



## **Guía de trabajo n° 7** **Cancha de basquetbol**

### **Objetivos de Aprendizaje:**

OA 11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- Realizar un calentamiento mediante un juego;
- Escuchar y seguir instrucciones;
- Utilizar implementos bajo supervisión;
- Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

OA 6

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA 1

Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, por ejemplo, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.

OA 2

Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación con el tiempo, el espacio y el número de personas, por ejemplo, dar cinco pases sin que el equipo rival lo intercepte o sin que el objeto caiga.

**Objetivo de la Actividad:** Conocer la cancha de basquetbol

### **Instrucciones:**

Aplicando la técnica de lectura lee y destaca lo más importante.

Responde las preguntas. (Recuerda que si no puedes imprimir las guías conteste en su cuaderno , escribiendo pregunta y respuesta.)

## **Cancha de basquetbol**

El terreno de juego para baloncesto es un rectángulo de 28 metros de largo y 15 metros de ancho, para competiciones oficiales de FIBA. Medidas desde el borde interior de las líneas que delimitan el terreno de juego. La superficie tiene que ser plana y dura.

Para el resto de competiciones las federaciones nacionales de baloncesto puede permitir competiciones en terrenos de juegos existentes con unas dimensiones mínimas de 26 metros de longitud y 14 metros de ancho.

Alrededor del terreno de juego tiene que haber un espacio sin obstáculo, incluyendo los integrantes de los banquillos de como mínimo de 2 metros.

### **Líneas:**

Todas las líneas deberán ser trazadas con líneas continuas del mismo color (preferentemente blanco), que sean perfectamente visibles, deben de tener una anchura de 5 centímetros.

**Líneas de fondo y laterales:**

Las líneas de fondo son las dos líneas más cortas del terreno de juego y las más largas son las líneas laterales. Estas líneas no son parte del terreno de juego.

**Línea central:**

La línea central es la línea trazada paralelamente a las líneas de fondo desde el punto medio de cada línea lateral que divide al terreno de juego en dos partes iguales y se prolongará 15 cm. por la parte exterior de cada línea lateral.

**Líneas de tiros libres:**

La línea de tiros libres estará trazada paralela a cada línea de fondo. El borde exterior de esta línea estará situado a 5,80 m del borde interior de la línea de fondo y tendrá una longitud de 3,60 m. Su centro estará situado sobre la línea imaginaria que une el centro de las dos líneas de fondo.

**Áreas restringidas:**

Las áreas restringidas son los espacios marcados en el terreno de juego limitados por las líneas de fondo, las líneas de tiros libres y las líneas que parten de las líneas de fondo, tienen sus bordes exteriores a 3 m de los centros de las mismas y terminan en el borde exterior de las líneas de tiros libres.

Si se pinta el interior de las áreas restringidas, deberá ser del mismo color que el del círculo central. Estas líneas excluyendo las líneas de fondo, son parte del área restringida.

**Pasillos de tiros libres:**

Los pasillos de tiro libre en baloncesto son las áreas restringidas ampliadas en el terreno de juego por semicírculos con un radio de 1,80 m y el centro situado en el punto medio de las líneas de tiros libres.

**Círculo central:**

El círculo central debe estar trazado en el centro del terreno de juego y debe tener un radio de 1,80 m. medido hasta el borde exterior de la circunferencia. Si el interior del círculo central está pintado deberá tener el mismo color que las áreas restringidas.

**Zona de canasta de tres puntos**

En baloncesto la zona de canasta de tres puntos de un equipo es todo el terreno de juego excepto el área próxima a la canasta de sus adversarios que limita e incluye:

- Dos líneas paralelas que parten de la línea de fondo a 6,75 m. del punto del suelo situado justamente debajo del centro exacto de la canasta de los adversarios. La distancia de este punto al borde interior del centro de la línea de fondo es de 1,575 m.
- Y un semicírculo de 6,75 m. de radio hasta su borde exterior con centro en el punto citado anteriormente que corta las líneas paralelas.

**Zonas de los bancos de los equipos**

Las zonas de los bancos de los equipos estarán marcadas fuera del terreno de juego en el mismo lado que la mesa de anotadores y los bancos de los equipos, del siguiente modo:

Cada zona estará limitada por una línea que parte de la línea de fondo de al menos 2 m. de longitud y por otra línea de al menos 2 m. de longitud trazada a 5 m. de la línea central y en ángulo recto con la línea lateral.

**Los tableros y sus soportes:**

Los tableros deben estar fabricados de un material transparente adecuado (preferiblemente vidrio templado de seguridad), contruidos de una sola pieza y con el mismo grado de rigidez que los tableros de madera dura de 3 cm. de espesor.

Si estuvieran contruidos de un material no transparente, deberán pintarse de blanco.

Las dimensiones de los tableros serán de 1,80 m. (+ 3 cm.) en horizontal y de 1,05 m. (+ 2 cm.) en vertical con el borde inferior a 2.90 m. del suelo.

Todas las líneas se trazarán de la manera siguiente:

- Blanco, si el tablero es transparente,
- Negro en todos los demás casos,
- De 5 cm. de anchura.

**Techo:**

La altura del techo o del obstáculo más bajo debe ser, como mínimo, de 7.00 m.

**Iluminación:**

La superficie de juego debe estar iluminada uniforme y convenientemente. Las luces deben estar colocadas de manera que no dificulten la visión de los jugadores y del equipo arbitral.

**Actividad:**

Responde las siguientes preguntas.

1.- ¿Qué es la FIBA?

.....

.....

.....

.....

2.- ¿Cuál es la medida de la cancha según la FIBA?

.....

.....

.....

.....

3.- ¿Qué medida tiene la canasta?

.....

.....

.....

.....

4.- ¿Cuánto mide la línea de tiro libre y cómo debe ser?

.....

.....

.....

.....

5.- Dibuja el tablero y sus medidas.

