

APUNTES EDUCACIÓN FÍSICA BACHILLERATO 1ª EVALUACIÓN.

UNIDAD DIDÁCTICA 1: “LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SUS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO”

1. CONCEPTO DE CONDICIÓN FÍSICA Y C.F.B.

La **forma física o condición física** es la capacidad para llevar a cabo actividades físicas con efectividad y sin una fatiga excesiva, y se mejora por medio del entrenamiento.

Las **capacidades físicas básicas** son atributos o componentes de la forma física. Influyen en la mejora de la salud, pero también en el rendimiento en cualquier actividad que requiera un esfuerzo físico. Las capacidades físicas básicas son la **resistencia**, la **fuerza**, la **flexibilidad** y la **velocidad**. En este tema nos vamos a centrar en aquellas capacidades que tienen un mayor efecto sobre la salud: la resistencia, la fuerza y la flexibilidad.

2. LA RESISTENCIA

2.1 CONCEPTO: Capacidad de soportar la fatiga ó de realizar largo tiempo un ejercicio. Es la capacidad física más saludable por su estrecha relación con los sistemas cardio - circulatorio y respiratorio.

2.2 TIPOS DE RESISTENCIA: La clasificación que vamos a utilizar se basa en las **vías energéticas** que aportan la energía a los músculos:

- **Aeróbica:** aquella en que la intensidad del esfuerzo permite que haya un equilibrio entre la necesidad de O₂ y la capacidad de nuestro organismo para aportarlo. Cuando realizamos este tipo de esfuerzos nuestro organismo "quema" glucosa y grasa y se optimizan los sistemas cardiovascular y respiratorio. Es por ello la más saludable, de ahí que la Organización Mundial de la Salud (OMS) incida en su trabajo a todas la edades por su incidencia en la prevención de la obesidad y enfermedades que afecten al sistema cardiocirculatorio.
- **Anaeróbica:** si aumentamos la intensidad por encima de ese equilibrio tendemos que resistir sin oxígeno es decir an-aeróbico. Cuando nuestro organismo tiene que producir energía por esta vía, provoca una acumulación de ácido láctico en nuestro torrente sanguíneo y en nuestros músculos. Esto provoca un descenso del PH (equilibrio ácido-base) de la sangre, que en resumen te obliga a parar o a bajar el ritmo considerablemente para que el organismo sea capaz de ir eliminándolo.

2.3 SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

La resistencia puede mejorarse con una gran variedad de actividades físicas: la marcha, la carrera, la natación, ciclismo, etc. Nos vamos a centrar en sistemas de entrenamiento basados en la carrera pues son los que más fácilmente podemos llevar a cabo. Los sistemas de entrenamiento empleados para mejorar la resistencia se pueden dividir en dos grandes grupos:

2.3.1.MÉTODOS CONTINUOS:

Son aquellos que se realizan durante un amplio periodo de tiempo y de forma continuada. No existen pausas en el desarrollo de los mismos y por lo tanto la intensidad de trabajo va a ser media o baja. Dentro de ellos podemos encontrar dos subgrupos, aquellos que mantienen el ritmo de carrera continuo a lo largo del esfuerzo y que vamos a denominar *continuos uniformes*; y los que se producen con cambios de ritmo a lo largo de la carrera, denominados *continuos variables*.

Dentro de los *continuos uniformes* destacamos el método de la:

- **Carrera continua:** Es el sistema más básico para el desarrollo de la resistencia aeróbica. Consiste en una carrera sin pausa con ritmo uniforme (misma velocidad) a una intensidad que mantenga la frecuencia cardiaca entre 130-160 pulsaciones. Su duración oscila entre 15-45 minutos, aunque en individuos bien entrenados puede tener una mayor duración y también una mayor intensidad. Los terrenos serán preferentemente llanos y blandos.

En los métodos *continuos variables* podemos hablar del:

- **Cross-paseo:** Método que consiste en combinar la carrera con la marcha (andar). Es ideal para iniciarse en el trabajo de la resistencia, por lo que es muy útil para personas cuyos niveles de condición física son muy bajos (personas mayores o personas con problemas respiratorios). Es un método que, normalmente, se aplica en el medio natural (carreras de orientación).
- **Fartlek:** Método desarrollado por la escuela sueca de Holmer y Olander, que consiste en correr de forma continuada y sin interrupción pero variando el ritmo de carrera en diferentes tramos. Se aprovecharán los desniveles del terreno, subidas y bajadas para la realización de los diferentes esfuerzos. Podemos además aprovechar recorridos en zig-zag entre árboles aumentando la motivación del entrenamiento. La frecuencia cardiaca no permanece constante, sino que oscilará

entre 140-180 pulsaciones, pudiendo incluso subir aún más en algunos momentos. Tiene como objetivo la mejora de la resistencia tanto aeróbica como anaeróbica, la proporción dependerá de la distancia y de la intensidad (frecuencia y duración de los cambios de ritmo).

