

EL BALONCESTO

MOTIVACIÓN

* Que observas en la imagen.

R1= La finta y sus tipos.

* Que movimientos se están ejecutando.

R1= La finta, finta de tiro, finta de pase y finta de recepción.

EJERCICIOS

EJERCICIO:

Para poner en práctica lo que estamos aprendiendo, los invito a desarrollar las siguientes actividades que se proponen

o Continuación:

ACTIVIDADES

1. Realizar un mentefacto de los tipos de pases y lanzamientos.



EL BALONCESTO

Tipos de pases

- * Pase de pecho
- * Pase picado
- * Pase sobre la cabeza
- * Pase a mano
- * Pase de faja

Lanzamientos

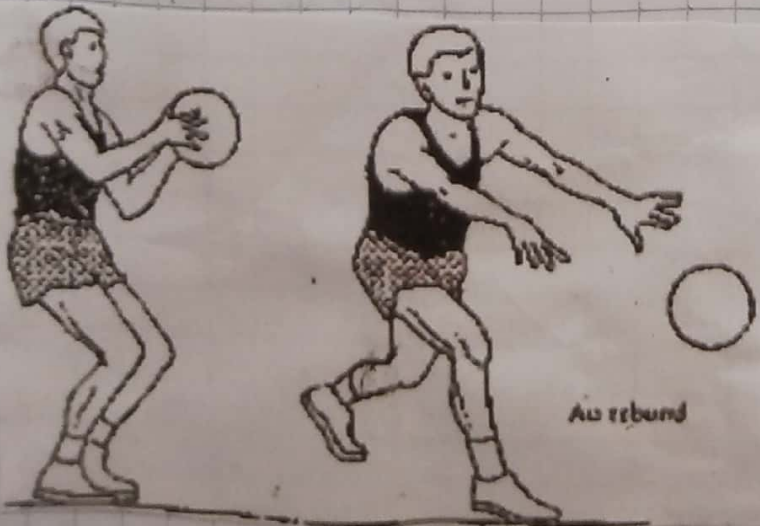
- * Gancho
- * Tiro libre
- * Tiro en suspensión
- * Tiro en estático
- * Entrada o Consta
- * Tiro tras parada
- * Mate

2. Dibuja y expl. Ca los gestos o fases de los diferentes tipos de pases.

* Pase de pecho



* Pase p. cado



marfil

*Pase Sobre la Cabeza

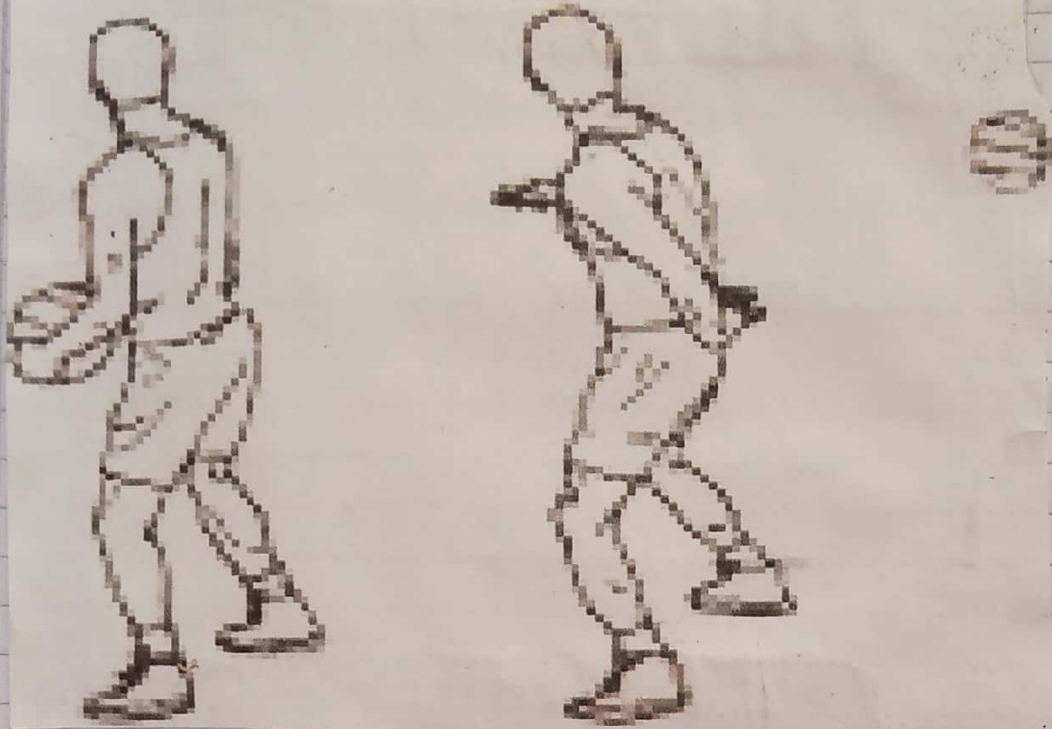


*Pase a mano



marfil

*Pase de faja



EXPLICACIÓN

Pase de pecho: Los brazos han de quedar extendidos y las manos abiertas mirando hacia fuera y hacia abajo.

