



Asignatura: Educación Física.

Nivel: 2º Medio

Unidad: Deportes Colectivos, Basquetbol

Objetivo de Aprendizaje 01 Conocer, Perfeccionar y Aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en al menos un deporte colectivo.

EL BASQUETBOL

➤ 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 En 1891 [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.⁶

Comienzos



[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.⁷ 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 50 cm² para utilizar como blanco, pero el [bedel](#) del colegio solo logró conseguirle unas [cestas](#) de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una determinada altura.⁸

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.⁹
[10](#)

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.¹¹

Características de la cancha, la canasta y el balón

➤ La cancha

El baloncesto se juega por lo general en una cancha cubierta, pero también se practica al aire libre como actividad recreativa, como en el caso de una variante popular, el [streetball](#) o «baloncesto de calle». La superficie debe ser plana, rectangular y libre de obstáculos. Las dimensiones varían según el país o las reglas. Las medidas reglamentarias de la FIBA son 28 m de largo por 15 m de ancho. En los Estados Unidos, las ligas profesionales se juegan en pistas de 28,65 m de largo por 15,24 m de ancho, pero en las escuelas la longitud de la cancha es menor, 25,60 m.⁶³ Las canchas cubiertas suelen estar revestida por las líneas de banda y las líneas de fondo que, al igual que todas las líneas de la superficie de juego, miden 5 cm de ancho. El [perímetro](#) debe estar libre de obstrucciones hasta los dos metros de distancia. La línea de medio campo divide la cancha en dos mitades y parte un círculo central de 3,6 m de [diámetro](#).⁶³ Para cada equipo, el medio campo que contiene la canasta que se defiende se denomina medio campo defensivo y el medio campo que contiene la canasta en la que se pretende anotar se denomina medio campo ofensivo. En los extremos de la pista se sitúan los aros a 3,05 m de altura y adentrados 1,20 m dentro del campo de juego.⁶³



La línea de tiro libre, se traza paralela a las líneas de fondo, a 5,80 m de esta y a 4,60 m de la canasta. Un círculo de 3,6 m de diámetro rodea la línea de tiro libre. La zona restringida comprende el área de 4,9 m de anchura entre las líneas de fondo y de tiro libre. Según el reglamento de la FIBA en vigor desde octubre de 2010, la línea de tres puntos se encuentra situada a 6,75 m de distancia de la canasta, un valor intermedio entre el usado anteriormente en la NBA (7,24 m) y en Europa (6,25 m). Las nuevas reglas definen también un semicírculo de 1,25 m de radio bajo la canasta, en el que la carga ofensiva no se considera falta.⁶⁴

➤ El balón



Balón oficial de la [FIBA](#) en la temporada 2004-2005

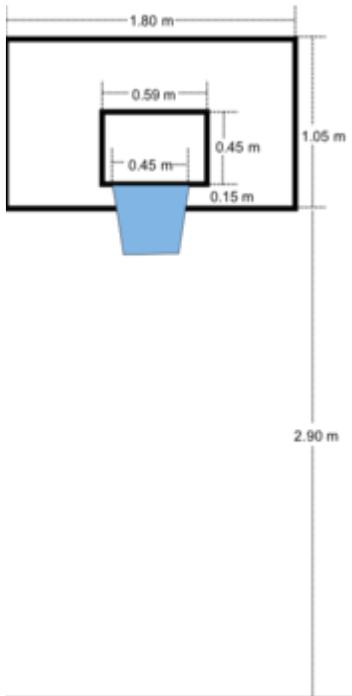
Artículo principal: [Balón de baloncesto](#)

El balón de baloncesto es esférico. Puede estar hecho de diferentes materiales según se vaya a utilizar en canchas cubiertas o al aire libre. Normalmente los balones se fabrican en [cuero](#), [caucho](#) o en [materiales sintéticos](#). Para evitar que resbalen de las manos sudadas, presentan 9366 puntos que sobresalen de la superficie. Los balones tradicionales son de [color naranja](#) con líneas negras, pero pueden ser de otros colores para mejorar la visibilidad de la pelota tanto por parte de los jugadores como por el público.⁶⁵

