

El baloncesto

Motivación

Estimados estudiantes, en la siguiente guía van a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos y contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

• Que observas en la imagen

R= Se observa las posiciones en la cancha, la cancha, la pelota, la canasta, el jugador, los movimientos.

• Que movimientos se están ejecutando

R= Se ven los movimientos de baloncesto que ejecuta el deportista, la patada, la defensa.

Ejercicios

Actividad

1. Contestar las preguntas planteadas en la motivación de acuerdo con la imagen.
2. Realiza un esquema conceptual de las de posición de los jugadores en el baloncesto describiendo a cada una.

POSICIONES

Base

Se sube el balón y debe tener buen manejo del balón también tiene que tener buen manejo para el pase.

Escolta

Debe aportar puntos al equipo con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos. Un buen dominio del balón y capacidad para entrar a la canasta.

Alero

Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro.

Ald pivote

Sirven de ayuda al pivot para impedir el juego interior del equipo contrario y cerrar el rebote.

Pivot

En defensa buscan recoger el balón sin que rebote en corto, impedir el juego interior al equipo contrario.

3. Realiza un Cuadro Sinoptico de las reglas basicas

Reglas basicas

Penalización de Faltas

Cada equipo puede cometer 4 faltas por periodo.

Acumulación de faltas

Un jugador no puede acumular 5 faltas durante el juego.

Faltas lugar

Cada vez que una en la zona restrictiva, la falta de derecho a lance libre por parte del otro equipo.

A partir de 5 faltas en ese periodo dan derecho a lance libre de otro equipo.

Poses y dribll

El jugador puede hacer dos apoyos si cuando la recibe tiene el pie critas puede girar alrededor de ese pie.

Reglas de los 3 segundos

Un jugador no puede permanecer por mas de 3 segundos en el area restrictiva cuando el equipo esta en posici

Reglas a los 5 segundos

El jugador en la posición de balón no puede mantener por más de 5 segundos on las manos.

Regla de los 8 segundos

El equipo con la pelota tiene 8 seg para llegar la pelota a la mitad adversaria

Reglas de los 24 segundos

El equipo tiene con la posición de balón tiene 24 segundos para hacer un lanzamiento y el balón por lo menos tocar el aro de la Costa.

4. Recorta imágenes o dibuja posiciones de los jugadores en el campo de juego.

