

# Baloncesto. Comprender el reglamento de un deporte

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Etapa/curso</b>          | 1º y/o 2º de Educación Secundaria Obligatoria   |
| <b>Área/ materia</b>        | Educación física  |
| <b>Destrezas</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar información</li> <li>- Comprender globalmente un texto instructivo que contiene datos sobre el reglamento del baloncesto</li> <li>- Buscar información a partir de recursos escritos y audiovisuales (diccionarios, enciclopedias e Internet)</li> <li>- Analizar y organizar la información encontrada con el fin de componer un texto, de forma coherente</li> <li>- Analizar y reconocer conceptos relacionados con el baloncesto</li> <li>- Producir un texto escrito instructivo basado en el reglamento de un deporte</li> </ul> |
| <b>Temporalización</b>      | Tres sesiones   |
| <b>Contenidos</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión de la historia y origen del baloncesto</li> <li>- Identificación del propósito del reglamento del baloncesto y de los deportes, en general</li> <li>- Comprensión de conceptos relacionados con el baloncesto</li> <li>- Búsqueda de información sobre reglamentos de diferentes deportes</li> </ul>   |
| <b>Competencias básicas</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística</li> <li>- Tratamiento de la información y competencia digital</li> <li>- Competencia para aprender a aprender</li> <li>- Autonomía e iniciativa personal</li> </ul>   |
| <b>Perfil del alumnado</b>  | Alumnos de 1º y/o 2º de Educación Secundaria Obligatoria, escolarizados en un aula ordinaria, que requieran trabajar aspectos relacionados con la comprensión global de textos, de una manera autónoma, organizada y planificada: identificación, localización y análisis de información (a partir de un texto dado y de fuentes externas); interpretación de datos y relación entre contenidos. Este texto puede ser trabajado como refuerzo y/o revisión de la materia por alumnos con dificultades de comprensión y hábito lector  |
| <b>Materiales</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Texto: El baloncesto- Ordenadores con conexión a Internet</li> <li>- Diccionarios y enciclopedias</li> </ul>   |

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

### Actividades de contextualización

#### A Establecimiento del objetivo de la lectura

En las clases de educación física practicáis diferentes tipos de deporte. Pero ya sabéis que cada deporte tiene un conjunto de normas que regulan su práctica. Tan importante es tener habilidad física para el deporte, como conocer y respetar las reglas del mismo.

#### B Comentario sobre el tipo de lectura a realizar.

Debéis recordar que es muy importante realizar una lectura lenta y con mucha concentración para alcanzar una buena comprensión del texto.

### Actividades previas a la lectura

C Observación del texto (individualmente, a partir del propio texto del alumno, o colectivamente, visualizando el texto en una pantalla).

*Antes de empezar a leer, vamos a observar con atención el texto.*

D Elaboración de hipótesis a partir del título y de la observación de las ilustraciones que acompañan al texto.

*Después de leer el título del texto y observar las imágenes, ¿podéis haceros una idea sobre el tema de que va a tratar el texto? ¿Por qué?*

E Reconocimiento de la tipología textual en función de la estructura del texto y previsión del tipo de información que nos proporcionará.

Observad la estructura del texto, ¿qué tipo de texto os parece que es? (Se citarán algunos ejemplos de tipología textual, para que los alumnos elijan el que corresponda).

- Una narración o cuento
- Una instrucción
- Una descripción
- Una receta de cocina
- Una exposición científica

*Este texto nos proporciona información, ¿creéis que esta información será real o ficticia? ¿Por qué?*

**F** Activación de los conocimientos previos. Captación de la información que tienen los alumnos sobre las reglas del baloncesto. Se pueden utilizar diferentes técnicas: mapa conceptual, lluvia de ideas, esquema... Previamente a la sesión de lectura, se deberá tener en cuenta si es necesaria una explicación de conceptos.

*Vamos a hacer una lista sobre todas aquellas informaciones que sepáis sobre el baloncesto y sus reglas (la información se irá anotando y clasificando en la pizarra).*

**G** Anticipación y elaboración de hipótesis.

*¿Qué pensáis que expondrá el texto para que ampliéis vuestros conocimientos sobre el baloncesto y sus reglas?*

### Actividades durante la lectura

**H** La lectura del texto puede realizarse por apartados. La lectura podrá realizarse de dos maneras:

- Lectura silenciosa: cada alumno o alumna, de forma individual, leerá mentalmente el apartado correspondiente.
- Lectura colectiva por apartados: un alumno o alumna leerá cada apartado, mientras el resto sigue la lectura.