Se utilizan balones de tres denominaciones correspondientes a tres tamaños y pesos diferentes según las categorías: el número 7 A (74-76 cm; 610-567 g) utilizado para baloncesto masculino, el 6 A (73-72 cm; 567-510 g) para baloncesto femenino y el 5 A (70-69 cm; 510-470 g) para las categorías

júnior.⁶⁵ Además, se estipula que el balón ha de tener una presión tal que soltado desde 1,80 m de altura, bote entre 1,20 y 1,40 m de altura.⁶⁶

➤ La canasta



El poste y la canasta con medidas oficiales

Las canastas se sitúan a ambos extremos de la cancha. El tablero que sostiene la canasta es un rectángulo de 1,05 × 1,8 m, con un grosor no inferior a los 30 mm y anclado al suelo por una base protegida. El aro de la canasta está situado a una altura de 3,05 m y debe tener un diámetro de 45 cm; sujeta por doce bucles del aro, pende una red cuyo diámetro disminuye gradualmente, utilizada para que el balón no salga a gran velocidad tras un enceste. Por encima de la canasta, en la parte inferior del tablero hay un rectángulo pintado de 59 cm x 45 cm que sirve para calcular el tiro.⁵⁸

➤ Bote

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano. Existen tres tipos de botes que son:

- **De control:** En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador manda un bote alto y fuerte a la altura del jugador.
- **De protección:** Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.
- **En velocidad:** En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.



<https://www.youtube.com/watch?v=WObNwGZ6KDs>

➤ **Pase**

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón entre sí.

Existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

- **De pecho:** Realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.

<https://www.youtube.com/watch?v=vKnJ9JUdIYo>

- **Picado o de pique:** Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.

<https://www.youtube.com/watch?v=EZRK0rM8pJY>

- **Por detrás de la espalda:** Como su nombre indica, es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.

<https://www.youtube.com/watch?v=rECn9OO1wDg>

- **Por encima de la cabeza:** Se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote. Como su nombre indica, se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.

<https://www.youtube.com/watch?v=fCHAR9PBDNU>

- **Alley-oop:** El jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente la acomode.

<https://www.youtube.com/watch?v=JwQAacG2G-w>

- **Con el codo:** Popularizado por [Jason Williams](#), el jugador golpea el balón por detrás de la espalda con el codo del brazo contrario de la dirección a la que va a ir el pase.

<https://www.youtube.com/watch?v=RjFp3iN-n5g>

- **Pase de mano a mano:** Se realiza cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

<https://www.youtube.com/watch?v=ThYBs4bLxic>



➤ **Tiro a canasta**



Un jugador de baloncesto realizando un [mate](#)

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro.

Los tipos existentes son:

- **[Tiro en suspensión](#)**: Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.

<https://www.youtube.com/watch?v=VqsTW5XSgo>

- **[Tiro libre](#)**: Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.

<https://www.youtube.com/watch?v=sZLrrVWbALM>

- **[Bandeja o doble paso](#)**: Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.

<https://www.youtube.com/watch?v=gZcQNUSYrs8>

- **[Mate o volcada](#)**: Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba abajo, con una o dos manos.

<https://www.youtube.com/watch?v=NGhimRIWUNI&t=27s>

- **[Gancho](#)**: Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, soltando el balón con un gesto de muñeca cuando el balón se encuentra por encima de la cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, hombros alineados con el aro), es un tiro de corta distancia.

<https://www.youtube.com/watch?v=DoJje56fdN>

➤ Defensa

La defensa en el baloncesto se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a la canasta por parte de su rival.

En cuanto a los diferentes tipos de defensa "colectiva", que puede realizar un equipo encontramos:



Defensa individual



El equipo rojo está defendiendo en una defensa en zona

- **Defensa individual**, también conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.
- **Defensa en zonas**: Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen los atacantes. Como el equipo dispone de cinco jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran 2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2, indicando la posición de los mismos.
- **Defensa mixta**: Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.
- **Presión**: Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante solo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.



