

JED 381

de mejoramiento  
de jornada ampliada  
**EDUCACIÓN FÍSICA**

Secretaría de Educación del Distrito

Coordinadora:  
María Aurora Pardo Rico

Fe de Bogotá, D.C.

SED  
381

**Programa de Mejoramiento  
de Jornada Ampliada  
"Educación Física"**

**Coordinadora:**

**María Aurora Pardo**

*Chavez*

**Santa Fe de Bogotá, D.C.  
2000**

## **Resumen de talleres**

**María-Abad Valencia**

## **POSICIONES CORPORALES Y ESTADOS MENTALES**

Si ha observado las posturas de una persona deprimida y de otra alegre, comprenderá rápidamente la relación entre posiciones y estados mentales. Pero he aquí un punto de máximo interés: así como el estado mental lleva al cuerpo a posturas determinadas, la posición corporal induce algunos estados mentales. A este fenómeno lo estudiamos desde otro ángulo, en Relajación.

Distinguimos dos fenómenos en cuanto a posiciones corporales:

1. Los estáticos (más generales): de pie, sentado, acostados.
2. Los dinámicos (más generales): avances, retrocesos, inclinaciones, cambios de marcha y movimientos de transición.

### **Serie 1**

#### **Estática corporal**

- A. Póngase de pie, como habitualmente lo hace. Imagine una línea que pasa verticalmente desde la cabeza hasta el suelo. Comprenderá de inmediato si su cabeza está mal colocada, si el pecho está hundido, el abdomen fuera de sitio, o el bajo vientre escondido (y por tanto, los glúteos fuera de línea). No trate de corregir las malas posiciones. Simplemente, tenga noción de ellas y memorice bien sus detalles. Posteriormente, dibuje en el cuaderno, y tal cual la imagina, a su silueta vista de perfil. Marque los puntos incorrectamente emplazados y comprenda qué debe corregir. Ahora hágalo: de pie corrija todos los defectos. Verá que esto no es fácil ya que durante años ha formado malos hábitos en sus posiciones.

Cuando crea haber adoptado la posición correcta colóquese de pie tratando de pegar sus talones y espalda contra una pared.

- B. Siéntese en una silla como lo hace habitualmente. Recorra a la línea imaginaria y tenga noción de los errores de posición. Ahora corrija.

Por último, pegue los glúteos y la espalda en el respaldo de su silla. Repita varias veces.

- C. Recuéstese. Afloje los músculos. Observe qué partes del cuerpo quedan en mala posición o crean fuertes tensiones. Ponga atención en la mala posición de su cabeza y espalda. Corrija. Repita varias veces.

## Serie 2

### Dinámica corporal

- A. Camine como lo hace habitualmente. Observe los errores de posición. Camine luego, tratando de mantener la postura correcta que fijó en el ejercicio anterior.
- B. Camine, siéntese y levántese nuevamente para retomar el andar. Haga todo eso como acostumbra. Efectúe las mismas operaciones pero en base a las correcciones del caso.
- C. Manteniendo la postura adecuada, abra y cierre una puerta. Observe si se "sale" de las posturas correctas. Repita varias veces.
- D. Camine. Inclínese para tomar un objeto del suelo. Camine. Vuelva a inclinarse para dejar el objeto. Observe si se "sale" de las posturas correctas. Repita varias veces.
- E. Camine y luego salude a los partícipes. Converse brevemente con ellos. Camine nuevamente. Observe en qué momentos se "sale" de las posturas correctas. Repita varias veces.

Recomience la lección y efectúe de nuevo lo propuesto en las series 1 y 2. Tome nota de sus observaciones. Llegue a un acuerdo con los otros partícipes, en el sentido de corregirse mutuamente en las futuras lecciones, cuando se observe en cualquiera, malas posturas.

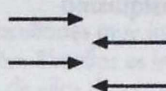
Importante: Propóngase aplicar sus resoluciones en la vida diaria hasta la próxima reunión.

