
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Examen de periodo		Versión 01	Página 1 de 3

FECHA:	PERIODO: IV	GRADO: CLEI IV
Áreas: Educación Física Recreación y Deportes		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

EDUCACIÓN FÍSICA GRADO NOVENO

EL BALONCESTO

El baloncesto es un juego deportivo que se practica entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, en una pista de juego de 15 x 28 metros, en cuatro periodos de 10 minutos cada uno, parando el avance del tiempo de juego cada vez que el balón sale, hay una cesta, una infracción o un tiempo muerto. En la mitad del partido hay un descanso de quince minutos. Ambos equipos pretenden introducir un balón (jugado siempre con las manos) en el interior de una cesta que defiende el adversario, resultando vencedor el equipo que logre obtener más puntos al finalizar el tiempo reglamentario. Si al final del partido persiste el empate, el partido continúa con un periodo extra de cinco minutos o cuantos periodos extras sean necesarios para romper el empate.

Los valores de las Cestas son:

Un punto para el tiro libre, dos puntos para el cesto realizado desde la zona de tiro de dos puntos y tres puntos para el cesto realizado desde la zona de tiro de tres puntos.

PRINCIPALES REGLAS DEL BALONCESTO

- ✓ El partido da inicio con un salto entre dos jugadores.
- ✓ El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos.
- ✓ El balón puede ser golpeado en cualquier dirección con una o ambas manos, pero nunca con el puño.
- ✓ Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.
- ✓ El balón debe ser sujetado con o entre las manos. Los brazos o el cuerpo no pueden usarse para sujetarlo.
- ✓ No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillar a un oponente.
- ✓ Los puntos se conseguirán cuando el balón es lanzado o golpeado desde la pista, cae dentro de la canasta y se queda allí.
- ✓ El partido lo gana el que al finalizar el tiempo reglamentario haya obtenido más puntos. Si Hay empate se jugará un tiempo extra de 5 minutos.
- ✓ Los equipos disponen de un tiempo máximo de 8 segundos para pasar a la pista delantera.
- ✓ Los equipos disponen de un tiempo máximo de 24 segundos para lanzar a canasta.
- ✓ Cuando un equipo está en zona de ataque no puede devolver el balón a zona de defensa.
- ✓ El jugador atacante no puede estar más tres segundos en la zona restringida, (debajo del aro)
- ✓ El jugador al que le comenten una falta en acción de lanzamiento, debe lanzar dos tiros libres. Y un tiro libre si el balón ingreso al cesto en el momento de la falta.

- ✓ partir de la quinta falta se cobraran dos tiros libres como castigo.

PRINCIPALES REGLAS DEL VOLEIBOL

EL VOLEIBOL

El **voleibol**, es un deporte donde dos equipos de seis jugadores se enfrentan sobre un terreno de juego liso de 9 x 18 metros separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de tres toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones.

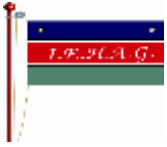

Habrá un ganador cuando uno de los dos equipos haya ganado 3 set de 5.

Se consigue punto cuando el equipo contrario comete alguna de las siguientes faltas o infracciones:

- ✓ Si el balón toca el suelo dentro del propio campo.
- ✓ Si el balón acaba fuera de la pista de juego, sea por un ataque desafortunado sobre el campo contrario o por un error al tratar de defender.
- ✓ Si se supera el número de tres toques permitidos sin haberlo pasado al campo contrario, o si un mismo jugador toca dos veces de forma consecutiva el balón. Como excepción, en caso de toque del bloqueo, ese primer toque no se contabiliza para la falta de los cuatro toques de equipo ni para el doble individual. Si en el momento del saque los jugadores están situados de forma incorrecta.
- ✓ Si el toque del balón es incorrecto y hay retención o acompañamiento (dobles en este caso).

Conteste las siguientes preguntas teniendo en cuenta la lectura anterior:

1. La duración de un partido de baloncesto se alarga por:
 - A. Los descansos y la cantidad de puntos.
 - B. Los puntos y los cambios.
 - C. Todas las veces que se detiene el cronometro en cada periodo y los descansos.
 - D. Los cambios y los tiempos muertos.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Examen de periodo		Versión 01	Página 2 de 3

2. La interpretación de la siguiente regla “Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.” obliga a los jugadores a:

- A. Pasar el balón o lanzarlo a canasta inmediatamente lo recibe.
- B. Jugar el partido a punta de pases.
- C. Lanzar el balón a canasta, a un compañero o rebotarlo en el piso inmediatamente la recibe.
- D. Quedarse totalmente quieto cuando toma el balón producto de un pase, un rebote, o un robo.

3. Las faltas en el baloncesto son:

- A. Inevitables ante un ataque.
- B. Las culpables de las lesiones de los jugadores.
- C. Acumulativas para los jugadores y los equipos.
- D. indispensables para el juego limpio.

4. En el baloncesto los equipos tienen un tiempo máximo de:

- A. 5 minutos para romper el empate.
- B. 24 seg. para pasar a pista delantera y 8 seg. Para lanzar a canasta.
- C. 40 minutos para ganar el partido.
- D. Para pasar a pista delantera y 24 seg. Para lanzar a canasta.

5. Según lo anterior se puede decir que en ambos deportes:

- A. Se puede jugar con el puño.
- B. Al finalizar el partido debe haber un ganador.
- C. Se puede jugar con cualquier parte del cuerpo.
- D. Al finalizar el partido puede haber un empate.

6. No es falta en el baloncesto y si es falta en el Voleibol.

- A. El balón puede ser sujetado entre las manos.
- B. El balón puede ser golpeado con cualquier parte del cuerpo.
- C. Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.
- D. Pasar el balón de zona de ataque a defensa.

7. En el baloncesto y el voleibol el balón debe estar en campo contrario:

- A. En el baloncesto después de tres toques y en el voleibol después de 8 segundos.
- B. En ambos deportes después de 8 segundos.
- C. En el baloncesto después de 8 segundos y en el Voleibol después de tres toques.
- D. En ambos deportes después de tres toques.

8. Como se consiguen los puntos en ambos deportes:

- A. Cuando el balón es lanzado o golpeado desde la pista, y cae dentro de la canasta. Y cuando el balón toca el piso del equipo adversario.
- B. Con tiros libres y remates.
- C. Con pases y ataques.
- D. Cuando el balón es lanzado a canasta y cuando el balón

es lanzado por encima d la red al campo contrario.

9. ¿Cuál es la regla de los tres segundos en baloncesto y la de los tres toques en Voleibol?

- A. Los equipos disponen de un tiempo máximo de 3 segundos para lanzar a canasta y Tres toques para pasar al campo contrario.
- B. El jugador atacante no puede estar más tres segundos en la zona restringida, (debajo del aro) y Se permite un número de tres toques para pasar el balón a campo contrario.
- C. Los equipos disponen de un tiempo máximo de 3 toques para lanzar a canasta y Tres segundos para pasar el balón al campo contrario.
- D. El jugador atacante no puede estar más tres segundos en la zona restringida, (debajo del aro) y Si en el momento del saque los jugadores están situados de forma incorrecta más de tres segundos.

10. Se puede decir que ambos deportes son:

- A. Indispensables.
- B. De conjunto.
- C. Individuales.
- D. Pasivos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ



Proceso: GESTION CURRICULAR

Código

Nombre del Documento: Examen de periodo

Versión 01

Página 3 de 3