

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Fundamentos del basquetbol en educación básica regular

Trabajo académico presentado para optar el Título Profesional de
Segunda Especialidad de Educación Física

Autor:

Hisdell Cajo Vega

TUMBES – PERÚ

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Fundamentos del basquetbol en educación básica regular

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y
forma

Hisdell Cajo Vega (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2018



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO.

En Tumbes, a los doce días del mes de agosto del dos mil dieciocho, se reunieron en la I.E. Aplicación José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas, representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana (Secretario) y la Mg. Wendy Cedillo Lozada (vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Fundamentos del básquetbol en educación básica regular", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor, HISDELL CAJO VEGA.

A las NOVE horas VEINTE minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo DIECISEIS.

Por tanto, HISDELL CAJO VEGA, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las NOVE horas con CUARENTA minutos, el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Segundo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Wendy Cedillo Lozada
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a Dios,
por darme la vida y las bendiciones
necesarias para lograr mis metas.

A mis padres Osiris y Petronila por
su apoyo, colaboración e inspiración
para la realización de esta monografía.

INDICE

RESUMEN:	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN:	6
MARCO TEORICO:.....	¡Error! Marcador no definido.
1.1. Basquetbol	9
1.2. Historia.....	9
1.3. Baloncesto Femenino.....	11
1.4. Reglas establecidas por james naismith.....	13
1.5. Desarrollo en Estados Unidos.....	15
1.6. Posiciones de un equipo de baloncesto.....	16
1.7. Puntuación	17
1.8. Arbitraje	18
1.9. Características de la cancha, canasta y el balón.....	19
□ El balón.....	19
□ La canasta	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO II: BENEFICIOS	
2.1.. Beneficios del basquetbol para la salud ...	¡Error! Marcador no definido.
2.2. ¿Por qué la falta de interés por la práctica del básquet en las instituciones educativas?.....	¡Error! Marcador no definido.
2.2.1. Motivación del basquetbol	22
CONCLUSIONES	25
REFERENCIAS CITADAS	26

RESUMEN

Este presente trabajo tiene como finalidad dar a conocer el estudio que tiene como objetivo caracterizar los motivos que llevan a adolescentes a escoger el baloncesto como una práctica deportiva sistemática y competitiva, a través de la categorización en cada sexo analizado.

Últimamente las cifras han mostrado porcentajes muy altos en lo que se refiere al desinterés por el básquetbol tanto en el sexo masculino como femenino en las diferentes categorías por lo que en la presente monografía titulada el Basquetbol en las Instituciones educativas de Educación básica Regular se pretende motivar a los estudiantes a la práctica de esta disciplina que permite mejor el crecimiento de los mismos.

Palabras Claves: Baloncesto, categorías, Beneficios.

INTRODUCCIÓN.

En cualquier lugar del planeta y en especial en el país peruano es reconocido principalmente por su fútbol el que conquistó y mostró en esa modalidad deportiva a lo largo de los años.

El fútbol generalmente nos trajo muchas discusiones, a veces acaloradas, en las cafeterías, en los sofás de nuestras salas, en las escuelas y en el autobús. Este contexto no escoge sexo, clase económica o franja de edad.

En este sentido, deportes como el baloncesto, es relegado a segundo plano, siendo recordado solamente en las vísperas de competiciones importantes como los Juegos Olímpicos o Panamericanos.

A su vez, el fútbol es recordado cada eliminatoria de un campeonato regional, y a veces no es necesario tanto. Un simple amistoso ya hace a un hinchas estar atento y actualizado sobre su equipo. Algunos culpan a los medios que otorgan mucha atención al fútbol. Quizás éstos también puedan ser responsables por los millares de niños y adolescentes que desean ser jugadores de fútbol.

A pesar de tanta difusión del fútbol en nuestra cultura, otras modalidades deportivas conseguirán producir sus ídolos, aunque sin la misma constancia. Algunos ejemplos en la década de los 90' para cada caso son Paula y Hortensia en el baloncesto. Pensando en este contexto.

Pensando en este contexto, llevando a un adolescente a negar una modalidad que está enraizada en el país y sustentar ciertas actividades de su franja de edad, por motivos que llevan a la práctica a del baloncesto como diversión y estudio, para

practicar sistemáticamente el baloncesto, sometiéndose a entrenamientos durante toda la semana, y muchas veces, distante de su familia y amigos.