## **ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA EL DESARROLLO DE UNA COREOGRAFÍA**

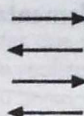
1. Tema
2. Diseño espacial
3. Diseño corporal
4. Foco
5. Contrastes
6. Dinámica
7. Vestuario y escenografía

# Diseño de coreografía desarrollo en taller de danza

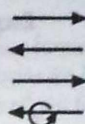
Pasos



1

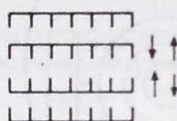


2



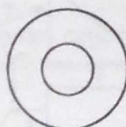
3

Vuelta y salto



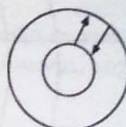
4

Acercarse  
Alejarse



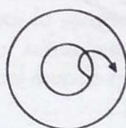
5

Círculos  
concéntricos



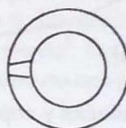
6

Cambio  
de puesto



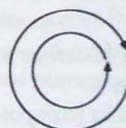
7

Media  
vuelta



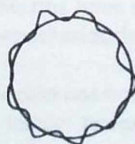
8

Tomados  
de la mano



9

Un círculo en  
una dirección  
y el otro en la  
dirección  
contraria



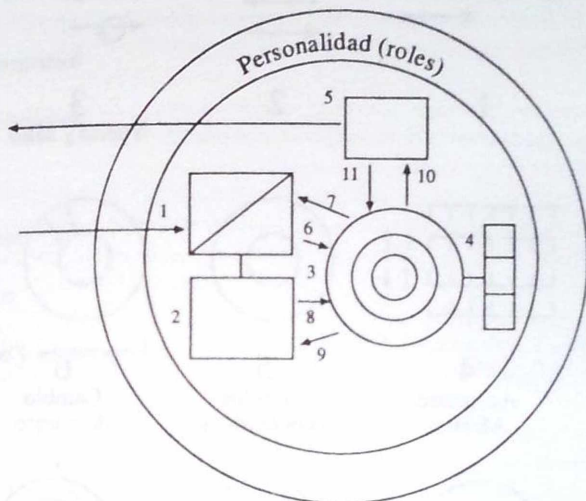
10

Trenza

## PSIQUISMO HUMANO

### Esquema elemental del psiquismo

#### Adentro



1. Sentidos (externos e internos)
2. Memoria
3. Conciencia (campos de presencial y copresencia)
4. Niveles
5. Centros
6. Percepción
7. Apercepción
8. Reminiscencia
9. Evocación (mecanismo de reversibilidad)
10. Impulso de respuesta
11. Registro de la respuesta

#### Alrededor

Los roles que configuran la personalidad estructurados como sistemas de respuesta a las necesidades metabólicas, reproductivas y de protección.

## LAS TRES VÍAS DEL SUFRIMIENTO

Hay dos facultades muy importantes que posee el ser humano: la memoria y la imaginación. Sin ellas es imposible realizar actividades en la vida diaria. Cuando alguna de ellas disminuye en su potencia o sufre algún tipo de alteración, las actividades cotidianas se dificultan.

La memoria y la imaginación son fundamentales para la vida y por ello, cuando en lugar de ayudar a abrirnos paso, nos encierran en el sufrimiento, debemos tomar medidas para cambiar la situación.

La memoria puede traer recuerdos negativos continuamente y entonces deja de prestarnos la ayuda que necesitamos. Lo mismo temores, angustias, miedos al futuro.

Podemos considerar a la sensación (a lo que percibimos en un momento) como otra facultad decisiva para la vida. Gracias a ella vemos, oímos, tocamos y en fin, nos damos cuenta de lo que pasa alrededor nuestro. Hay cosas que sentimos y que nos gustan; hay otras que nos desagradan. Es claro, si sentimos hambre o recibimos un golpe o experimentamos exceso de frío o calor, registramos dolor por la sensación. Pero a diferencia del dolor que es físico, podemos experimentar sufrimiento que es mental. Ese sufrimiento lo sentimos cuando lo que vemos del mundo que nos rodea no nos gusta o nos parece que no es como debe ser.

En realidad, la memoria, la imaginación y la sensación, son tres vías necesarias para la vida. Sin embargo, ellas pueden convertirse en enemigas de la vida, si trabajan dando sufrimiento.

La memoria nos hace sufrir al recordar fracasos y frustraciones, al recordar pérdidas de oportunidades, de objetos, de personas queridas.

La imaginación nos hace sufrir por las cosas negativas que pensamos a futuro trayéndonos temor: temor a perder lo que tenemos, temor a la soledad, a la enfermedad, a la vejez y a la muerte. La imaginación hace sufrir cuando pensamos en la imposibilidad de lograr a futuro lo que deseamos para nosotros y para otras personas.

La sensación nos hace sufrir cuando vemos que nuestra situación no es como corresponde que sea, cuando no nos reconocen familiar o socialmente, cuando nos perjudican en nuestro trabajo, cuando encontramos impedimentos en lo que estamos realizando.

