



## CLASE DE EDUCACION FISICA 19 DE SEPTIEMBRE

3ro "A"

Profesor: Juan Pablo García

Fecha de entrega: 19/09 hasta 00hs

A. Leer la información

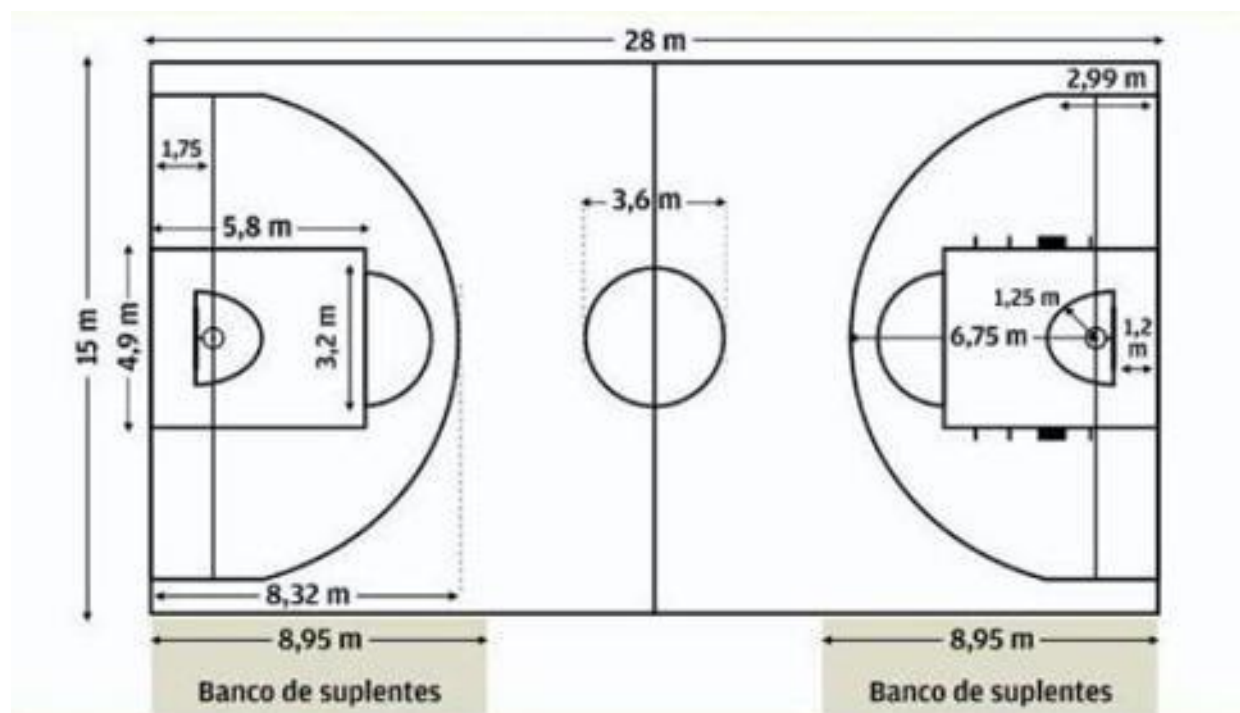
## REGLAMENTO RESUMIDO DE BALONCESTO

### EL JUEGO

El baloncesto lo juegan dos (2) equipos de cinco (5) jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es introducir el balón dentro de la canasta del adversario e impedir que el adversario se apodere del balón o enceste.

El equipo que anota mayor número de puntos al final del tiempo de juego del cuarto periodo o, si fuera necesario, de uno o más períodos extra, será el ganador del partido.

