

El baloncesto

Motivación

observa el video y escribe tu reflexión

Que todo lo que queramos hacer en nuestra vida tenemos que esforzarnos para poder cumplirlos todo en la vida merece su esfuerzo y que de eso viene la recompensa.

observa el prezi y realiza un informe

bate de balón estático

bate con los ojos cerrados

bate entre las piernas

Introducción del bate

bate: Cambio de mano

Salida cerrada

bate hacia atrás

bate del balón con desplazamiento

Salida abierta

bate de zig-zag

Introducción al bate de protección

levantar el balón

bote alto

bote en clavijas

Cambiar la altura del bote

bote sentado

3 o 4 pases y entrada

finta del bote

bote con reverso

Cambio de mano por detrás

Salida con reverso

bote con obstáculos

bote atrás de la espalda

Cambio de ritmo

protección de balón en una contra uno

Ejercicios

El baloncesto

1. Realiza un esquema Conceptual

El baloncesto

Que es

Deporte que se practica en una cancha rectangular entre dos equipos de cinco jugadores que intentan introducir el balón en la canasta.

El agarre del balón
piernas separadas
balón de la barbilla
hombro hacia delante
flexionadas las rodillas

Los finta

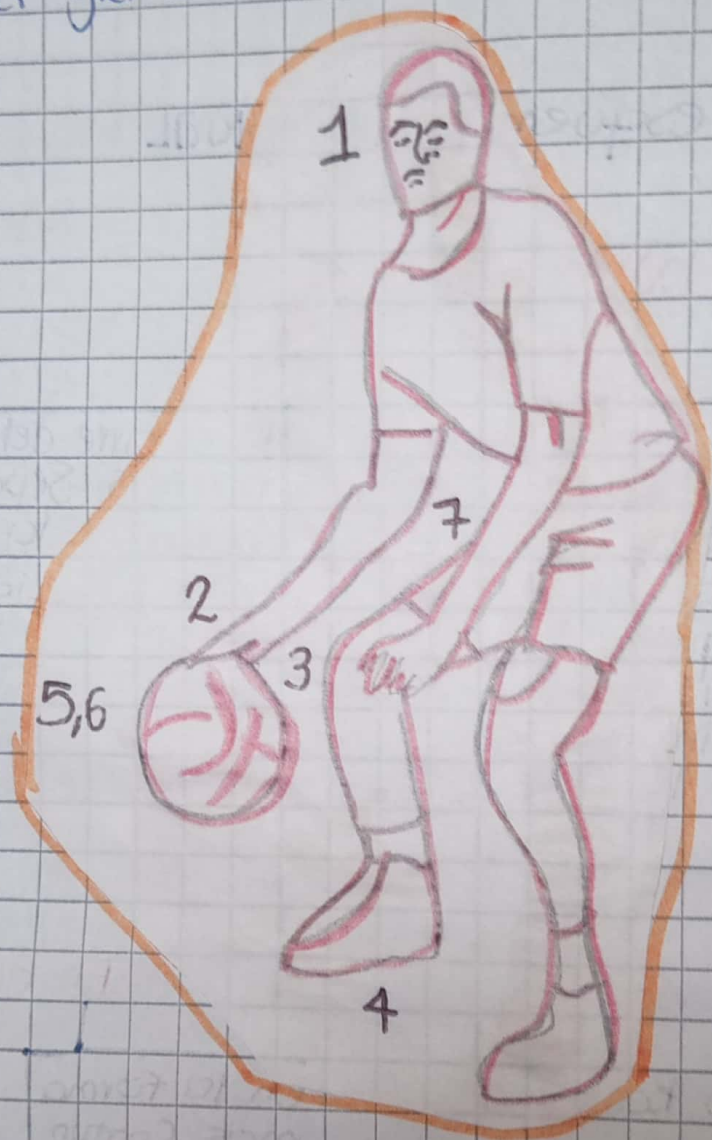
Un movimiento técnico cualquiera que interumpimos para realizar seguidamente otro distinto o el mismo iniciamos

El rebote

En la forma mas común de desplazarnos con el control del balón.

Rebotar el balón contra el suelo.

2. Representa gráficamente el bote del balón



3. Realice una tabla donde explique los tipos de bote

Tipos de bote

Descripción

Bote en Clusillas

Botes en Clusillas al rededor del Cuerpo

bote Sentado

Sentarse con las piernas cruzadas y batar el balón al rededor del cuerpo cuantanto el maximo tiempo posible

bote Alto

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

bote atrás de la espalda

Batar la pelota cambiando de mano siempre detrás de la espalda

bote de balón estático

El alumno intentará batar la pelota con una sola mano al caer cambiar de mano e intentará realizar el mismo ejercicio.

bote del balón con desplazamiento

Comenzará chocar mientras bota el balón (primero con la mano dominante y luego cambiando) Bata la pelota mientras se desplaza hacia atrás

bote con los ojos cerrados

Todos aprendidos sin abrir los ojos para mejorar su proporción y su conciencia espacial.

Cambiar la altura del bote

Batando de pie y se irá cagachando hasta sentarse batando cada vez mas bajo y rapido hasta volver a subir

Bote de zing zang

Bata la pelota intentando no chocar con ningún obstaculo ni perder la pelota

bote con reverso

Batar el balón mientras pivota con un pie para dar vuelta completa girando su espalda

bote hacia atrás.

El alumno batara la pelota mientras se desplaza andando hacia atrás

bote cambiando de mano

Batar la pelota cada vez con mano mientras se desplaza andando.

Bote con obstaculos.

practica el bote entre las piernas cambia de mano por la espalda y reverso para evitar obstaculos.

bote de los dos bolones

Batar la pelota con cada mano primero sin moverse y luego en desplazamiento

marfil