



Módulo de autoaprendizaje N°14

Tema: Ejecutar combinación de los fundamentos del bote y pase

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

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

Principios que rigen el bote

Se debe botar sólo cuando exista necesidad de hacerlo, jamás se debe agotar el bote inútilmente, pues si lo hago estaré facilitando la labor defensiva.

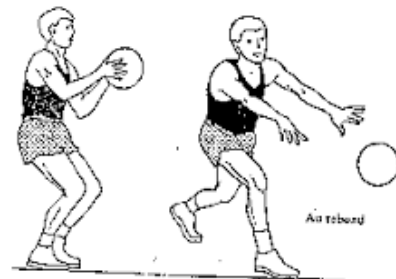
Botar con la máxima seguridad posible: no desproteger el balón en ningún momento. Esto quiere decir que no se debe botar en zonas de riesgo cuando no se tiene el dominio suficiente para ello y cuando no hay seguridad de que se es capaz de conservar la posesión del balón.

Se debe mantener una posición y postura adecuados: flexionados y preparados para enlazar con otras acciones, reaccionando de forma rápida. Es decir, hay que botar en zonas donde sea fácil enlazar con progresión directa hacia canasta o con pase al compañero. Se tiene que botar con la máxima amplitud visual posible. Por eso el reverso se debe de utilizar como último recurso. Aunque me vea obligado a botar de espaldas, la cabeza debe de estar lo más frontal posible. Y se debe de buscar la máxima profundidad posible. Botando en profundidad es cuando voy a provocar la reacción del defensor, pues me acercaré al aro. Ya que cuanto más cercano al nos situemos mayor será nuestro porcentaje de acierto.

Objetivos del bote

En primer lugar, decir, que el bote se debe utilizar exclusivamente cuando sea necesario. A partir de ahí se establece los siguientes objetivos:

- Progresar buscando una mejor ubicación para lanzar.
- Superar un oponente y conseguir lanzar con la menor oposición.
- Para lograr una mejor situación para pasar, ganando ángulo de pase.
- Pasar de pista trasera a delantera para poder pasar rápidamente de la fase de defensa a la de ataque.
- Desarrollar acciones tácticas colectivas sistematizadas y enlazarlas con otras acciones dentro del sistema de juego.
- Fijar la atención de los defensores.





- Evitar infringir la regla de los 5 segundos.
- Defender la posición del balón.
- Evitar infringir la regla de los pasos.

Importancia del Pase

El pase es el fundamento técnico del baloncesto que relaciona a los integrantes del equipo, el fundamento socializador. En todo momento se debe reclamar buena calidad en la ejecución de los pases y que todos los integrantes le den la importancia que realmente tiene este fundamento. En base a esto, vamos a detallar los tipos de pases en el baloncesto.

El pase es una acción entre dos jugadores del mismo equipo en la que uno de ellos (pasador) transfiere el control de la pelota a otro (receptor). Se necesita una acción coordinada de ambos jugadores para que exista calidad en este gesto ya que es necesario que haya una buena recepción para que exista un buen pase.

Detalles a tener en cuenta

- Dominar ambas manos con un buen equilibrio corporal.
- Mover los pies orientándolos en dirección al pase para acompañar el gesto de las manos, le da más fuerza y precisión.
- Extensión completa de los brazos y golpe de muñecas (da fluidez).
- Usar fintas de pase para engañar a los oponentes no advertir con la mirada.
- Practicar diariamente todos tipos de pases no solo en forma de ejercicios sino en formas jugadas.
- Pasar rápido cuando la pelota va ascendiendo (mayor velocidad).
- Buscar buenos ángulos de pase.

Actividad n°1 Encierra la letra V si consideras que la oración está en lo correcto, o encierra F, si consideras que no está correcto, y justifica tu respuesta.

