



UAEH®

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo



Área Académica: Escuela Preparatoria Número Dos

Tema: Aprendizaje básico de baloncesto

Profesor: Leobardo Peralta Guerrero

Periodo: Julio – Diciembre 2021



Tema: Aprendizaje Básico de Baloncesto.

Resumen: Este trabajo es un producto de búsqueda de información de la academia de cultura física y deporte el cual se presentan los fundamentos básicos del voleibol, orientados al proceso de enseñanza aprendizaje de los alumnos de la escuela preparatoria número 2, cuyo contenido abarca los tres principales gestos técnicos del voleibol, el propósito del trabajo es brindar los elementos y criterios que se deben tomar en cuenta para la correcta ejecución del fundamento, cuyo objetivo fundamental es poder identificar el grupo de movimientos que se involucran para cada gesto técnico.

Palabras clave: Baloncesto, Bote, Pase, Tiro.



Introducción

Todos los que estamos involucrados de una forma u otra en la enseñanza y aprendizaje del baloncesto, coincidimos que es un deporte en el cual el desarrollo físico y técnico, es fundamental para generar hábitos de ejercitación física y fomentar estilos de vida saludables, es por ello la preparación técnica básica es parte de la especialización del proceso de entrenamiento del baloncesto, enseñar cada uno de los elementos de manera sistemática garantizan el perfeccionamiento de cada uno de ellos. "La fundamentación técnica en el baloncesto es un proceso pedagógico de enseñanza y educación para el correcto dominio desde el punto de vista de la biomecánica de los movimientos de los principales elementos técnicos ofensivos y defensivos, su correcta oportuna y efectiva aplicación en el proceso competitivo de juego". (todorov y col).



Bote o Dribbling

Es un gesto ofensivo importante, dominarlo con ambas manos y utilizarlo cuando sea necesario.

Cuerpo semiflexionado y con el peso repartido sobre la parte delantera de los pies. Pies colocados en un posición cómoda, natural: abiertos a la anchura de los hombros.

No mirar el balón. Tenemos que sentir el balón y no mirarlo, debe ser como una prolongación .

El balón se impulsa suavemente con las yemas de los dedos, mano abierta (sin que toque la palma el balón) , el bote se dará en el lateral del cuerpo y no delante, no superará el bote la altura de las caderas normalmente.



PASE

Pasar y recibir, es la esencia del trabajo en grupo que nos permite unir a todos los jugadores

Elegir correctamente el pase a realizar para obtener el mejor rendimiento.
Ejecutar el pase de forma técnicamente correcta. Saber cuando pasar.

Dominar todos los tipos de pases y con ambas manos para no vernos limitados por esta falta de técnica individual.



TIRO

Es la técnica más importante con ella se hacen los puntos en el juego para llevar a un equipo a obtener el triunfo.

PIES: Separados aproximadamente una distancia equivalente al ancho de los hombros.

PIERNAS: Las rodillas estarán flexionadas para proporcionar equilibrio, estabilidad y potencia.

TRONCO: Recto pero ligeramente inclinado hacia adelante.

COLOCACIÓN DEL BALÓN: El balón debe colocarse un poco más alto que la sien, reposa en la mano lanzadora, pero sobre las yemas de los dedos, y que la palma no toca el balón, los dedos estarán abiertos, el pulgar e índice formarán casi un ángulo de 90°.

BRAZO CONTRARIO: Este también doblado, sujeta el balón a media altura y en el lateral de éste, el cuello está recto y relajado.



Bibliografía

1. DEPARTAMENTO DE CULTURA EUSKERA, 2020