### DIMENSIONES Y EQUIPAMIENTO





## COLEGIO DEL PRADO NIVEL SECUNDARIO EDUCACIÓN FÍSICA

- ✓ Las dimensiones deben ser de 28 m. de longitud por 15 m. de anchura, medidas desde el borde interior de las líneas que delimitan el terreno de juego.
- ✓ Las dimensiones mínimas son de 26 m. de longitud y 14 m. de anchura.
- ✓ La altura del techo o del obstáculo más bajo debe ser, como mínimo, de 7.00 m.
- ✓ Todos las líneas deberán ser trazadas del mismo color (preferentemente blanco), tener 5 cm. de anchura, y ser completa y perfectamente visibles.
- ✓ El terreno de juego deberá distar al menos 2 metros de cualquier obstáculo, incluyendo los integrantes de los banquillos de los equipos.
- ✓ La línea central es la línea trazada paralelamente a las líneas de fondo desde el punto central. La línea de tiros libres estará a 5,80 m del borde interior de la línea de fondo y tendrá una longitud de 3,60 m.
- ✓ El círculo central debe estar trazado en el centro del terreno de juego y debe tener un radio de 1,80 m.
- ✓ La zona de canasta de tres puntos de un equipo está a **6,75** m. del punto del suelo situado justamente debajo del centro exacto de la canasta de los adversarios. La distancia de este punto al borde interior del centro de la línea de fondo es de 1,575 m.
- ✓ La línea vertical central del tablero está situado a 1,20 m. de cada línea de fondo.
- ✓ Las canastas tienen un diámetro máximo de 45 cm.
- ✓ El balón no tendrá menos de 74,9 cm. ni más de 78 cm. de circunferencia.
- ✓ El terreno de juego estará delimitado por una línea de demarcación de 5 cm. de anchura.

### LOS ÁRBITROS, OFICIALES DE MESA Y COMISARIO

- ✓ Los árbitros son: Un árbitro principal y un árbitro auxiliar. Ellos serán asistidos por los oficiales de mesa, y por un comisario.
- ✓ Los oficiales de mesa serán: el anotador, el ayudante de anotador, el cronometrador y el operador de 24 segundos.

### EQUIPOS

Cada equipo se compone de:

- ✓ No más de doce (12) miembros del equipo, facultados para jugar.
- ✓ Un entrenador y, si el equipo lo desea, un ayudante del entrenador.

El número de sustituciones es ilimitado siempre y cuando se haga de manera legal. **El árbitro principal no permitirá que ningún jugador utilice objetos que puedan causar lesión a otros jugadores.**



## COLEGIO DEL PRADO NIVEL SECUNDARIO EDUCACIÓN FÍSICA

En caso de lesión de los jugadores los árbitros pueden detener el juego.

### REGLAMENTACIÓN DEL JUEGO

#### DURACIÓN PARTIDO

- ✓ **El partido se compone de cuatro (4) periodos de diez (10) minutos. Habrá intervalos de dos (2) minutos entre el primer y segundo periodo, entre el tercer y cuarto periodo y antes de cada período extra.**
- ✓ Habrá un intervalo en la mitad del partido de quince (15) minutos. Si el tanteo acaba en empate, al final del tiempo de juego del cuarto periodo, el partido continuará con un periodo extra de cinco (5) minutos o con cuántos periodos de (5) minutos sean necesarios para romper el empate.
- ✓ Los equipos intercambiarán las canastas en el tercer periodo.
- ✓ El partido comienza oficialmente con un salto entre dos, en el círculo central, cuándo el balón sale de las manos del árbitro principal.

Cuando se produce un balón retenido entre dos jugadores o al comienzo del segundo, tercer y cuarto periodo, se aplicará la regla de alternancia (cada vez sacará un equipo).

#### SALTO INICIAL

En el salto inicial el árbitro lanzará el balón hacia arriba (verticalmente) entre los saltadores hasta una altura mayor que la que pueda alcanzar cualquiera de ellos saltando.

El balón debe ser palmeado con la(s) mano(s) por uno o ambos saltadores después de que haya alcanzado el punto más alto de su trayectoria.

El resto de los jugadores no puede tener ninguna parte de su cuerpo en contacto con la línea que delimita el círculo.