Artículo principal: [Posiciones del baloncesto](#)



Partido de baloncesto en [Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, Campus Ciudad de México](#).

- **Dentro del juego de baloncesto, se poseen las siguientes posiciones para situar a los jugadores:**
 - **Base:** También llamado *playmaker* ("creador de juego", "armador"). Normalmente el jugador más bajo del equipo es el base que significa que sube el balón y debe tener buen manejo del balón, también tiene que tener buen manejo para el pase. En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego ofensivo de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En los bases son tan apreciadas las asistencias como los puntos anotados, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. En defensa han de dificultar la subida del balón de base contrario, tapar las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Conocidos como **1** en la terminología empleada por los entrenadores.
 - **Escolta:** Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Conocidos como **2** en la terminología empleada por los entrenadores.
 - **Alero:** Es generalmente de una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. Conocidos como **3** en la terminología empleada por los entrenadores.
 - **Ala-Pívot:** Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot. Obtiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pívot para impedir el juego



Interior del equipo contrario, y cierran el rebote. Conocidos como **4** en la terminología empleada por los entrenadores.

- **Pívor:** Suelen ser los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pívot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pívot que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura. En Europa el pívot medio ha evolucionado más y es capaz de abrirse hacia afuera para tirar. En defensa buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores. Conocidos como **5** en la terminología empleada por los entrenadores.

✓ **ACTIVIDAD Nº 1:** En Base a las Figuras Descrietas Completa los Sigüientes Términos Pareados (coloca la figura de la columna A donde corresponda en la columna B).

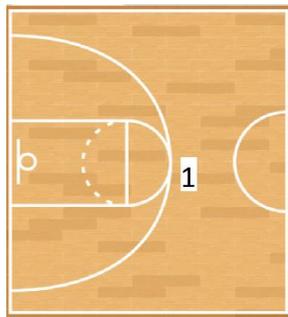


Figura 1

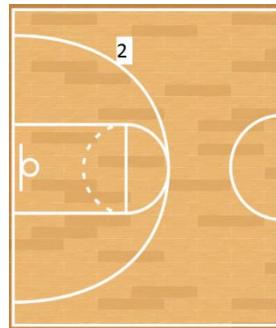


Figura 2

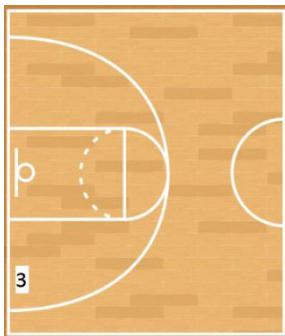


Figura 3

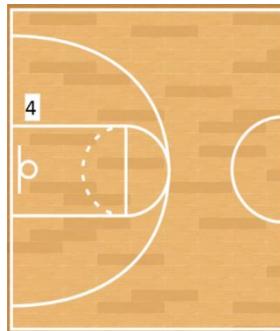


Figura 4

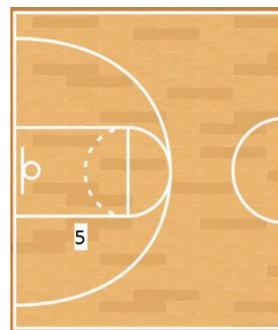


Figura 5

COLUMNA A

COLUMNA B

A) Figura 1

_____ Ala-Pívor

B) Figura 2

_____ Base

C) Figura 3

_____ Pívor

D) Figura 4

_____ Alero

E) Figura 5

_____ Escolta

➤ Reglamento



Fin del tiempo reglamentario marcado en el cronómetro y con la luz roja del tablero

Las reglas internacionales de baloncesto son elaboradas por el comité central de la [FIBA](#)⁵² y son revisadas cada dos años. Son de aplicación en todas las competiciones de carácter internacional entre países y adoptadas por la mayoría de federaciones nacionales, incluida la [FEB](#). En [Estados Unidos](#) la [NBA](#) hace uso de un reglamento diferente al establecido por [FIBA](#). Actualmente se está llevando a cabo un proceso gradual de acercamiento entre estas dos grandes corrientes de reglas del baloncesto.⁵³ En 1971 las reglas del baloncesto femenino se modificaron y se hicieron más parecidas a las de los partidos masculinos.