Considerando este contexto, este estudio tuvo como objetivo caracterizar los motivos que llevaron a adolescentes a escoger el baloncesto como una práctica deportiva sistemática y competitiva, a través de la categorización de las respuestas y definiendo la frecuencia de los motivos y de sus categorías para cada sexo analizado.

La mayoría de los jóvenes tiene su primer contacto con la modalidad deportiva en la infancia o en el inicio de la adolescencia a través de las clases de educación física o de la elección de un deporte de escuela o de un club.

De esta forma, el profesor / técnico debe saber lo que llevó a este joven a buscar esta modalidad deportiva o lo que le hace practicarla, o sea, debe identificar los motivos para la práctica. Para que se comprenda la cuestión abordada anteriormente se debe verificar la literatura sobre motivación y sus implicaciones en el deporte.

Objetivo General

- Comprender la importancia de los fundamentos del del baloncesto en diferentes situaciones en educación básico regular.

Objetivos Específicos

- Conocer conceptos básicos de sistemas ofensivos y defensivos (individual, zona y mixta).
- Conocer los aspectos físicos básicos más importantes a trabajar en el baloncesto.
- Ser capaz de jugar un partido de baloncesto aplicando los sistemas ofensivos y defensivos aplicados en clase.

CAPITULO I

MARCO TEORICO

1.1. Basquetbol

El básquetbol o simplemente básquet “es un deporte de equipo, jugado entre dos conjuntos de cinco jugadores cada uno durante cuatro períodos o cuartos de diez o doce minutos cada uno. El objetivo del equipo es anotar puntos introduciendo un balón por la canasta, un aro a 3,05 metros sobre la superficie de la pista de juego del que cuelga una red” (howling pixel, s.f)

“La puntuación por cada canasta o cesta es de dos o tres puntos, dependiendo de la posición desde la que se efectúa el tiro a canasta, o de uno, si se trata de un tiro libre por una falta de un jugador contrario. El equipo ganador es el que obtiene el mayor número de puntos” (howling pixel, s.f)

El contacto con la pelota se realiza con las manos. “Los jugadores, también llamados baloncestistas, no pueden trasladarse sujetando la pelota, sino botándola contra el suelo. El equipo en posesión del balón o atacante, intenta anotar puntos mediante tiros, entradas a canasta o mates, mientras que el equipo defensor busca impedirlo robando la pelota o efectuando tapones. Cuando un tiro hacia la canasta fracasa, los jugadores de ambos equipos intentan atrapar el rebote” (howling pixel, s.f)

1.2. Historia

“James Naismith, un profesor canadiense de educación física, inventó el baloncesto en 1891. El deporte ganó rápidamente popularidad y se expandió por las universidades y colegios norteamericanos a principios del siglo XX” (howling pixel, s.f)

- La Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) surgió en 1932 y el deporte debutó en los Juegos Olímpicos de verano en 1936.
- “En 1946 se fundó la principal liga profesional de los Estados Unidos, la National Basketball Association (NBA), donde se formaron grandes jugadores que contribuyeron a la creciente popularidad del baloncesto: Wilt Chamberlain y Bill Russell en los años 1960 y, posteriormente, Kareem Abdul-Jabbar, Moses Malone, Larry Bird, Magic Johnson, y Michael Jordan, este último considerado por muchos como el mejor jugador de la historia” (howling pixel, s.f)
- “El baloncesto es uno de los deportes más practicados del mundo, con más de 450 millones de jugadores en 2013. Se juegan numerosas ligas y campeonatos en el mundo entero, sobre todo en Europa y más recientemente en Asia, donde el deporte ha despuntado en el siglo XXI. Las mujeres representan una buena parte de los practicantes, a pesar de una exposición menor en los medios del baloncesto femenino. Se han desarrollado algunas variantes, como el baloncesto en silla de ruedas para deportistas discapacitados, el *streetball* y el baloncesto 3x3” (howling pixel, s.f)

- **Culminación de la profesionalización**

En los años 1970 “aparecieron varios jugadores con mucho talento, como Kareem Abdul-Jabbar, mejor puntador de la historia de la NBA, Elvin Hayes, Moses Malone, Robert Parish o Bernard King; asimismo, en los ochenta destacaron Hakeem Olajuwon, John Stockton, Karl Malone, Dominique Wilkins y Patrick Ewing, junto con los tres jugadores que dominaron el deporte y contribuyeron a aumentar la popularidad del baloncesto en todo el mundo durante esta década: Larry Bird, Magic Johnson y, sobre todo, Michael Jordan, considerado como el más grande jugador de la historia” (howling pixel, s.f)