#### EL SAQUE



## COLEGIO DEL PRADO NIVEL SECUNDARIO EDUCACIÓN FÍSICA

Determinados saques se realizan desde la línea lateral, por ejemplo al principio de los tiempos que no son el primero, o tras una infracción que no haya sido sancionada con tiros libres, y otros saques se realizan desde la línea de fondo, por ejemplo tras la consecución de una canasta. Para realizarse el jugador no puede tocar línea ni campo y dispone de 5 segundos máximo para sacar.

### FALTAS

- ✓ En el baloncesto, el balón solamente se juega con las manos.
- ✓ Correr con el balón, golpearlo con el pie o bloquearlo con cualquier parte de la pierna deliberadamente, o golpearlo con el puño constituye una violación.
- ✓ Contactar o tocar el balón accidentalmente con el pie o con la pierna no constituye una violación.
- ✓ En el caso de un lanzador que esté en el aire la acción de tiro continúa hasta que se haya completado el intento (el balón haya abandonado las manos del lanzador) y éste vuelva a tener los dos pies en el suelo.

Para que se considere que una falta se ha cometido contra un jugador en acción de tiro la falta debe tener lugar, a juicio del árbitro, después de que el jugador haya iniciado el movimiento continuo de lo(s) brazo(s) y/o cuerpo, en su intento de lanzamiento a canasta.

El balón se considera dentro de la canasta, incluso cuando la parte más insignificante del balón, está dentro del aro y por debajo del nivel de la parte superior del aro.

- ✓ Un cesto desde el tiro libre vale un (1) punto.
- ✓ Un cesto desde la zona de tiro de dos puntos del terreno de juego vale dos (2) puntos.
- ✓ Un cesto desde la zona de tiro de tres puntos del terreno de juego vale tres (3) puntos.

A continuación de los tiros libres correspondientes a una falta técnica, antideportiva o descalificante, el saque se realizará desde el centro del campo, enfrente de la mesa de anotadores, tanto si se ha convertido el último tiro libre como sí no. El jugador que realice el saque en medio del terreno de juego, tendrá un pie a cada lado de la prolongación de la línea central, y tendrá derecho a pasar el balón a un jugador situado en cualquier parte del terreno de juego.



## COLEGIO DEL PRADO NIVEL SECUNDARIO EDUCACIÓN FÍSICA

A continuación de una falta personal el correspondiente saque de fuera de banda lo realizará el equipo no infractor desde el lugar más próximo a la infracción.

### **El jugador que realice el saque NO:**

- ✓ Tocar el balón dentro del terreno de juego antes de que haya tocado a otro jugador.
- ✓ Pisará el terreno de juego antes de lanzar el balón ni mientras lo lanza.
- ✓ Tardará más de cinco (5) segundos en lanzar el balón.
- ✓ Mientras que lo lanza no hará que el balón toque fuera del terreno de juego sin haber sido tocado dentro de él, por un jugador.
- ✓ Hará que el balón entre directamente en la canasta.
- ✓ Se moverá a una distancia de más de un (1) metro lateralmente. Si se permite, sin embargo, moverse hacia atrás, perpendicularmente a la línea tanto como las circunstancias lo permitan.

### **TIEMPOS MUERTOS**

El tiempo muerto registrado es una interrupción del partido a petición del entrenador o del ayudante del entrenador. Cada tiempo muerto registrado durará un (1) minuto.

**Dos (2) tiempos muertos registrados pueden ser concedido a cada uno de los equipos, durante los dos (2) primeros periodos, tres (3) tiempos muertos durante los dos siguientes y uno (1) durante cada periodo extra.**

Durante el tiempo muerto se permite que los jugadores abandonen el terreno de juego y se sienten en el banco de su equipo.

Un equipo puede sustituir a un jugador(es), cuando el balón queda muerto y el reloj del partido está parado.