➤ Transcurso del partido

Un partido de baloncesto se divide en cuatro periodos de tiempo o cuartos de diez minutos, según las reglas de la [FIBA](#),⁵⁴ o doce minutos en la [NBA](#).⁵⁵ Los partidos de los campeonatos de la [NCAA](#) constan de dos tiempos de veinte minutos.⁵⁶ A medio tiempo, se realiza una pausa de quince minutos y los equipos cambian de canasta.⁵⁴⁵⁵⁵⁶

Cada equipo está formado por doce jugadores como máximo. Cinco de ellos juegan, y los otros son los suplentes. El entrenador puede cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego. Al comenzar el partido, un jugador de cada equipo se ubica dentro del círculo central, cada uno a un lado de la línea que divide el campo de juego en dos mitades. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.

El cronómetro se para cada vez que el árbitro toca el silbato, en caso de falta o salida del balón, por ejemplo, por lo que la duración real del partido puede exceder ampliamente el tiempo de juego reglamentario. No hay tiempo extra como en el [fútbol](#). Las canastas encestandas después de la señal de final de tiempo se cuentan si el tiro fue iniciado durante el tiempo reglamentario («[canasta sobre la bocina](#)»). El equipo con más puntos al final del partido es el ganador. En caso de empate, se juegan cinco minutos de prórroga; si al acabar esta el marcador aún está igualado, se inicia otra prórroga hasta que se rompa el empate. Los partidos de ida y vuelta



constituyen una excepción: en ellos puede haber empate en uno de los partidos, puesto que el vencedor se decide por el resultado combinado de ambos.⁵⁴⁵⁵

➤ **Puntuación:**

Artículo principal: [Punto \(baloncesto\)](#)



Lanzamiento de [3 puntos](#)

El objetivo del baloncesto es marcar más puntos que el equipo contrincante, encestando el balón en el cesto contrario e impidiendo a los jugadores contrincantes encestar en la propia.

Se llama canasta cuando el balón entra en el cesto del contrincante y se puntúan de la siguiente manera:⁵⁷

- Una canasta lanzada desde el tiro libre vale 1 punto.
- Una canasta lanzada desde la zona de tiro de 2 puntos vale 2 puntos.
- Una canasta lanzada desde la zona de tiro de 3 puntos vale 3 puntos (a 6,75 m del centro del aro, o 7,24 en la [NBA](#))
- Si el balón toca el aro tras un último tiro libre, y después un jugador, sea atacante o defensor, toca el balón antes de que entre en la canasta, la canasta será en este caso de 2 puntos.

La puntuación se lleva mediante dos sistemas: el primero es el acta oficial del partido donde el anotador marca todas las canastas y puntos por jugador; el segundo sistema es el tablero electrónico, donde además se señala el cronómetro, el conteo de faltas de cada jugador y de cada equipo y el cuarto que se está jugando.⁵⁸



➤ **Violaciones:**

Una violación es una infracción de las reglas de juego, penalizada con un saque de fondo o banda para el equipo contrario desde el punto más cercano al de la infracción. Las violaciones más comunes se detallan a continuación:

➤ **Pasos (Art.25)**

El avance ilegal (pasos) es un desplazamiento de un jugador con control de balón —el balón reposa sobre una o ambas manos del jugador—. Se produce avance ilegal cuando, una vez establecido el pie de pivote, el jugador:

- Lo levanta para iniciar un regate. Denominados comúnmente pasos de salida o arrancada. (No sancionables en baloncesto [NBA](#) ni en [FIBA](#)⁶⁰)
- Estando con ambos pies (incluido el de pivote) en contacto con el suelo, salta y, antes de realizar un pase o tiro a canasta, vuelve a tocar con un pie el suelo.
- Estando en movimiento, y saltando sobre el pie de pivote, da dos apoyos más, independientemente del orden de los pies.
- Desliza voluntaria o involuntariamente el pie de pivote por el suelo creando una ventaja, el gesto de pivotar no se considera deslizar.

