotador, quien se la otorgará cuando el balón esté muerto a causa de las siguientes situaciones:

- Un salto entre dos
- Una falta
- Un tiempo muerto registrado
- Después de una violación que beneficie al equipo que quiere sustituir.

TIEMPO DE JUEGO

El juego se divide en 4 periodos de 10 minutos cronometrados cada uno, con intervalos de 2 minutos entre el primer y segundo periodo, entre el tercer y cuarto periodo y antes de cada período extra. El intervalo en la mitad del partido de 15 minutos.

Si al finalizar el cuarto periodo, los equipos están empatados el juego prosigue cuantos periodos suplementarios de 5 min. Sean necesarios para desempatar. En todos los periodos extra los equipos siguen jugando hacia las mismas canastas que en el tercer y cuarto periodo.

INICIO DEL PARTIDO

Para poder iniciar el juego los dos equipos deben estar en el terreno de juego con cinco jugadores cada uno; dos de ellos se ubican dentro del círculo central, uno frente al otro mirando respectivamente a su cesto de ataque y poniendo ambos pies dentro de su semicírculo de defensa, con uno de los pies próximo a la línea central. El resto de los jugadores se mantiene fuera del círculo hasta que el balón sea tocado por uno de los saltadores. Los jugadores de un mismo equipo no pueden ocupar posiciones adyacentes alrededor del círculo si un adversario desea ocupar una de esas posiciones.

El encuentro empieza oficialmente cuando el árbitro entra en el círculo central con el balón para efectuar el salto. El árbitro lanza el balón verticalmente entre los dos jugadores, para que una vez alcanzada su altura máxima, salten y palmeen el balón.

Ninguno de los saltadores puede coger el balón ni tocarlo más de dos veces hasta que sea tocado por uno de los otros jugadores, o toque el suelo, la canasta o el tablero. Si el balón no es palmeado por uno o ambos saltadores, o si toca el suelo sin haber sido palmeado al menos por uno de los saltadores, se repite el salto entre dos.

PUNTUACION

Se anota punto cuando el balón vivo entra en la cesta desde arriba y permanece en ella ola atraviesa.
El cesto se concede al equipo que ataca la canasta a la que se lanza el balón, asignándosele los siguientes valores:

- Un punto para cestos de tiro libre.
- Dos puntos para cestos desde la zona de tiro de dos puntos.
- Tres puntos para cestos desde la zona de tiro de tres puntos.

Cuando un jugador accidentalmente convierte un lanzamiento en su propia canasta, los puntos se anotan como si los hubiera conseguido el capitán del equipo adversario.

VIOLACIONES

Violación es una infracción a las reglas, sancionada con una pérdida del balón. Después de una violación la bola queda muerta y en caso de haberse hecho una cesta, ésta no se cuenta.

Cuándo se sancione una violación, el balón se concede al equipo adversario del infractor para un saque desde el punto más próximo a aquél en el que se cometió la infracción, excepto directamente bajo el tablero.

<u>Violaciones por Retención del Balón</u>

Balón fuera de cancha: El balón sale fuera de los límites del terreno de juego cuando toca a cualquier persona u objeto ubicados sobre o fuera de las líneas de demarcación incluido el lado posterior del tablero o sus soportes. El responsable de que el balón salga fuera del terreno de juego es el último jugador en tocarlo antes de que éste saliera.

Balón dividido: Se presenta cuando dos adversarios sostienen simultáneamente el balón. La sanción se lleva a cabo en el círculo más cercano con un salto entre los dos jugadores implicados.

Balón devuelto a pista trasera: Sucede cuando un equipo al ataque devuelve el balón a su zona de defensa después de haberlo pasado a la zona de ataque, sin que antes el equipo a la defensa lo haya tocado.

Avance ilegal: Ocurre cuando un jugador en posesión del balón realiza un movimiento ilegal de uno o ambos pies en cualquier dirección más allá de los límites definidos por el pie de pivot, es decir cuando un jugador da más de un paso antes de iniciar su dribling o dados o más pasos antes de efectuar un pase o lanzamiento.

Regate ilegal: Sucede cuando un jugador en posesión del balón lo bota simultáneamente con las dos manos o, cuando el jugador continúa con el dribling después de haberse detenido y sujetado el balón, sin que éste haya tocado la cesta, el tablero u otro jugador, o haya sido arrebatado por un contrario.

Violación en el lanzamiento de tiro libre: Cuando el jugador encargado de sancionar la falta pisa la línea de tiro libre y el lanzamiento es convertido, éste no tiene validez o, si no es convertido queda anulada su posibilidad.

Si el balón no toca el tablero o el aro o, el equipo del lanzador comete falta, se concede el saque al equipo contrario (en caso de ser el último lanzamiento), salvo que el lanzamiento sea una sanción por una falta técnica del entrenador o jugador suplente.

Violaciones de Tiempo

Regla de los tres segundos: Ningún jugador puede permanecer mas de tres segundos consecutivos en la zona restringida del adversario mientras su equipo esté en posesión del balón, no aplicándose cuando se efectúan lanzamientos, cuando se rebota en el tablero o cuando hay bola muerta.

Regla de los cinco segundos: Ningún jugador puede tardar más de 5 segundos en efectuar un saque después de haber recibido una cesta o de que el juez le haya entregado el balón para realizar un saque.

Un jugador que efectúa un cobro de tiro libre no puede tardar más de cinco segundos en realizar su lanzamiento.