- “A partir de los 1990, algunos equipos comenzaron a desafiar la posición dominante de los Lakers y los Celtics en el baloncesto estadounidense, como por ejemplo, los Bulls de Chicago, dirigidos por Jordan y que obtuvieron seis títulos entre 1991 y 1998; y los Spurs de San Antonio, con cinco títulos entre 1999 y

2014. Las nuevas estrellas surgidas en los noventa fueron David Robinson, Gary Payton, Jason Kidd, Steve Nash, Dirk Nowitzki, Kobe Bryant y Shaquille O'Neal, conocido por su físico impresionante y sus bromas en el campo” (howling pixel, s.f)

- “La profesionalización del baloncesto no se completó verdaderamente hasta 1990. En 1989, la FIBA cesó de excluir a los profesionales de sus torneos y en 1992 los jugadores profesionales pudieron jugar por primera vez en los Juegos Olímpicos. Esto no fue óbice para el desarrollo del deporte amateur, y se estima que en 2012 veintiséis millones de personas practicaban el baloncesto en los Estados Unidos, entre ellos quince millones de manera esporádica.³¹ Sobre la misma época, el número de jugadores en todo el mundo se cifra en unos cien millones federados y más de 450 millones de jugadores recreacionales” (howling pixel, s.f)
- “Gracias al desarrollo internacional del baloncesto, la NBA se ha abierto gradualmente a jugadores extranjeros. Entre los primeros, estuvieron los yugoslavos Dražen Petrović, Toni Kukoč y Vlade Divac, y los lituanos” (Arvydas “Sabonis y Šarūnas Marčiulionis. La liga recluta jugadores de todo el mundo, incluidos varios africanos, como Manute Bol, Michael Olowokandi, DeSagana Diop, Luc Mbah a Moute, Hasheem Thabeet o Bismack Biyombo; entre los europeos destacan los rusos Timofeï Mozgov, Andreï Kirilenko, los hermanos españoles Pau y Marc Gasol, los alemanes Dirk Nowitzki y Detlef Schrempf, y los italianos italiens Andrea Bargnani y Marco Belinelli; y entre los latinoamericanos se pueden mencionar Manu Ginóbili, Anderson Varejão y Nenê. Algunos australianos, como Luc Longley y Andrew Bogutt también han jugado en la liga estadounidense. Desde los años 2000 y el despunte del baloncesto en Asia, la NBA ha recibido a jugadores chinos como Yi Jianlian, Wang Zhizhi y Yao Ming, figura destacada del baloncesto en su país, donde el deporte se ha convertido en el segundo más popular solo por detrás del tenis de mesa.⁴⁰⁴¹” (howling pixel, s.f)

1.3. Baloncesto femenino

“La historia del baloncesto femenino comenzó en 1892 en el Smith College de Massachusetts con Senda Berenson, una profesora de educación física. Al poco tiempo de recibir su puesto, Berenson se reunió con Naismith para obtener más información sobre el baloncesto, y modificó las reglas de Naismith para adaptarlo a las convenciones femeninas. Por ejemplo, prohibió arrebatarse el balón a una contrincante o de botarlo más de tres veces, para no desarrollar una tendencia al nerviosismo y perder la gracia, la dignidad y la estima de sí misma»” (howling pixel, s.f)

- “Convencida del interés del deporte y los valores que podía transmitir, organizó el primer partido universitario femenino en el Smith College el 21 de marzo de 1893, disputado entre las alumnas de primer y segundo año. El deporte se implantó en varias universidades femeninas, como Wellesley, Vassar y Bryn Mawr College. El 4 de abril de 1896, el equipo de la universidad de Stanford se enfrentó a la de Berkeley en un partido de nueve contra nueve, que se saldó con la victoria de Stanford por 2-1” (howling pixel, s.f)

En 1895, “Clara Gregory Baer publicó la primera compilación de las reglas del baloncesto femenino. Berenson publicó sus reglas por vez primera en 1899, y produjo la primera edición de *Women's basketball guide* ('Guía del baloncesto femenino'), de Albert Spalding en 1901” (howling pixel, s.f)