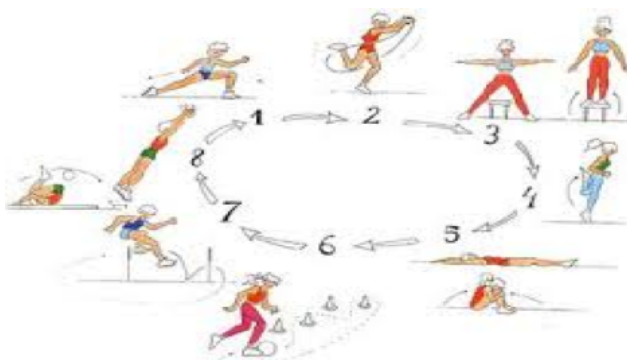
- **Entrenamiento total:** Consiste en aprovechar todos los recursos del medio natural para incidir en la resistencia de forma prioritaria y en el resto de capacidades físicas de forma secundaria. Se alternarán carreras a diferentes ritmos con ejercicios gimnásticos de todo tipo y actividades naturales del hombre (saltos, lanzamientos, cuadrupedias, etc). No existen pausas sino que la carrera y las distintas actividades a realizar se irán realizando de forma continuada. La intensidad es variable en función de la actividad que se realice, cuidando en todo caso de no bajar de las 120 pul/min. Es un entrenamiento de larga duración (30-40 min), por lo que incidirá fundamentalmente en la mejora de la resistencia aeróbica.



2.3.2 MÉTODOS FRACCIONADOS:

Son aquellos en los que se alternan periodos de esfuerzo y pausas de recuperación. De esta forma podemos aumentar la intensidad del esfuerzo. Dentro de estos métodos podemos destacar:

- **Interval Training (interválico):** Método fraccionado en el que el esfuerzo se ejecuta en distancias relativamente cortas seguidas de tiempos de recuperación, lo que permite realizar el trabajo a mayor intensidad, adaptándose a las características del deportista. Las distancias que se utilizan van desde los 100 metros a los 400 metros. El número de repeticiones variará en función de la distancia a correr, de la velocidad de carrera, de la duración de las pausas, etc. Por todo ello, puede oscilar entre 10 y 30. La pausa entre repeticiones ha de ser activa (caminar o correr suave), llegando por norma general a las 120 pul/min. Este método se puede utilizar para mejorar la resistencia aeróbica o la anaeróbica, para ello dependerá de la intensidad y recuperación que se utilice.
- **Circuito:** Consiste en realizar un número determinado de actividades que se llevan a cabo en un lugar denominado estación. Se comienza por una estación determinada y se finaliza después de pasar por las demás (normalmente de 6 a 8). En cada estación podemos estar un tiempo determinado o un número fijo de repeticiones dependiendo del tipo de circuito. El circuito se repite (normalmente de 2 a 3 veces), después de una pausa de recuperación de 1 a 3 minutos. Su objetivo es trabajar la resistencia pero además en función del tipo de ejercicios podemos trabajar otras capacidades como la fuerza.



Otros métodos:

Además de los métodos anteriores, la práctica de diferentes deportes o actividades rítmicas son un excelente medio para la mejora de la resistencia, pues además la motivación para el esfuerzo suele ser mayor: aeróbic, etc.

2.4. EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA SOBRE EL ORGANISMO

El entrenamiento de la resistencia va a implicar un buen número de transformaciones sobre el organismo, sobre todo en los sistemas cardiovascular y respiratorio. Entre otras destacamos las siguientes:

- Con el entrenamiento aeróbico aumenta la cavidad cardiaca (fundamentalmente los ventrículos y en especial el izquierdo), lo que permite al corazón recibir más sangre y también impulsar más sangre en cada latido.
- Con el entrenamiento anaeróbico aumenta el grosor de las paredes del músculo cardiaco, el miocardio.
- En general un buen entrenamiento de resistencia va a provocar que disminuya la frecuencia cardiaca en reposo, puesto que la cantidad de sangre que envía el ventrículo al contraerse es mayor, con lo que necesita contraerse menos veces para abastecer al organismo de oxígeno.
- Pone en funcionamiento capilares inactivos, lo que permite una mejor irrigación sanguínea de todo el organismo con la consiguiente mejora de abastecimiento de oxígeno y nutrientes a todo el organismo.
- Aumenta la cantidad de sangre en el torrente sanguíneo. Aumenta la cantidad de glóbulos rojos y de hemoglobina, lo que permite transportar más oxígeno a todas las partes del cuerpo.
- Amplía la capacidad pulmonar y pone en funcionamiento alvéolos latentes, mejorando el paso de oxígeno de los pulmones a la sangre.
- Aumenta la capacidad pulmonar y la capacidad de captar oxígeno del exterior.
- El entrenamiento aeróbico continuado provoca una disminución del tejido graso en nuestro organismo (más de 30 minutos de duración). Nos permite adelgazar de una manera sana.

3.LA FUERZA

3.1. CONCEPTO: La fuerza es la capacidad de oponerse (intentar mover una pared) o vencer una carga externa, (pesas, balón medicinal, a un compañero...) ó propia (nuestro cuerpo como en los abdominales ó flexiones de brazos en barra), por medio de un esfuerzo muscular.

