

## **Guía de estudio**

### **EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **Trabajo practico N°3 (3ros años, mujeres y varones.)**

#### **TURNO MAÑANA Y TURNO NOCHE**

Actividades:

#### **Cuestionario.**

- 1 Nombre las dimensiones y líneas del campo de juego.
- 2 ¿Como se compone un equipo de basquet?
- 3 ¿Cuáles son las funciones del entrenador y el asistente?
- 4 ¿Cuántos tiempos muertos puede pedir un equipo? ¿Y cuánto dura cada uno?
- 5 ¿Que es una violación al reglamento y cuales son?
- 6 Explique la duración de un partido de basquet
- 7 ¿Que es una “canasta” y como se contabiliza?
- 8 Defina “falta” y explique cada una de ellas

#### **BASQUET**

El basquetbol es uno de los deportes más practicados del mundo. El deporte originó en los Estados Unidos y se expandió rápidamente por las universidades y colegios norteamericanos a principios del siglo XX.

El primer reglamento de basquetbol fue creado por James Naishmith, profesor de educación física, en el 1891. Con el paso de los años las reglas del baloncesto han evolucionado, junto a la profesionalización de las competiciones y el origen de la FIBA y la NBA

#### **EL JUEGO**

- 2 equipos compuestos por 5 jugadores/as cada uno.
- Principal objetivo es introducir pelota en el cesto del adversario e impedir que el adversario lo haga.
- El partido está dirigido por los árbitros, los oficiales de mesa y un comisionado (si está presente)

#### **Terreno de juego**

El terreno de juego tiene que ser una superficie rectangular, plana y dura. Cuyas medidas deben que ser de 28 m de longitud por 15 m de ancho, medidos desde el borde interior de las líneas. Para competiciones zonales pueden tener una medida de 26 m de longitud y 14 m de ancho

Zona de defensa de un equipo comprende su propio cesto, la parte del tablero que da al terreno de juego y aquella parte del terreno de juego delimitada por la línea de fondo que se encuentra detrás de su propio cesto, las líneas laterales y la línea central.

Zona de ataque de un equipo comprende el cesto de los oponentes, la parte del tablero que da al terreno de juego y aquella parte del terreno de juego delimitada por la línea de fondo que se encuentra detrás de la canasta de los oponentes, las líneas laterales y el borde de la línea central más cercano al cesto de los oponentes.

#### Las Líneas

Todas las líneas serán del mismo color y se pintarán en blanco o en otro color que contraste, de 5 centímetros de ancho y claramente visibles. Las líneas no forman parte del terreno de juego.

