



Módulo de autoaprendizaje N°13  
Tema: Fundamento del "Pase" en el Básquetbol

Objetivo	Practicar el fundamento del pase en el básquetbol, mediante juegos y videos motriz, con el propósito de mejorar la técnica de ejecución del bote para facilitar una fluidez en la simulación de juego.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Desarrollar todas las actividades planteadas en este módulo.</li><li>➤ Completar la información en los espacios establecido o en el cuaderno de la asignatura.</li><li>➤ Desarrollar los juegos o ejercicios con elementos solicitados.</li><li>➤ Llevar un registro de las sensaciones y dificultades que se presentan, para luego ir mejorándolas.</li></ul>

**Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al término de todas las actividades físicas.**

**Fundamento del pase**

Consiste en impulsar el balón, con una o dos manos, hacia otro compañero de equipo. Es un gran medio para lograr rapidez en un equipo; el "balón llega más rápido que cualquier jugador". En el vuelo de la pelota al ser pasada, influyen tres aspectos: velocidad del pase, altura del pase y resistencia del aire.

**Tipos de pases**

Los jugadores deben acostumbrarse a realizar varios tipos de pases, a manera de engañar, al contrario. Entre ellos describimos los más usuales:

**Pase de pecho:** Se emplea entre 3 metros de distancia; es el que da mejores resultados de todos, por lo tanto, el más usual, y constituye la base de todos los pases. El balón se sostiene a la altura del pecho, los codos ligeramente separados del tronco, los dedos confortablemente separados sobre el balón, con los dedos pulgares señalando uno al otro. Desde allí se lleva ligeramente la pelota hacia "adelante y abajo, atrás y arriba" conjuntamente con un paso adelante y simultáneamente se extienden las extremidades superiores en dirección del pase, dando impulso así al balón con las muñecas y dedos. El pase debe estar dirigido entre la cadera y los hombros del receptor

**Pase de manos sobre la cabeza:** Se utiliza para distancias oscilantes entre 3 y 6 metros; generalmente lo emplean los jugadores altos para pasar al pivote. La posición de piernas, manos y dedos sobre el balón, es igual al pase de pecho, pero no se lleva hacia el pecho, sino detrás y encima de la cabeza y de allí se le imprime el respectivo impulso; no necesariamente se da el paso adelante, pero sí se debe continuar el movimiento, quedando así en punta de pies. Los dedos y las muñecas trabajan igual que el pase de pecho.

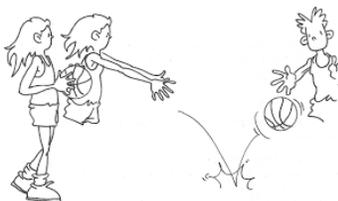
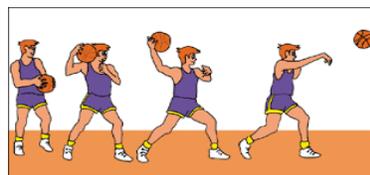
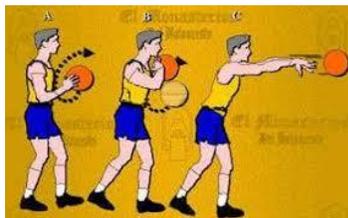
**Pases con una mano (Béisbol):** Sujetamos el balón con las dos manos a la altura de la oreja. Tiene la misma mecánica que el lanzamiento de una piedra o una pelota de béisbol. Sirve para efectuar un pase a larga distancia, sobre todo en los contraataques. También puede ser picada mediante un bote en su trayectoria.



**Pase picado:** Se ejecuta igual que el pase de pecho, pero los brazos van en la misma dirección que la pelota, hacia el suelo. La pelota no ha de botar demasiado lejos del receptor para que éste pueda recibirla a la altura de la cintura. También se realiza con una mano.

**Pase de mano a mano:** Se realiza cuando tenemos al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla y continuar con la jugada.

**Actividad n°1** Con respecto al fundamentos que logramos conocer en este módulo, a través de las siguientes imágenes deberán identificar a qué tipo de pase corresponden las siguientes imágenes, escribiendo el nombre del tipo de pase y trazando una línea en dirección a la imagen que corresponda:



**Actividad n°2** a continuación, vamos a poner en práctica lo que hemos aprendido, a través, de las siguientes actividades con el balón creado por en los módulos anteriores:

**Ejercicio 1:** Trotar al menos 4 minutos lanzando el balón hacia arriba con ambas manos. Variantes:

- El lanzamiento lo realizo solo con una mano y atrapo con dos.
- Lanzar el balón, tocar el piso y atrapar, evitando que el balón no toque el piso.
- Realizar pequeños lanzamientos hacia arriba con las manos sobre la cabeza.





**Ejercicio 2:** El estudiante se ubicará al frente de una pared y deberá realizar lanzamiento contra esta y luego atrapar el balón, tendrá que repetir este ejercicio 15 veces. Variantes:

- Realizar los lanzamientos cada vez más lejos de la pared.
- Realizar pase de pecho.
- Realizar pase con bote.
- Pase con una mano y recibo con ambas, cambiar el pase (intercalado, primero mano derecha y luego izquierda).



**Ejercicio 3:** El estudiante se ubica acostado con la espalda tocando el suelo con el balón en las manos y deberá realizar pase en dirección a la pared o aun familiar, sin despegar la espalda del suelo (realizar cada ejercicio con 20 repeticiones). Variantes:

- Se ubica sentado y realiza lanzamiento de pases con un familiar con ambas manos.
- En la misma posición que la primera variante, realizar lanzamiento con la mano derecha y atrapar con ambas manos y luego con la mano izquierda.
- Realizar pase en la misma ubicación, pero con la diferencia que el familiar se ira ubicando cada vez más lejos.

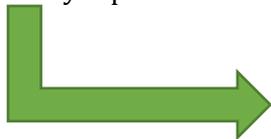


**Ejercicio 4:** el estudiante se ubica frente una pared, en la cual tendrá que dibujar con círculo al centro de ella. El objetivo del ejercicio es realizar una variedad de pases en dirección al círculo (realizar cada ejercicio con 25 repeticiones). Variantes:

- Realizar pase de pecho en dirección al círculo.
- Realizar pase con la mano menos habilidad.
- Realizar pase sobre la cabeza en dirección al círculo.
- Realizar pase de mano, corre lo más rápido en una distancia de 5 metros ida y vuelta y luego termina con pase de pecho en dirección al círculo.



En el siguiente video podrás encontrar más desafíos de habilidad del bote con mayor dificultad. Ingresar y repetir durante 40 segundos cada ejercicio.



<https://www.youtube.com/watch?v=-jtbBoD8mag&t=9s>

<https://www.youtube.com/watch?v=NQeyWgpA56s>



**Autoevaluación:** A través del siguiente icono podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en este módulo, por cada indicar deberás elegir un emoticon que identifique como te sentiste al momento de realizar cada uno de los ejercicios.



Indicador					
Ejercicio n°1		Ejercicio n°3		Ejercicios videos	
Ejercicio n°2		Ejercicio n°4			

**Solucionario:**

