

BALONCESTO: CONCEPTO, FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÉCNICAS OFENSIVAS

Curso: Educación Física

Tema: Baloncesto

Duración sugerida: 1 semana

Modalidad: Comprensión lectora + actividades interactivas

Nombre: _____ **Carrera:** _____

Grado: _____ **Sección:** _____

¿QUÉ ES EL BALONCESTO?

Lectura comprensiva

El baloncesto es un deporte colectivo de cooperación y oposición que se practica entre dos equipos, generalmente formados por cinco jugadores en la cancha. El objetivo principal es introducir el balón en el aro del equipo contrario y, al mismo tiempo, impedir que el equipo adversario consiga anotar. Es un deporte que combina habilidades físicas, técnicas, tácticas, cognitivas y sociales.

El baloncesto se caracteriza por ser un deporte dinámico y rápido, debido a que los jugadores deben desplazarse constantemente por la cancha, cambiar de dirección, controlar el balón, pasar, lanzar, defender y tomar decisiones en poco tiempo. Durante un partido, las situaciones de juego pueden cambiar rápidamente: un equipo puede estar atacando y, después de perder el balón, debe pasar inmediatamente a defender.

Una de las características más importantes del baloncesto es que los jugadores necesitan trabajar individualmente y en equipo. Aunque cada jugador debe dominar habilidades técnicas como el bote, el pase y el lanzamiento, el éxito del equipo depende de la capacidad de sus integrantes para colaborar, comunicarse, ocupar correctamente los espacios y tomar decisiones colectivas.

El juego se desarrolla en una cancha rectangular con dos canastas, una para cada equipo. Los jugadores utilizan principalmente las manos para controlar el balón. Para avanzar por la cancha mientras se posee el balón, el jugador debe realizar el drible o bote, haciendo rebotar el balón contra el suelo. También puede pasar el balón a un compañero o realizar un lanzamiento cuando encuentra una oportunidad adecuada para anotar.

El baloncesto no consiste únicamente en correr detrás del balón. Es necesario comprender el espacio, observar la posición de los compañeros y adversarios y elegir la acción más conveniente. Por ejemplo, un jugador puede decidir pasar el balón si un compañero se encuentra en una mejor posición para lanzar, realizar un drible para superar a un defensor o lanzar directamente si tiene una oportunidad clara.

Además de desarrollar capacidades físicas como la velocidad, coordinación, resistencia, agilidad, equilibrio y fuerza, el baloncesto contribuye al desarrollo de valores y habilidades sociales. La práctica de este deporte puede favorecer el respeto por las reglas, la responsabilidad, la disciplina, la cooperación, la comunicación y el trabajo en equipo.

Otro aspecto importante es la toma de decisiones. Un jugador debe analizar constantemente lo que ocurre a su alrededor. Debe preguntarse: ¿Dónde están mis compañeros?, ¿dónde están los defensores?, ¿tengo espacio para avanzar?, ¿es mejor pasar o lanzar? Estas decisiones deben realizarse rápidamente.

Por esta razón, aprender baloncesto no significa únicamente aprender a ejecutar movimientos. También significa aprender a observar, pensar, decidir y actuar de acuerdo con las situaciones que aparecen durante el juego.

En conclusión, el baloncesto es un deporte que combina movimiento, técnica, estrategia y cooperación. Su práctica permite mejorar diferentes capacidades físicas y motrices, al mismo tiempo que desarrolla habilidades cognitivas y sociales.

COMPRENSIÓN LECTORA

1. ¿Cuál es el objetivo principal del baloncesto?

- A) Mantener el balón durante todo el partido.
- B) Introducir el balón en el aro contrario y evitar que el adversario anote.
- C) Correr alrededor de la cancha.

2. ¿Cuántos jugadores de cada equipo están generalmente en la cancha?

- A) 3
- B) 5
- C) 7

3. ¿Qué característica distingue al baloncesto?

- A) Es un deporte estático.
- B) Es un deporte dinámico y rápido.
- C) No requiere desplazamiento.

4. ¿Qué capacidades físicas puede desarrollar el baloncesto?

