



**Módulo de autoaprendizaje N°26**  
**Tema: Deporte colaborativo Básquetbol "Reglas básicas"**

Objetivo	Conocer las reglas básicas del básquetbol a través del texto planteado y la familiarización con el balón mediante juegos, con el fin de acercarse a la práctica del deporte y tener un estilo de vida activo y saludable.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desarrollar todas las actividades planteadas en este módulo.</li> <li>➤ Completar la información en los espacios establecido o en el cuaderno de la asignatura.</li> <li>➤ Desarrollar los juegos de familiarización con elementos solicitados.</li> <li>➤ Llevar un registro de las sensaciones y dificultades que se presentan, para luego ir mejorándolas.</li> </ul>

**Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al término de todas las actividades físicas.**

Objetivo del juego tiene como finalidad realizar anotaciones al introducir la pelota en la canasta del equipo contrario. El equipo ganador será el que logre anotar más puntos durante un tiempo estipulado.

**Duración**

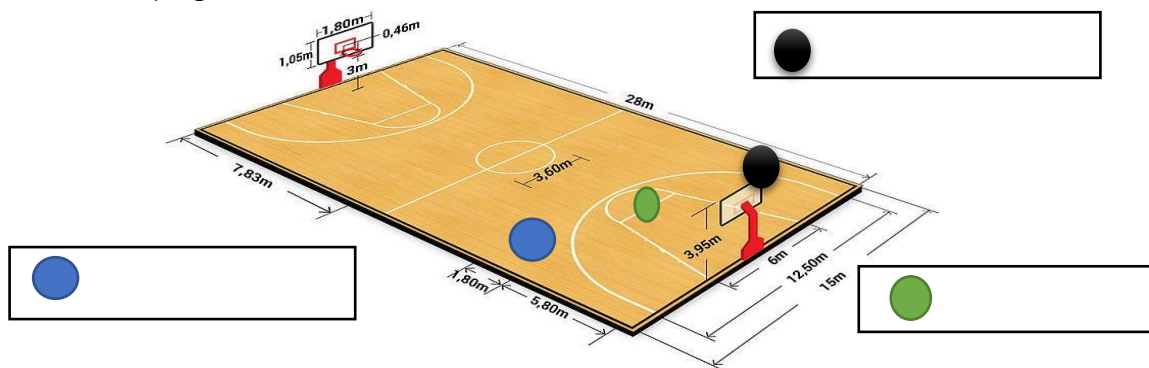
Los juegos de basquetbol tienen un tiempo de duración de 40 minutos, que están divididos en cuatro periodos de diez minutos cada uno. En caso de empate, se juegan periodos de tiempo extra de cinco minutos hasta que un equipo tenga más anotaciones que su rival.

**Anotaciones**

El valor de puntos de una anotación varía del lugar desde donde se realice el lanzamiento de pelota. Cabe destacar que se denomina canasta cuando la pelota entra en la cesta del equipo contrario para realizar puntos.

- 1 punto: si la anotación se realiza desde la línea de tiro libre.
- 2 puntos: si la anotación se realiza cerca de la canasta, pero dentro de la zona de tiro.
- 3 puntos: si la anotación se realiza a larga distancia, más lejos del arco de tres puntos.

**Actividad n°1** respecto a lo leído anteriormente deberán escribir en los cuadros que se presentan a continuación, cuanto vale el punto respecto a los colores señaladas y ubicado en el terreno de juego





### Movimiento del balón

El balón debe permanecer en movimiento durante el desarrollo del juego, bien sea a través de pases de balón entre jugadores o de driblar, es decir, hacer movimientos rápidos con el cuerpo mientras se rebota el balón al correr.

### Posesión del balón

Durante la posesión del balón, el equipo solo cuenta con 24 segundos para realizar un lanzamiento. Asimismo, no es permitido que los jugadores defensivos permanezcan por más de tres segundos en la zona restringida.

Reglas básicas que se desarrollan en un juego de Básquetbol

1. El balón puede ser lanzada en cualquier dirección, sea con una o ambas manos.
2. Un jugador no puede correr con el balón en sus manos. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo atrapa. Si el jugador está corriendo cuando atrapa el balón, debe intentar detenerse.
3. No está permitido cargar, abrazar, empujar, tropezar o golpear de ninguna manera a un oponente; la primera infracción de esta regla contará como falta, la segunda descalificará al jugador hasta que se haga la siguiente anotación o, si hubo una intención evidente de herir a la persona, durante todo el juego, no se permitirá ningún sustituto.
4. Golpear la pelota con el puño constituye una falta.
5. No se puede tomar el balón, botear y luego volver a tomar con ambas manos.
6. No se permite botear con ambas manos y está prohibido golpear el balón con los pies.