##### *Líneas a tener en cuenta:*

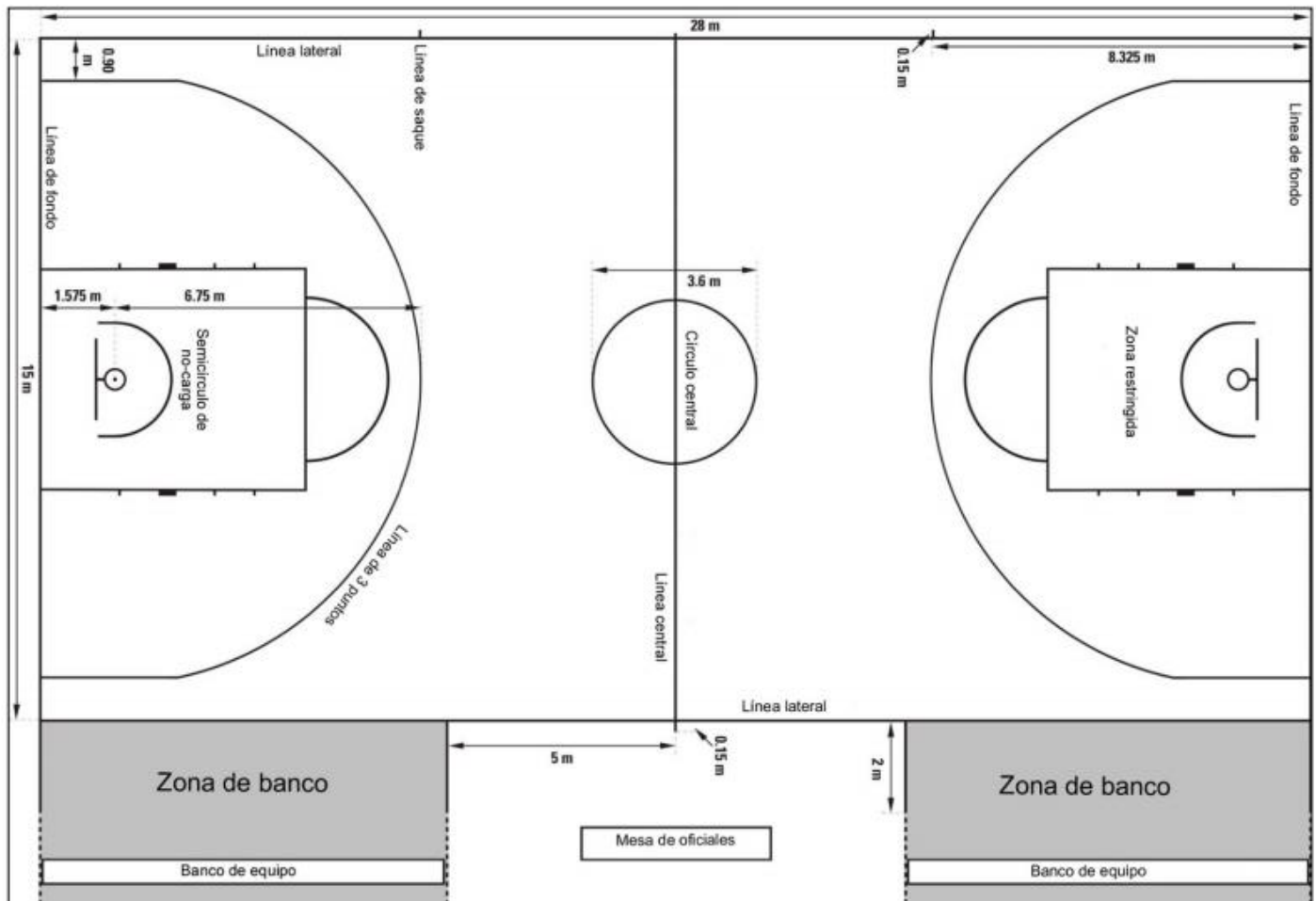
Línea central: Se trazará en el medio de la cancha, uniendo las líneas laterales. Forma parte de la zona de defensa

Línea de tiros libres y áreas restringidas: La línea de tiros libres esta paralela a la línea de cada fondo y mide 5,80 m de borde y una longitud de 3,60 m. Trazada paralela a cada línea de fondo. Las áreas restringidas son los espacios que delimitan las líneas de fondo y línea de tiros libres.

Zona de canasta de tres puntos: La zona de canasta de tres puntos de un equipo es todo el terreno de juego excepto el área próxima a la canasta de sus adversarios, delimitada por:

- Las 2 líneas paralelas que parten de la línea de fondo y perpendiculares a esta, con su borde más alejado a 0,90 metros del borde interior de las líneas laterales.

- Un arco con un radio de 6,75 metros medido desde la proyección sobre el terreno de juego del centro exacto de la canasta hasta el borde exterior del arco. La distancia entre este punto y el borde interior del centro de la línea de fondo es de 1,575 metros. El arco se une con las líneas paralelas. La línea de 3 puntos no forma parte del área de canasta de campo de 3 puntos.



## Equipamiento

Será necesario el siguiente equipamiento:

- *Unidades de contención, que consisten en: Tableros, Cestos (compuestos por aros rebatibles) con redes y estructuras de soporte de los tableros que incluyan protecciones*
- *Balones de baloncesto*
- *Reloj de partido*
- *Marcador*
- *Reloj de lanzamiento*
- *Cronómetro (visible), que no sea el reloj de partido, para cronometrar los tiempos muertos.*
- *2 señales independientes, potentes y claramente diferentes (cronómetro y reloj de lanzamiento)*
- *Planilla*

- *Indicadores de faltas de jugadores*
- *Indicadores de faltas de equipo*
- *Flecha de posesión alterna*
- *Terreno de juego*
- *Iluminación adecuada.*

## **EQUIPOS**

Cada equipo se compone de:

- *Un máximo de 12 miembros de equipo, incluido un capitán.*
- *Un entrenador jefe.*
- *Un máximo de 8 acompañantes miembros de la delegación (médico, kinesiólogo, etc), incluyendo un máximo de 2 entrenadores ayudantes que pueden sentarse en el banco de equipo.*

Durante el tiempo de juego 5 jugadores de cada equipo estarán en el terreno de juego y podrán ser sustituidos.

