

El baloncesto

Observa el video y escribe tu reflexion

A nunca tendras hacer lo que nos apasiona
y a motivarnos

Observa la imagen que te llana la atencion

* los tiros

* tipo de juego

Ejercicios

- 1 realiza en esquema conceptual
- 2 representa graficamente el bote del balón
- 3 Tomar fotos se observe como se ejecuta el dribling

El baloncesto

1 Fundamentos técnicos del baloncesto

El agarre del balón

Se sujeta con las
yemas y las falanges
de los dedos,
dejando una estrecha
huelga en el lado
formado por las palmas
de las manos, que
no tocan el balón.

El bote

Salto que da la pelota
al chocar con una superficie
dura y botar. Para progresar
o mantener la posesión de
balón.

dominio del balón

la mano siempre se
adapta al balón
ajustando la palma
si llegar a tocar la
pelota. Señalada y
dirigida hacia arriba.

El drible

El drible es la forma más
contundente de desplazarse
con el control del balón en
forma individual, haciendo botar
rebotar o picar el balón contra
el suelo con una mano, evitando
viente de su lateralidad. pudiendo
alterar la acción con la otra
y respetando las limitaciones.



Diferentes tipos de bote

Bote de balón estático

El alumno intentará botar la pelota con una sola mano al acabar, Cambiara de mano e intentara realizar el mismo ejercicio.

Bote con los ojos cerrados

Ahora pasara a practica todos los tipos de bote que ha aprendido hasta este tipo momento sin abrir los ojos, lo que le servira para mejorar su Propiocepción y su conciencia.

Bote alto

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

Bote sentado

El alumno se sentara con las piernas en cruz y botara el balón al rededor de su cuerpo intentando aguantar el maximo tiempo posible.

Bote en cuculitas

Bote en cuculitas al rededor de cuerpo

Bote de balón con desplazamiento

Ahora que ya sabe botar el balón sin desplazarse, y conoce cual es su mano dominante, el alumno comenzara a nadar mientras botar el balón.

Bote andando hacia atrás

El alumno botara la pelota mientras se desplaza andando hacia atrás

Bote cambiando de mano

El alumno botara la pelota cada vez con una mano mientras se desplaza andando

Bote en zig-zag

El alumno botara la pelota en zig-zag intentando no chocar con ninguna obstáculo ni perder la pelota y cambiando de mano despues de cada obstáculo

Bote entre piernas

El alumno botara la pelota dejando pasar entre sus piernas, cambiando de mano.

Bote con reversa

El alumno botara el balón mientras girola con un pie para dar una vuelta completa girando hacia su espalda

Bote detras de la espalda

El alumno botara la pelota cambiando de mano siempre detras de su espalda

Bota con obstaculo

El alumno practica el balon entre las piernas el cambio de mano por la espalda, el bote por la espalda y el bota con reserva para evadir diferentes obstaculo que habran en la cancha

Bote de dos balones

Para seguir mejorando en el uso de ambas manos y adquirir mas coordinacion el alumno botara una pelota con cada mano primero sin moverse y luego en desplazamiento.

Evaluacion

- 1 Que te parecio interesante del tema
- * los diferentes tipos de bote
- 2 Escribe la Conclusion del tema
- * nos enseña los diferente tipos de pase sobre el dominio del balon