



Cuaderno del alumno/a

Nombre: _____

Apellidos: _____

Curso: _____

EDUCACIÓN PRIMARIA
CURSO 2006/07



1. Historia del Baloncesto

El Baloncesto es un deporte con unos orígenes históricos muy claros y bien documentados. Como deporte tiene un creador, un lugar y una fecha de nacimiento:

JAMES NAISMITH lo creó el 17 de Diciembre de 1891, en SPRINGFIELD (MASSACHUSSETS) una región de ESTADOS UNIDOS.



James Naismith era profesor de Educación Física de su instituto y se le ocurrió crear una actividad con características de deporte de equipo y que se pudiera jugar en el gimnasio del colegio para evitar las fuertes nevadas que había en su ciudad en invierno.

En la Navidad de 1891 los estudiantes del instituto de Springfield empezaron a jugar al deporte del baloncesto. WILLIAM CHAS marcó la primera canasta de la historia en un partido cuyo resultado final fue de 1 a 0. Las primeras canastas eran cestos de frutas colgados de la pared, aunque tenían el inconveniente de tener que utilizar una escalera para sacar el balón cuando se marcaba un gol. Posteriormente le quitaron la parte de abajo del cesto para que después de marcar gol, el balón cayese al suelo sin necesidad de la escalera. Los primeros años podían jugar muchos jugadores por equipos, y los campos no tenían un tamaño fijo. Hasta





1897 no se estableció que los equipos deberían estar formados por 5 jugadores.

Muchos partidos terminaban empate a cero y como la mayoría de las pelotas no botaban no se utilizaba el bote para moverse con la pelota de un lado a otro de la pista.

Los primeros años no se utilizó ningún tablero aunque se les puso un tablero a las cestas para separar la cesta de los espectadores que asistían a los partidos. Fue entonces, y a partir de la colocación del tablero cuando se generaron los rebotes después de tiro fallado. Con el rebote aparecieron las ventajas para los jugadores más altos, ya que éstos cogían

el balón con más facilidad después de que rebotase en el tablero.

Posteriormente, los cestos de frutas fueron reemplazados por aros con una red.



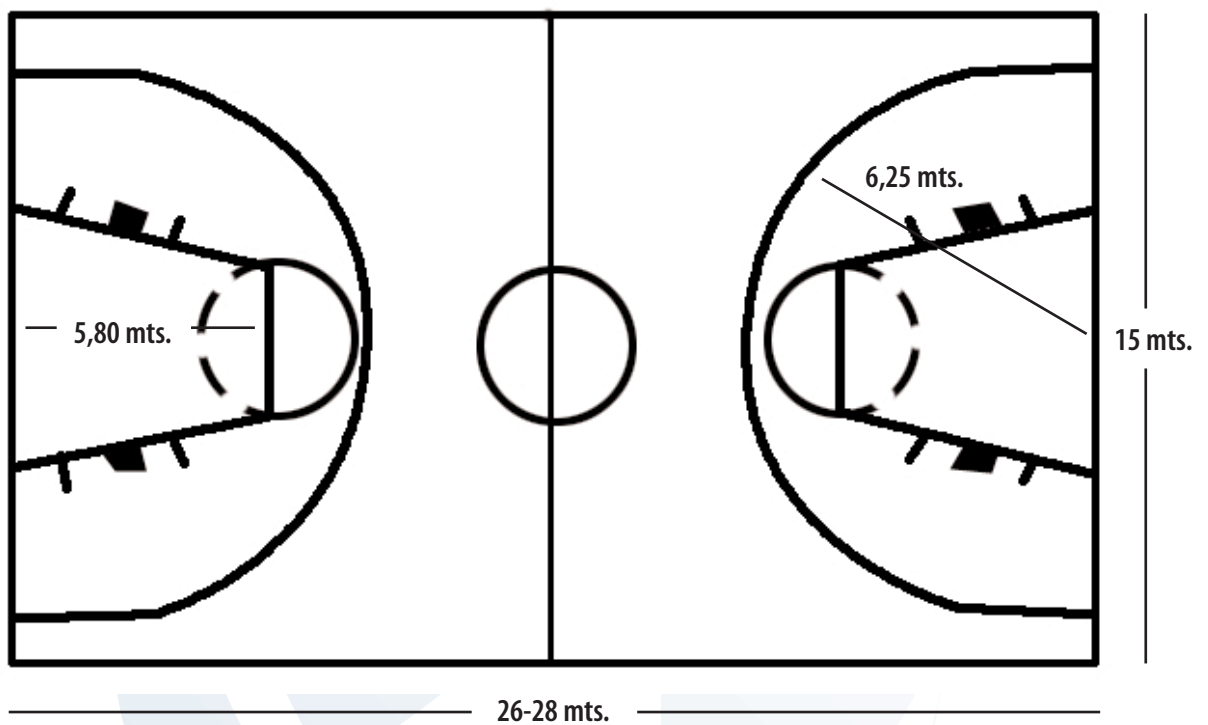
Recuerda:

