



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



TALLER No AGOSTO

NOMBRE DEL TALLER: EL BALONCESTO

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grados 10°
- **FECHA:** 01 de Agosto 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia Reconoce sus capacidades físico deportivas para superar tareas motrices y/o deportivas teniendo como base los deportes de predominancia óculo manual

Evidencia de aprendizaje

1. Realiza gestos técnicos para superar tareas motrices específicas de acuerdo con sus posibilidades y habilidades.
2. Usa sus posibilidades físico deportivas para llevar a cabo secuencias de coordinación óculo manual

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIÓN. Observe con atención la siguiente información y desarrolle las actividades de la fase de evaluación según corresponda

EL BALONCESTO

DESARROLLO DEL BAOLNCESTO EN COLOMBIA.

El baloncesto es un deporte muy popular en Colombia, con una larga historia que se remonta a principios del siglo XX. La historia del baloncesto en el país es fascinante y está llena de momentos emocionantes y grandes logros deportivos. Desde sus comienzos en las calles de las ciudades colombianas, el baloncesto ha evolucionado hasta convertirse en uno de los deportes más populares del país.

El baloncesto se introdujo en Colombia en la década de 1920, cuando los misioneros estadounidenses le enseñaron el deporte a los jóvenes locales. Desde entonces, el deporte ha crecido en popularidad, y hoy en día es uno de los deportes más populares en Colombia.

El baloncesto es un deporte emocionante y dinámico que requiere habilidad, estrategia y trabajo en equipo. Este ha sido adoptado y amado por los colombianos de todas las edades y regiones del país.

Analizaremos ahora los momentos más destacados del deporte, los equipos y jugadores más famosos, y cómo el baloncesto ha evolucionado y crecido en Colombia a lo largo de los años.



El baloncesto es un deporte muy popular en Colombia, con una larga historia que se remonta a principios del siglo XX. La historia del baloncesto en el país es fascinante y está llena de momentos emocionantes y grandes logros deportivos. Desde sus comienzos en las calles de las ciudades colombianas, el baloncesto ha evolucionado hasta convertirse en uno de los deportes más populares del país.

El baloncesto se introdujo en Colombia en la década de 1920, cuando los misioneros estadounidenses le enseñaron el deporte a los jóvenes locales. Desde entonces, el deporte ha crecido en popularidad, y hoy en día es uno de los deportes más populares en Colombia.

El baloncesto es un deporte emocionante y dinámico que requiere habilidad, estrategia y trabajo en equipo. Este ha sido adoptado y amado por los colombianos de todas las edades y regiones del país.

Analizaremos ahora los momentos más destacados del deporte, los equipos y jugadores más famosos, y cómo el baloncesto ha evolucionado y crecido en Colombia a lo largo de los años.

Llegada del Baloncesto y Primeros Años

El baloncesto llegó a Colombia gracias a la influencia de los misioneros de la YMCA que se establecieron en Bogotá en 1908. Fue en el Liceo de La Salle donde se jugó el primer partido de baloncesto en el país en 1910. Desde entonces, el juego se popularizó rápidamente entre los jóvenes y se establecieron los primeros clubes.

En 1946, se fundó la Federación Colombiana de Baloncesto, lo que permitió la organización del deporte a nivel nacional. Los primeros clubes de baloncesto en Colombia fueron La Salle, Gimnasio Moderno y San Bartolomé.

En resumen, la historia del baloncesto en Colombia ha sido marcada por la llegada del deporte a través de la YMCA, la formación de la Federación Colombiana de Baloncesto y la influencia de figuras clave y del baloncesto estadounidense. Hoy en día, el baloncesto es uno de los deportes más populares en Colombia, compitiendo con el fútbol por el amor de los aficionados.

El baloncesto femenino en Colombia ha evolucionado notablemente en los últimos años. Las mujeres han logrado destacarse en competiciones nacionales e internacionales, como el Campeonato Nacional de Baloncesto Femenino y el Campeonato Mundial de Baloncesto Femenino. Además, se han creado ligas profesionales de baloncesto femenino en varias ciudades del país.