“La práctica del baloncesto femenino estaba por aquel entonces mal vista: ante la implantación del deporte en los liceos, se realizaron numerosos estudios para intentar demostrar sus efectos negativos en la moralidad de las jóvenes y defender su prohibición”. (howling pixel, s.f)

“Las jugadoras llevaban corsés y faldas largas, que las hacían tropezar a menudo. Los tiros a canasta debían ser efectuados con una sola mano; usar las dos manos se consideraba vulgar, por proyectar el pecho hacia delante. Las jugadoras de las Edmonton Grads, un equipo canadiense que realizaba giras entre 1915 y 1940, no recibían remuneración alguna y debían permanecer obligatoriamente solteras”. (howling pixel, s.f)

“Las primeras estrellas femeninas estadounidenses fueron Mildred Didrickson de las Golden Cyclones y las jugadoras del equipo All American Red Heads. Este último realizaba espectáculos de exhibición como los Globetrotters de Harlem y jugaba a veces contra equipos masculinos, si bien tenían la obligación de jugar maquilladas y cuidar su apariencia” (howling pixel, s.f)

“Las Edmonton Grads dominaron el juego femenino hasta 1940, con 522 victorias contra 20 derrotas; asimismo ganaron los torneos de exhibición de baloncesto femenino en los Juegos Olímpicos de 1924, 1928, 1932 y 1936” (howling pixel, s.f)

“El baloncesto femenino comenzó a obtener más reconocimiento en la segunda mitad del siglo XX, con la creación de la Copa Mundial de Baloncesto Femenino en 1953 y el AfroBasket femenino en 1966. El deporte despegó en Estado Unidos tras la adopción del Título IX que, al prohibir la discriminación por sexo en los programas educativos fundados por el Estado, supuso la aparición de numerosos equipos universitarios; en 1982 se creó un Campeonato NCAA de baloncesto femenino” (howling pixel, s.f)

“En 1976, el baloncesto femenino devino deporte olímpico. En 1985, Senda Berenson, Bertha Teague y Margaret Wade fueron las primeras mujeres en ingresar al Basketball Hall of Fame. La profesionalización del baloncesto femenino se refuerza en 1997 con la creación de la Asociación Nacional de Baloncesto Femenino (WNBA), siguiendo el modelo de la NBA; rápidamente surgieron estrellas como Lisa Leslie, Tina Thompson, Sue Bird, Diana Taurasi o Candace Parker. La cadena ESPN empezó a transmitir los partidos de la liga en 2009 lo que incrementó la popularidad del baloncesto femenino” (howling pixel, s.f)

1.4. Reglas establecidas por James Naismith

Se puede lanzar el balón con una o dos manos en cualquier dirección.

- “Se puede palmear el balón con una o ambas manos en cualquier dirección”.
(howling pixel, s.f)

- “No se puede correr con el balón en las manos. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma”. (howling pixel, s.f)
- El balón solo puede sujetarse con las manos, ni con los brazos ni con el cuerpo.
- “No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente. Las infracciones a esta regla constituyen una y, en caso de repetirse el jugador será eliminado hasta que se marque una canasta. Si la intención de golpear al oponente a propósito es evidente, el jugador será eliminado por el resto del partido, sin poder ser reemplazado” (howling pixel, s.f)
- Por las reglas 3 y 4, no se permite golpear el balón con el puño. La violación de esta regla se sanciona según lo descrito en la regla 5.
- Si un equipo hace tres faltas consecutivas sin que el oponente haya realizado ninguna en ese intervalo, el equipo contrincante se anotará un punto.
- “Se consiguen puntos cuando el balón lanzado o palmeado desde la pista, entra en el cesto y permanece allí sin que el equipo atacante toque o mueva el cesto. Si el balón se queda en el borde y un contrincante mueve la cesta, contará como un punto para los atacantes” (howling pixel, s.f)
- “Cuando el balón sale fuera de la pista se lanzará de nuevo al campo de juego y entrará en posesión de la primera persona en tocarlo. En caso de duda, el árbitro auxiliar lanzará el balón a lo alto y dos oponentes intentarán interceptarlo saltando. El jugador que saca dispone de cinco segundos. Si tarda más, el balón pasa al oponente. Si un equipo retrasa el juego de forma continua, cometerá una falta”. (howling pixel, s.f)
- “El árbitro auxiliar vigila a los jugadores y anota las faltas, avisando además al árbitro principal cuando un equipo cometa tres faltas consecutivas. Puede eliminar a los jugadores conforme a la regla 5” (howling pixel, s.f)
- “El árbitro principal vigila el balón y decide cuando está en juego, cuando ha salido de la pista y a quién le pertenece. Decide cuándo se consigue un punto, lleva la cuenta del marcador y controla el tiempo junto con otras tareas propias de un árbitro” (howling pixel, s.f)