Entonces, en lugar de hablar de esas tres facultades tan importantes, tenemos que hablar de las tres vías del sufrimiento porque ellas están funcionando mal. Debemos reconocer además que esas vías se entrecruzan y cuando algo falla en una, compromete a las otras. Al parecer tienen entre sí, contacto en muchos puntos.

Las experiencias de la Comunidad, trabajan precisamente sobre las tres vías del sufrimiento, despejándolas para que la vida se desarrolle sin tropiezos.

Hay que reconocer que si estamos desorientados o no tenemos una finalidad, un sentido en la vida, nos perdemos en las tres vías y no sabemos qué despejar de nuestro camino porque tampoco comprendemos hacia dónde vamos. Seguramente, el descubrimiento de un sentido en la vida es lo que más nos ayuda a convertir las tres vías del sufrimiento, en tres vías positivas para la existencia.

### **El sufrimiento por el recuerdo**

El recuerdo trae sensaciones a veces agradables y a veces trae sufrimiento. Cualquier persona sufre por lo que perdió, por lo que hizo y salió mal. Entonces, prefiere no volver sobre todo aquello. Pero, aunque no quiera, muchas cosas de hoy le hacen recordar escenas desagradables del pasado. Entonces, trata de evitar esas cosas y eso la limita en muchas actividades.

A veces, no se comprende que numerosos estados de angustia, de ansiedad, de temor, etc., tienen que ver con recuerdos de situaciones negativas o bien de cosas desagradables. Si se trabaja el recuerdo adecuadamente, se puede solucionar muchos problemas vitales. La idea, no es recordar continuamente cosas negativas porque eso crea pesimismo en la vida. En todo caso, se trata de hacer un trabajo con esos recuerdos de modo adecuado, como el que realizamos en algunas reuniones de Comunidad.

## El sufrimiento por la imaginación

La imaginación es necesaria para la vida. Gracias a esa facultad, podemos planificar, hacer proyectos y por último llegar a modificar la realidad, aplicando en la práctica nuestra acción movida por ella. La imaginación es una fuerza enorme, pero los resultados dependen de cómo se la dirija. En efecto, si la imaginación se canaliza en acciones negativas termina provocando desajustes de todo tipo, generando sufrimiento.

Cuando una persona teme perder lo que tiene, teme no lograr lo que se propone, sufre por la imaginación. También sufre por la imaginación aquel cuyo futuro le parece inseguro o desastroso. Es tal el sufrimiento, que a veces se convierte en dolor físico y enfermedad. Sobre este último punto, debe considerarse que numerosas enfermedades no son sino imaginarias y que con el tiempo se convierten en reales. La imaginación negativa produce tensión mental, disminuyendo las aptitudes.

Esa capacidad que tiene la imaginación para llevamos a actuar mal en el mundo o para influir sobre el cuerpo de modo negativo puede modificarse. Las experiencias guiadas de la Comunidad, se basan en esta gran facultad del ser humano.

En las reuniones semanales, se trabaja separando de la imaginación, el sufrimiento que hasta entonces la acompañaba.

**Las tres vías se pueden trabajar en positivo o en negativo**

| Vías                             | Negativo                                                    | Clima                                   | Compensación             | Positivo                    | Nuevo clima    |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------|
| <b>RECUERDO</b><br><br>PASADO    | Hice<br>Dejé<br>Me hicieron                                 | Fracaso<br>Frustración<br>Resentimiento | Evitar                   | Tomo contacto<br>y resuelvo | <b>PAZ</b>     |
| <b>SENSACION</b><br><br>PRESENTE | Problemas de<br>relación<br>Inconvenientes<br>no resueltos  | Desorientación<br>Desubicación          | Afirmar<br>Disculpar     | Tomo contacto<br>y resuelvo | <b>FUERZA</b>  |
| <b>IMAGINACION</b><br><br>FUTURO | No poder<br>imaginar<br>el futuro<br>Imaginarlo<br>negativo | Incertidumbre<br><br>Temor              | Búsqueda<br>de seguridad | Tomo contacto<br>y resuelvo | <b>ALEGRIA</b> |