Un sustituto se convierte en jugador y un jugador se convierte en sustituto cuando: • El árbitro hace la señal al sustituto para que entre al terreno de juego. • Durante un tiempo muerto o un intervalo de juego, un sustituto solicita la sustitución al cronometrador.

## **UNIFORME**

El equipo local deberá llevar la camiseta de color claro y el visitante oscuro ( siempre se puede llegar a un acuerdo y ser al revés)

El uniforme de todos los miembros del equipo constará de:

- *Camisetas del mismo color dominante en la parte delantera y trasera como los pantalones. Si las camisetas tienen mangas, deberán finalizar por encima del codo. No se permiten camisetas de manga larga. Todos los jugadores deben llevar la camiseta por dentro del pantalón. Se permiten los uniformes de una sola pieza.*

Los jugadores no podrán usar equipamiento (objetos) que puedan lesionar a otros jugadores, tales como:

- *Protección en dedos, manos, muñecas, codos o antebrazos, cascos, escayola o refuerzos hechos de cuero, plástico, plástico flexible (blando), metal ni ningún otro material duro, aunque estén cubiertos por un acolchado blando.*

## **JUGADORES:** lesión y asistencia

Si es necesario proteger a un jugador lesionado, los árbitros pueden detener el partido inmediatamente. Si el jugador lesionado no puede continuar jugando inmediatamente (en, aproximadamente, 15 segundos) o si un jugador recibe cualquier asistencia de su/s propio/s entrenador, asistentes o miembros de equipo, debe ser sustituido a menos que su equipo se quede con menos de 5 jugadores en el terreno de juego.

Cualquier jugador que sangre o presente una herida abierta durante el partido deberá ser sustituido. Podrá volver al terreno de juego cuando se haya detenido la hemorragia y el área afectada o la herida abierta haya sido cubierta por completo y de manera segura.

Si el jugador lesionado o cualquier jugador que sangre o presente una herida abierta, se recupera durante un tiempo muerto concedido a cualquiera de los equipos, dicho jugador podrá continuar jugando.

### **ENTRENADOR Y ASISTENTE**

- El entrenador y su asistente son los que podrán dirigirse a los de mesa durante el partido para poder tener información estadística. Pero solamente puede hacerse cuando el balón este muerto, reloj esté parado. No puede interferir en el desarrollo del partido.
- Para que los jugadores puedan jugar, el entrenador deberá proporcionar una lista al anotador de la mesa con los nombres y números de los miembros del equipo que jugarán ese partido. 10 minutos antes de empezar el partido el entrenador deberá indicar los 5 jugadores que comenzarán el partido, firmando la planilla. El entrenador del equipo A será el primero que facilite esta información.
- Los tiempos muertos solamente los pueden pedir los responsables del equipo.
- Durante el partido, solamente puede estar de pie el entrenador o su asistente. Los dos a la vez no se permite.
- Si durante el partido, el entrenador no puede ejercer sus responsabilidades, deberán asumirlas su asistente.
- El capitán actuará como jugador entrenador si no hay entrenador o si el entrenador no puede continuar y no hay asistente de entrenador inscrito en planilla (o este no puede continuar).

### **Como se juega el balón**

Según las **reglas del baloncesto** el balón se puede pasar, lanzar, botar en cualquier dirección, pero solamente con una o dos manos, no sirve ninguna otra parte del cuerpo. Teniendo en cuenta que cada vez que se deje de botar el balón no se puede volver hacer tocar el suelo. Solamente puedes decidir pasar o tirar a canasta.

### **Canasta**

Se convierte una canasta cuando un balón vivo entra en el cesto por su parte superior y permanece en él o lo atraviesa por completo. Se concede una canasta al equipo que ataca el cesto de los oponentes en el que ha entrado el balón de la siguiente manera:

- Una canasta lanzada desde el tiro libre vale 1 punto.
- Una canasta lanzada desde la zona de tiro de 2 puntos vale 2 puntos.
- Una canasta lanzada desde la zona de tiro de 3 puntos vale 3 puntos.