- El partido consiste en dos partes de quince minutos cada una, con un descanso de cinco minutos entre ambas.
- “El equipo que consiga más puntos es el ganador. En caso de empate, los capitanes de los equipos pueden acordar jugar una prórroga hasta que se marque un cesto”. (**howling pixel, s.f**)

1.5.Desarrollo en Estados Unidos

“La YMCA desempeñó un papel importante en la difusión del baloncesto en Estados Unidos y Canadá, así como en el resto del mundo. El primer partido en Europa tuvo lugar en París en 1893. Sobre la misma época la asociación organizó partidos en Tianjin, (China), en India, en Japón y en Persia. Los partidos de baloncesto femenino comenzaron también en una época temprana” (howling pixel, s.f)

“A los comienzos del siglo XX, el baloncesto devino una actividad corriente en numerosas universidades estadounidenses, gracias a James Naismith. El primer partido interuniversitario tuvo lugar el 9 de febrero de 1895 entre la universidad Hamline y la escuela de Agricultura de la Universidad de Minnesota” (howling pixel, s.f)

“En 1897, la Amateur Athletic Union tomó el control de la gestión del baloncesto de manos de la YMCA. En 1901, numerosas universidades empezaron a financiar los partidos y en 1905, los representantes de quince universidades crearon el Comité del Reglamento del Baloncesto” (howling pixel, s.f)

“El mismo año, a sugerencia del presidente Theodore Roosevelt, se forma la Intercollegiate Athletic Association, que absorbió el Comité en 1909 y se convirtió en 1910 en la NCAA, la principal federación estadounidense de deporte a nivel universitario”. (howling pixel, s.f)

“Poco antes del comienzo de la Primera Guerra Mundial, la NCAA y la Amateur Athletic Unión se disputaban el control del reglamento. A raíz de la entrada de los Estados Unidos en el conflicto, en 1917, las fuerzas armadas

estadounidenses contribuyeron a la difusión del baloncesto en suelo europeo, gracias a la importante presencia de entrenadores de deporte presentes junto a las tropas. El mismo Naismith pasó dos años en Francia con la YMCA en esta época” (howling pixel, s.f)

1.6. Posiciones de un equipo de baloncesto

Dentro del juego de baloncesto, se poseen las siguientes posiciones para situar a los jugadores:

- Base

También llamado *playmaker* ("creador de juego", "armador"). “Normalmente el jugador más bajo del equipo es base que significa que sube el balón y debe tener buen manejo del balón, también tiene que tener buen manejo para el pase. En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego ofensivo de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior”. (howling pixel, s.f)

“En los bases son tan apreciadas las asistencias como los puntos anotados, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. En defensa han de dificultar la subida del balón del base contrario, tapan las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Conocidos como 1 en la terminología empleada por los entrenadores” (howling pixel, s.f)

- Escolta

“Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces la base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Conocidos como 2 en la terminología empleada por los entrenadores” (howling pixel, s.f)

- Alero

“Es generalmente de una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. Conocidos como 3 en la terminología empleada por los entrenadores”. (howling pixel, s.f).

- Ala-Pívot

“Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot. Obtiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pívot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote. Conocidos como 4 en la terminología empleada por los entrenadores” (howling pixel, s.f)

- Pívot:

“Suelen ser los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pívot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pívot que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura. En Europa el pívot medio ha evolucionado más y es capaz de abrirse hacia afuera para tirar. En defensa buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores. Conocidos como 5 en la terminología empleada por los entrenadores” (howling pixel, s.f)

1.7. Puntuación

“El objetivo del baloncesto es marcar más puntos que el equipo contrincante, encestando el balón en el cesto contrario e impidiendo a los jugadores contrincantes encestar en la propia”.(howling pixel, s.f)

Se llama canasta cuando el balón entra en el cesto del contrincante y se puntúan 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.(a 6,75 m del centro del aro, o 7,24 en la NBA)
- “Si el balón toca el aro tras un último tiro libre, y después un jugador, sea atacante o defensor, toca el balón antes de que entre en el cesto, la canasta será en este caso de 2 puntos”. (howling pixel, s.f)

