

EL BALONCESTO

LA HISTORIA.

El baloncesto fue ideado por James A. Naismith, profesor de escuela en Springfield (Massachusetts) en 1891. Aunque también tenemos referencias históricas de juegos similares o, al menos, bastante parecidos en la cultura azteca.

En 1905 el baloncesto era el deporte de invierno para todos los colegios, dada la imposibilidad climatológica de utilizar las pistas exteriores. En 1918 fue reglamentado por el propio Naismith, y en 1932 se creó la Federación Internacional de Basket (FIBA), introduciéndose como deporte olímpico masculino sólo cuatro años más tarde. El baloncesto femenino no formó parte de unas olimpiadas hasta el 76 en Montreal.

Las competiciones más importantes son los Juegos Olímpicos, los Campeonatos Mundiales y Continentales, la Euroliga de equipos europeos, y por descontado, la liga americana: la **N.B.A.**, que mantiene normas diferentes a la FIBA (tiempo de posesión del balón, el jugador en posesión del balón puede pedir tiempo muerto, está prohibida la defensa en zona, un jugador es eliminado a la sexta falta... En España la liga recibe el nombre de **A.C.B.**

MATERIALES.

LA CANASTA:

Está formada por el tablero, el cesto y la red.

Para marcar tenemos que introducir el balón en el cesto del equipo contrario.

EL BALÓN:

Es esférico y puede ser de cuero, de goma o de material sintético.

LA INDUMENTARIA:

Es destacable el uso de zapatillas específicas de baloncesto, así como de pantalones cortos y camisillas ligeras.

minibasket

A continuación hablaremos del baloncesto adaptado a la edad escolar “EL MINIBASKET” y de las características que debe de cumplir este deporte a estas edades

DURACIÓN:

En Minibasket e Infantil se juegan 4 periodos de 10 minutos cada uno. Los descansos son de 2 minutos entre el 1º y el 2º, entre el 3º y el 4º, y de 10 minutos entre el 2º y 3er cuarto.

LOS JUGADORES:

En cada equipo hay 12 jugadores como máximo. Juegan 5 y los 7 restantes esperan en el banquillo. Al terminar el tercer periodo, cada jugador tiene que haber jugado como mínimo uno y como máximo dos.

EL ÁRBITRO:

Es la persona que hace cumplir el reglamento y tenemos que respetar sus decisiones.

REGLAS BÁSICAS.

SE PERMITE:

- Botar con una mano.
- Pasar el balón con una o dos manos.
- Lanzar a canasta.
- Dar dos pasos con el balón en la mano.
- Pivotar: un jugador que tiene el balón en las manos puede mover un pie en una o varias direcciones son mover el otro pie (pie de pivote).

NO SE PERMITE:

- Correr con el balón en la mano.
- Botar con las dos manos a la vez.
- Golpear el balón con el puño.
- Pisar la línea de banda o la de fondo teniendo el balón.

- Dar al balón con el pie de forma intencionada.
- Estar más de 3 segundos en la zona restringida del equipo contrario cuando nuestro equipo tiene el control del balón.
- Devolver el balón a la pista trasera cuando nuestro equipo ataca y tiene el balón en la pista delantera. Si ocurre el balón se le da al otro equipo.

EL ATAQUE.

Para meter una canasta necesitamos tener el balón, entonces atacamos.

¿Qué puedo hacer con el balón?

- Meter una canasta.
- Mantener el balón.
- Dar un pase a un compañero.

¿Y cuándo no lo tengo?

- Apoyar a los compañeros.
- Ocupar espacios que queden libres.
- Avanzar hacia la canasta contraria

LA DEFENSA.

Si no tenemos el balón intentamos recuperarlo, entonces defendemos.

Si no tengo el balón intento...

- Evitar que metan canasta.
- Recuperar el balón.
- No dejar que el equipo contrario avance hacia nuestra canasta.



CAMPEONATO 3X3.

Es una variante del baloncesto tradicional, aunque se practica sólo en medio campo, en una sola canasta y con tres jugadores por equipos. Con lo que se obtiene ventajas como la sencillez a la hora de organizar los grupos para la práctica, la optimización de los recursos de infraestructuras.

Este juego/ predeporte desarrolla la motricidad general del alumno y su experiencia motriz se hace más rica. Se toca más el balón (principal motivación) la toma de decisiones es más sencilla, su participación es más intensa y su diversión es mayor.

En el ámbito de la Educación Física el 3x3 tiene numerosas ventajas:

- Desarrolla la motricidad general: lateralidad, percepción espacio-temporal, coordinación dinámico- general, agilidad, etc.
- Mejora las habilidades básicas: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, recepciones y conducciones.
- Ayuda a mejorar la condición física de los alumnos (velocidad, fuerza, flexibilidad, resistencia).
- Fomenta la comunicación, y la creatividad e imaginación en el juego.
- Por supuesto, da a conocer un deporte colectivo, como es el baloncesto.

VALORES EDUCATIVOS.

- El cuidado del cuerpo y de la salud.
- La igualdad de oportunidades entre sexos.
- La educación para la paz.
- Educación medio- ambiental.
- El ocio y el tiempo libre.
- Enfoque positivo de la competición.
- Trabajo en equipo.
- Superación personal.
- Aceptación de normas y reglas.
- Código del buen deportista.

ACTIVIDAD TIC

De forma individual realiza todas las actividades planteadas en la web de Educación Física. Recuerda en la pestaña Unidades, elige este deporte El Baloncesto.

<http://eflosllanos.weebly.com>