### **Tiempo de juego, tanteador empatado y prórroga**

- 4 cuartos de 10 minutos cada uno.
- Intervalo de juego 20' antes de la hora programada del inicio del partido,
- 2' de intervalo entre el 1er y 2do cuarto (1ra parte), entre el 3er y 4to (2da parte) y antes de cada prórroga.
- 15' de intervalo en la mitad del partido .
- Un intervalo comienza :
  - 20 minutos antes de la hora de inicio del partido.
  - Suena la señal del reloj indicando el final de cuarto o de prórroga.
- Un intervalo finaliza:
  - Al comienzo del 1er cuarto, cuando el balón sale de la(s) mano(s) del árbitro principal en el lanzamiento del salto.

- Comienzo demás cuartos y prórrogas, balón esta a disposición del jugador que sacará.
- Si el juego está empatado al final del 4to cuarto, se jugarán prórrogas de 5', las necesarias para deshacer el empate.

### Salto entre dos y posesión alterna

Salto: Un árbitro lanza el balón en el círculo central entre 2 adversarios cualesquiera al comienza el 1er cuarto. Se produce un balón retenido cuando uno o más jugadores contrarios tienen una o ambas manos firmemente sobre el balón y ninguno puede obtener el control del mismo sin emplear una brusquedad excesiva.

#### Procedimiento del salto

- Cada saltador tendrá ambos pies dentro del semicírculo próximo a su cesto y un pie cerca de la línea central.
  - Jugadores de un mismo equipo no pueden ocupar posiciones contiguas alrededor del círculo si un oponente desea ocuparla.
  - El balón debe ser palmeado por los saltadores después de que alcance la altura máxima.
  - ningún saltador abandonará su posición hasta que el balón haya sido palmeado legalmente.
  - ningún saltador puede agarrar el balón ni palmearlo + de 2 veces hasta que toque a un jugador no saltador o toque el suelo.
  - Si el balón no es palmeado por uno de los saltadores, se repetirá el salto.
  - Los jugadores que no salten no pueden tener ninguna parte de su cuerpo sobre o encima de la línea del círculo (cilindro) antes de que el balón haya sido tocado.
- Una infracción a los artículos anteriores es una violación.

El equipo que NO obtenga el control del balón vivo en cancha después del salto inicial, tendrá derecho a la primera posesión alterna.

El equipo que tenga derecho a la siguiente posesión alterna al final de cualquier cuarto o prórroga comenzará el siguiente con un saque desde la prolongación de la línea central, frente de la mesa, a menos que haya penalidad de tiros libres y saque.

- El equipo con derecho al saque de posesión alterna se indica con la flecha de posesión alterna apuntando a la canasta de los oponentes. La flecha se cambiará en cuanto finaliza el saque producto de la posesión alterna.

### TIEMPO MUERTO

Es una interrupción del partido *solicitada por el entrenador o su asistente*.

Cada tiempo muerto durará 1 minuto.

Una oportunidad de tiempo muerto finaliza cuando el balón está a disposición de un jugador para efectuar un saque o para el primer libre.

Se puede conceder a cada equipo:

- 2 tiempos muertos durante la primera mitad.
- 3 tiempos muertos durante la segunda mitad, con un máximo de 2 de esos tiempos muertos cuando el reloj del partido muestre 2:00 minutos o en el último cuarto.
- 1 tiempo muerto durante cada prórroga.

Los tiempos muertos no utilizados no podrán utilizarse en la siguiente mitad o prórroga.

### SUSTITUCIÓN

Es una interrupción del partido *solicitada por el sustituto* para convertirse en jugador.

Un equipo puede sustituir a uno o varios jugadores durante una oportunidad de sustitución.

Una oportunidad de sustitución comienza cuando:

- Para ambos equipos, el balón queda muerto, el reloj de partido está parado y el árbitro ha finalizado su comunicación con la mesa de oficiales.
- Para ambos equipos, el balón queda muerto después de un último tiro libre convertido.
- Para el equipo que no anota, se convierte una canasta de campo cuando el reloj de partido muestre 2:00 minutos o menos en el cuarto cuarto y en cada prórroga.

Una oportunidad de sustitución finaliza cuando el balón está a disposición de un jugador para efectuar un saque o para el primer tiro libre.

## **VIOLACIONES**

Una violación es una infracción de las reglas.