“La puntuación se lleva mediante dos sistemas: el primero es el acta oficial del partido donde el anotador marca todas las canastas y puntos por jugador; el segundo sistema es el tablero electrónico, donde además se señala el cronómetro, el conteo de faltas de cada jugador y de cada equipo y el cuarto que se está jugando” (howling pixel, s.f)

1.8. Arbitraje

“Un partido debe ser dirigido por tres árbitros, uno principal y dos auxiliares. Estos serán ayudados por los oficiales de mesa (artículo 45.1 Reglas Oficiales FIBA 2014).⁵⁶ La mesa se compone de anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24 segundos y, si lo hubiera, comisario; su función es controlar todas las incidencias del partido y elaborar el acta del partido.

Los árbitros y sus ayudantes dirigirán el juego de acuerdo con las reglas e interpretaciones oficiales” (howling pixel, s.f)

“El árbitro principal decidirá en cualquier situación de discrepancia entre árbitros auxiliares, mesa de anotadores, dudas de validez en las canastas, dará su aprobación al acta, es el responsable de verificar, inspeccionar y aprobar todos los elementos técnicos y podrá tomar decisiones sobre situaciones no reglamentadas ni regladas. Los árbitros se pueden comunicar con la mesa de anotadores y con el resto de árbitros mediante la gesticulación, señalizando las incidencias con una serie de señales preestablecidas” (howling pixel, s.f)

1.9. Características de la cancha, canasta y el balón

- **La cancha**

“El baloncesto se juega por lo general en una cancha cubierta, pero también se practica al aire libre como actividad recreativa, como en el caso de una variante popular, el *streetball* o baloncesto de calle. La superficie debe ser plana, rectangular y libre de obstáculos. Las dimensiones varían según el país o las reglas. Las medidas reglamentarias de la FIBA son 28 m de largo por 15 m de ancho. En Estados Unidos, las ligas profesionales se juegan en pistas de 28,65 m de largo por 15,24 m de ancho, pero en las escuelas la longitud de la cancha es menor, 25,60 m. Las canchas cubiertas suelen estar revestidas de parquet”. (howling pixel, s.f)

“La pista está delimitada por las líneas de banda y las líneas de fondo que, al igual que todas las líneas de la superficie de juego, miden 5 cm de ancho. El perímetro debe estar libre de obstrucciones hasta los dos metros de distancia.

La línea de medio campo divide la cancha en dos mitades y parte un círculo central de 3,6 m de 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. En los extremos de la pista se sitúan los aros a 3,05 m de altura y adentrados 1,20 m dentro del campo de juego”. (howling pixel, s.f)

- **El balón**

“El balón de baloncesto es esférico. Puede estar hecho de diferentes materiales según se vaya a utilizar en canchas cubiertas o al aire libre. Normalmente los balones se fabrican en cuero, caucho o en materiales sintéticos. Para evitar que resbalen de las manos sudadas, presentan 9366 puntos que sobresalen de la superficie. Los balones tradicionales son de color naranja con líneas negras, pero pueden ser de otros colores para mejorar la visibilidad de la pelota tanto por parte de los jugadores como por el público”.(howling pixel, s.f)

“Se utilizan balones de tres denominaciones correspondientes a tres tamaños y pesos diferentes según las categorías: el número 7 A (73-25 cm;610-567 g) utilizado para baloncesto masculino, el 6 A (73-72 cm; 567-510 g) para baloncesto femenino y el 5 A (70-69 cm; 510-470 g) para las categorías júnior. Además, se estipula que el balón ha de tener una presión tal que soltado desde 1,80 m de altura, bote entre 1,20 y 1,40 m de altura”. (howling pixel, s.f)

La canasta

Las canastas se sitúan a ambos extremos de la cancha. El tablero que sostiene la canasta es un rectángulo de 1,05 × 1,8 m, con un grosor no inferior a los 30 mm y anclado al suelo por una base protegida.

“El aro de la canasta está situado a una altura de 3,05 m y debe tener un diámetro de 45 cm; sujeta por doce bucles del aro, pende una red cuyo diámetro disminuye gradualmente, utilizada para que el balón no salga a gran velocidad tras un enceste. Por encima de la canasta, en la parte inferior del tablero hay un rectángulo pintado de 59 cm x 45 cm que sirve para calcular el tiro”. (howling pixel, s.f)

CAPITULO II

BENEFICIOS DEL BASQUETBOL PARA LA SALUD.

