

El baloncesto

Motivación:

Observa el video y escribe tu reflexión

R: Que tenemos 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.

morfil

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 directo 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 balones

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 uno contra uno

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

3 tres pases y entrada

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

La rueda

Equipas de cinco personas competirán 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. Representar gráficamente el bote del balón.
3. Realiza una tabla donde explique los tipos de bote y la descripción del mismo.

12-

El baloncesto

El agarre del balón

Piernas separadas balón
bajo de la barbilla
hombros hacia delante
flexionadas las rodillas.

Coger el balón con los
dedos para que hagan
forma de bantosa y
el balón no se caiga.

Las Fintas

Un movimiento
técnico cualquier
que inter rompimos
para realizar
seguidamente otro
distinto o el mismo
que iniciamos.

El bote

Salto que da la
pelota al chocar
con una superficie
dura y botar para
progresar o mantener
la posición del balón.

El dribling

Esta forma
más contundente
de desplazarnos
con el control
del balón.

Rebota el
balón contra
el suelo.

Conseguimos con
ella engañar al
rival y des-
equilibrarlo.

2R=

El bote del balón



TIPOS DE BOTE

BOTE de balón
estático

BOTE con los OJOS
cerrados

BOTE ALTO

BOTE Sentado

BOTE en cuclillas
Cambiar la altura
del bote

BOTE del balón con
desplazamiento

BOTE detrás de la
espalda

DESCRIPCIÓN

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

Todos aprendidos sin abrir los ojos para mejorar su proporción y su consciencia especial.

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

Sentarse con las piernas cruzadas y botar el balón al rededor de su cuerpo aguantando el máximo tiempo posible.

Botes en cuclillas al rededor del cuerpo.

Botando de pie y se irá agachando hasta sentarse botando cada vez mas bajo y rapido hasta volver a subir.

Comenzará andar mientras bota el balón (primero con la mano dominante y luego cambiando).

Botará la pelota mientras se desplaza andando hacia atrás.

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

Botar hacia atrás	El alumno botará la pelota mientras se desplaza andando hacia atrás.
Bote de Zig-Zag	Bota la pelota en Zig-Zag intentando no chocar con ningún obstáculo ni perder la pelota.
Bote cambiando de mano	Botará la pelota cada vez con una mano mientras se desplaza andando.
Bote entre las piernas	Botará la pelota dejándola pasar entre las piernas cambiando la mano.
Bote con obstáculos	Practica el bote entre las piernas cambia de mano por la espalda y reversa para evitar obstáculos.
Bote de dos balones	Botará la pelota con cada mano primero sin moverse y luego en desplazamiento.
Bote con reberso	Botar el balón mientras pivota con un pie para dar vueltas completa girando hacia su espalda.
Bote atrás de la espalda	Botará la pelota cambiando de mano siempre detrás de su espalda.