## **PASOS A SEGUIR EN LA ORGANIZACIÓN Y EJECUCIÓN DE UN EVENTO RECREATIVO**

### **Antes del evento**

- Hacer un diagnóstico: determinar las necesidades conforme a los gustos e intereses.
- Determinar un objetivo
- Determinar las acciones o actividades a realizar, dejando alternativas flexibles
- Determinar el presupuesto y la financiación
- Establecer los recursos físicos necesarios
  - Instalaciones
  - Equipos
  - Materiales
- Determinar los recursos humanos necesarios: coordinadores, árbitros, jurados, guías
- Lanzar la promoción del certamen: afiches, volantes, carteleras, boletines
- Hacer las inscripciones
- Determinar calendario general del evento: establecer el tiempo de duración de cada actividad
- Revisar y preparar escenarios
- Hacer programa general y programas específicos por acciones a realizar
- Hacer contratos necesarios
- Adquirir los seguros necesarios

### **Durante el evento**

- Supervisar la ejecución conforme a la programación
- Controlar el desempeño de funciones
- Hacer evaluaciones periódicas durante el desarrollo
- Llevar datos estadísticos
- Hacer permanente divulgación
- Hacer periódicas reuniones con el personal de apoyo
- Adelantar la organización de la clausura

- Permanente comunicación con personal de apoyo
- Prever alternativas ante problemas

### Después del evento

- Evaluar el evento
  - Verificar el objetivo propuesto
  - Hacer balance de gastos, efectuar pagos
  - Revisar el desempeño de los organismos de dirección
  - Verificar el cumplimiento de funciones de personal de apoyo
  - Receptividad de la actividad
- Devolver los elementos prestados
- Enviar cartas de agradecimiento
- Difundir los resultados
- Hacer informe consignando sugerencias para próximos eventos

## Resumen de talleres

María Aurora Pardo Rico

## **IRRADIACIÓN DEPORTIVA A PARTIR DE LAS HABILIDADES BÁSICAS EMOCIONALES, DE MOVIMIENTOS Y SOCIALES**

### **Introducción**

A partir de los conceptos y la utilización de las habilidades básicas (emocionales, de movimiento y sociales), podemos mejorar la calidad en las posturas y por ende en el entrenamiento y práctica de los diferentes deportes. Dentro de las habilidades básicas se manejan cinco conceptos fundamentales, que nos proporcionan un óptimo desempeño de cualquier deporte, estos son:

1. Posición fundamental
2. Los agarres
3. Eje (pie de pivot)
4. Los apoyos
5. Lanzamientos

Al tener en cuenta estos conceptos tanto entrenadores, como profesores de educación física y deportistas, podrán irradiar a cualquier disciplina deportiva.

### **Filosofía general**

Todos los deportes admiten un análisis desde tres principales puntos de vista. Primero, como medio recreativo que puede practicarse en cualquier lugar y tanto por hombres como mujeres, sean estos niños, jóvenes, mayores e incluso adultos. El segundo es el aspecto formativo que el deporte permite desarrollar dentro del individuo que practica cualquier disciplina deportiva, logrando personas y más adelante atletas. El tercer aspecto se enmarca dentro de la competencia, donde se permite una integración y puesta a prueba de las habilidades básicas de la persona y el atleta, pero no con el fin de mostrarse como vencedor y vencido, sino como un medio para demostrarse así mismo sus capacidades.

De esta forma, el deporte conjuga tres elementos sobre los cuales reposa su esencia y razón de ser, siendo éstos:

Recrear

Formar

Competir

Estos tres elementos se amparan dentro del JUEGO LIMPIO, principal característica que debe estar presente en toda disciplina deportiva.



## FÚTBOL

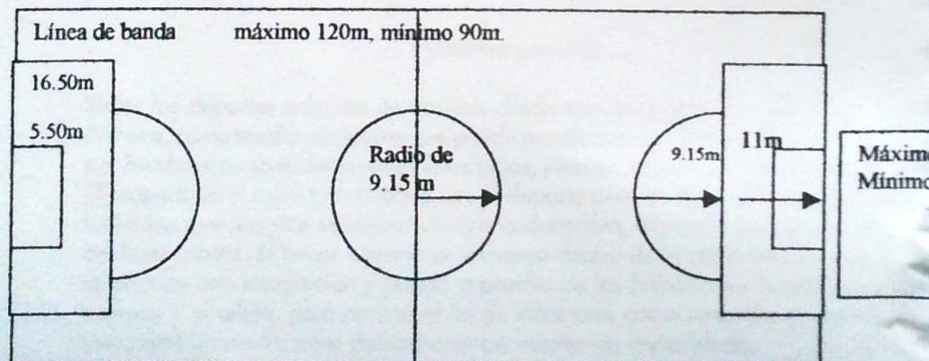
### Origen

Los antecedentes más remotos del juego se pueden situar alrededor del año 200 a. C., durante la dinastía HAN en China, su juego se llamaba tsu chu (tsu, significa aproximadamente dar patadas y chu denota de una bola hecha de cuero relleno). No es sino hasta el siglo XII que se encuentran evidencias de algún tipo de fútbol practicado en Inglaterra.

