

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTORABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR		
AREA: EDUCACIÓN FISICA NOMBRE DEL DOCUMENTO: EVALUACIÓN DE PERÍODO GRADO: QUINTO : PERÍODO 2		Versión 01	Página 1 de 1

1. Es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse en un determinado momento para realizar un movimiento de manera eficiente. El anterior es el concepto de:
 - A. Fuerza
 - B. Equilibrio
 - C. Coordinación Muscular
 - D. Agilidad

2. Como se denomina la coordinación muscular que se da entre la mano y el ojo.



- A. Coordinación óculo –pedica
- B. Coordinación óculo –manual
- C. Coordinación Fina
- D. Ninguna de las anteriores

3. Como se denomina la coordinación muscular que se da entre el pie y el ojo.



- A. Coordinación óculo –pedica
 - B. Coordinación óculo –manual
 - C. Coordinación Fina
 - D. Coordinación rítmica
4. Capacidad de un cuerpo para sostener una posición:
- A. Fuerza
 - B. Flexibilidad
 - C. Coordinación
 - D. Equilibrio

Responde las preguntas 5 y 6 teniendo en cuenta la siguiente lectura.

Historia del Baloncesto

El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno en el norte de **Estados Unidos**. Al profesor de la Universidad de Springfield (Massachusetts), **James Naismith** (un profesor canadiense) le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre.

James Naismith analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica predominante era la **fuerza** o el contacto físico, y pensó en algo suficientemente activo, que requiriese más **destreza** que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico. El canadiense recordó un antiguo juego de su infancia denominado “duck on a rock” (El pato sobre una roca), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Naismith pidió al encargado del colegio unas cajas de 50 cm de diámetro pero lo único que le consiguió fueron unas canastas de melocotones, que mandó colgar

en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada.



El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y Juegos Olímpicos de 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936. Aquí Naismith tuvo la oportunidad de ver como su creación era convertida en categoría olímpica, cuando fue acompañado por Adolf Hitler en el palco de honor, en Alemania. El baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.

El juego gustó y se estableció pronto en **Estados Unidos. México**, fue donde primero se introdujo por motivos geográficos. A **Europa**, llegó de la mano de las sedes de **YMCA** a París, Francia. Pero no fue hasta la primera guerra mundial que cogió gran impulso, sobre todo gracias a los soldados estadounidenses que jugaban en sus ratos libres.

El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas zonas y países del mundo. En **Estados Unidos**, se disputa la **National Basketball Association|NBA**, considerada la mejor competición mundial de baloncesto de clubes.

La línea de tres puntos (triple), se probó en Estados Unidos en 1933. Sin embargo, no sería adoptada por la ABA hasta el año 1968, llegando a la **NBA** en la temporada 1979-80. En el baloncesto **FIBA** habría que esperar hasta 1984 para que formara parte de su reglamento.

- Bibliografía. <http://www.fbrm.es/hstoria/>

5. ¿En cuál de los siguientes países se creó el baloncesto?
 - A. Colombia
 - B. México
 - C. Estados Unidos
 - D. Canadá
6. ¿Quién fue el creador del baloncesto?
 - A. James Rodríguez
 - B. James Naismith
 - C. Adolf Hitler
 - D. National Basketball Association NBA

23 Reglas del Baloncesto

1-Los equipos están compuestos por doce jugadores de ellos únicamente cinco pueden jugar contemporáneamente en la cancha.

2-El tiempo de juego en la FIBA es de 40 minutos de juego real dividido en dos partes de 20 minutos.

3-El periodo máximo de posesión es de 30 segundos lo cual ralentiza un poco el juego.

4-El tiempo que se tiene para sobrepasar el medio del campo es de 10 segundos.

5-La valoración de los puntos es uniforme

6-Un tiro libre convertido vale 1 punto

7-Un tiro de campo dentro del perímetro vale 2 puntos.

8-Un tiro realizado fuera del perímetro vale 3 puntos.

9-El balón no se puede interceptar en su fase descendente y mientras el balón no haya tocado el aro, en el momento que el balón toca el aro cualquier jugador puede interceptar el balón.

10-Una canasta se da por válida después de que el árbitro haya pitado.

11-Una canasta y tiro libre se dará por válida si cuando el jugador ha sido golpeado ya ha soltado el balón y la introduce en el aro.

12-Si el balón no entra serán 2 tiros libres para el jugador si este ha tirado dentro del perímetro, si el tiro ha sido fuera del perímetro serán 3 tiros libres para el jugador.

13-A partir de la séptima falta de equipo el equipo contrario comenzara a tirar 2 tiros libres cada vez que el equipo contrario cometa una falta personal.

14-Si un jugador se encuentra dentro de la zona delimitada por el área de los tiros libres se cometerá una infracción llamada 3 segundos.

15-Si un jugador retiene el balón más de 5 segundos sin botar se cometerá una infracción llamada retención.

16-Si un jugador está sacando de fondo y tarda más de 5 segundos en sacar el balón estará en posesión del equipo contrario.

17-Si un jugador recibe el balón y levanta los dos pies del suelo antes de botar cometerá una infracción llamada pasos.

18-Si un jugador recibe el balón lo bota lo coge y lo vuelve a botar cometerá una infracción llamada dobles.

19-Si en el final del partido con el reloj casi a cero se realiza un tiro este será válido si el balón ha salido de las manos del jugador antes de que sonara la bocina. De otra forma será anulado.

20-El balón solo se puede controlar con las manos.

21-Si un jugador agrede físicamente a un contrario se cometerá una falta antideportiva y el equipo agredido tendrá derecho a 2 tiros libres o a 2 tiros libres y posesión del balón depende de la agresión.

22-Si un jugador insulta replica o agrede al árbitro este tendrá derecho a pitar una técnica que está sancionado con lo mismo que las faltas antideportivas. También se puede pitar técnica al entrenador, al banquillo por los mismos motivos que a los jugadores.

23-Si un jugador comete 5 faltas será eliminado del partido.

7. La siguiente imagen a que tipo de regla se refiere:



- A. Agresión al arbitro
 - B. Agresión o contacto físico a un deportista
 - C. Acumulación de faltas
 - D. Camina o corre con el balón
8. Es un conjunto de disciplinas deportivas referidas a carreras, saltos y lanzamientos. El anterior concepto se refiere a:
- A. Fútbol
 - B. Baloncesto
 - C. Atletismo
 - D. Gimnasia deportiva
9. Caminar, correr, saltar, lanzar, girar, rodar, trepar, atrapar, patear, golpear, empujar, son:
- A. Capacidades físicas básicas
 - B. Capacidades físicas adquiridas, como coordinación y equilibrio
 - C. Habilidades motoras

D. Ninguna de las anteriores

10. La siguiente imagen a que capacidad física básica hace alusión.



- A. Flexibilidad
- B. Resistencia
- C. Fuerza
- D. Velocidad