Penalización: El balón se concederá a los oponentes para un saque desde el punto más cercano al de la infracción, excepto directamente detrás del tablero, a menos que se especifique lo contrario en estas reglas.

### **TIPOS DE VIOLACIONES**

#### **1. Balón fuera del terreno de juego**

El balón está fuera del terreno de juego cuando toca:

- A un jugador o cualquier otra persona que esté fuera del terreno de juego.
- El suelo o cualquier objeto que esté sobre, encima o fuera de la línea límite.
- Los soportes del tablero, la parte posterior de los tableros o cualquier objeto situado encima del terreno de juego.

Si el balón sale fuera del terreno de juego por tocar un jugador que está sobre o fuera de la línea límite, ese jugador es el responsable de que el balón salga fuera del terreno de juego

#### **2. Drible**

Un drible comienza cuando un jugador, tras haber obtenido el control de un balón vivo sobre el terreno de juego, lo lanza, palmea, rueda o bota en el suelo y lo vuelve a tocar otra vez antes de que toque a otro jugador.

Un drible finaliza cuando el jugador toca el balón con ambas manos a la vez o permite que descansa en una o ambas manos.

Un jugador que finalizo un drible, no puede volver a driblear. A menos que haya perdido el control del balón.

#### **3. Caminar**

Un pivote es el movimiento legal en el que un jugador que sostiene un balón vivo en el terreno de juego da uno o más pasos en cualquier dirección con el mismo pie, mientras que el otro pie, llamado pie de pivot, permanece en el mismo punto de contacto con el suelo.

Un jugador estacionado que va a iniciar un drible, no debe levantar su pie pivot antes que el balón abandone sus manos. En el caso de un pase o lanzamiento, puede levantar el pie de pivot pero el balón debe abandonar sus manos antes de volver a apoyar el pie de pivot.

Un jugador que tiene el control del balón en el piso, no puede rodar o intentar levantarse mientras lo sostiene.

**4. 3 segundos**

Un jugador no permanecerá más de 3 segundos consecutivos en la zona restringida de los oponentes mientras su equipo tenga el control de un balón vivo en su zona de ataque y el reloj de partido esté en marcha.

**5. Jugador estrechamente marcado**

Un jugador que sostiene un balón vivo en el terreno de juego está estrechamente marcado cuando un oponente establece una posición legal de defensa activa a distancia inferior a 1 mt.

**6. 8 segundos**

Cuando un equipo tiene el control del balón en su zona de defensa, debe hacer que el balón pase a su zona de ataque como máximo en 8 segundos.

El equipo ha pasado el balón a zona de ataque cuando:

- El balón, que no está siendo controlado por ningún jugador, toca la zona de ataque.
- El balón toca o es legalmente tocado por un atacante que tiene ambos pies completamente en contacto con su zona de ataque.
- El balón toca o es legalmente tocado por un defensor que tiene parte de su cuerpo en contacto con su zona de defensa.
- El balón toca a un árbitro que tiene parte de su cuerpo en contacto con la zona de ataque del equipo con control del balón.
- Durante un drible desde zona de defensa a zona de ataque, el balón y ambos pies del jugador que efectúa el regate están completamente en contacto con la zona de ataque.

**7. 24 segundos**

Cuando un equipo tiene el control del balón debe efectuar un lanzamiento como máximo en 24 segundos

El reloj de lanzamiento se reiniciará siempre que un árbitro detenga el juego:

- A causa de una falta o violación (no porque el balón salga fuera del terreno de juego) cometida por el equipo que no controla el balón,
- Por cualquier razón válida atribuible al equipo que no controla el balón,
- Por cualquier razón válida no atribuible a ningún equipo, En estas situaciones, se concederá la posesión del balón al mismo equipo que la tenía previamente. Si el saque se administra luego en la:
  - Zona de defensa, el reloj de lanzamiento se reiniciará a 24 segundos.
  - Zona de ataque, el reloj de lanzamiento se controlará del siguiente modo:
    - Si en el reloj de lanzamiento se muestran 14 segundos o más en el momento en que se detuvo el partido, el reloj de lanzamiento no se reiniciará, sino que continuará con el tiempo que restaba al detenerse.
    - Si en el reloj de lanzamiento se muestran 13 segundos o menos en el momento en que se detuvo el partido, el reloj de lanzamiento se reiniciará a 14 segundos.