### Historia

En 1846 se realizó el primer intento serio de hacer un reglamento, fue promovido por H. De Winton y J.C: Thrinng en la universidad de Cambridge. En 1855 se fundó el Sheffield Football Club, el más antiguo del mundo y en 1862 comenzó a existir el Notts County, el club de liga más antiguo del mundo; en 1863 se fundó la asociación de fútbol en Londres.

### Medidas de la cancha



### **Tiempos de juego**

El juego está dividido en dos tiempos iguales cada uno de 45 minutos con un descanso entre los tiempos de 15 minutos de duración.

### **Número de jugadores**

Cada equipo de fútbol está constituido por un portero y diez jugadores quienes se distribuyen en la cancha de acuerdo al sistema ofensivo y defensivo empleado.

### **Uniforme**

Los jugadores de un mismo equipo deben emplear atuendos similares. Los jugadores llevarán pantaloneta, camiseta y guayos. Los números deben ser claramente visibles, en la parte posterior de la camiseta debe tener un alto de 20 cm y en la parte anterior de 10 cm de alto.

## VOLEIBOL

### Origen

Este deporte nació en el año de 1895 (cuatro años más tarde que el baloncesto) en el gimnasio de la ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JOVENES (YMCA) en Holyoke, su creador fue el profesor William G. Morgan.

### Historia

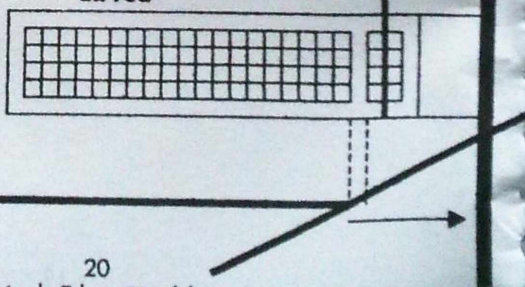
La federación internacional de voleibol se fundó en París en 1947, en los últimos años el voleibol a conseguido sorprendentes progresos y se han organizado campeonatos tanto Europeos como mundiales. Fue incorporado a los juegos olímpicos en 1964 en Tokio, además consigue su introducción a los juegos panamericanos en 1945.

### Medidas de la cancha

|                    |          |          |  |                 |
|--------------------|----------|----------|--|-----------------|
| Línea lateral 18m  |          |          |  |                 |
| Línea de fondo 9m. |          |          |  |                 |
|                    |          | Red      |  | Línea de ataque |
|                    | 3 metros | 3 metros |  |                 |

### La red

Longitud 9.50 m, alto 1 m  
Altura red femenino 2.24 m  
Altura red masculino 2.43 m



## **Peso y medidas del balón**

Circunferencia de 65 a 67 cm y el peso no inferior a los 260 gr ni superior a los 300 gr.

## **Tiempo de juego**

Este juego no tiene un tiempo determinado, ya que se juega por sets. Ganará el partido quien consiga primero ganar 2 de 3 set, o 3 de 5 set, jugados a 25 puntos de forma Rolling Point, es decir, todo vale como punto a favor o en contra.

## **Número de jugadores**

El número de jugadores por equipo será de seis, sean cuales sean las circunstancias.

## **Uniforme**

Los miembros de un mismo equipo deben emplear atuendos similares, los jugadores llevarán camisa o camiseta, pantaloneta y zapatos de goma o cuero suave sin tacón. Los números deben ser claramente visibles, en la parte posterior de la camiseta deben ser por lo menos de 20 cm de alto y en la parte anterior de 10 cm de alto.