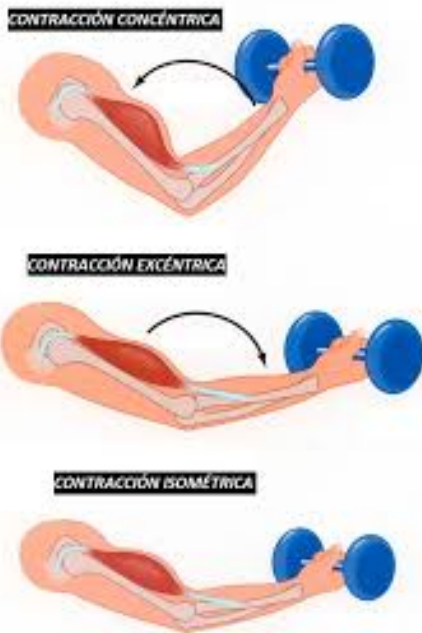
3.2. TIPOS DE FUERZA:

- **Fuerza máxima:** Es la capacidad para crear la máxima tensión con una contracción muscular. Se trabaja con cargas cercanas al máximo. Exige una finalización del crecimiento y una base previa de fuerza resistencia. No la trabajaremos en clase.
- **Fuerza-velocidad:** Es la capacidad para superar cargas no muy elevadas con la máxima velocidad de movimiento. En física se denomina potencia. Si disminuye la velocidad del movimiento por la fatiga ya no entrenaríamos potencia sino fuerza – resistencia. El tipo de trabajo más habitual son los multisaltos (para piernas) y los multilanzamientos (balón medicinal, para brazos y tronco). También se puede trabajar con halteras y con el compañero.
- **Fuerza resistencia:** Es la capacidad para hacer una actividad de fuerza durante un tiempo prolongado y resistir la fatiga que provoca. El trabajo en circuito de varios ejercicios de este tipo, no sólo desarrolla la fuerza muscular local, también desarrolla la resistencia aeróbica. Es la que más nos interesa trabajar

3.3. TIPOS DE CONTRACCIONES MUSCULARES:

1.Contracciones musculares isotónicas: Este tipo de contracciones se dan cuando cambia la longitud muscular y se mueve la articulación correspondiente. Existen dos tipos:

- **Contracciones isotónicas concéntricas:** El músculo se acorta, el origen y la inserción musculares se aproximan, se dan cuando levantamos la carga.
- **Contracciones isotónicas excéntricas:** El músculo se estira frenando el peso, el origen e inserción musculares se separan, se dan cuando frenamos la carga contra la fuerza de la gravedad.



2. Contracciones musculares isométricas: Cuando se da este tipo de contracción no se percibe externamente ningún movimiento, aunque dentro de la fibra muscular si se produce. El origen y la inserción musculares permanecen en su lugar y solo se observa “tensión” muscular. Este tipo de contracciones las realizamos cuando intentamos levantar cargas que superan nuestra fuerza máxima, como al empujar una pared.

3.4 TIPOS DE MÚSCULOS SEGÚN SU FUNCIÓN:

La musculatura que trabaja durante los ejercicios de fuerza tiene distintos nombres según la función que esté realizando. Así tenemos:

- **Músculos agonistas:** Son los músculos motores principales en un ejercicio, los que más peso levantan. Poniendo como ejemplo las flexiones de brazos en el suelo, los músculos agonistas serían los pectorales mayores, porque son músculos que más peso levantan.
- **Músculos sinergistas:** Son los que ayudan a los agonistas a levantar la carga, en el ejemplo anterior serían el deltoides anterior (hombro) y el tríceps (parte posterior del brazo).
- **Músculos antagonistas:** Son los contrarios a los agonistas, realizarían el movimiento contrario, deben estirarse y permanecer relajados para que se pueda llevar a cabo el ejercicio. En este caso serían la musculatura dorsal y el bíceps (parte anterior del brazo).

- **Músculos fijadores o estabilizadores:** Son los que fijan una o varias articulaciones para que el movimiento se pueda llevar a cabo. Son los únicos que se contraen de forma isométrica (no provocan movimiento). En el caso anterior tendríamos: los abdominales, los cuádriceps del muslo, la musculatura posterior del cuello, etc.



3.5 SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

A) AUTOCARGAS: Consiste en realizar ejercicios sencillos con el peso del propio cuerpo. Es el sistema más básico del entrenamiento de la fuerza y es el ideal para principiantes. Se varían los grupos musculares a trabajar eligiendo diferentes ejercicios para cada uno de ellos. Ej. Abdominales, flexiones, etc...

B) EJERCICIOS CON APARATOS SENCILLOS: Se utilizan aparatos sencillos como balones medicinales, bancos suecos, colchonetas, etc. Al ser ligeros los pesos de estos objetos, pueden realizarse muchas repeticiones por ejercicio.

C) ENTRENAMIENTO POR PAREJAS: Se puede utilizar para trabajar la fuerza general de los grandes grupos musculares, etc. Se trata de utilizar a un compañero de un peso similar para trabajar la fuerza de diferentes formas, como oposición, como resistencia, como sobrecarga, etc. Los tipos de ejercicio que se suelen utilizar son: empujes, arrastres, tracciones, transportes, juegos de lucha, etc.

D) ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO: Es un sistema de entrenamiento que puede usarse para entrenar tanto la resistencia como la fuerza. Consiste en realizar una serie de ejercicios de forma consecutiva que afecten a todas las partes del cuerpo. Los ejercicios

han de ordenarse de forma racional, de manera que no trabajen los mismos grupos musculares dos ejercicios seguidos. Podemos utilizar todo tipo de ejercicios para darle mayor variedad al circuito. El número de ejercicios oscila entre 6 y 12. La pausa entre ejercicios entre 10 y 30 segundos. Podemos estar en cada estación un determinado tiempo (30"-60") o un determinado número de repeticiones (entre 10 y 30). El circuito se repite entre 2 a 4 veces y entre una vuelta y otra se deja una pausa de descanso.