Pase picado: Se usa en distancias cortas y medias. El balón rebota en el suelo antes de llegar al receptor.

MARFIL

***Pase sobre la Cabeza:** Se usa en distancias cortas y medias. De tal forma que ambos brazos realicen una extensión completa, acompañado de golpe de muñeca y los dedos se queden apuntando hacia donde hemos pasado.

***Pase a mano:** Se entrega el balón al receptor que viene a buscarlo hasta la posición que ocupa el pasador, éste sujeta el balón con ambas manos.

***Pase de faja:** Se pasa el balón sacándolo por detrás de la espalda con un movimiento rápido del brazo.

3. Explica los diferentes tiros a la Canasta.

TIROS A LA CANASTA

1. **GANCHO:** El Jugador debe lanzar el balón colocando su mano por debajo de este y flexionando el codo, hasta poder tirar por encima de la cabeza con un movimiento de gancho mientras salta.

2. **Tiro libre:** El Jugador bota el balón y lanza a Canasta sin que nadie se interponga.

3. **Tiro en suspensión:** Se ejecuta en el aire mientras que el Jugador lanza a Canasta y salta a la vez. El salto se hace en vertical.

marfil

4. **Tiro en estático:** Se realiza cuando el jugador se encuentra cerca del área del contrario. Consiste en lanzar el balón a canasta estando de pie.

5. **Entrada a canasta:** El jugador da varios pasos y luego tira a canasta. Recibe el balón estando en el área de tiro, da el primer paso largo, seguido de un paso más corto y lanzar al tablero para meter una canasta.

6. **Tiro tras parada:** Se efectúa tras una carrera, da igual si es corta o larga.

7. **MATE:** Es una forma de meter con sus propias manos el balón dentro de la red.

marfil

3. Alley Oop: Un Jugador pasará la pelota, y el que la recibe debe saltar con todas sus fuerzas hacia la canasta y encestar con un mate.

4. En los tiros hay 4 imágenes idénticas que que tipo de tiro es.

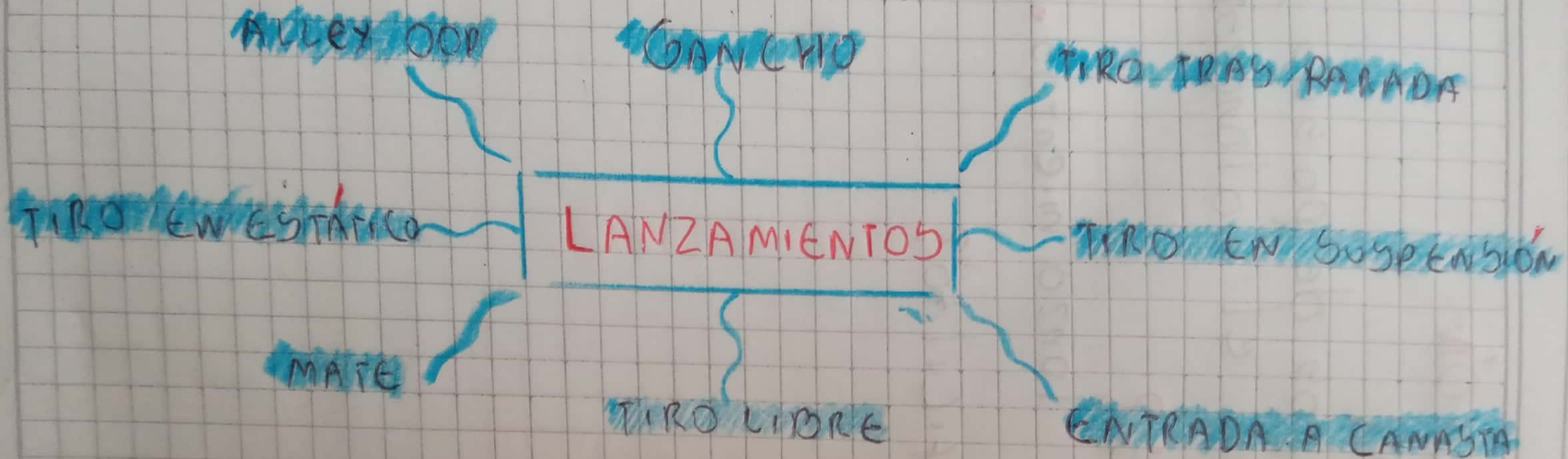
Primera imagen: Alley Oop

Segunda imagen: Mate

Tercera imagen: Tiro libre

Cuarta imagen: Gancho

5. Realizar un esbozo mental de los diferentes tipos de lanzamientos.



EVALUACIÓN

¿Qué aprendió?

Sobres los tipos de países y lanzamientos en el baloncesto.

¿Qué le gustó?

Los tipos de lanzamientos.

¿Que se le dificultó?

NADA.