**2º MEDIO EDUCACION FISICA Y SALUD GUIA Nº 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Título de la Guía:** Basquetbol | **Fecha:** semana del3 al 7 de Agosto del 2020 |
| **Objetivo de Aprendizaje:** Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno. |
| **Habilidades:** Aplicar y combinar controladamente diferentes habilidades motrices. |
| **Nombre Docente:** Patricia Suazo Fritz |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 2°medio** |



 Estimados/as alumnos(as) junto con saludarlos y esperando que se encuentren muy bien de salud junto a sus familias, quisiera invitarlos a conocer algunos fundamentos básicos del Basquetbol.



***BASQUETBOL***

Se conoce como basquetbol, baloncesto o básquet a un deporte de competición por equipos, cuyo objetivo es insertar el balón con las manos en un cesto elevado. Gana quien haga más anotaciones o "canastas" en el aro del equipo contrario.

El nombre de este deporte proviene de la palabra *basketball*, de origen anglófono, compuesta a su vez por las palabras *básquet*, que significa canasta o cesto, y *ball*, que significa balón, bola o pelota.

***REGLAS BASICAS***

### **En el juego**

* Cada equipo tiene doce miembros. Durante cada turno de juego solo participan cinco jugadores.
* Las sustituciones durante el partido son ilimitadas.
* El juego se estructura en cuatro períodos de 10 minutos cada uno.
* En caso de empate, el juego se extiende por cinco minutos hasta que uno de los equipos haga una anotación.
* El jugador no puede dejar de driblar y luego driblar nuevamente.
* Una vez que deja de driblar, al jugador solo se le permite dar dos pasos con balón en mano, en los que debe intentar un tiro o pasar el balón a otro jugador.
* 24 segundos: cada equipo tiene hasta 24 segundos para intentar anotar, una vez que toma posesión del balón.
* Una vez que el equipo toma posesión del balón y pasa la línea media del campo, no puede devolverse.

### *Con gran éxito se desarrolla el torneo de básquetbol “Encestando ...****Anotaciones***

* Una canasta o anotación equivale a tres puntos cuando se anota por fuera de la línea de tres puntos.
* Una canasta o anotación equivale a dos puntos cuando se anota dentro de la línea de tres puntos.
* Una canasta o anotación equivale a un punto cuando se anota un tiro libre.

### **Faltas**

* Se llama falta personal cuando hay contacto ilegal entre dos oponentes.
* Un jugador es expulsado cuando acumula cinco faltas contra sus adversarios.
* Las faltas cometidas durante un intento de tiro resultan en tiros libres otorgados, cuyo número corresponderá a la posición de tiro que intentaba el jugador. Si el jugador intentaba tirar desde el interior del de la línea de tres puntos, recibe dos tiros libres; si intentaba desde el lado externo, recibe tres tiros libres.
* Una vez que un equipo ha cometido un total de cuatro faltas, cada falta adicional dará lugar a dos tiros libres, aunque el jugador no estuviera intentando un tiro.

|  |
| --- |
| INSTRUCCIONES GENERALES: Ingresa al siguiente link , observa con atención el video y luego responde las siguientes preguntas con ayuda de la guía y el video.<https://youtu.be/lg4GB5ywY_Q> |

Responde en tu cuaderno:

1.- ¿De cuántos jugadores se compone un equipo de basquetbol?

2.- ¿Cuántos tiempos contempla un partido?

3.- ¿Cuántos segundos tiene el equipo en posesión del balón para cruzar la mitad de cancha?

4.- ¿Cuántas faltas debe acumular un jugador para ser expulsado?

5.- ¿Cuándo una canasta equivale a 3 puntos?

6.- ¿Cuáles son los nombres de las posiciones de los jugadores en cancha?

**Recuerda que el desarrollo de esta guía es fundamental para la evaluación formativa de la semana nº3**

Cualquier consulta o problema no dudes en escribirme a psuazo@sanfernandocollege.cl, los días martes entre las 10:00 y 13:00 hrs. tendré atención especial para ustedes. Un abrazo grande.