3.6 CONSIDERACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Para que el trabajo de fuerza tenga efectos beneficiosos y evitemos riesgos de lesiones, tendremos que considerar:

- Antes de entrenar fuerza debemos hacer un buen calentamiento.
- Trabajaremos de forma equilibrada todos los segmentos del cuerpo: brazos, piernas y tronco y haremos especial hincapié en los músculos abdominales y dorsales pues son los que aseguran una correcta postura corporal.
- Tenemos que trabajar de forma simétrica, fortaleciendo el lado izquierdo y derecho por igual.
- Después de una sesión de fuerza realizaremos ejercicios de flexibilidad , para relajar músculos y articulaciones y recuperar la elasticidad normal de los músculos.

3.7 EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- Aumenta el grosor de las fibras musculares, aumenta el volumen del músculo y la fuerza del mismo.
- Aumenta la capacidad y duración del trabajo del músculo.
- Mejora la coordinación.
- Aumenta el tono muscular lo que ayuda a mantener una postura correcta.
- Fortalece los huesos.
- Mejora la salud, reduciendo el riesgo de lesión muscular, articular y ósea.

4. LA FLEXIBILIDAD

4.1 CONCEPTO:

Capacidad física que nos permite alcanzar importantes amplitudes de movimiento. Depende de la estructura de la articulación y de la capacidad elástica de los músculos implicados en ese movimiento. Sobre este último factor es sobre el que incide nuestro entrenamiento.

Componentes de la flexibilidad:

- La **elasticidad muscular**. Es la capacidad de los músculos y tendones para elongarse. En cada movimiento unos músculos actúan contrayéndose (agonistas) y otros se relajan y estiran para que el movimiento se pueda llevar a cabo (antagonistas). Estos últimos permiten realizar movimientos más amplios cuanto más flexibles sean.
- La **movilidad articular**. Es la capacidad de movimiento de las articulaciones. Las articulaciones presentan más o menos movilidad atendiendo al número de ejes de movimiento que tienen y a su estructura (en bisagra o troclear, planas o artrodias, esféricas o enartrosis, en silla de montar y condiloideas).

4.2 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD.

4.2.1 Métodos estáticos: la posición se mantiene durante 20-60 segundos.

4.2.2 Métodos balísticos: estiramiento con movimientos abarcando todo el alcance del movimiento posible. Frecuentemente se utiliza un impulso para alcanzar este nivel y, en consecuencia, el estiramiento es bastante fuerte. Se utilizan en el calentamiento, para el desarrollo de la flexibilidad son el método menos efectivo.

4.2.3 Métodos pasivos: Se caracteriza porque el ejecutante alcanza la posición deseada con la ayuda de un compañero, alcanzando posturas que sería imposible que alcanzara él sólo. Se repite de 3 a 5 veces cada ejercicio. Son estiramientos por parejas.

4.2.4 Técnica de Stretching: Se comienza con un estiramiento fácil al cual se le dedica de 10 a 30 segundos sin vaivenes ni rebotes. Se llega hasta el punto en que se siente una tensión moderada y se debe estar relajado mientras se mantiene el estiramiento. La sensación de tensión deberá disminuir a medida que se mantiene la posición

correspondiente. Si no ocurre así se debe aflojar un poco hasta encontrar un grado de tensión que resulte cómodo. Después del estiramiento fácil, se avanza lentamente y sin brusquedades hacia el estiramiento evolucionado. Se alarga el estiramiento fácil de 2 a 3 cm hasta que se note otra vez tensión y se mantiene la posición de 10 a 30 segundos.

4.2.5 Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (PNF): Es un método que favorece o acelera el mecanismo neuromuscular mediante la estimulación de los propioceptores (Órganos Tendinosos de Golgi). El practicante se coloca en la posición adecuada para el estiramiento, el compañero-a lleva la extremidad hasta el límite del movimiento, hasta que se note tensión. Se mantiene la posición durante 10-20" y posteriormente se realiza una contracción isométrica del músculo estirado durante 8", mientras el compañero-a ofrece resistencia. Posteriormente el practicante se relaja y su compañero-a desplaza pasivamente la extremidad hacia un nuevo rango de movimiento donde nuevamente se realiza otra parada. Se repite este proceso unas tres veces o hasta que no haya ganancia de movilidad.

4.3 ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO

- Los estiramientos no han de doler, debemos progresar lentamente hasta la posición de estiramiento. Debemos de sentir tensión en la musculatura a estirar, pero no dolor.
- Debemos conocer y mantener la postura correcta de acuerdo al grupo muscular que queramos estirar.
- Debemos estar concentrados y en silencio, centrándonos en nuestra respiración: respiramos siempre por la nariz (como en el "yoga") e intentamos avanzar en el estiramiento durante la exhalación.
- Podemos escuchar música de relajación, tipo "new age", durante la sesión. Nos ayudará a concentrarnos y relajarnos.