**Actividad n°2** Respecto a la información de las reglas básicas, en los siguientes cuadros, escribes reglas que conozcan de este deporte:

1)

2)

### Familiarización con el balón

El balón, este elemento del juego se va a convertir en un amigo especial con el que siempre tendrá que convivir cada vez que juegue al Básquetbol y lo tiene que ver algo así como un amigo o familiar íntimo, aunque suene a un poquito exagerado, al que hay que saber tratar, acariciar, acompañar y tener tal influencia sobre él que lo lleguemos a dominar.





Al momento de tener un balón de básquetbol debemos identificar su dimensión, tamaño, peso, forma, ya que, ayudara a conocer y mejorar las habilidades deportivas que se desarrollan con la práctica de este deporte.

**Actividad n°3** Deberán realizar ejercicios de familiarización con el balón creado en el módulo anterior o un balón de básquetbol, para lograr los objetivos antes mencionados, siguiendo las indicaciones a continuación:

- Ubicar dos botellas de plásticos a 6 metros de distancia (dos puntos) para tener un espacio dentro de la casa y poder ser utilizado en los ejercicios.
- Realizar cada ejercicio durante 35 segundos. Ir de un punto a otro.
- Tener precaución al momento de realizar los ejercicios para evitar un accidente.
- Tener ropa cómoda al momento de realizar los ejercicios
- Realizar hidratación durante la realización de los ejercicios.
- Realizar 3 o 4 días a la semana los ejercicios.

### **Ejercicios para realizar**

- ❖ Llevar el balón en carrera (trote) sin botar.
- ❖ Pasarse el balón por la cintura en carrera.
- ❖ Pasarse el balón por el cuello en carrera.
- ❖ Mezclar pasarse el balón por cuello, piernas y cadera en carrera.
- ❖ Hacer bote directo en carrera.
- ❖ Hacer cambios de dirección y de ritmo en carrera (por delante, por la espalda, entre las piernas).
- ❖ Lanzar el balón en dirección adelante y atrapar antes que realice el balón el segundo bote.
- ❖ Realizar lanzamiento del balón al aire y lo recoge con dos manos, avanzando en la carrera.
- ❖ Realizar lanzamiento del balón al aire, tocar el suelo con una mano y luego atrapar el balón antes que toque el suelo con dos manos, avanzando en la carrera.
- ❖ El mismo ejercicio que el anterior, pero con giro.
- ❖ Carrera hacia atrás lanzando el balón al aire y atrapándolo con una o dos manos.
- ❖ Dar un gran bote y correr para atraparlo antes de que vuelva a tocar el suelo.
- ❖ Lanzarlo al aire y saltar para atraparlo como si de un rebote se tratara.

### **Autoevaluación:**

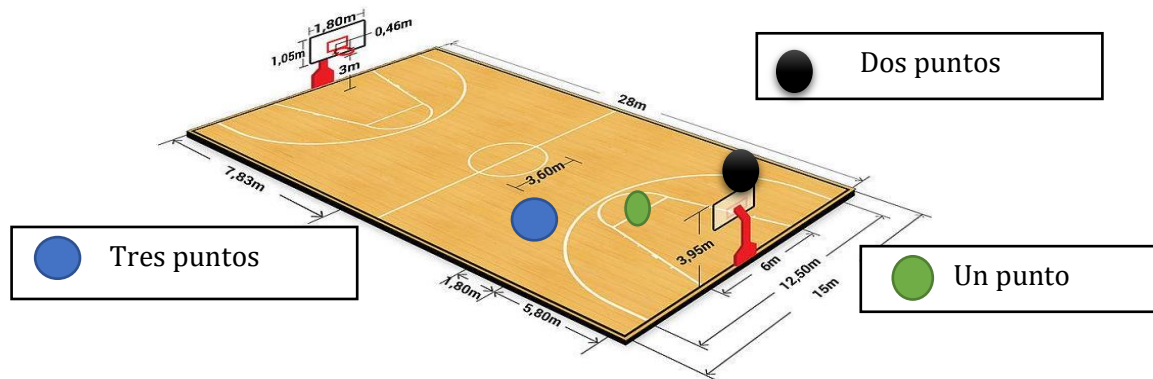
Indicador	Sí	No
Identifica correctamente los tipos de lanzamientos y el puntaje asociado		
Menciona al menos dos reglas básicas más que conozca		
Realiza todos los ejercicios siguiendo las indicaciones señaladas		
Ejecutar los ejercicios 3 o 4 veces por semana		
Mantiene un lugar limpio y ordenado para realizar los ejercicios y evitar accidentes		

\*Se presenta el indicador Sí en 5 oportunidades, quiere decir que, el módulo esta realizado correctamente. En el caso que no sea así, tendrán que fortalecer el módulo nuevamente.



## Solucionario

### Actividad n°1



### Actividad n°2

1. Deben existir 5 jugadores dentro de la cancha por equipos.
2. No se pueden tocar las líneas laterales con el pie, ya que, eso significa que el jugador esta afuera de la cancha y debe sacar el equipo contrario.
3. Se pueden realizar lanzamiento para obtener puntos en cualquier ubicación dentro del terreno de juego.
4. No se puede insultar al árbitro o los jugadores del equipo contrario.