Fundamentos Técnicos del Baloncesto

El baloncesto es un deporte dinámico que combina habilidades individuales y trabajo en equipo. A continuación, se describen los fundamentos técnicos básicos que deben ser enseñados a estudiantes de grado décimo

1. Dribbleo (Dribbling):

Consiste en rebotar el balón contra el suelo usando una mano a la vez. Es fundamental para desplazarse por la cancha manteniendo el control del balón.

Técnica:

- Usar la yema de los dedos, no la palma.
- Mantener el balón a una altura entre la cintura y las rodillas.
- Mirar hacia adelante, no al balón.
- Proteger el balón con el cuerpo y el brazo no dominante.

2. **Pase (Passing)** Método para transferir el balón a un compañero de equipo.

Tipos de pases:

Pase de pecho (Chest pass): Se realiza desde el pecho del pasador al pecho del receptor.

Pase picado (Bounce pass): El balón rebota en el suelo antes de llegar al receptor.

Pase de béisbol (Baseball pass): Pase largo, similar al lanzamiento de una pelota de béisbol.

3. **Tiro (Shooting):** Acción de lanzar el balón hacia el aro con la intención de encestar.

Técnica:

- Posición de los pies alineada con los hombros.
- Mano dominante debajo del balón y la otra mano al lado para guiar.
- Flexionar las rodillas y extender los brazos en un movimiento fluido.
- Soltar el balón con un movimiento de muñeca, asegurándose de darle efecto (backspin).

4. **Defensa (Defense):** Acción de impedir que el oponente anote.

Técnica:

- Posición baja y equilibrada.
- Mantenerse entre el oponente y el aro.
- Uso activo de manos y pies para interceptar o desviar el balón.

5. **Rebote (Rebounding):** Acción de capturar el balón después de un tiro fallido.

Técnica:

- Posicionarse cerca del aro.
- Saltar usando la fuerza de las piernas.
- Asegurarse de atrapar el balón con ambas manos y mantenerlo protegido.

6. **Posicionamiento y Movimientos sin Balón (Off-Ball Movement):** Movimientos estratégicos sin el balón para crear espacios y oportunidades de anotación.

Técnica:

- Cortes rápidos hacia el aro (cuts).
- Pantallas y bloqueos para liberar a los compañeros.



Trabajo en Equipo (Teamwork) Cooperación y comunicación efectiva con los compañeros de equipo.

Técnica:

- Comunicar intenciones y movimientos.
- Jugar en sincronía y apoyo constante.

FASE DE EVALUACIÓN

1. Responda las siguientes preguntas falso o verdadero según corresponda.

- El dribbleo debe realizarse utilizando la palma de la mano. _____
- El pase de pecho es uno de los tipos de pase más comunes en el baloncesto. _____
- En el tiro, es importante que los pies estén alineados con los hombros. _____
- La defensa efectiva requiere que el jugador esté siempre en una posición baja y equilibrada. _____
- El rebote se realiza únicamente con una mano. _____
- Los movimientos sin balón no son importantes en el baloncesto. _____
- El trabajo en equipo es fundamental para el éxito en el baloncesto. _____

2. Relacione las definiciones con el fundamento técnico según corresponda en el cuadro vacío

fundamento	Letra	Definición
1. Driblar		a. Acción de moverse por la cancha mientras se hace botar el balón repetidamente contra el suelo.
2. Pasar		b. Lanzar el balón hacia el aro con la intención de anotar puntos.
3. Tirar		c. Acción de interceptar o redirigir el balón lanzado por un adversario para evitar que anote o recuperar la posesión del balón.
4. Defender		d. Enviar el balón a un compañero de equipo para mantener la posesión y crear oportunidades de anotación.
5. Rebotar		e. Estrategias y movimientos empleados para evitar que el oponente anote, incluyendo marcaje y bloqueos.

3. Realice un resumen de la historia del baloncesto en Colombia siguiendo un orden cronológico de acontecimientos