4.3 BENEFICIOS DEL TRABAJO DE FLEXIBILIDAD

- Mejora el rendimiento de determinadas manifestaciones artísticas y deportes (lo cual implica que su ausencia no permitirá realizar esos movimientos y por tanto limitará la técnica).
- Previene la aparición de lesiones (antes y después de entrenar)
- Facilita la recuperación del músculo fatigado (después de entrenar)
- Favorece la consecución de más elevados niveles de fuerza (antes de entrenar)

4.4 ¿CUÁNDO HAY QUE ESTIRAR?

- Siempre antes y más tiempo después de hacer cualquier actividad física, centrándonos en los músculos que participan más intensamente.
- De forma específica dedicando sesiones no muy largas pero con cierta frecuencia para alcanzar un nivel aceptable.
- Si queremos relajarnos. Los estiramientos son , bien hechos, profundamente relajantes. Como sabéis forman junto con la respiración la base del yoga.

ACTIVIDADES UNIDAD DIDÁCTICA: “LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU SISTEMA DE ENTRENAMIENTO”.

1. Diseña dos sesiones para el entrenamiento de la resistencia. Cada sesión debe tener una duración aproximada de 45 minutos. Debes incluir en cada sesión las siguientes partes:

- Calentamiento (Carrera suave, movilidad articular, estiramientos y ejercicios de mayor intensidad). Dibujo y explicación de cada ejercicio.
- Parte principal que tendrá como objetivo el trabajo de la resistencia, en esta parte hay que especificar el método de entrenamiento utilizado, descripción de la actividad a realizar, tiempo o número de repeticiones e intensidad.
- Vuelta a la calma o recuperación.

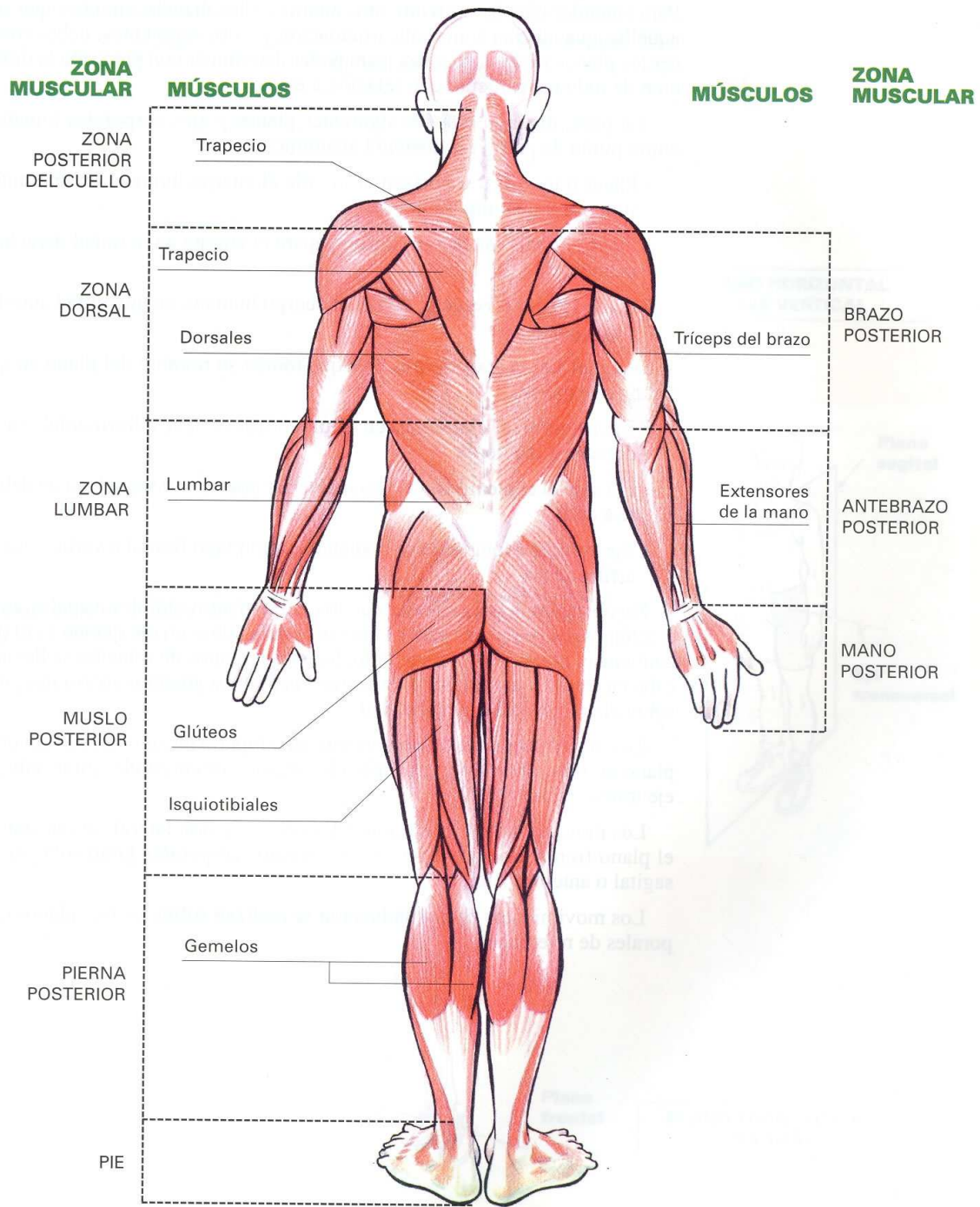
El calentamiento será el mismo para las dos sesiones por lo que únicamente hay que explicarlo en una de ellas. El método de entrenamiento debe ser diferente en cada una de ellas. Después pondremos en práctica en clase una de las sesiones. Para la

