



INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA CINCO DÍAS

TIMBÍO CAUCA

Resolución N°. 1492-11-2004

DANE 219807000022 NIT. 817.006.271-0

AREA:	UNIDAD 1	TEMAS	GRADO	PERIODO	DOCENTE
EDUCACIÓN FÍSICA	EL MARAVILLOSO MUNDO DEL BALONCESTO.	12-16	11°	SEGUNDO	HUMBERTO MEDINA 3215092717 luismec69@gmail.com
NOMBRES Y APELLIDOS:					

GUIA Y/O TALLER # 3

Objetivo: Realizo ejercicios físicos, relacionados con el baloncesto.

Marque con una X la respuesta correcta.

TEXTO

Algunas veces hay jugadores que están jugando tan bien en la ofensiva que un solo jugador no es suficiente para marcarlo, por eso los equipos tratan de marcar a ese jugador con dos defensas, eso significa que otro jugador en defensa dejara al jugador que esta marcando para ayudar a su compañero, aplicando una doble marca a ese jugador ofensivo. Casi siempre son los buenos jugadores los que reciben esta marca porque los otros equipos no quieren que ellos tengan el balón. El jugador que esta siendo marcado por dos defensas puede ser que tenga que pasarle el balón a un jugador más débil, obligándolo a tomar el lanzamiento. Hay algunos equipos que les hacen doble marca a los jugadores más débiles para hacer que ellos pierdan el balón cuando asistir a un compañero.

De acuerdo al texto anterior responda:

1. Hay algunos equipos que les hacen doble:

- A. Gol
- B. Tiempo
- C. Marca
- D. Nada de lo anterior

TEXTO

El marcaje a un hombre sin balón es uno de los fundamentos mas importantes del sistema de defensa del baloncesto hombre a hombre. Hay que anticiparse a sus movimientos, evitar que se desmarque y haga pantallas, e impedir que reciba el balón; y para alcanzar esto se hacen necesarias horas de ejercicios para perfeccionarse.

De acuerdo al texto anterior responda:

2. Hay que anticiparse a sus:

- A. Gustos
- B. Balones
- C. Faltas



INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA CINCO DÍAS

TIMBÍO CAUCA

Resolución N°. 1492-11-2004

DANE 219807000022 NIT. 817.006.271-0

D. Movimientos

TEXTO

DEFENSA MIXTA

Se denomina así a la defensa, cuando utiliza a la vez la defensa individual y la defensa en zona. Cuando un equipo tiene uno o dos jugadores de mucha calidad, el equipo adversario puede utilizar este recurso defendiéndolos de forma individual con el fin de desorientarlos.

Rueda de la muerte con 1x1 en la vuelta.

A la vuelta no pasar balón al jugador que va a defender, incluso si llega a la línea de pase.

De acuerdo al texto anterior responda:

3. Se denomina así a la.

- A. Malla
- B. Canasta
- C. Red
- D. Defensa

TEXTO

El bloqueo es una clavada defensiva.

El Bloqueo es junto con las clavadas unas de las jugadas mas espectaculares y cuando estas dos se presenta al mismo tiempo es estupendo, cuando hay un bloqueo espectacular es muy intimidante para el oponente, normalmente los mas altos son los mejores bloqueadores, pero no siempre es así.

Colocamos tres filas en línea de fondo en los dos campos como en la imagen. Los primeros de un campo solo tendrán un balón (**el del jugador del medio**). En el resto de los grupos todos los jugadores tendrán balón.

Hay que realizar un contraataque normal de 3 hasta llegar al triple donde están los otros compañeros con balón. **Los de los laterales reciben el balón de sus compañeros y tiran. El jugador del medio que ha tenido que acabar con el balón tras el contraataque 3x0 realiza una entrada a canasta.**

De acuerdo al texto anterior responda:

4. Normalmente los más altos son los mejores:

- A. Lanzadores
- B. Noqueadores
- C. Bloqueadores
- D. Corredores



INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA CINCO DÍAS

TIMBÍO CAUCA

Resolución N°. 1492-11-2004

DANE 219807000022 NIT. 817.006.271-0

TEXTO

La mayoría de los lanzadores son excelentes para aprovechar las pantallas, lo que significa que usan a sus compañeros para que a sus defensores les sea más difícil marcarlos. De esta manera, ellos crean un buen espacio entre ellos y sus rivales.

Rueda de entradas con tres filas, ideal para calentamiento o partidior.

Los balones han de estar en línea de fondo como se ve en la imagen, el jugador de balón,(A) pasa al que está enfrente suyo (B) y corta hacia ese jugador para recibir. Cuando recibe, pasa al jugador que está en la fila enfrente del aro (C).

El jugador que ha recibido el primer pase (B) corta por detrás del que salió con balón (A) para recibir del jugador de enfrente del aro (C) y entrar a canasta. El jugador de enfrente del aro ha de dar primero uno p dos botes para dar el pase.

Podemos trabajar diferentes finalizaciones, así con diferentes tipos de pase (tras bote a una mano, a dos...).

Rotación A-B-C.

De acuerdo al texto anterior responda:

5. Ellos crean un buen espacio entre ellos y sus:

- A. Familias
- B. Amigos
- C. Balones
- D. Rivales

CRITERIOS DE COEVALUACIÓN: Marco con una x en la tabla según mi desempeño.

Qué sé hacer	superior	Alto	Básico	Bajo
Realizo acondicionamiento físico, para fortalecer mi cuerpo.				
Practico un deporte, con el fin de mantenerme sano.				
Siempre utilizo tapaboca.				
Mi principal pasatiempo, es el deporte.				