



Módulo de autoaprendizaje N°15

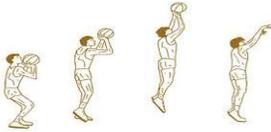
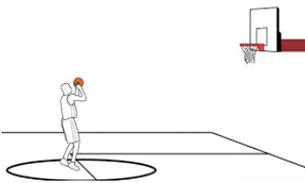
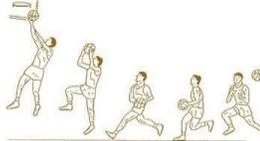
Tema: Fundamentos de "lanzamiento o tiro" en el básquetbol

Objetivo	Practicar los fundamentos de lanzamientos o tiro del básquetbol, mediante la familiarización con el balón creado, reconocimiento de tipos de lanzamientos y la práctica de ejercicios físicos, para ir en búsqueda de adquirir los conocimientos para mejorar las técnicas dentro del básquetbol.
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. ➤ Observar los videos antes de ejecutar los ejercicios. ➤ Llevar un registro de las sensaciones y dificultades que se presentan, para luego ir mejorándolas.

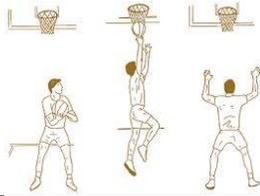
Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al término de todas las actividades físicas.

Fundamento "Lanzamientos o tiros"

El tiro nos permite finalizar todas las acciones que hemos hecho previamente. Todas las acciones que realizamos en una cancha de básquet son para obtener un buen lanzamiento en condiciones favorables para convertir. El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

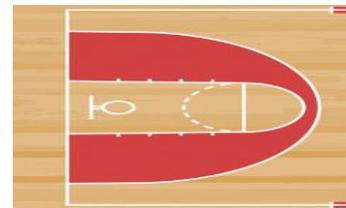
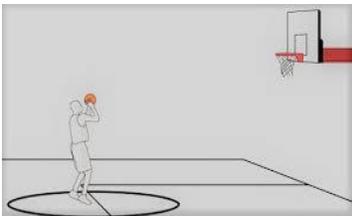
Tipos de lanzamientos	Descripción.	Imagen de apoyo
Tiro en suspensión	Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.	
Tiro libre	Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.	
Bandeja o doble paso	Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.	



Mate o volcada	Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba a abajo, con una o dos manos.	
Gancho	Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, soltando el balón con un gesto de muñeca cuando el balón se encuentra por encima de la cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, hombros alineados con el aro), es un tiro de corta distancia.	

Actividades n°1 con la información entregada en el cuadro anterior y con la experiencia que han desarrollado dentro del deporte del básquetbol, escribe con tus propias palabras que tipo de lanzamiento has utilizado, cual es el que más te gustó y por qué.

Actividad n°2 Ya logramos conocer la cancha con sus dimensiones, ahora es el momento de identificar cuantos puntos tiene cada lanzamiento dependiendo de su ubicación. Si el lanzamiento es realizado dentro de la zona del área, esto equivale a dos puntos, en comparación si el lanzamiento se realiza fuera de la zona del área, esto equivale a tres puntos y si el lanzado es desde el punto de tiro libre, equivale a un punto, con esta información escribe en cada cuadro a qué tipo de lanzamiento corresponde las siguientes imágenes:



En el siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=l7Ipity9TIU> está detallado, como crear un tablero de básquetbol con materiales sencillos, si no tiene una caja puede utilizar otro material que tenga en su casa.



Ejecución práctica de los fundamentos del básquetbol

Actividad n°3 A continuación, se presentarán algunos ejercicios que van en ayuda de mejorar la practicas de los fundamentos y habilidades en el básquetbol, para eso seguir las indicaciones planteadas en cada una de las actividades:

Ejercicios n°1 El estudiante se debe ubicar parado con el balón en sus manos y los pies separo a la altura de mis hombros. Deberán realizar pequeños pases de una mano a la otra solo utilizando la yema de los dedos, durante 20 segundo, con un descanso y vuelvo a repetir 20 segundos más. Esta actividad se debe realizar 4 veces. Una variante que puede utilizar es, ir realizando el ejercicio, pero con desplazamiento en distintas direcciones y sin que el balón toque el suelo.



Ejercicio n°2 En la misma posición del ejercicio anterior, deberán rodear la cintura, pasando el balón hacia adelante y atrás (vuelta en 360°), esto sirve para tener el control del balón, lo primordial que el balón en ningún momento toque el cuerpo o el piso. Este ejercicio se debe realizar durante 25 segundos sin parar, luego hago una pausa y lo repito por 4 veces con el mismo tiempo de ejecución.



Ejercicio n°3 Se ubican acostado, con la espalda apoyada en el suelo y con el balón sostenido por ambas manos. Tendrán que realizar lanzamiento hacia arriba y luego atrapar, sin que este se caiga, al momento de lanzar el dedo índice es el último que toca el balón, la muñeca realiza una pequeña flexión y ambas manos van a la altura de la cara. Este ejercicio tiene como objetivo, desarrollar la técnica del lanzamiento. Deben realizar 15 lanzamiento, hacer una pausa y volver a repetir este ejercicio al menos 4 veces. Si en los primero 15 lanzamiento se hace fácil, aumenta la distancia del lanzamiento (más arriba).



Ejercicio n°4 El estudiante se ubica sentado en una silla o sillón con el balón en sus manos y deberá realizar la ejecución de lanzamiento hacia arriba y adelante, pero debe tratar de lograr que el balón vuelva a sus manos con un máximo de dos botes, como se muestra en las siguientes imágenes. Este ejercicio fortalece la técnica de lanzamiento y mejora el control del balón, deberán realizar 10 lanzamiento y repetir 4 veces el mismo ejercicio.





Ejercicio n°5 El estudiante se ubica con el balón parado y al frente de él, debe haber un tarro, caja, basurero o el tablero creado con materiales fácil de conseguir. El objetivo del ejercicio es que realice lanzamientos hacia un punto en específico, utilizando la misma técnica que aprendió con los ejercicios anteriores. Cumple el objetivo cuando realiza al menos 10 lanzamiento seguidos, ingresando el balón dentro del material utilizado (canasta).

Entre más practiques las distintas habilidades y técnicas en el básquetbol, podrás desarrollar de mejor forma el juego, es por ello, que les dejo algunos links con actividades para que sigan entrenando:

<https://www.youtube.com/watch?v=rCpa202W5B0>
<https://www.youtube.com/watch?v=pW2S40duZKQ>

Autoevaluación: A través de la siguiente pauta podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en este módulo (1 punto por cada indicar que diga si):

Indicador	Sí	No
Responde cuales son los lanzamientos que conoce y más le gusta.		
Identifica correctamente los tipos de lanzamientos con sus puntos respectivos por la zona de lanzamiento y con la ayuda de la imagen.		
Realiza la ejecución de los ejercicios planteado con la ayuda de imágenes.		
Realiza la ejecución de los ejercicios planteado a través de los links presentado.		
Tiene precaución al momento de realizar los ejercicios con un espacio amplio y libre de accidente.		

5 puntos obtenidos
Muy bien

4 puntos obtenidos
Bien

3 pt. obtenido
Regular

0-2 pt. obtenido
Insuficiente

Solucionario

Actividad n°1

El estudiante debe nombrar algún tipo de pase de forma técnica mencionado en este módulo.

Actividad n°2

Imagen n°1: un punto Imagen n°2: **tres puntos** Imagen n°3: **dos puntos**