2.1. Otros aspectos favorables que desarrolla el basquetbol.

- **Aumenta la vitalidad:**

Mejora la resistencia a la fatiga, por lo que proporciona más energía y capacidad en trabajo y estudio.

- **Combate el estrés**

Al reducir ansiedad y depresión, facilita la relajación, disminuye tensión y ayuda a conciliar el sueño.

- **Fortalece los pulmones**

Al ser un ejercicio aeróbico (activa gran parte de los grupos musculares y obliga la movilización de aire), refuerza la capacidad de los pulmones, mejora la circulación de oxígeno en la sangre.

- **Fomenta la convivencia.**

Cuando se juega entre amigos y familiares, fortalece los lazos afectivos, además de que da oportunidad de conocer gente.

- **Ayuda a controlar temperamento.**

Reduce la violencia en personas extremadamente temperamentales. Disminuye niveles de colesterol y riesgo de infarto, además de que regulariza la tensión arterial.

- **Combate sobrepeso y obesidad.**

Como cualquier actividad física, su práctica continua favorece la quema de calorías y, por tanto, ayuda a mantener peso saludable.

- **Estimula la liberación de endorfinas.**

El buen ánimo de la mayoría de jugadores de baloncesto se debe a que este deporte estimula la producción de las llamadas "hormonas de la felicidad".

2.2. Por qué la falta de interés por la práctica del básquet de las Instituciones Educativas.

2.3.

2.3.1. Motivación del basquetbol

“El basquetbol es un proceso biológico-pedagógico de larga duración proveniente de la Educación física, el cual es llevado a cabo de forma regular, adecuada, planificada y en íntima relación con el nivel de crecimiento y desarrollo de los niños; así mismo se orienta a las necesidades biológicas y psicológicas de los mismos y tiene como objetivo principal formar en ellos una amplia y optima educación motriz, estimular las cualidades físicas para su futuro desarrollo y orientar las afectivo-volitivas; de manera que cree una predisposición o actitud positiva para la práctica del deporte” (Delgado, A, 2014)

“Para lograr tal propósito se requiere estimular la motivación de su práctica en los estudiantes de Educación básica, se consideran que es el proceso de estimular a un individuo para que realice una acción, condicionado por la necesidad de satisfacer alguna necesidad, es evidente que es el resultado de la interacción entre el individuo y la situación que lo rodea” (Delgado, A, 2014)

“Para los docentes de Educación física se plantea un reto ante la necesidad de obtener mayor concienciación de la práctica de los deportes en equipo para lograr la formación integral de los adolescentes” (Delgado, A, 2014)

“Es inminente la necesidad de aprovechar el proceso pedagógico de la Educación física para incentivar la práctica del baloncesto e incidir en la motivación en los estudiantes de Educación básica. Hacia este objetivo se orienta la investigación desarrollada en el contexto investigativo de la unidad educativa de educación básica Emilio Bowen Roggiero de la ciudad de Manta, en Ecuador, donde se realizaron los estudios diagnósticos que evidenciaron las insuficiencias existentes; aunque en este

artículo solo se presentan los fundamentos necesarios para alcanzar el propósito planteado” (Delgado, A, 2014)

“Para así dar cumplimiento al objetivo propuesto se utilizaron los siguientes métodos científicos del nivel teórico: el analítico-sintético, inductivo-deductivo y el histórico-lógico; importantes para la búsqueda de los antecedentes que permitirán argumentar el problema investigado, así como la determinación de las regularidades y tendencias del objeto de estudio” (Delgado, A, 2014)

“Uno de los elementos aprovechados para lograr la motivación de estos escolares hacia la práctica del baloncesto fue divulgar su historia, para que estos conocieran que este deporte nació como una necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno en los Estados Unidos” (Delgado, A, 2014)

“Al profesor de la Universidad de Springfield, Massachusetts, James Naismith le fue encargada la misión en 1891, de ingeniar un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona de Norteamérica prohibían la realización de actividad alguna al aire libre. Por esta razón, comenzó a escribir la historia del básquetbol e ideó un juego consistente en hacer caer una pelota –los primeros partidos se jugaron con balones de fútbol- sobre unas cestas colgadas en altura”. (Delgado, A, 2014)