1. El objetivo principal del pase es generar ocasiones de ataque para lograr un tiro fácil. V o F
2. El bote es el único medio del jugador para avanzar con la posesión del balón. V o F
3. El pase picado solo se puede realizar con una mano V o F
4. El bote de progresión sirve como principal objetivo para engañar a un rival. V o F
5. Las fintas son una manera de engañar al rival, y este debe ser un movimiento muy lento. V o F
6. El pase de beisbol tiene como función principal buscar la entrega del balón a un compañero que se ubique en una distancia lejana. V o F



Justificación de las respuestas:

Actividad n°2 A continuación se presentarán links de videos, en los cuales tendrán que llevar a cabo, para fortalecer las habilidades y técnicas de bote y pase dentro del básquetbol.

Indicaciones:

- Realizar los ejercicios todas las veces que estimen conveniente, según la dificultad y la adquisición de la técnica.
- Utilizar el balón creado o un balón de básquetbol.
- Realizar los ejercicios en un espacio libre de accidente.
- Revisar el video con los ejercicios, antes de ejecutar.
- Utilizar una ropa cómoda y tener una hidratación durante la práctica.
- Practicar al menos 30 minutos al día los ejercicios y 3 veces por semanas.

Ejercicios para ejecutar:

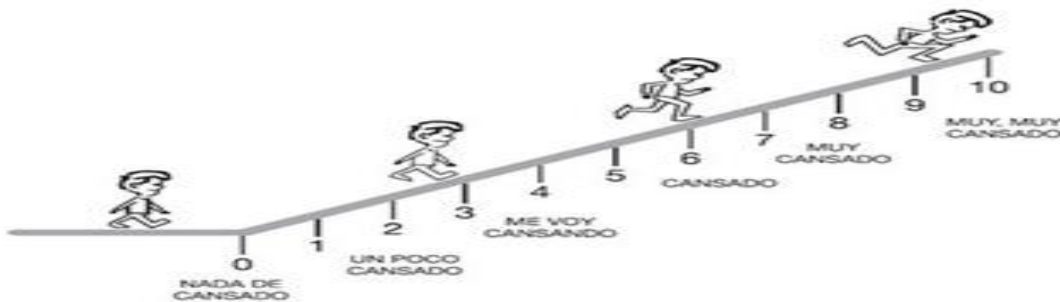
Video n°1 <https://www.youtube.com/watch?v=WCFUH1b0F-U>

Video n°2 <https://www.youtube.com/watch?v=-oIvwi-E2N4> Realizar ejercicios de bote básicos, en el caso que todavía no dominen el balón y reemplazar los materiales si no están en el hogar, pero debe ejecutar las acciones en el video.

Video n°3 <https://www.youtube.com/watch?v=b1gD8OopqII>

Video n°4 <https://www.youtube.com/watch?v=fHo01ivXrQU>

Autoevaluación: Escala de percepción de esfuerzo





Cada vez que realices los ejercicios por día, registra el nivel de la escala de percepción de esfuerzo.

Escala de percepción de esfuerzo	Día 1	Día 2	Día 3
Nada de cansado			
Un poco cansado			
Me voy cansando			
Cansado			
Muy cansado			
Muy muy cansado			

Solucionario

Actividad n°1

1. Verdadero: ya que el pase facilita el flujo del juego y busca el jugador que este libre o más cómodo realice el lanzamiento para obtener puntos.
2. Falso: también existe los distintos tipos de pases para avanzar y llegar al tablero contrario, no solamente es el fundamento del bote.
3. Falso: se puede utilizar con una o ambas manos, lo primordial es generar una buena técnica de pase y este llega al compañero.
4. Falso: ya que el objetivo del bote progresión es cubrir el balón para que el contrincante no pueda robar o quitar el balón.
5. Falso: las fintas son técnicas para engañar al rival, pero estas deben ser rápidas y el jugador contrario no logre descifrar en qué dirección va.
6. Verdadero: es el pase principal que se utiliza para generar velocidad en el pase y llegar a distancias de 3 a 6 metros.