Cuando se concede a un equipo un saque desde la línea de saque de la zona de ataque del equipo como parte de la penalización de una falta antideportiva o descalificante, el reloj de lanzamiento será reiniciado a 14 segundos.



Después de que el balón ha tocado el aro de la canasta de los oponentes, el reloj de lanzamiento se reiniciará a:

- 24 segundos si el equipo de los oponentes obtiene el control del balón.
- 14 segundos, si el equipo que obtiene el control del balón es el mismo equipo que tenía el control del balón antes de que el balón tocara el aro.

Aquel equipo que saque desde su zona de ataque producto de un nuevo control, lo hará con 14 segundos.

#### **8. Balón devuelto a zona de defensa**

Un equipo que tiene el control de un balón vivo en su zona de ataque no puede hacer que el balón vuelva ilegalmente a su zona de defensa.

#### **9. Interposición e Interferencia**

Se produce una interposición (goaltending) cuando un jugador toca el balón que está completamente por encima del aro, y en su fase descendente o luego de tocar el tablero.

Se produce una interferencia cuando un jugador mueve el aro o tablero mientras la pelota tiene posibilidades de entrar. Mete la mano por debajo del cesto para jugar el balón.

Si la produce el atacante, el gol no vale. Si la produce la defensa, el gol vale desde donde se origino el lanzamiento.

### **FALTAS**

Una falta es una infracción de las reglas que implica un contacto personal ilegal con un oponente y/o un comportamiento antideportivo.

#### **TIPOS DE FALTAS**

##### **1. Personal**

Es un contacto ilegal de un jugador con un oponente, esté el balón vivo o muerto. Ej: Agarra, uso ilegal de manos, empujar, bloquear, etc

Se penaliza con un saque al oponente del equipo infractor desde el lugar mas cercano. Si el jugador está en acción de lanzamiento al recibir la falta y no convierte el gol, se le conceden 2 o 3 tiros según de donde lanzo. Si está en acción de lanzamiento y convierte el gol, el gol vale y tiene un tiro adicional.

A partir de la 5ta falta que comete un equipo en un cuarto, el equipo que recibe la falta recibirá dos tiros libres, si el jugador que recibe la falta no está en acto de lanzamiento.

##### **2. Falta doble**

Cuando dos oponentes cometen entre si faltas de contacto físico y ambas son personales o antideportivas/descalificadoras.

El juego se reanuda con un saque para el equipo que tenía el balón.

##### **3. Técnica**

Se considerará una falta técnica cualquier falta de cooperación o desobediencia deliberada o reiterada al espíritu y propósito de esta regla.

Se concede un tiro al equipo oponente y el juego se reanuda con un saque para el equipo que tenía el balón previo a la sanción.

##### **4. Antideportiva**

Contacto de un jugador que, a juicio de los árbitros es:

- Un contacto con un oponente, sin intentar legítimamente jugar directamente el balón.
- Un contacto excesivo y duro causado por un jugador, aún en el esfuerzo por jugar el balón.
- Un contacto innecesario causado por el defensor para detener el progreso del equipo atacante en transición. Esto se aplica hasta que el jugador atacante comience su acción de tiro.
- Un contacto ilegal causado por el jugador por la espalda o lateralmente sobre un oponente que está progresando hacia la canasta de los oponentes y no hay otros jugadores entre el jugador que progresa, el balón y la canasta. Esto se aplica hasta que el atacante comienza su acción de tiro.
- Un contacto de un defensor sobre un oponente en el terreno de juego cuando el reloj del partido muestre 2:00 minutos o menos en el cuarto cuarto y en cada prórroga, cuando el balón está fuera del terreno de juego para un saque y aún permanece en las manos del árbitro o está a disposición del jugador que va a efectuar el saque.

Se conceden tiros libres (1, 2 o 3 - igual criterio que la falta personal) más un saque, para el equipo que recibió la falta, desde la línea de saque con 14 segundos

#### **5. Descalificadora**

Una falta descalificadora es cualquier acción flagrante antideportiva cometida por jugadores, sustitutos, entrenadores jefes, entrenadores ayudantes, jugadores excluidos y acompañantes miembros de la delegación.

Se conceden 2 tiros libres más un saque de línea de saque con 14 '' al equipo que recibió la falta. En caso de jugador en acto de lanzamiento: 1, 2 o 3 tiros.