Después de la lectura de cada apartado se podrán realizar preguntas con diferentes finalidades. Posibles estrategias a trabajar son:

- Comprobar las hipótesis realizadas antes de la lectura.
- Realizar nuevas hipótesis a partir de palabras clave, vocabulario técnico, estructuras morfosintácticas, etc.
- Activar los conocimientos previos necesarios para la comprensión del texto.
- Relacionar los contenidos del texto con la propia experiencia.
- Comprobar la comprensión global de los párrafos o apartados a través de preguntas literales, inferenciales y críticas.
- Sintetizar la idea principal de cada párrafo o apartado. Subrayarla si es necesario.
- Relacionar los párrafos leídos con los anteriores y posteriores.
- Deducir vocabulario por el contexto.
- Trabajar los elementos lingüísticos: pronombres, sujetos elípticos, conectores, etc.

## Baloncesto

### Introducción

El baloncesto es un deporte de equipo que consiste en introducir una pelota en una canasta, que es un tablero con un aro que tiene incorporada una red, por lo que parece un cesto. La palabra baloncesto viene del inglés basketball.



canasta



Este deporte fue inventado en el año 1891 por el Dr. James Naismith, un profesor de educación física de la Young Man's Christian Association, YMCA. El profesor Naismith ideó un deporte en el que el contacto físico estaba penalizado y donde se requería más destreza que fuerza. Igualmente, este deporte se podía jugar en una zona interior y cubierta, ya que los inviernos fríos de la zona dificultaban la realización de actividades al aire libre.

Dr. James Naismith

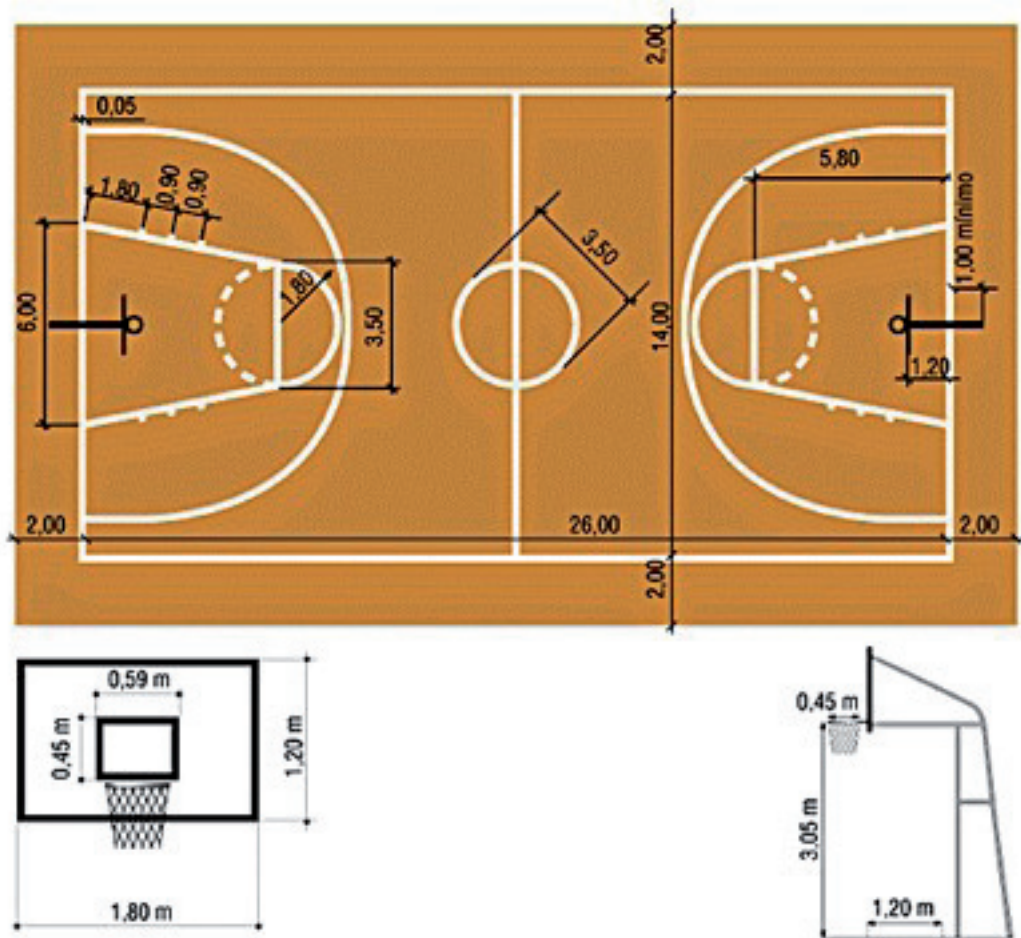
Se juega con dos equipos de cinco jugadores cada uno, durante 4 períodos o cuartos de 10 o 12 minutos (internacional o NBA, respectivamente) cada uno. Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 10 a 20 minutos según la reglamentación propia del campeonato en que se desarrolle el partido. El objetivo de cada equipo es encestar en la canasta del adversario e impedir que el equipo contrario enceste.