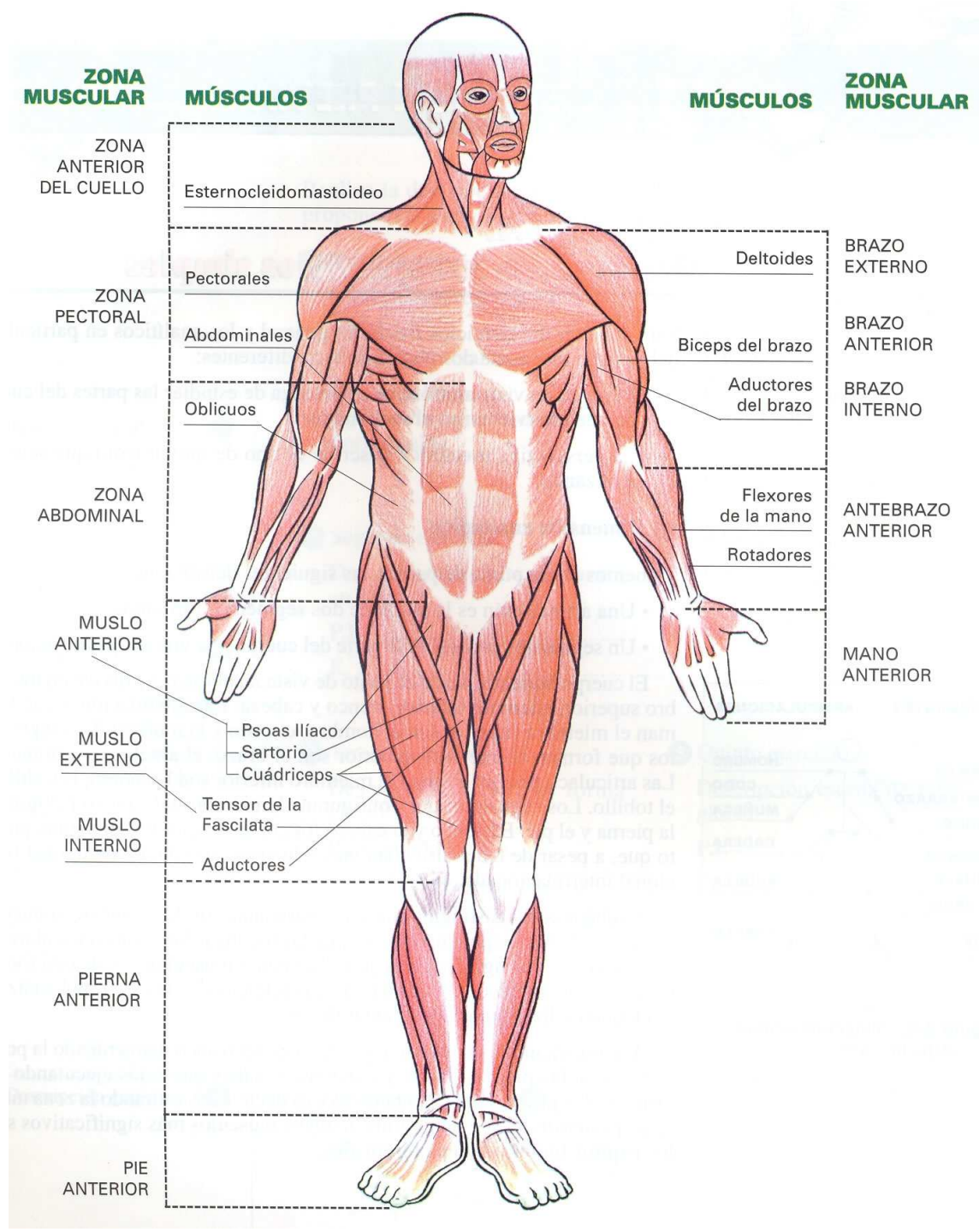
evaluación se tendrá en cuenta tanto el diseño como la puesta en práctica de manera autónoma de la misma.

2. Pon un ejemplo de ejercicio de fuerza de cada uno de los siguientes sistemas de entrenamiento: autocargas, sobrecargas y ejercicios con compañero. Debes incluir, dibujo, explicación y músculo trabajado.

3. Pon un ejemplo de ejercicio de flexibilidad de cada uno de los siguientes sistemas de entrenamiento: método balístico, estático activo, stretching y FNP. Debes incluir, dibujo, explicación y músculo trabajado.

