



ACTIVIDAD DE APOYO ESCOLAR
COLEGIO ANTONIO VAN UDEN
TALLER O GUIA 9
EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
DOCENTE ALEJANDRO BERNAL
GRADO OCTAVO

BALONCESTO

¿Cuándo y dónde se inició el baloncesto en Colombia?



El 18 de Julio de 1925, con motivo de las fiestas patrias se llevo a cabo el primer partido de **Baloncesto en Colombia** entre dos equipos del Liceo de la Salle en predios del mismo plantel.

¿Cuál es el objetivo del juego de baloncesto?

El **baloncesto** es un deporte colectivo que se juega entre dos equipos de cinco jugadores cada uno. El **objetivo** es introducir el balón en el aro del equipo contrario que se encuentra ubicado 3,05 metros de altura, e impedir que el equipo contrario enceste.

¿Qué es el dribling en el baloncesto?

El reglamento define el **dribling** como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador.

¿Qué es el dribling?

El regate es una habilidad individual, característica de varios deportes de pelota, que consiste en realizar movimientos y amagues con diferentes partes del cuerpo (pies, piernas, cadera, brazos o manos) en posesión de la pelota, con el fin de eludir a un contrario y evitar que este le arrebatte el balón.

¿Cuáles son las medidas de la cancha de baloncesto?

La **cancha**. Una pista de **baloncesto** tiene que ser una superficie dura, plana, rectangular y libre de obstáculos, con 15 m de ancho y 28 m de longitud. El perímetro de la pista debe estar libre de obstáculos a dos metros de distancia.

¿Cuáles son los beneficios del baloncesto?



Los resultados de practicar el "deporte ráfaga" en el organismo son numerosos y entre ellos se observa: Durante la infancia: mayor desarrollo de estatura, masa muscular, reflejos y agilidad. En adultos: favorece la buena circulación sanguínea, capacidad pulmonar y limpieza de las vías respiratorias.

¿Quién se encarga de manejar el baloncesto en Colombia?

La Federación **Colombiana** de **Baloncesto**, también conocida por sus siglas FCB y FECOLCESTO, es el organismo **que** rige las competiciones de clubes de la LPBC y la selección de **baloncesto** masculina y femenina de **Colombia**. Perteneció a la asociación continental FIBA Américas y al Comité Olímpico **Colombiano**.

¿Cuánto dura un partido de baloncesto?

Por lo general, un **partido de baloncesto dura** 40 minutos. Estos están divididos en 4 cuartos de 10 minutos cada uno.

¿Qué tipos de lesiones son más comunes en el básquet?

- Esguinces de Tobillo.
- Torceduras de dedos de la mano.
- Lesiones de Rodilla.
- Lesiones Musculares.
- Cortes Faciales.
- Fracturas en tobillo y Pie.



¿Cuáles son los principales beneficios?

- Mejora la coordinación.
- Aumenta la resistencia.
- **Desarrollo** de la agilidad, habilidad locomotriz y la rapidez de reflejos.
- Una mayor concentración y una espectacular rapidez de reflejos.
- Cuida y protege el sistema cardiovascular y mejora la resistencia muscular.

CUESTIONARIO

- 1 ¿Cuándo y donde apareció el Baloncesto en Colombia?
- 2 ¿Cuál es el objetivo del Baloncesto?
- 3 ¿Qué significa la sigla FCB?
- 4 ¿Cuántos tiempos de duración tiene un partido de Baloncesto?
- 5 ¿Cuáles son los beneficios que tiene la práctica del Baloncesto?