

Propuesta didáctica

Título: **Fundamentos técnicos de Básquetbol- sesión 2: pique, pase y lanzamientos.**

Autor: Prof. Víctor Gadea

Créditos: Dibujos e imágenes del autor- [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).

Descripción: Propuesta de clase para trabajar fundamentos: pases, pique, lanzamiento e introducción a las reglas básicas del Básquetbol.

Propósitos: Mejora de aspectos técnicos para su aplicación en situaciones de juego. Introducción al reglamento básico del deporte.

Criterios de evaluación: realización de gestos técnicos de forma correcta y fluida; aplicación en situaciones de juego.

Contenido y actividades:

Entrada en Calor:

Trote libre con ejercicios de movilidad articular general por 3 minutos.

Elongación y flexibilidad general.

Juego - comando: trote, a la orden del profesor, agruparse en conjuntos de alumnos con el número señalado.

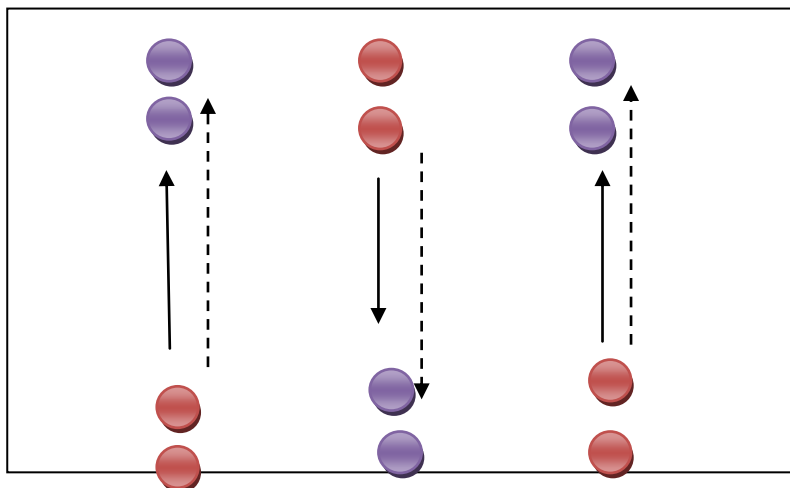
Parte Central:

Dividiremos al grupo según el material disponible (cantidad de pelotas); a modo de ejemplo, propondremos grupos de a 4 integrantes por balón.

a) En dos columnas de a 2 enfrentados en el ancho de la cancha, realizar conducción (picando la pelota) hasta pasarla al compañero de enfrente. Primero dejaremos que lo realicen libremente, para luego hacer las correcciones técnicas del pique para su mejor ejecución.

Como variante y para trabajar la lateralidad y coordinación general, propondremos realizar la conducción y pique con la mano inhábil.

Tiempo de acción: 3 - 5 minutos.



b) Pase: explicaremos la acción técnica de cada pase previo a su ejecución, para luego realizarla en columnas enfrentadas pero a corta distancia (4 - 6 mts; paso y corro).

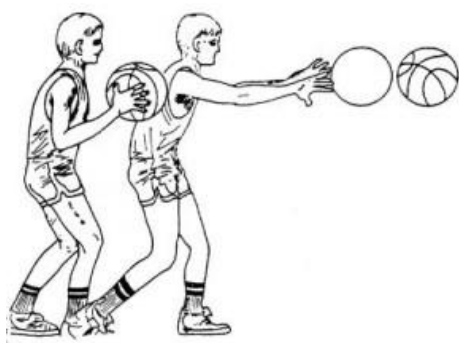
Pases: - de pecho

- de pecho con pique

- de béisbol

- de béisbol con caída lateral, con y sin pique

- sobre cabeza



Imágenes: <http://quebaloncesto.com>

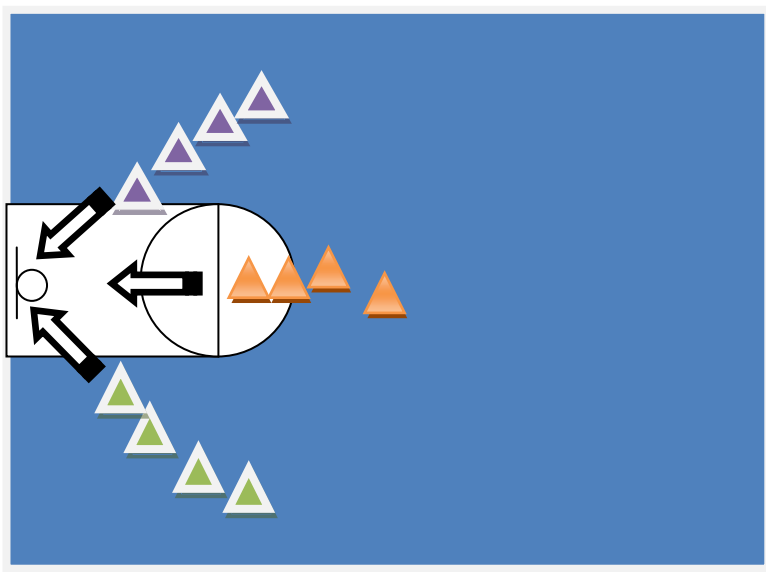
c) Formados como en el ejercicio a), realizar pique y pase dado, señalando el tipo de pase o dejándolo a libre elección del ejecutante.

- es muy importante la corrección técnica en este estadio primario de acciones. 😊

d) Enfrentados nuevamente en columnas a corta distancia, explicaremos la acción técnica del lanzamiento de posición (toma del balón, acciones encadenadas de extensión de piernas, codo, flexión de muñeca y dedos, los cuales quedan orientándose hacia el lugar de lanzamiento) para luego realizarla hacia el compañero que está enfrente y correr para allí (de modo de dinamizar el ejercicio y optimizar el tiempo de clase).

e) Cada grupo con su pelota, realizar tiro de posición al aro de básquetbol, variando el lugar de ejecución.

- Es aconsejable que el lanzamiento lo realicen desde una distancia desde la que puedan llegar al aro (por fuerza y técnica) para trabajar sobre la técnica del lanzamiento y no desvirtuarla.



Juego final: con las reglas del Básquetbol y utilizando los pases dados, realizar un "10 pases". El equipo que logre realizarlos, tendrá a disposición un tiro libre de posición para ganar 2 puntos más!

Vuelta a la Calma:

Elongación de tren superior; charla sobre aspectos técnicos del Básquetbol dados en

clase. 😊

Sitios sugeridos: El pase en baloncesto - <http://quebaloncesto.com/el-pase-en-baloncesto/>

Baloneso – el pase <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-pase.htm>

Bibliografía: “Educación Física – Texto de apoyo para el alumno de educación media”

Materiales: Pelotas de básquetbol; silbato; tablero o aro adaptado.

Sugerencias: Realizar la progresión de movimientos técnicos quitándole velocidad de ejecución y haciéndolo consciente de lo que está realizando. Ir sumando reglas del Básquetbol en los ejercicios y juegos propuestos.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Uruguay
Educa

Un portal en movimiento