El baloncesto se convirtió en deporte olímpico a partir de los Juegos Olímpicos de 1936, celebrados en Berlín.

### Reglamento

El objetivo final de este deporte es introducir la pelota únicamente con las manos en la canasta rival para conseguir la mayor cantidad de puntos posibles.

**Terreno de juego:** la pista debe tener unas medidas oficiales de 28 metros de largo y de 15 de ancho. Las líneas demarcativas de zonas vienen indicadas en el siguiente gráfico.



El campo está dividido en dos mitades iguales separadas por la línea denominada de medio campo y con un círculo que parte del centro de la pista, que mide 3,6 m diámetro. Para cada equipo, el medio campo que contiene la canasta que se defiende se denomina medio campo defensivo y el medio campo que contiene la canasta en la que se pretende anotar se denomina medio campo ofensivo.

La línea de tres puntos se encuentra situada a 6,25 metros (FIBA) y a 7,25 metros (NBA) de distancia de la canasta.

**Tableros y aros:** los tableros contruidos con materiales diversos se sitúan en los extremos de la pista. Son de forma rectangular.

**La pelota:** es esférica, su circunferencia mide entre 68 y 73 centímetros y su peso puede variar entre 567 y 650 gramos. Su cobertura externa puede ser de goma, cuero o material sintético.

**Los equipos:** cada equipo está formado por 12 jugadores como máximo, de los cuales sólo cinco formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee durante todo el partido, aprovechando las interrupciones en el juego.



**Inicio del partido:** para iniciar el partido un jugador de cada equipo debe colocarse dentro del círculo central, con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba, desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviar la pelota, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.

**Duración de un partido:** En la FIBA, según su reglamento el partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno. En la NBA la duración de cada período es de 12 minutos. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 minutos más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.

**Árbitros:** el juego está controlado por tres árbitros, uno principal y dos auxiliares. Estos serán asistidos desde la mesa de anotadores, por anotadores, cronometradores y un comisario técnico.

**Infracciones:** se puede desplazar la pelota o darle golpes en cualquier dirección con una o ambas manos, pero no está permitido hacerlo con el puño. Tampoco se puede correr con la pelota en las manos sin botarla, se tiene que pasar o lanzar desde el mismo lugar donde se ha recibido. En estas condiciones sólo se puede pivotar sobre un pie. Igualmente, un jugador no puede botar la pelota con las dos manos a la vez. Si el jugador que tiene la pelota deja de botarla, puede pasarla o tirar a canasta, pero no volver a botarla.

La pelota se puede coger con una o ambas manos, pero no está permitido ayudarse con los brazos ni con el cuerpo para recibirla o transportarla. Prácticamente no está permitido el contacto físico, ya que supone una infracción. Un jugador no puede empujar con el cuerpo o con los hombros a ningún rival, ni hacerle una zancadilla o retenerle. Estas jugadas se penalizan como faltas personales y acumulables.



*Desplazamiento de los jugadores con el balón controlado*

**Pasos:** después de haber botado la pelota y volver a cogerla no se pueden dar más de dos pasos. En caso de incurrir en esta infracción del reglamento el equipo del jugador infractor pierde la posesión de la pelota.

**Dobles:** un jugador no puede botar la pelota con las dos manos a la vez. Si un jugador bota y para de hacerlo, puede pasar o tirar pero no volver a botarla.

**Zona:** no se puede permanecer más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario cuando el balón se halla en su campo delantero.

**Saque de banda/fondo:** se debe sacar antes de 5 segundos; si no, el balón pasará a posesión del equipo defensor en el mismo punto en que se comete la infracción.