Es legal que un jugador caiga al suelo y resbale mientras sostiene el balón, o que obtenga el control del balón mientras esté tumbado o sentado en el suelo. Se considera una violación, sin embargo, si a continuación, el jugador rueda o intenta levantarse mientras sostiene el balón.

➤ **Dobles (Art.24)**

Los dobles es una falta por acompañar el balón al botar. Acostumbra a pasar cuando el jugador hace dos pasos y bota el balón.

➤ **Pie**

Un jugador no debe tocar el balón con el pie. Este acto se considera una violación, incluso si es sin intención, y se sanciona con un saque de banda para el equipo contrario.

➤ **3 segundos en Zona (Art.26)**

No se puede permanecer más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario cuando se está atacando.⁵⁴⁵⁵ Esta es una de las mayores diferencias entre el reglamento [FIBA](#) y [NBA](#). En la liga norteamericana no se le permite al jugador defensivo permanecer en la zona pintada, a menos que esté marcando a un jugador atacante.



➤ **Saque de banda/fondo**

Se debe sacar antes de 5 segundos con el balón a disposición del jugador, pudiendo dar un paso normal lateral y todos los posibles hacia atrás. Cualquier infracción de esta regla es una violación.

➤ **24 segundos (Art.29)**

Un equipo que obtiene un nuevo control de balón debe efectuar un lanzamiento a canasta antes de 24 segundos. En caso de que transcurridos 24 segundos el balón siga en las manos del lanzador o no haya tocado aro y su posesión no sea clara para el equipo oponente, se comete una violación. Los 24 segundos se reinician cada vez que el balón toca el aro, se comete una violación o una falta. En caso de que la falta en defensa se produzca con menos de 14 segundos de posesión restantes, el dispositivo de 24 se reinicia con 14 segundos.



[Árbitro](#) señalando falta personal

➤ **Campo atrás (Art.30)**

El balón devuelto a pista trasera (campo atrás) se produce cuando un equipo tiene control de balón en pista delantera y uno de sus jugadores es el último en tocar el balón en pista delantera y después él o un compañero es el primero en tocarlo en pista trasera.



➤ **Faltas**

Una falta es una infracción que implica el contacto personal con un adversario o una conducta antideportiva. Si un equipo comete cuatro faltas en un período, todas las faltas personales defensivas que realice durante ese período serán sancionadas con dos [tiros libres](#) desde la línea de tiros libres de su zona, a 4,60 [m](#) de la canasta.⁵⁴⁵⁵ También se efectuarán tiros libres cuando un jugador recibe una falta mientras se halla en acción de tiro, determinándose su número según la zona de puntuación en la que se encuentre (de 2 o 3 puntos). Si durante esa acción de tiro con falta la canasta se consigue, el cesto es válido y se concede un tiro adicional. Durante la ejecución del tiro libre, el jugador que está tirando no podrá pisar la línea; esto supondría que aunque entrase la canasta el tiro no sería válido, al igual que si uno de sus compañeros invadiese la zona antes de que el balón saliera de las manos del lanzador; por otra parte, si un rival entra en la zona antes de que el jugador suelte el balón, el tiro se repetirá en caso de que no haya entrado.

✓ **ACTIVIDAD Nº 2:** Investiga y Define los siguientes tipos de faltas:

Falta Técnica:

Falta Antideportiva:



Falta Descalificante:

Falta En Ataque:

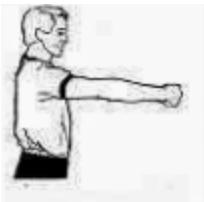
Falta Personal:

✓ **ACTIVIDAD Nº 3:** Identifica el tipo de falta que está señalizando el árbitro de Basquetbol.











<https://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto#:~:text=James%20Naismith%2C%20un%20profesor%20c\nanadiense,a%20principios%20del%20siglo%20XX.>