

El baloncesto

Actividad

1 Realiza un esquema conceptual.

El baloncesto.

Objetivo del bote

El bote se debe utilizar solo cuando sea necesario

- Progresar buscando una mejor ubicación para lanzar.

- Superar al oponente y conseguir lanzar con la menor oposición

- Pasar de pista trasera a delantera para poder pasar rápidamente de la fase de defensa a la de ataque

El bote

El bote se utiliza para un rápido avance del balón cuando pasar es peligroso o imposible

Es el arma empleada con mayor frecuencia y el recurso mediante el cual se saca el balón en zonas congestionadas.

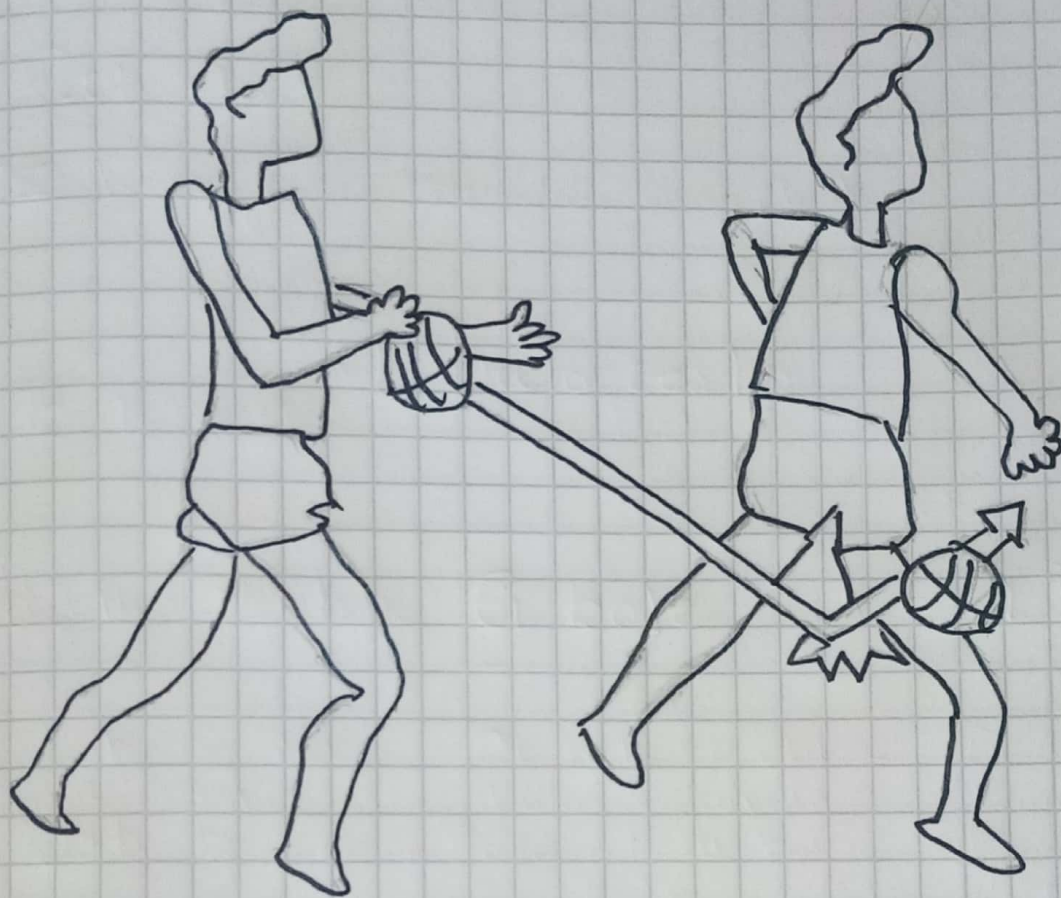
El Dribling

El drible es la forma más confudente de desplazarse con el control del balón en forma individual

¿Cómo se hace?

Haciendo rebotar, botar, o picar el balón contra el suelo con una sola mano indistintamente de su lateralidad pudiendo alternar la acción con la otra mano

2. Representa gráficamente el bote del balón



Evaluación

1 El tema me pareció muy entretenido y aprendí cosas fundamentales en el baloncesto.

3 Escribe las conclusiones en el tema

~~RIA~~ En conclusión es necesario saber agarrar bien el balón con la yema de los dedos, saber manejarlo y cambiarlo de mano de forma adecuada.

Tipos de bote

Definición

Bote de balón estático

El alumno intenta volar la pelota con una sola mano, intenta acabar para realizar el mismo ejercicio.

Bote con los ojos cerrados

Se pasa a practicar todos los tipos de bote que se ha aprendido sin abrir los ojos.

Bote alto

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

Bote sentado

La persona se va a sentar con las piernas en cruz y botará el balón al rededor de su cuerpo.

Bote en Conchillos

Bote en conchillos al rededor del cuerpo.

Cambiar a la altura del bote

La persona empezara botando de pie y se ira agachando hasta sentarse cada vez mas rapido y despues subir.

Bote de balón con desplazamiento

La persona empezara andar mientras bota el balón. Primero con la mano dominante y luego cambiara.

Botar andando hacia atrás

El alumno botara la pelota mientras se desplaza andando hacia atrás.