

El baloncesto

Motivación:

Observa el video y escribe tu reflexión

R: Que tenermos que hacer sacrificios para poder cumplir lo que nos proponemos, si nos caemos levantarnos y seguir mejorando, que todo esfuerzo tiene su recompensa.

Observa la imagen que te llama la atención.

Me llama la atención como es la cancha de baloncesto, la pelota y los saltos que realizan los jugadores

Actividad

* Observa el video y realiza una síntesis

PASO 12: bote

- pulgares abiertos el balón no se golpea
se puede mover el antebrazo pero nunca
el brazo, los dedos están mirando hacia
delante indicando al blanco se mueve
la muñeca, El balón no se golpea, tiene
que ser movimientos suaves y el balón
tampoco se mira. y ejecutar con ambas
manos en el cambio de mano la muñeca
es la que gira.

* Observar el prezi y realizar un informe

Bote de balón estático

El alumno intentará botar la pelota con una sola
mano, al acabar cambiará de mano e intentará
realizar el mismo ejercicio.

Bote con los ojos cerrados

Todos los botes prendidos sin abrir los ojos
lo que le servirá para mejorar su
propiocepción y su conciencia espacial.

marfil

Bote alto

Bote del balón con una altura mayor al bote normal sin movimiento

Bote sentado

El alumno se sentará con las piernas en cruz, y botará el balón al rededor de su cuerpo intentando aguantar el máximo tiempo posible.

Bote en Clucillas

bote en Clucillas al rededor del cuerpo

Cambiar la altura del bote

Se empezará botando de pie y se irá agachando hasta sentarse, botando cada vez más bajo y rápido, hasta volver a subir

Levantar el balón

levantar el balón desde el suelo sin cogerlo, mediante botes

Bote del balón con desplazamiento

Comenzará andando mientras bota el balón (primero con la mano dominante, y luego cambiando)

Salida abierta

El alumno iniciará el desplazamiento con el mismo pie que la mano que bota el balón

Bote de Zig-zag

bota la pelota en Zig-zag intentando no chocar con ningún obstáculo ni perder la pelota.

Introducción al bote de protección

botar el balón lo más alejado posible del defensor (Aunque en este caso no abra)

Botar hacia atrás

El alumno botará la pelota mientras se desplace andando hacia atrás.

Salida cerrada

Se inicia el desplazamiento con el pie contrario a la mano que bota el balón

Bote cambiando de mano

botará la pelota cada vez con una mano mientras se desplace andando.

Introducción del bote

Se trata de un bote diagonal hacia delante en lugar del bote vertical y quede atrás el balón.

Bote entre las piernas

botará la pelota dejándola pasar entre sus piernas, cambiando de mano.

Cambio de mano por detrás

Botará el balón cambiando de mano por detrás de su cuerpo.

Salida con reverso

Iniciará el desplazamiento con un bote con reverso.

Bote con obstáculos

Practicará el bote entre las piernas cambiando de mano por la espalda y reverso para evadir obstáculos.

Finta del boté

Cambiará la dirección a la que iba botar practicando la finta de bote con un obstáculo.

Bote de dos ballones

Botará una pelota con cada mano, primero sin moverse y luego en desplazamiento.

Bote con reverso

Botará el balón mientras pivota con un pie para dar vuelta completa girando hacia su espalda.

Bote atrás de la espalda

Botará la pelota cambiando de mano siempre detrás de su espalda.

Cambio de ritmo

Aumentará la velocidad de desplazamiento rápido al llegar al obstáculo.

Protección de balón en una contra uno

Intentará mantener el balón con un bote de protección y el otro le intentará robar.

303 tres pases y entrada

Dos canastas en las que solo se podrá lanzar a canasta mediante entradas.

La rueda

Equipas de cinco personas compiten a ver quien es más rápido en que todos los jugadores den vueltas detrás de los demás.

Robar el balón

La mitad de los alumnos tendrán un balón cada uno que tendrá que botar y la otra mitad lo tiene que robar antes de que acabe el tiempo.

Ejercicios

1. Realiza en esquema conceptual.
2. Representa gráficamente el bote del balón.
3. Realiza una tabla donde explique los tipos de bote y la descripción del mismo.