Un jugador que es fuertemente marcado tiene 5 segundos para decidir la acción a realizar: driblar, pasar o lanzar. Un jugador que sostenga un balón vivo en el terreno de juego, está estrechamente marcado cuando un contrario está en una posición de defensa activa, a una distancia no superior a un metro.

Regla de los ocho segundos: Cuando un jugador obtiene el control del balón en su pista trasera su equipo debe hacer que el balón pase a su pista delantera antes de 8 segundos. El balón pasa a la pista delantera de un equipo cuando éste toca la pista delantera, o toca un jugador o un árbitro que tiene parte de su cuerpo en contacto con la pista delantera.

Regla de los veinticuatro segundos: Cuando un jugador obtiene el control del balón, su equipo debe realizar un lanzamiento a canasta antes de 24 segundos.

Para que se considere un lanzamiento a canasta, se deben cumplir con que el balón salga de la(s) mano(s) del jugador en el tiro a canasta antes de que suene el dispositivo de 24segundos, y que después de que el balón deje la(s) mano(s) del jugador que lanza a canasta, éste debe tocar el aro, antes que suene la señal del dispositivo de 24 segundos.

FALTAS

Una falta es una infracción que implica contacto personal con un oponente o conducta antideportiva.
Después de una falta, el juez indica al anotador el número del infractor, para que quede registrada en la planilla de juego.

Falta personal

Es una falta de un jugador que implica contacto físico con un adversario, tanto si el balón está en juego como si está muerto.

Un jugador no puede agarrar, bloquear, agarrar, empujar, cargar, poner zancadilla, impedir el avance de un contrario, ni utilizar técnicas bruscas utilizando anormalmente su cuerpo aparte de él.

Bloqueo, es el contacto personal ilegal que impide el avance de un adversario, tenga o no tenga el balón.

Carga es el contacto personal, con o sin balón, provocado al empujar o desplazar el torso de un adversario.

Defensa ilegal por la espalda, es el contacto personal de un jugador defensor con un adversario causado por detrás del mismo.

Agarrar, es el contacto personal producido con cualquier parte del cuerpo, con un adversario que interfiere su libertad de movimientos.

Pantalla ilegal, es el intento de retrasar o evitar ilegalmente que un adversario que no tiene el control del balón alcance la posición que desea en el terreno de juego.

Uso ilegal de las manos, tiene lugar cuando el jugador defensor está en posición de defensa y utiliza la(s) manos) para entrar en contacto con un adversario, con o sin balón, e impedirle que avance.

Empujar, es el contacto personal con cualquier parte del cuerpo que tiene lugar cuando un jugador desplaza o intenta desplazar por la fuerza a un adversario con o sin control del balón.

Es responsabilidad del jugador contrario cualquier contacto que se presente después que pasen la cabeza y los hombros del driblador. Si éste va en línea recta, no se le puede forzar para que se desvíe, pero si en el trayecto un oponente logra ubicarse en una posición defensiva lícita, el driblador debe detenerse o cambiar de dirección.

Doble falta

Cuando dos jugadores adversarios cometen faltas por contacto, el uno contra el otro, aproximadamente al mismo tiempo.

Faltas técnicas

Un jugador comete falta técnica cuando:

- Desobedece o irrespeta a un juez
- Emplea tácticas antideportivas como lenguaje ofensivo, provocación a los oponentes o demoras innecesarias en el juego.

Un entrenador o jugador suplente comete falta cuando:

- Abandona su puesto sin previa autorización
- Se dirige de manera irrespetuosa a los jueces, sus asistentes o adversarios.

Falta múltiple

Cuando dos o más compañeros de equipo cometen simultáneamente falta contra el mismo adversario.

Falta antideportiva
Es una falta personal deliberada.

Falta descalificante
Este tipo de falta se sanciona con la expulsión del juego de un jugador que es culpable de conducta antideportiva.

SANCIONES A LAS FALTAS

- Si se comete una falta contra un jugador que no está en posición de lanzamiento, se concede un saque a su equipo, cerca al sitio de la infracción.
- Si se comete una falta contra un jugador en posición de lanzamiento, y éste anota, la cesta se considera válida y se concede otro tiro libre. Si no encesta el jugador tiene derecho a dos o tres tiros libres según haya sido su intento de lanzamiento.
- Las infracciones técnicas no intencionales que no afectan el juego y las infracciones administrativas no constituyen una falta técnica, excepto cuando se repiten después de una amonestación: La sanción a una falta técnica a un jugador de campo es dos tiros libres para el equipo no infractor, mientras que una falta técnica del entrenador o los suplentes se sanciona con dos tiros libres y pérdida del balón en favor del contrario, que saca desde el punto medio de la línea lateral.
- Un entrenador que comete infracciones flagrantes y reiteradas es expulsado del terreno de juego.
- En la doble falta el juego se reinicia con un salto entre los jugadores infractores, después de haber sido registradas sus respectivas faltas personales.
- El jugador que comete 5 faltas personales o técnicas, debe abandonar el campo de juego y lo reemplaza un jugador suplente.
- Cuando un equipo acumula 4 faltas personales o técnicas en un tiempo de juego, todas las faltas que se cometan después de estas se sancionan con tiros libres.
- Cualquier jugador, entrenador, entrenador asistente o acompañante del equipo que sea descalificado por cualquier motivo, debe abandonar el sitio del encuentro.
- Un entrenador es descalificado si es sancionado con tres faltas técnicas, como resultado de un comportamiento antideportivo cometido por él o por cualquier persona del banco; sin embargo, es igualmente descalificado si es sancionado con dos faltas técnicas resultado de su propio comportamiento antideportivo.