ANEXOS UNIDAD DIDÁCTICA 1

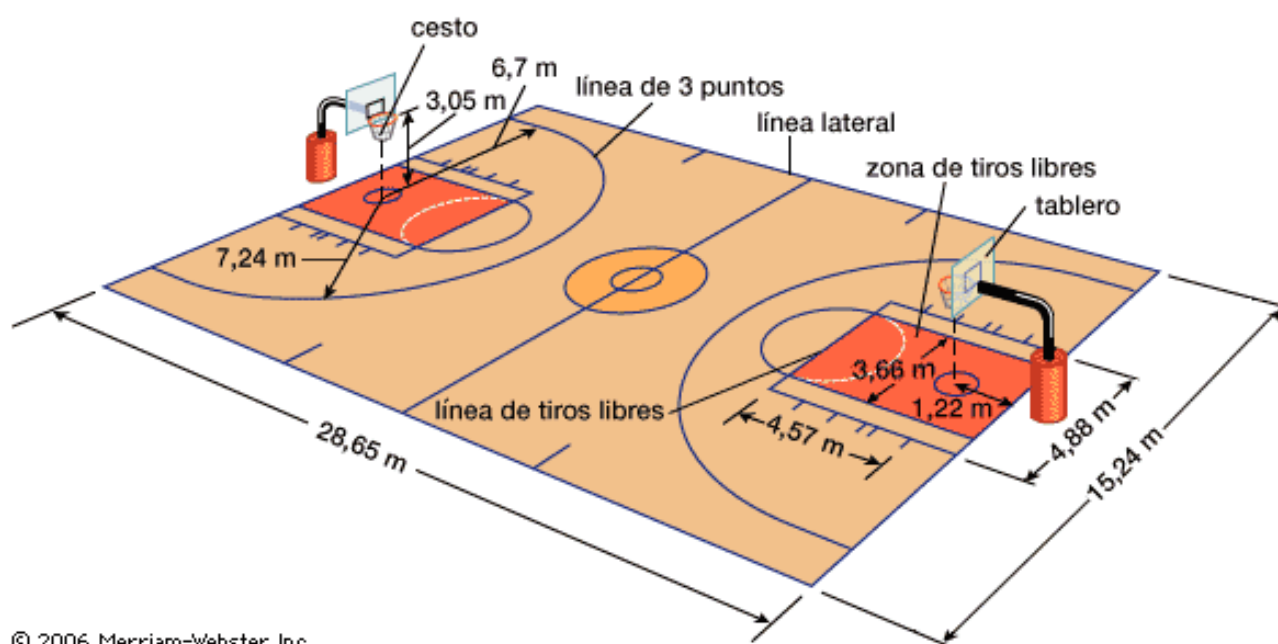




UNIDAD DIDÁCTICA 2: “EL BALONCESTO”

TERRENO DE JUEGO

- El terreno de juego es un rectángulo de 28x15m.
- Las líneas longitudinales se denominan **líneas de banda** mientras las que definen la anchura se denominan **líneas de fondo**.
- Las líneas interiores del terreno de juego:
 - ✚ **Círculo del centro** del campo donde se efectúa el saque que da comienzo al partido.
 - ✚ **Línea del centro** del campo: línea que divide el campo en dos mitades.
 - ✚ **Zona** (bombilla) con su círculo y su **línea de tiros libres**.
 - ✚ **Línea de tres puntos**. Hay una en cada campo. Forman un semicírculo de 6,25 m. de radio alrededor del rectángulo de zona. Si se encesta la canasta detrás de ellas vale tres puntos. Es la línea de triple.



© 2006 Merriam-Webster, Inc.

¿CÓMO SE JUEGA?

- **Objetivo del juego:** introducir la pelota en la canasta del equipo contrario. Gana el equipo que enceste más canastas.
- **Jugadores:** cada equipo está compuesto por 12 jugadores, de los que 5 son los que juegan en la pista. Los cambios son ilimitados. Se pueden cambiar a un jugador tantas veces como se desee siempre que no haya acumulado 5 faltas.

- **El balón:** es esférico como en otros deportes colectivos pero más grande. Varía en función de las edades.
- **Inicio del partido:** se inicia con un salto entre dos jugadores (uno de cada equipo) en el círculo central.
- **Puntuación:** cada canasta que consigamos puede tener una puntuación diferente:
 - 🏀 1 punto: si se encesta desde la línea de tiro libre.
 - 🏀 2 puntos: si se encesta desde el interior de la línea de triple o línea de 6,75.
 - 🏀 3 puntos: si se encesta desde fuera de la línea de 6,75 (si se pisa no es válido).
- **Duración:** un partido de baloncesto tiene una duración reglamentaria de 4 tiempos de 10 minutos de tiempo real. Se llama así porque sólo se contabiliza cuando la pelota está en juego.
- Cada equipo tiene **24 segundos** por jugada para intentar lanzar a canasta antes de que concluya ese tiempo. Es lo que se denomina “tiempo de posesión”.
- **Regla de los 3 segundos:** no podemos estar más de tres segundos en la zona del equipo rival.
- **Regla de los 8 segundos:** tenemos 8 segundos para pasar de nuestro campo al equipo contrario.

SÍ ESTÁ PERMITIDO

En el terreno de juego:

- Moverte libremente.
- Si mi equipo tiene el balón, puedo estar en la zona un máximo de 3 segundos.

Con el balón:

- Botar, pasar o tirar.
- En las entradas a canasta puedo dar hasta dos pasos sin botar .

Con los contrarios:

- Presionar el balón para recuperarlo sin contacto físico.

NO ESTÁ PERMITIDO

En el terreno de juego:

- Estar en la zona más de 3 segundos.
- Pisar la línea de banda o fondo cuando tenemos la pelota.

Con el balón:

- Dar pasos sin botar el balón (excepto en la entrada a canasta que se pueden dar hasta dos pasos sin botar el balón). La falta se denomina **pasos**.