- James Naismith inventó el baloncesto en 1.891
- El baloncesto se inventó en EE.UU.
- Las primeras canastas estaban hechas de cestas
- Hasta 1897 podían jugar muchos jugadores por equipo.



2. La Pista de Baloncesto y Los Materiales

La pista del baloncesto es rectangular y estas son sus principales medidas:





Las canastas según si se juega al minibasket o al baloncesto serán de distinta medida. Así, la canasta de minibasket tiene el aro a una altura de 2 metros y 60 centímetros, mientras que la canasta de baloncesto está a una altura de 3 metros y 5 centímetros.

Los balones tienen tres tamaños. El de baloncesto, el mayor, es de la talla 7; existe también el balón para las competiciones femeninas, de talla 6; y por último el balón de minibasket que es de talla 5.



Recuerda:

- La pista es rectangular
- La canasta de minibasket está situada a 2,60 metros.
- Hay tres tamaños de balones.
- La línea de triple está a 6,25 metros.



3. Los Jugadores

Los jugadores de baloncesto ya sean chicos o chicas pueden ser de cualquier edad y cualquier altura. La ropa que deben utilizar para jugar los partidos está compuesta por una camiseta de tirantas, unas calzonas, calcetines y zapatillas de deporte. Los jugadores de baloncesto se pueden mover por todas las zonas del campo.

Al baloncesto juegan un máximo de 12 jugadores por equipo, y sólo 5 pueden estar simultáneamente en la cancha. Pues bien, los jugadores de baloncesto se suelen definir por posiciones. Al igual que en el fútbol hay delanteros, centrocampistas, defensas y porteros, en el baloncesto existen unas posiciones específicas que son: Base, Escolta, Alero, Ala-pivot y Pívorot.

Estos son algunos jugadores de la selección española masculina por posiciones:



Base: Foto de JM. Calderón



Escolta: Foto de Navarro



Alero: Foto de Carlos Jiménez



Ala-Pivot: Foto de Garbajosa



Pívot: Foto de Pau Gasol.

Recuerda:

- Todos pueden jugar al baloncesto
- Las posiciones más conocidas son base, alero y pivot
- Juegan 5 en la pista
- Un equipo puede estar formado por un máximo de 12 jugadores



4. Las Reglas



El reglamento del baloncesto es tiene muchas reglas, pero una vez que se aprende nunca se olvidan. Vamos a ver las reglas más importantes:

- Para moverse con el balón hay que botarlo, no se puede hacer con el balón en las manos.
- Una vez dejas de botar y agarras el balón, no podrás volver a hacerlo.
- Se puede pasar el balón
- Si sale fuera se saca de las líneas de banda o de fondo.
- Las canastas valen 3, 2 o 1 punto, según desde donde se lance.
- Si se toca, agarra, empuja o golpea a un contrario es falta.
- A las 5 faltas te expulsan del partido.