**Tiempo de posesión:** el tiempo límite de posesión que tiene cada equipo para tirar y que el balón toque en el aro o entre en el cesto es de 24 segundos; una vez que ya ha tocado el aro el tiempo vuelve a iniciarse.

**Campo atrás:** una vez que el equipo atacante haya pasado el balón al campo del contrario no podrá retrocederlo hasta el campo propio durante esa jugada.

**Tiros libres:** si un equipo comete cuatro faltas defensivas en un período, a partir de ese momento todas las faltas personales que realice durante ese período serán castigadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de su zona. También se efectuarán dos tiros libres siempre que un jugador reciba una falta mientras se encuentre en acción de tiro y tras las faltas técnicas, antideportivas o descalificantes. Cuando el jugador recibe una falta durante una jugada en la que logra encestar, se da por válida la canasta y se le concede 1 tiro libre. Cuando el jugador recibe una falta a intentar tirar desde la zona de 3 puntos, se le concederán 3 tiros libres.

**Pie:** no se puede dar al balón con el pie intencionadamente. Esto supondría los 24 segundos de posesión para el equipo contrario según reglamentación FIBA.

**Falta personal:** cuando un jugador entra en contacto con un adversario y le causa una infracción es castigado con una falta personal. A la quinta falta (6 en la NBA) el jugador es eliminado.

**Falta en ataque:** se produce cuando un jugador cuyo equipo está en posesión del balón comete una falta personal. En este caso se sanciona al jugador que realizó la falta y la posesión del balón pasa a ser del equipo contrario.

**Falta antideportiva:** consiste en poner en peligro el físico del adversario.

**Falta técnica:** falta de un jugador o de un miembro del banquillo que supone un comportamiento impropio en un partido de baloncesto.

**Falta descalificante:** falta personal o técnica que conlleva la expulsión del terreno de juego y del partido del jugador o miembro del banquillo que la comete. Dos faltas antideportivas constituyen una falta descalificante. Una falta descalificante puede comportar además uno o varios partidos de suspensión, según la decisión de los jueces o árbitros.

### *Puntuación*

1. Los tiros libres valen un punto.
2. Los tiros a partir de la línea de triple (a 6,25 m del centro del aro) valen tres puntos.
3. Los tiros dentro de la zona o dentro de la línea de triple valen dos puntos.

Fuente: Adaptación de <http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto>

## Actividades después de la lectura

Una vez realizada la lectura, los alumnos deberán responder a las siguientes preguntas planteadas.

*Después de leer este texto, deberéis realizar de forma individual las siguientes actividades.*

## Actividades de comprensión lectora de textos de contenido deportivo

### Actividad 1

¿Cuáles son las principales características del texto de entre las siguientes?

- a) Es un texto literario, generado por la imaginación del autor
- b) Es un texto científico, basado en datos relativos a la ciencia
- c) Es un texto informativo explicativo, para que conozcamos las reglas del baloncesto
- d) Es una biografía sobre la vida de un personaje famoso

b) Es un texto informativo explicativo, para que conozcamos las reglas del baloncesto

### Actividad 2

¿Cuáles son los cuatro apartados de que consta el texto?

*Introducción*

*Reglamento*

*Desplazamiento de los jugadores con el balón controlado*

*Puntuación*



### Actividad 3

Ordena las siguientes ideas que aparecen en el texto, según el orden de aparición en el mismo:

|  |  |
|--|--|
|  | Para iniciar el partido un jugador de cada equipo debe colocarse dentro del círculo central, con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades. |
|  | Los tiros a partir de la línea de triple valen tres puntos.  |
|  | El baloncesto fue inventado por el Dr. James Naismith, un profesor de educación física.  |
|  | Un jugador no puede botar la pelota con las dos manos a la vez.  |
|  | La pista de baloncesto debe tener unas medidas de 28 metros de largo y 15 metros de ancho.   |

|   |  |
|---|--|
| 3 | Para iniciar el partido un jugador de cada equipo debe colocarse dentro del círculo central, con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades. |
| 5 | Los tiros a partir de la línea de triple valen tres puntos.  |
| 1 | El baloncesto fue inventado por el Dr. James Naismith, un profesor de educación física.  |
| 4 | Un jugador no puede botar la pelota con las dos manos a la vez.  |
| 2 | La pista de baloncesto debe tener unas medidas de 28 metros de largo y 15 metros de ancho.   |

### Actividad 4

Indica si son verdaderas (V) o falsas (F) las siguientes afirmaciones sobre el texto.