## FÚTBOL DE SALÓN

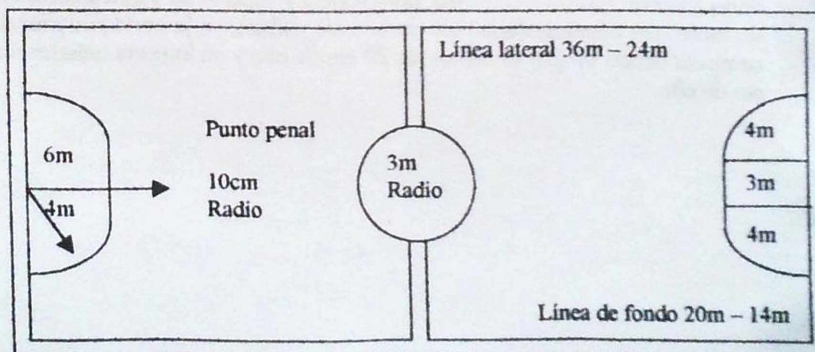
### Origen

El fútbol de salón microfútbol nació en Montevideo (Uruguay) en la década de 1930-1940 bajo la dirección de Juan Carlos Ceriani quien se inspiró en los triunfos mundialistas de su país en el fútbol asociación.

### Historia

Brasil dio un gran impulso a su práctica gracias a un grupo de profesores que adelantaban estudios en Uruguay y que lo introdujeron a su país en donde se constituyó en un gran éxito desde su llegada, tanto que en 1955 se organizó allí la comisión que reglamentó el juego. La federación internacional de fútbol de salón microfútbol se organizó en 1958 y su sede se estableció en San Pablo. El fútbol de salón ingresó a Colombia en el año de 1967 gracias al señor Jaime Arroyave Rendon, la federación fue fundada el 8 de noviembre de 1974. Nuestra primera participación al nivel internacional ocurrió en Argentina en 1975.

### Medidas de la cancha



### **Peso y medidas del balón**

Circunferencia: 56cm máximo y 53cm mínimo.

Peso: de 500 gr a 470 gr.

Infantil y femenino

Circunferencia: 55 cm a 53 cm

Peso: 400 gr y 370 gr mínimo

Preinfantil, pañales

Circunferencia: 45 cm a 43 cm

Peso: entre 330 gr y 300 gr mínimo

### **Tiempos de juego**

Será de 40 minutos cronometrados, divididos en dos tiempos de 20 minutos cada uno, con diez minutos de descanso. Para infantil será de 30 minutos, divididos en dos períodos de 15 minutos cada uno con diez minutos de descanso.

### **Número de jugadores**

Cada equipo contará con cinco jugadores dentro del terreno de juego.

### **Uniforme**

Los miembros de un mismo equipo deben emplear atuendos similares. Llevarán camiseta o camisa, pantaloneta y zapatos tenis que proporcionen seguridad a los jugadores. Los números deben ser claramente visibles, en la parte posterior de la camiseta tendrán un alto de 20 cm, y en la parte anterior de 10 cm de alto.

## BALONMANO

### Origen

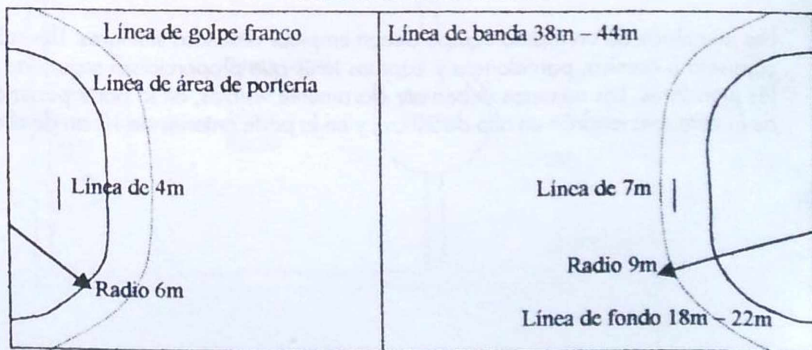
El balonmano es un deporte de reciente creación aunque hay expertos que señalan que sus orígenes se remontan a la antigüedad. Así en Grecia ya se practicaba un juego con la mano conocido como el juego de Ucrania, en el cual se utilizaba una pelota del tamaño de una manzana y los participantes debían procurar que no tocara el suelo.

Los orígenes modernos del balonmano datan de finales del siglo XIX, cuando se utilizaba como deporte auxiliar dentro de la preparación física de los gimnastas; este deporte fue creado por el Danés Hielsen en 1898 y perfeccionado por Carl Schelenz.

### Historia

En 1928 se fundó la federación internacional de balonmano, fue integrado a los olímpicos en 1972 en Munich y el primer campeonato del mundo se celebró en Alemania en 1938.

### Medidas de la cancha



### Peso y medidas del balón

Infantiles y femenino: 54-56 cm de circunferencia y 325-400 gr de peso

Juveniles y seniors: 58-60 cm de circunferencia y 425-475 gr de peso.