Recuerda:

- Para moverse con el balón tienes que botarlo.
- Cuando agarres el balón no podrás volver a botarlo.
- Si golpeas a un contrario es falta
- Las canastas pueden valer 3, 2 ó 1 punto según desde donde lances.





5. ¿Como se Juega al Baloncesto?

Al baloncesto se juega llevando el balón cerca de la canasta para encestar. El equipo que más canastas enceste ganará el partido.

El balón se podrá llevar botando o pasando, pero nunca corriendo con él en las manos.

Juegan dos equipos, que cambiarán sus funciones, cuando un equipo defienda su canasta, el otro tratará de atacar y anotar. El equipo que defienda deberá conseguir el balón para poder atacar.

Cada equipo tiene una canasta que tiene que defender, y otra en la que tiene que encestar.

Al final de la primera parte los equipos cambian de canasta.

El equipo que más puntos consiga ganará el partido, que suele durar 4 cuartos de 10 minutos de duración. Aunque se puede jugar en de formas diferentes.

El partido comienza con un salto entre dos jugadores desde el centro del campo. El balón lo debe lanzar al aire el árbitro al aire.

Recuerda:

- El equipo que más canastas enceste ganará el partido.
- Debemos defender nuestra canasta intentando conseguir el balón
- Si tenemos el balón debemos encestar en la canasta del equipo contrario
- Un partido dura 4 cuartos de 10 minutos.



6. Higiene y Valores

El baloncesto es un deporte en el que es muy importante la higiene y para ello es necesario:

- Estar aseado antes de los partidos
- Llevar las uñas cortadas
- No llevar cadenas, ni piercings, ni relojes, ni zarcillos, ni pulseras, ni anillos que puedan causar daño a otro jugador o a nosotros mismos.
- Si tienes el pelo largo debes llevarlo recogido
- Si tienes gafas debes protegerlas.
- Debemos beber agua durante los partidos siempre que tengamos sed pero poco a poco y a sorbos pequeños.
- Al final del partido es importante que hagamos estiramientos para mejorar el estado de nuestros músculos y articulaciones tras el esfuerzo.
- Y luego es necesario ducharse para eliminar todo el sudor de nuestro cuerpo, cambiándonos de ropa.
- Las zapatillas de deporte son para hacer deporte, si no lo haces es mejor que lleves zapatos.

También, para lograr ser un buen jugador o jugadora de baloncesto tienes que cumplir una serie de valores que te hagan ser mejor:

- Juega en equipo, pásale a tus compañeros el balón.
- Respeta al equipo contrario, a los árbitros y por supuesto a tus compañeros.
- Debes conocer y respetar las reglas del juego.
- Es importante saber ganar y perder. Cuando ganes saluda y anima al equipo que ha perdido; y si pierdes dale la enhorabuena y no te enfades, no es más que un juego y seguro que tienes otra oportunidad para ganar.
- Debes esforzarte y nunca darte por vencido/a.



- Debes ser honesto/a no mintiendo a los demás durante el juego.
- Participa siempre que puedas, no dejes de jugar.

Recuerda:

- Cuida la higiene en los entrenamientos y partidos.
- Cumple las normas y ten buenos valores de comportamiento.





7. ¿Cuanto Sabes de Baloncesto?

Rellena este cuestionario y comprueba tus conocimientos de baloncesto:
Pon una "X" en Verdadero o Falso según creas que es la respuesta.

PREGUNTAS

V F

John Smith inventó el Baloncesto

El baloncesto se inventó en 1.256

La canasta de minibasket está situada a 3,05 metros

Al baloncesto juegan 5 jugadores por equipo en el campo

Las posiciones de baloncesto son defensas y delanteros

Un jugador se puede mover con el balón cogido con las manos

Si golpeas a un contrario es falta personal

El objetivo de la defensa es meter canasta

Es importante cuidar la higiene antes de los partidos

Hay que conocer y respetar las reglas del juego

Resultado Final (Respuestas correctas)