- La línea de tres puntos se encuentra situada a la misma distancia en todos los países
- La palabra baloncesto viene del francés
- La pelota se puede botar con las dos manos a la vez
- Cada equipo está formado por 12 jugadores como máximo
- En la NBA, un jugador es eliminado a la quinta falta personal
- Los tiros libres valen un punto

- a) La línea de tres puntos se encuentra situada a la misma distancia en todos los países **F**
- b) La palabra baloncesto viene del francés **F**
- c) La pelota se puede botar con las dos manos a la vez **F**
- d) Cada equipo está formado por 12 jugadores como máximo **V**
- e) En la NBA, un jugador es eliminado a la quinta falta personal **F**
- f) Los tiros libres valen un punto **V**

### Actividad 5

Busca el significado de las siguientes palabras y siglas. Utiliza diccionarios, enciclopedias o Internet.

Penalizar:

Rival:

Sintético:

Incurrir:

Infracción:

FIBA:

NBA:

Restringida:

**Penalizar:** Imponer una sanción o castigo.

**Rival:** Dicho de una persona: Que compite con otra, pugnando por obtener una misma cosa o por superar a aquella.

**Sintético:** Dicho de un producto: Obtenido por procedimientos industriales, generalmente una síntesis química, que reproduce la composición y propiedades de algunos cuerpos naturales.

**Incurrir:** Caer en una falta, cometerla.

**Infracción:** Transgresión, quebrantamiento de una ley, pacto o tratado, o de una norma moral, lógica o doctrinal.

**FIBA:** Las siglas de FIBA vienen del Frances 'Fédération Internationale de Basketball Amateur'.

**NBA:** Las siglas de NBA vienen del inglés National Basketball Association.

**Restringida:** Reducida a menores límites.

## Actividad 6

Observa la información referente al terreno de juego, así como el gráfico de la página 2 y completa:

La pista debe tener unas medidas oficiales de ..... metros de largo y de ..... de ancho. Las líneas demarcativas de zonas son las siguientes: la línea de tiros libres, paralela a la línea de fondo, está situada a ..... metros. La línea de tres puntos se encuentra situada a ..... metros (FIBA) y a ..... metros (NBA) de distancia de la canasta.

En los lados menores se sitúan los aros que están a ..... metros de altura y se introducen ..... metros dentro del rectángulo de juego.

El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene un diámetro de ..... metros.

Los tableros son de forma rectangular y miden ..... metros de largo por ..... metros de ancho. Cada aro tiene ..... centímetros de diámetro interior; del soporte cuelga una red.

La pista debe tener unas medidas oficiales de **28** metros de largo y de **15** de ancho. Las líneas demarcativas de zonas son las siguientes: la línea de tiros libres, paralela a la línea de fondo, está situada a **5,80** metros. La línea de tres puntos se encuentra situada a **6,25** metros (FIBA) y a **7,25** metros (NBA) de distancia de la canasta.

En los lados menores se sitúan los aros que están a **3,05** metros de altura y se introducen **1,20** metros dentro del rectángulo de juego.

El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene un diámetro de **3,50** metros.

Los tableros son de forma rectangular y miden **1,80** metros de largo por **1,20** metros de ancho. Cada aro tiene **0,45** centímetros de diámetro interior; del soporte cuelga una red.

## Actividad 7

Relaciona:

|   |  |
|---|--|
| 1 | El equipo atacante una vez haya pasado el balón al campo del contrario no podrá retrocederlo hasta el campo propio durante esa jugada.   |
| 2 | No se puede dar al balón con el pie intencionadamente.   |
| 3 | Después de haber botado la pelota y volver a cogerla no se pueden dar más de dos pasos.  |
| 4 | Un jugador no puede botar la pelota con las dos manos a la vez.  |
| 5 | No se puede permanecer más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario cuando el balón se encuentra en su campo delantero. |

|             |  |
|-------------|--|
| Pasos       |  |
| Dobles      |  |
| Zona        |  |
| Campo atrás |  |
| Pie         |  |

|   |   |
|---|---|
| 1 | El equipo atacante una vez haya pasado el balón al campo del contrario no podrá retrocederlo hasta el campo propio durante esa jugada   |
| 2 | No se puede dar al balón con el pie intencionadamente   |
| 3 | Después de haber botado la pelota y volver a cogerla no se pueden dar más de dos pasos  |
| 4 | Un jugador no puede botar la pelota con las dos manos a la vez  |
| 5 | No se puede permanecer más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario cuando el balón se encuentra en su campo delantero |

|             |   |
|-------------|---|
| Pasos       | 3 |
| Dobles      | 4 |
| Zona        | 5 |
| Campo atrás | 1 |
| Pie         | 2 |