- Botar el balón cogerlo y volverlo a botar, botar el balón con las dos manos o saltar con el balón en las manos sin soltarlo. En estos tres casos la falta se denomina **dobles**.
- Mantener el balón en las manos más de 5 segundos.
- Tocar la pelota con las piernas.
- Si estás en el campo contrario, pasar o lanzar a tu campo la pelota (**campo atrás**).

Con los contrarios:

- Empujar, agarrar, golpear, zancadillear,.. (**falta personal**)
- Quitar el balón de forma violenta. (**Falta personal**).

Todas estas infracciones se sancionan con la pérdida de posesión del balón. Sacará el equipo contrario desde la línea de banda o de fondo más cercana. Las faltas personales también pueden ser sancionadas con tiro libre.

DISTRIBUCIÓN DE LOS JUGADORES: LOS PUESTOS ESPECÍFICOS

Los jugadores se distribuyen en el campo durante el juego en una serie de puestos específicos tanto en la fase de ataque como en la de defensa. En el gráfico que se adjunta a esta información pueden verse las diferentes zonas que suelen ocupar los jugadores, así como el nombre que recibe cada puesto:

- **BASE:** es el encargado de dirigir el juego del equipo, indicando el tipo de ataque y de defensa a realizar en cada momento. Es el jugador que normalmente juega más alejado de la canasta contraria. Debe poseer una buena visión del juego y excelente dominio del bote de balón.
- **ALERO:** Suele ser más alto que el base, adoptando una posición intermedia entre el base y la canasta. Se caracteriza esencialmente por tener facilidad para realizar lanzamientos lejanos, acercarse en bote hacia la canasta y poder ayudar en la captura de rebotes.
- **ESCOLTA:** es un alero “bajo” con características más parecidas al base que al alero. Ayuda al base en la dirección del equipo.
- **PÍVOT:** jugador más alto y fuerte del equipo. Sus virtudes son jugar cerca de la canasta para realizar tiros cercanos de alto porcentaje de acierto y recoger el mayor número de rebotes posibles.
- **ALA-PÍVOT:** Tiene unas características intermedias entre el alero y el pívot. Suele tener la rapidez y agilidad necesarias para jugar alejado de la canasta, pero al mismo tiempo puede jugar cerca de ella por tratarse de un jugador muy alto, aunque de menos peso que el pívot.



LOS SISTEMAS DE JUEGO

Un sistema de juego es la distribución organizada de los jugadores para lograr el funcionamiento óptimo y conseguir con eficacia las acciones y los principios de juego.

A) Sistemas de juego en defensa.

En defensa se encuentran las siguientes alternativas:

- La defensa **individual**: Cada jugador marca a un atacante concreto del otro equipo. Esta defensa se puede realizar a todo el campo o a medio.
- La defensa en **zona**: Cada jugador defiende una zona específica del campo, normalmente alrededor de la zona. Las defensas más utilizadas son: 2-3, 2-1-2 y 1-2-2.
- La defensa **mixta**: Utiliza ambos tipos de defensa. Algunos jugadores defienden en zona y otros realizan un marcaje individual a algún atacante. Normalmente, se utiliza cuando el equipo contrario dispone de un jugador en el que basa todo su juego de ataque.



Gráfico 6

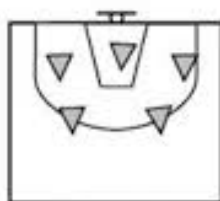


Gráfico 7
Defensa en zona
2 - 3

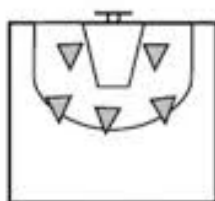


Gráfico 8
Defensa en zona
3 - 2



Gráfico 9
Defensa mixta

B) Sistemas de ataque.

En cada ataque, los 5 cinco jugadores intentarán mediante diversas acciones, movimientos y sistemas, conseguir una posición cómoda para lanzar a canasta. Es lo que se conoce como lograr una BUENA SELECCIÓN DE TIRO.

El entrenador colocará a cada jugador en una posición adecuada a sus características físicas y técnicas, desarrollando éste las funciones específicas de esa posición (base, alero, escolta, pívot y ala-pívot).

- **Contraataque.** acción rápida de ataque que consiste en llegar a la canasta contraria con una ventaja numérica de jugadores antes de que el otro equipo organice la defensa.
- **Ataque contra defensa individual.** Las técnicas utilizadas contra la defensa individual son el trabajo de 1 contra 1(1X1), con variedad de fintas, elementos técnicos como el bloqueo...
- **Ataque contra defensa en zona.** Situación inicial de los jugadores delante de cada tipo de defensa en zona. Objetivo es superar al contrario, requiere colocación, iniciativa, jugar sin pelota, ayudas, tener al rival ocupado.. Los sistemas más utilizados son el 2:1:2 y 1:3:1.

ACTIVIDADES UNIDAD DIDÁCTICA: “BALONCESTO”

1. Dibuja un campo de baloncesto. Señala las siguientes líneas y zonas del campo: líneas de banda, líneas de fondo, línea central, círculo central, línea de triple, zona y línea de tiros libres.
2. Explica en qué consisten las siguientes faltas del baloncesto: dobles, pasos, 3 segundos, 24 segundos, campo atrás y falta personal.
3. Características de los puestos específicos de los jugadores de baloncesto.
4. Pon un ejemplo de un sistema de defensa y un sistema de ataque en baloncesto con su correspondiente dibujo y explicación.