### Tiempo de juego

Juveniles y femeninos: 2 tiempos de 25 minutos

Seniors (masculinos): 2 tiempos de 30 minutos

Infantiles: 2 tiempos de 20 minutos

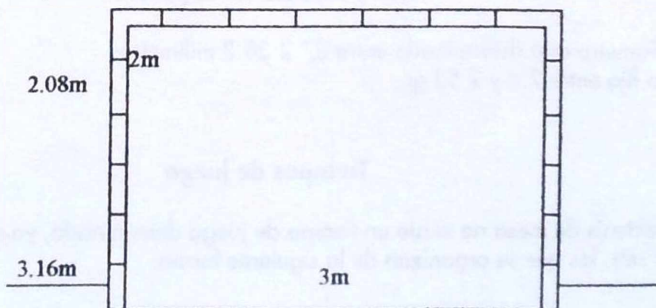
Siempre habrá un descanso de 10 minutos en todas las categorías.

### Número de jugadores

El equipo lo conforman 10 jugadores de pista y 2 porteros, aunque solamente pueden jugar 7 al mismo tiempo. Para poder iniciarse un encuentro será suficiente 5 jugadores.

### Uniforme

Los miembros de un mismo equipo deben emplear atuendos similares. Llevarán camiseta, pantaloneta y zapatos tenis. Los números deben ser claramente visibles, en la parte posterior de la camiseta deben ser de por lo menos 20 cm de alto y en la parte anterior de 10 cm de alto.



## **TENIS DE MESA**

### **Origen**

Juego de origen inglés. El tenis de mesa era ya conocido como juego de salón en 1980. Empezó a ser considerado un deporte en 1922 cuando se formuló su reglamento por iniciativa inglesa.

### **Historia**

Los primeros campeonatos mundiales se celebraron en Londres en 1927. Ahora tiene lugar cada 2 años en un país distinto, alternándose con los campeonatos continentales. Los orientales dominaron los campeonatos mundiales por casi 20 años, pero en 1971 se produjo un esperado resurgir del tenis de mesa Europeo.

### **Medidas de la cancha**

Debe ser una mesa de 2.74 metros de largo por 1.525 metros de ancho y una altura de 0,760 metros.

La red debe tener una longitud de 1.820 metros y 15.25 centímetros de alto.

### **Peso y medida de la pelota**

El diámetro está determinado entre 37.2 38.2 milímetros.  
Peso fijo entre 2.4 y 2.53 gr.

### **Tiempos de juego**

En el tenis de mesa no existe un tiempo de juego determinado, ya que se juega por sets, los que se organizan de la siguiente forma:

Ganará el juego quien consiga primero 2 de 3 sets, jugados a 21 puntos, con cambio de servicio cada 5 puntos.

### **Número de jugadores**

Este deporte se puede practicar de forma individual o en dobles.

### **Uniforme**

Todos los jugadores deben llevar una camiseta deportiva de un solo color, los hombres deben vestir pantalones cortos o deportivos y las mujeres faldas o pantalones cortos que no causen deslumbramiento. (Se prohíben prendas blancas de cualquier clase y prendas de colores claros que puedan deslumbrar al adversario).

## BALONCESTO

### Origen

Encontramos un presente no muy lejano que consistía en un juego popular practicado en los países bajos, el juego del KORF que en idioma flamenco significa cesta. Este juego dio origen posterior al conocido actualmente como Balonkorf, juego mixto que, al parecer, ya conocía el profesor Naismith cuando creó el baloncesto. Lo cierto es que el baloncesto como tal nació en el año de 1891 de la mano de James Naismith, en la YMCA Training School de Springfield, Massachusetts, U.S.A.

### Historia

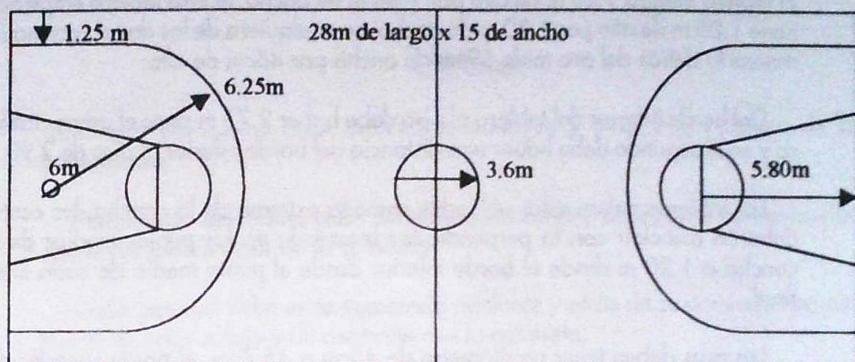
El baloncesto fue deporte de exhibición en los juegos olímpicos de 1928 y 1932, alcanzando la categoría olímpica en los juegos de Berlín en 1936. Las mujeres debieron esperar a 1976.