## Actividad 8

Responde a las siguientes preguntas:

- a) ¿Cuántos jugadores participan en cada equipo durante el partido?
- b) ¿Cuántos períodos o cuartos se juegan en un partido?
- c) ¿A partir de qué Juegos Olímpicos el baloncesto se convirtió en deporte olímpico?
- d) ¿Cuál es el perímetro de una pista de baloncesto?
- e) ¿De qué material es la cobertura externa de una pelota de baloncesto?
- f) Si el equipo atacante tiene la posesión de la pelota durante 15 segundos, ¿cuántos segundos de posesión de la pelota le quedan?

- a) Cinco
- b) En la FIBA, cuatro períodos de 10 minutos cada uno. En la NBA, cuatro períodos de 12 minutos cada uno.
- c) A partir de los Juegos Olímpicos de 1936, celebrados en Berlín.
- d)  $28 \times 2 + 15 \times 2 = 86$  metros.
- e) Puede ser de goma, cuero o material sintético.
- f)  $24 \text{ segundos} - 15 \text{ segundos} = 9 \text{ segundos}$ .

### Actividad 9

El profesor James Naismith fue un innovador en el terreno deportivo. Amplía la información sobre este personaje.

Existe información accesible en las siguientes páginas web:

[http://es.wikipedia.org/wiki/James\\_Naismith](http://es.wikipedia.org/wiki/James_Naismith)

<http://www.buscabiografias.com/cgi-bin/verbio.cgi?id=5399>

[http://es.encarta.msn.com/encyclopedia\\_761563536/james\\_naismith.html](http://es.encarta.msn.com/encyclopedia_761563536/james_naismith.html)

Los alumnos pueden elaborar un resumen a partir de los datos más relevantes.

### Actividad 10

Expresión escrita: a partir de este texto, que puedes utilizar como modelo, intenta explicar a un compañero el reglamento de otro deporte de equipo. Realiza la actividad de forma organizada, dividiéndola en distintos apartados.

Respuesta libre. Previamente a la redacción del texto, los alumnos deberán documentarse sobre los diferentes deportes elegidos.

## MAPA DE EJERCICIOS

|                                   | MAPA DE EJERCICIOS | Obtención de información | Comprensión general | Elaboración de una interpretación | Reflexión y valoración del contenido de un texto | Reflexión y valoración de la forma de un texto |
|-----------------------------------|--------------------|--------------------------|---------------------|-----------------------------------|--|--|
| Actividades de contextualización  | ACTIVIDAD A        |                          |                     |                                   | •  |  |
|                                   | ACTIVIDAD B        |                          |                     |                                   | •  |  |
| Actividades previas a la lectura  | ACTIVIDAD C        |                          |                     |                                   |  | •  |
|                                   | ACTIVIDAD D        |                          |                     |                                   | •  | •  |
|                                   | ACTIVIDAD E        |                          |                     |                                   |  | •  |
|                                   | ACTIVIDAD F        |                          |                     |                                   | •  |  |
|                                   | ACTIVIDAD G        |                          |                     |                                   | •  |  |
|                                   | ACTIVIDAD H        |                          |                     |                                   | •  |  |
| Actividades después de la lectura | ACTIVIDAD 1        |                          |                     |                                   | •  |  |
|                                   | ACTIVIDAD 2        |                          |                     |                                   | •  | •  |
|                                   | ACTIVIDAD 3        |                          | •                   |                                   |  |  |
|                                   | ACTIVIDAD 4        | •                        | •                   |                                   |  |  |
|                                   | ACTIVIDAD 5        | •                        |                     |                                   |  |  |
|                                   | ACTIVIDAD 6        |                          | •                   |                                   |  |  |
|                                   | ACTIVIDAD 7        |                          | •                   |                                   |  |  |
|                                   | ACTIVIDAD 8        | •                        | •                   |                                   |  |  |
|                                   | ACTIVIDAD 9        |                          |                     | •                                 | •  | •  |
|                                   | ACTIVIDAD 10       |                          |                     |                                   | •  | •  |