


INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION				
	NOMBRE ESTUDIANTE			
	AREA :		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	
	ASIGNATURA:		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	
	DOCENTE:		MARA CELINA MAZO T. CARMEN ROSA ARDILA	
	TIPO DE GUIA:		CONCEPTUAL Y DE EJECUCION	
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA
1	4	1	Enero/2019	3 UNIDADES

#### INDICADOR DE DESEMPEÑO

- ✓ Desarrolla habilidades y destrezas, para obtener un mejor desempeño psicomotor, realizando desplazamientos coordinados, y controlando el balón durante el juego.
- ✓ Fortalece la coordinación dinámica general, respondiendo a las exigencias de las normas del juego.
- ✓ Ejecuta, lanzamientos y recepciones precisas con el balón, practicando e involucrándose de manera responsable, durante el tiempo de juego. Reconoce las posiciones de cada jugador en el campo de juego, ubicándose con precisión en el sitio indicado.
- ✓ Valora, las reglas establecidas para el juego, realizando con interés y responsabilidad las prácticas programadas.

# BALONCESTO

Es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles; introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

## Beneficios del basquetbol a la salud.

- **Durante la infancia:** mayor desarrollo de estatura, masa muscular, reflejos y agilidad.
- **En adultos:** favorece la buena circulación sanguínea, capacidad pulmonar y limpieza de las vías respiratorias.
- **Aumenta la vitalidad**
- **Combate el estrés**
- **Fortalece los pulmones**
- **Fomenta la convivencia**
- **Combate sobrepeso y obesidad**



# REGLAS DEL BALONCESTO.

El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos

2. El balón puede ser golpeado en cualquier dirección con una o ambas manos, pero nunca con el puño
3. Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.
4. El balón debe ser sujetado con o entre las manos. Los brazos o el cuerpo no pueden usarse para sujetarlo.
5. No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente. La primera infracción a esta norma por cualquier persona contara como una falta, la segunda lo descalificara hasta que se consiga una canasta, o si hay una evidente intención de causar una lesión, durante el resto del partido. No se permitirá la sustitución del infractor.
6. Se considerara falta golpear el balón con el puño, las violaciones de las reglas 3, y 4 y lo descrito en la regla 5.
7. Si un equipo hace tres faltas consecutivas (sin que el oponente haya hecho ninguna en ese intervalo), se contara un punto para sus contrarios.
8. Los puntos se conseguirán cuando el balón es lanzado o golpeado desde la pista, cae dentro de la canasta y se queda allí. Si el balón se queda en el borde y un contrario mueve la cesta, contara como un punto.
9. Cuando el balón sale fuera de banda, será lanzado dentro del campo y jugado por la primera persona en tocarlo. En caso de duda, el árbitro lanzara el balón en línea recta hacia campo. El que saca dispone de 5 segundos. Si tarda mas, el balón pasa al oponente.

10. El árbitro auxiliar, sancionara a los jugadores y anotara las faltas, avisara además al árbitro principal cuando un equipo comete tres faltas consecutivas. Tendrá poder para descalificar a los jugadores conforme a la regla 5.
11. El árbitro principal, jugara el balón y decide cuando está en juego, dentro del campo o fuera, a quien pertenece, y llevara el tiempo. Decidirá cuando se consigue un punto, llevara el marcador y cualquier tarea propia de un árbitro.
12. El tiempo será de dos mitades de 15 min con un descanso de 5 min entre ambas.
13. El equipo que consiga más puntos será el vencedor.

## ACTIVIDA

Realiza las siguientes actividades en el cuaderno de educacion fisica

1. Dibuja en tu cuaderno una cancha de balón cesto.
2. Explica porque es importante este deporte
3. Investiga quien invento el baloncesto y en qué año.
4. Realiza un mapa conceptual de del tema de la guía
5. Estudiar la guía para la evaluación programada.



Tomado de

[https://www.google.com/search?biw=1024&bih=676&tbm=isch&sa=1&ei=AAw5XLHnlvKb5wLI67mYCA&q=balones+juegos+de+balonsexto+para+ni%C3%B1as&oq=balones+juegos+de+balonsexto+para+ni%C3%B1as&gs\\_l=img.3...17731.26393..26893...1.0..1.368.4003.0j15j1.....1....1..gws-wiz-](https://www.google.com/search?biw=1024&bih=676&tbm=isch&sa=1&ei=AAw5XLHnlvKb5wLI67mYCA&q=balones+juegos+de+balonsexto+para+ni%C3%B1as&oq=balones+juegos+de+balonsexto+para+ni%C3%B1as&gs_l=img.3...17731.26393..26893...1.0..1.368.4003.0j15j1.....1....1..gws-wiz-)

“No puedes poner un límite a nada.  
Cuanto más sueñas, más lejos llegas”.

[Michael Phelps.](#)