

**Materia: Educación Física -1º ESO-**

Tareas 2ª **EVALUACIÓN**

Contenido: Baloncesto

Ficha: 2 de 3

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....

**FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

## TEORÍA

### EL BALONCESTO (2)

#### **.Sanciones:**

**.Falta personal:** el reglamento intenta favorecer el juego técnico, rápido y espectacular. Por este motivo, cualquier contacto con un jugador contrario se sanciona con falta personal. La pelota pasa al otro equipo, que la pone en juego desde la banda, línea de fondo o lanza a canasta desde la línea de tiros libres. El jugador/a que comete cinco faltas personales ha de dejar el terreno de juego, pero puede ser sustituido por otro integrante del equipo.

**.Pasos:** falta cometida por un jugador que camina o corre sin botar la pelota. Se sanciona con la cesión de la pelota al equipo contrario, que la ha de poner en juego desde la banda.

**.Dobles:** falta cometida por un jugador cuando bota la pelota, la coge y la vuelve a botar, o bien cuando un jugador salta con la pelota y no la suelta. El equipo contrario pone en juego la pelota desde la banda.

**.Campo atrás:** cuando el equipo atacante pasa la línea de medio campo, no puede volver hacia atrás; si lo hace, la posesión de la pelota pasa al equipo rival.

**.Regla de los tres segundos:** ningún jugador/a atacante puede estar más de tres segundos dentro de la zona de canasta del equipo rival. Cuando alguien excede este tiempo, la pelota pasa al equipo rival, que la ha de poner en juego desde la banda.

#### **.La Técnica:**

-La técnica es la realización correcta de los gestos propios del baloncesto. El dominio de la técnica permite jugar y disfrutar de este deporte. Se pueden dividir los gestos técnicos en función de la fase en que se utilizan:

**ATAQUE:** los gestos técnicos de ataque configuran la denominada **triple amenaza:** botar, pasar y tirar.

**Dribbling o bote:** consiste en botar la pelota sin perder su control. El **bote alto** se utiliza por el campo con mayor rapidez. El **bote bajo** se utiliza para proteger la pelota del contrario en un 1x1. El jugador/a que tiene la pelota se ha de detener con una **parada en un tiempo** (los dos pies a la vez) o con una **parada en dos tiempos** (primero un pie y después el otro).



**Materia: Educación Física -1º ESO-**

Tareas 2ª **EVALUACIÓN**

Contenido: Baloncesto

Ficha: 2 de 3

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....

**FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

## EJERCICIOS

### 1.- Responde si es verdadero o falso.

- Cuando pasamos la pelota al campo contrario , no podemos volver al nuestro, Ya que sería campo atrás. V F
- Una asistencia es un pase a un jugador, que consigue una canasta. V F
- En un partido de baloncesto, el empate es un resultado frecuente. V F

### 2.- Completa los siguientes apartados:

**Sanciones:** explica las 5 sanciones más importantes en baloncesto.

\*

\*

\*

\*

\*

**3.- Técnica:**

<b>Definición:</b>
--------------------

**4.- Ataque:** explica los conceptos y pon un ejercicio de ejemplo.

**Bote:**

**Pase:**

**Lanzamiento:**

**5.- Defensa:** explica los conceptos.

Posición de base:

Interceptación:

Rebote:

**6.-Relaciones los conceptos con el tipo de técnica:**

Posición de base

Interceptación

Pase

Recepción

Parada en dos tiempos

Bote

Rebote

Parada en un tiempo

**Ataque**

**Defensa**

<b>VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA</b>		<b>¿Trabaja?</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
---	--	------------------	-----------	-----------

**OBSERVACIONES**