En 1950 se celebró el primer campeonato mundial masculino en Buenos aires y en 1953 el femenino en Santiago de Chile.

### Historia en Colombia

La historia que más se acerca a la verdad es la que nos dice que el Baloncesto llegó por primera vez a Santander cuando sacerdotes franceses, que venían a trabajar con los lasallistas, introdujeron el Baloncesto en las clases de educación física en 1926. A Bogotá llegó gracias a los hermanos salesianos y los clubes sociales lo promovieron como medio de recreación.

## Medidas de la cancha



### LINEAS DE TIRO LIBRE, AREAS RESTRICTIVAS Y AREAS DE TIRO LIBRE

La línea de tiro libre se traza paralela a cada línea final, el borde más alejado debe estar a 5.80 metros del borde interior de la línea final y debe tener 3.60 metros de largo.

Los lugares a lo largo de las áreas de tiro libre que serán usados por los jugadores durante los tiros libres deben ser marcados de la siguiente forma:

La primera línea debe estar marcada a 1.75 metros del borde interior de la línea final, medida a lo largo de la línea que delimita lateralmente el área de tiro libre.

El primer espacio debe tener 85 cm de ancho y estará delimitado por el inicio de la zona neutral, la cual debe ser de 40 cm de ancho, el segundo espacio deberá ser adyacente a la zona neutral y deberá tener 85 cm de ancho, el tercer espacio tendrá las mismas dimensiones; todas las líneas que se utilicen para marcar estos espacios, deben tener 10 cm de largo y perpendiculares a la línea lateral del área de tiro libre.

### **Tableros, soporte y altura del aro**

El tablero medirá 1.20 m de alto por 1.80 m de ancho, el otro tablero empleado tiene 1.05 m de alto por 1.80 m de ancho, en cualquiera de los dos el rectángulo marcado detrás del aro mide 59cm de ancho por 45cm de alto.

Del borde inferior del tablero al piso debe haber 2.75 m para el primer tablero y en el segundo debe haber una distancia del borde inferior al piso de 2.90 m

Los tableros deben estar ubicados en cada extremo de la cancha, los centros deberán coincidir con la perpendicular levantada en los puntos medios de la cancha a 1.20 m desde el borde inferior desde el punto medio de cada línea final.

Los aros deben tener un diámetro de 45cm a 45.7cm, el borde superior del aro debe estar ubicado horizontalmente y a una altura de 3.05 m del piso; las redes no tendrán menos de 40cm y no más de 45cm de largo.

### **Peso y medidas del balón**

Diámetro: no debe ser menor de 74.9 cm ni mayor de 78 cm.

Peso: no debe pesar menos de 567 gr y no más de 650 gr.

### **Tiempos de juego**

El partido consistirá de 2 tiempos de 20 minutos o 4 periodos de 12 minutos cada uno con un intervalo de dos minutos entre el primer y segundo periodo y entre el tercer y cuarto periodo. El intervalo del medio tiempo será de 10 o 15 minutos.

### **Número de jugadores**

Un equipo está formado por 10 jugadores para partidos de 2x20 minutos.

No más de 12 jugadores habilitados para jugar partidos de 4x12 minutos o para torneos en los que el equipo deba jugar más de tres partidos.

### **Uniforme**

Camisetas del mismo color dominante adelante y atrás y por dentro de la pantaloneta.

Pantaloneta del mismo color dominante adelante y atrás, pero no necesariamente del mismo color de la camiseta.

Cada jugador debe estar numerado adelante y atrás de su camiseta con números de color sólido y de contraste con la camiseta.

Los números deben ser claramente visibles, los de la parte posterior deben ser de 20 cm de alto y los de la parte anterior por lo menos de 10 cm de alto.

La numeración de las camisetas debe usar números del 4 al 15.

### **Nota general**

Todas las medidas de las canchas, así como los pesos y diámetros de los balones utilizados en los deportes mencionados en este trabajo, y en general, es PROPORCIONAL a:

- Espacios disponibles
- Categorías
- Tipo de torneo (recreativo, aficionado o profesional)