“Se le dio a conocer, además, que al inicio, los cestos fruteros fueron clavados a una altura de 10 pies (3,05 metros), que es la misma a la que se ubican hoy los aros de básquetbol profesional, de acuerdo a los normas de la FIBA, que es la entidad mundial que regula al básquetbol” (Delgado, A, 2014)

“El conocimiento de la historia de este deporte permitió la motivación al conocer que las primeras ligas, exclusivamente masculinas, tuvieron una corta vida. Así, la NBL (Liga Nacional de Baloncesto) fue creada en 1898 y disuelta en 1903. Parecida dinámica tuvieron las ligas de Philadelphia, Nueva York, Central, Metropolitana entre otros. En 1904, el baloncesto fue incluido, como deporte de exhibición, dentro del programa de los Juegos Olímpicos de Saint Louis. Sin embargo,

no fue hasta los Juegos de Berlín, en 1936, cuando adquirió condición de deporte olímpico”(Delgado, A, 2014)

“Resultó de gran utilidad que conocieran que el baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936” (Delgado, A, 2014)

CONCLUSIONES

Primero. Afortunadamente el profesorado actual reconoce a la Educación física como un área del currículo, cuyo objetivo fundamental es el desarrollo integral de la persona y para ello debe aprovechar la práctica de deportes y la organización de juegos es una motivación importante para este empeño.

Segundo. El criterio de que la motivación de los recursos humanos consiste fundamentalmente en mantener culturas y valores corporativos que conduzcan a un alto desempeño.

Tercero. La Educación Física, en la educación básica, tiene posibilidades de convertirse en una herramienta pedagógica que propicia la activación de las acciones motrices en los estudiantes, de manera que posibilite en ellos la motivación y voluntad de practicar deportes como el baloncesto y su concerniente beneficio en la formación integral de los educandos.

REFERENCIAS CITADAS

- ABC Color . (2005 de 07 de 30). *El basquetbol*. Obtenido de <http://www.abc.com.py/articulos/el-basquetbol-859201.html>
- Almagro, B. (04 de 02 de 2017). *Motivación y adherencia a la práctica de baloncesto en adolescentes*. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v17n3/art20.pdf>.
- Alter, R. J. (27 de 06 de 2015). *MOTIVOS QUE LLEVAN A LA PRACTICA DEL BALONCESTO*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/13296286.pdf>
- Blotta, M. (30 de 08 de 2014). *Beneficios del basquet para la salud*. Obtenido de http://www.derecho.uba.ar/extension/deportes_beneficios-del-basquetbol-a-la-salud.php
- Booth, D. (17 de 02 de 2017). *El hombre que inventó el básquetbol*. Obtenido de <https://www.tweentribune.com/article/spanish/el-hombre-que-invento-el-basquetbol/>
- Delgado, A, (2014)La Educación Física: potencialidades para motivar la práctica del baloncesto en estudiantes de educación básica, efdeportes, recuperado de:<https://www.efdeportes.com/efd198/motivar-la-practica-del-baloncesto-en-estudiantes.htm>

García, R. (12 de 02 de 2015). ... *las actividades deportivas de los equipos representativos al desarrollo de la identidad y el sentido de pertenencia del basquetbol.*

Howling pixel, (s.f) Baloncesto,howling pixel, recuperado de:<https://howlingpixel.com/i-es/Baloncesto>

Lucas, A. D. (14 de 10 de 2008). *La Educación Física: potencialidades para motivar la .* Obtenido de w.efdeportes.com/efd198/motivar-la-practica-del-baloncesto-en-estudiantes.htm

Mith, J. N. (17 de 10 de 2016). *la verdad del baloncesto.* Obtenido de <http://www.laverdaderahistoriade.com/baloncesto-basquetbol.com>
Obtenido de http://www.fiba.basketball/downloads/v3_expe/coac/.../esp/01_BALONCESTO.pdf .com

FUNDAMENTOS DEL BASQUETBOL EN EDUCACIÓN BÁSICO REGULAR

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	core.ac.uk Fuente de Internet	7%
2	www.derecho.uba.ar Fuente de Internet	3%
3	es.wikipedia.org Fuente de Internet	3%
4	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
5	www.scribd.com Fuente de Internet	1%
6	www.efdeportes.com Fuente de Internet	1%
7	educacionfisicajbreaga.blogspot.com Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Mariano Galvez University Trabajo del estudiante	1%

9

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

<1%

10

es.scribd.com

Fuente de internet

<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo