

El Baloncesto

Proposito

Identificar el gesto tecnico para la ejecucion de movimientos basicos del baloncesto

Ejercicio

1. Realiza un esquema conceptual
2. Representa graficamente el bote del bolon
3. Realizar una tabla donde se clasifique los tipos de bote y los descripcion del mismo

1/1/1=

Fundamentos técnicos del Baloncesto

Algun movimiento de un jugador del baloncesto se denominan como fundamentales. Puesto que son los que se basa todo el juego.

El Bote

Según es el salto que da la pelota al chocar con una superficie dura.

El Dribling

Es la forma más común de desplazarse con el control del balón en forma individual, haciendo botar contra el suelo.

Fintas

La finta es uno de los fundamentos que más utilizamos a lo largo de un partido y muchas veces en algunas situaciones.

2.1/2



3R/

Ejercicio

① Bote del
balón estático

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

② Bote con los ojos
Cerrados

Ahora pasará a practicar
todos los tipos de bote
que ha aprendido hasta que
momento sin abrir los ojos
lo que le servirá para
mejorar su percepción
y conciencia espacial.

marfil

③ Bote alto

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

④ Bote en equilibrio

Bote en equilibrio al redor del cuerpo

⑤ Cambiar la altura del bote

En este ejercicio, el alumno empezara botando de pie, y se ira agachando hasta sentarse

⑥ Levantar el balón

Levantar el balón desde el suelo sin cogerlo, mediante botes

⑦ Bote del balón con desplazamiento

Ahora que ya sabe botar el balón sin desplazarse y con él. Cual es su mano dominante, el alumno comienza a andar mientras bota el balón.

⑧ Botar andando hacia atrás

El alumno botara la pelota mientras se desplaza andando hacia atrás.

marfil