### **FINAL DE PERIODO O DE PARTIDO**

Un periodo, un periodo extra o el partido concluyen en el momento en que suena la señal del reloj del partido que indica el final del tiempo de juego.

Cuando se comete una falta simultáneamente con la señal del reloj de partido que indica el final de un periodo, o periodo extra, o justo antes de ella, los tiro(s) libre(s) que puedan resultar de la sanción de la falta deberán lanzarse.

### **PÉRDIDA DEL PARTIDO**



## COLEGIO DEL PRADO NIVEL SECUNDARIO EDUCACIÓN FÍSICA

Un equipo perderá el partido por incomparecencia, sí:

- ✓ Se niega a jugar después de haber recibido del árbitro principal la orden de hacerlo.



## COLEGIO DEL PRADO NIVEL SECUNDARIO EDUCACIÓN FÍSICA

Sus acciones impiden que se juegue el partido.

- ✓ Quince (15) minutos después de la hora de inicio del partido el equipo no está presente en el terreno de juego o no puede presentar cinco (5) jugadores preparados para jugar.
- ✓ Un equipo perderá el partido por inferioridad si, durante el mismo, el número de jugadores que ese equipo tiene en el terreno de juego es inferior a dos.

Una violación es una infracción de las reglas.

El balón se concede a los adversarios para un saque desde el punto más próximo a aquél en el que se cometió la infracción, excepto directamente bajo el tablero. Un jugador se halla fuera del terreno de juego cuando cualquier parte de su cuerpo está en contacto con el suelo o con cualquier objeto, distinto de un jugador, que esté sobre las líneas de demarcación, encima de ellas o fuera de las mismas.

### **BALÓN EN JUEGO**

El balón se halla fuera del terreno de juego cuándo toca:

- ✓ Un jugador u otra persona que se halle fuera del terreno de juego.
- ✓ El suelo o cualquier objeto que esté sobre, encima o fuera de la línea de demarcación.
- ✓ Los soportes del tablero, la parte posterior de los tableros o cualquier objeto situado encima o detrás de los tableros.

El responsable de que el balón salga fuera del terreno de juego es el último jugador en tocarlo antes de que salga fuera del terreno de juego.

Cuando un jugador obtiene el control de un balón vivo en su pista su equipo debe hacer que el balón pase más allá de la línea de medio campo antes de ocho (8) segundos.

**Cuando un jugador obtiene el control de un balón vivo en el terreno de juego, su equipo debe realizar un lanzamiento a canasta antes de veinticuatro (24) segundos.**



## COLEGIO DEL PRADO NIVEL SECUNDARIO EDUCACIÓN FÍSICA

### **CAMPO ATRÁS**

El balón pasa a la pista trasera (campo atrás) de un equipo cuando:

Toca la pista trasera.

- ✓ Toca a un jugador o un árbitro que tiene parte de su cuerpo en contacto con la pista trasera.

Durante un tiro a canasta se produce una Interposición cuando:

- ✓ Un jugador toca el balón cuando está en su trayectoria descendente y completamente por encima del nivel del aro.
- ✓ Un jugador toca el balón después que haya tocado el tablero y está completamente por encima del nivel del aro.

Durante un tiro a canasta se produce una Interferencia cuando:

- ✓ Un jugador toca la canasta o el tablero mientras el balón esté en contacto con el aro.
- ✓ Un jugador introduzca la mano por debajo de la canasta y toca el balón.
- ✓ Un jugador defensor toca el balón o la canasta, cuando el balón está dentro de la canasta.

Si la violación la comete el equipo atacante, no se anotará ningún punto. El balón se concede a los adversarios para un saque en la prolongación de la línea de tiros libres. Si la violación la comete el equipo defensor se conceden al equipo atacante 2 ó 3 puntos.

### **FALTA PERSONAL**

Una falta personal es una falta de jugador que implica el contacto ilegal con un adversario, esté el balón vivo o muerto.

- ✓ Un jugador no debe agarrar, bloquear, empujar, cargar ni zancadillear a un adversario, no debe impedir el avance de un adversario extendiendo la mano, el brazo, el codo, el hombro, la cadera, la pierna, la rodilla o el pie, ni doblar su



## COLEGIO DEL PRADO NIVEL SECUNDARIO EDUCACIÓN FÍSICA

cuerpo en una posición "anormal" (exterior a su cilindro), ni debe incurrir en juego brusco o violento.

- ✓ Bloqueo es el contacto personal ilegal producido con el cuerpo 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.

Agarrón es el contacto personal con un adversario que interfiere su libertad de movimientos. Este contacto (agarrón) puede producirse con cualquier parte del cuerpo.

- ✓ Uso ilegal de manos es el contacto personal con o sin balón que se produce al contactar con cualquier parte del brazo mano codo con el adversario.

Si la falta se comete contra un jugador que no está en acción de tiro:

- ✓ Se reanudará el juego mediante un saque del equipo no infractor desde un punto del exterior del terreno de juego lo más próximo posible al lugar en que se cometió la infracción.

Si la falta se comete contra un jugador que está en acción de tiro:

- ✓ Si el lanzamiento se convierte será válido y se concederá un (1) tiro libre.
- ✓ Si el lanzamiento a canasta de dos puntos no se convierte se concederán dos (2) tiros libres.
- ✓ Si el lanzamiento a canasta de tres puntos no se convierte se concederán tres (3) tiros libres.

### **FALTAS TÉCNICAS**

Se comete una falta técnica cuando un jugador hace caso omiso de las advertencias de los árbitros o utiliza tácticas como:

- ✓ Tocar o dirigirse irrespetuosamente a un árbitro, comisario, oficial de mesa, o a los adversarios.
- ✓ Utilizar un lenguaje o realizar gestos que puedan ofender o incitar a los espectadores.
- ✓ Provocar a un adversario o impedir su visión agitando las manos cerca de sus ojos.
- ✓ Retrasar el juego evitando que el saque se realice con rapidez.
- ✓ Salir del terreno de juego sin autorización.



## COLEGIO DEL PRADO NIVEL SECUNDARIO EDUCACIÓN FÍSICA

- ✓ Colgarse del aro de manera que éste soporte todo el peso del jugador.

### Penalización:

Se anotará una falta técnica al infractor y se concederá un (1) tiro libre a los adversarios, seguido de posesión de balón en la línea central.

- ✓ Si se le anota una falta técnica al entrenador se concederá un (1) tiro libre a los adversarios, seguidos de la posesión del balón, en la línea centra.

### **TRANSFORMACIÓN DE LAS FALTAS PERSONALES**

El jugador que haya cometido cinco (5) faltas, tanto personales como técnicas, será informado del hecho y deberá abandonar el partido inmediatamente.

Un equipo se encuentra en una situación de penalización de faltas de equipo, cuando se hayan cometido cuatro (4) faltas de equipo en un periodo, como resultado de las faltas técnicas o personales cargadas a cualquier jugador de ese equipo.

Cuando un equipo se encuentra en una situación de penalización de faltas de equipo, todas las faltas personales siguientes de sus jugadores (salvo las faltas en ataque), cometidas sobre un jugador que no esté en acción de tiro, se penalizarán con dos (2) tiros libres en lugar de la posesión de balón para un saque.

Cuando se señala una falta personal y la penalización es la concesión de tiros libres el jugador contra el que se haya cometido la falta será el que los lance.

Un máximo de cinco (5) jugadores (3 defensores y 2 atacantes) pueden ocupar las posiciones en los pasillos de tiros libres, que se considera que tienen un (1) metro de profundidad.

La primera posición del pasillo a cada lado del área restringida, sólo puede ser ocupada por los adversarios del lanzador de los tiros libres.

Los jugadores sólo ocuparán, de modo alternativo, las posiciones a las que tengan derecho.

No entrarán en el área restringida, ni en la zona neutra ni abandonarán su posición en el pasillo de tiros libres hasta que el balón haya salido de la(s) manos) del lanzador de los tiros libres.

### **REGLAS DE TIEMPO EN EL JUEGO**

- ✓ Regla de los 3 segundos.



## COLEGIO DEL PRADO NIVEL SECUNDARIO EDUCACIÓN FÍSICA

Un jugador sólo puede estar durante un tiempo de 3 segundos como máximo dentro de la zona restringida de la canasta contraria cuando su equipo tiene el control de un balón y el reloj está en marcha.

- ✓ Regla de los 5 segundos.

Un jugador debe pasar el balón, lanzarlo o botarlo antes de 5 segundos cuando se encuentre estrechamente marcado por un contrincante, es decir cuando el defensor ejerza sobre él una defensa activa y manifiesta durante el juego.

- ✓ Regla de los 8 segundos.

Cuando un equipo obtiene el control del balón en su pista trasera, tiene un máximo de 8 segundos de juego efectivo para hacer llegar el balón a la pista delantera, debiendo tocar el suelo o a un jugador en contacto con el mismo dentro de esa pista delantera.

Si se detiene el juego por una falta, lesión, etc... la cuenta de tiempo se reanudará desde donde quedase en caso de que no haya habido cambio de posesión.

- ✓ Regla de los 24 segundos.

Un equipo que obtiene el control de un balón vivo en el terreno de juego tiene 24 segundos de juego para realizar un lanzamiento a canasta. Si en el transcurso del juego recibe una falta el equipo con posesión de balón, en su pista se reinicia la cuenta, y en la delantera se devuelve a 14 segundos, en caso de que queden 13 o menos. Cuando se cumple dicho tiempo, sonará la bocina correspondiente y la posesión pasará al equipo contrario.

### B. Responder el cuestionario

1. El partido de baloncesto consta de cuatro periodos de 12 minutos cada uno.

**Verdadero / falso**

**Por que:** Consta de cuatro periodos de 10 minutos cada uno.

2. Un equipo debe tener un mínimo de cinco jugadores para comenzar el partido.

**Verdadero / falso**

**Por que:** \_\_\_\_\_

3. En el baloncesto, tocar el balón con el pie deliberadamente es permitido.

**Verdadero / falso**

**Por que:** No esta permitido tocar el balon con el pie.

4. Después de un tiro libre convertido, el balón se saca desde la línea de fondo.

**Verdadero / falso**

**Por que:** Se saca desde el centro de campo.



## COLEGIO DEL PRADO NIVEL SECUNDARIO EDUCACIÓN FÍSICA

5. Un cesto realizado desde fuera de la línea de tres puntos vale dos puntos.

**Verdadero / falso**

**Por que:** Vale tres puntos cuando un cesto se realiza fuera de la línea de tres puntos.

6. El balón debe pasar la mitad de la cancha dentro de los primeros 8 segundos de posesión.+

**Verdadero / falso**

**Por qué:** \_\_\_\_\_

7. Un jugador puede permanecer indefinidamente en la zona restringida del equipo contrario mientras su equipo controla el balón.

**Verdadero / falso**

**Por que:** Solo puede permanecer durante tres segundos dentro de la zona restringida de la canasta contraria.

8. El balón está en juego cuando toca a un jugador que está fuera del terreno de juego.

**Verdadero / falso**

**Por que:** Tiene que tocar al jugador dentro del periodo del terreno de juego.

9. Un equipo puede solicitar un máximo de dos tiempos muertos durante cada periodo del partido.

**Verdadero / falso**

**Por que:** Se puede solicitar tiempo muerto mas veces; dos durante los dos primeros periodos, tres durante los dos siguientes y uno durante cada periodo extra.

Ariadna Guerrero.