- A) Coordinación, velocidad, agilidad y resistencia.
- B) Únicamente fuerza.
- C) Únicamente flexibilidad.

ACTIVIDAD 2. VERDADERO O FALSO

1. El baloncesto es un deporte colectivo.
2. El baloncesto requiere cooperación entre los jugadores.
3. Los jugadores solamente necesitan correr y no necesitan tomar decisiones.
4. El bote permite desplazarse controlando el balón.
5. El baloncesto puede favorecer el trabajo en equipo.
6. La comunicación es importante durante el juego.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO

Lectura comprensiva

Los **fundamentos técnicos del baloncesto** son el conjunto de habilidades y movimientos básicos que permiten al jugador desenvolverse correctamente durante el juego. Constituyen la base para poder participar de manera eficiente tanto en acciones ofensivas como defensivas.

Un jugador que domina los fundamentos técnicos tiene mayores posibilidades de controlar el balón, desplazarse, comunicarse con sus compañeros, superar a los adversarios y participar correctamente en las diferentes situaciones que aparecen durante un partido.

Entre los principales fundamentos técnicos se encuentran:

1. Posición básica

La posición básica es la postura corporal que permite al jugador estar preparado para actuar rápidamente.

Generalmente se mantienen las piernas ligeramente flexionadas, los pies separados aproximadamente al ancho de los hombros y el cuerpo equilibrado. Las rodillas deben permanecer flexionadas para facilitar los desplazamientos.

Esta posición permite reaccionar rápidamente para correr, cambiar de dirección, recibir un pase, defender o iniciar un movimiento ofensivo.

2. El bote o drible

El **bote** consiste en hacer rebotar el balón contra el suelo utilizando una mano para mantener su control.

Es fundamental porque permite al jugador desplazarse por la cancha mientras conserva la posesión del balón.

El jugador debe evitar mirar constantemente el balón y aprender a controlarlo mientras observa el espacio, a sus compañeros y a los defensores.

Existen diferentes formas de bote, entre ellas:

- Bote de protección.
- Bote de velocidad.

- Bote de cambio de dirección.
- Bote de cambio de mano.

3. El pase

El **pase** consiste en enviar el balón a un compañero de equipo.

Es uno de los fundamentos más importantes porque permite mover el balón rápidamente y facilitar las acciones ofensivas.

Entre los pases más utilizados encontramos:

- Pase de pecho.
- Pase picado.
- Pase por encima de la cabeza.
- Pase con una mano.

Un buen pase debe ser preciso, oportuno y realizado teniendo en cuenta la posición del compañero.

4. La recepción

La **recepción** consiste en controlar correctamente el balón después de recibirlo de un compañero.

Para realizar una buena recepción, el jugador debe mantener la atención sobre el balón, preparar las manos y amortiguar el contacto para conseguir el control.

Una mala recepción puede provocar la pérdida del balón.

5. El lanzamiento

El **lanzamiento** es la acción mediante la cual el jugador intenta introducir el balón en la canasta.

Es uno de los fundamentos ofensivos más importantes porque permite conseguir puntos.

Para realizar un lanzamiento adecuado se necesita coordinación entre piernas, brazos, manos, vista y equilibrio corporal.

6. El pivote

El **pivote** consiste en girar el cuerpo manteniendo uno de los pies en contacto con el suelo como **pie de pivote**.

Esta técnica permite proteger el balón, cambiar la dirección del cuerpo y buscar mejores opciones de pase o lanzamiento.

7. Los desplazamientos

Los desplazamientos permiten al jugador moverse correctamente por la cancha.

Incluyen:

- Carrera.
- Cambios de dirección.
- Cambios de velocidad.
- Desplazamientos laterales.
- Paradas.
- Arranques.

Estos movimientos son esenciales tanto para atacar como para defender.

ACTIVIDAD 5. SELECCIONA LAS RESPUESTAS CORRECTAS

Utiliza "Casillas de verificación".

¿Cuáles son fundamentos técnicos del baloncesto?

- ☐ Bote
- ☐ Pase
- ☐ Recepción
- ☐ Lanzamiento
- ☐ Pivote
- ☐ Natación
- ☐ Ciclismo