



### Módulo de autoaprendizaje N°18

#### Tema: Perfeccionamiento de los fundamentos del Básquetbol

Objetivo	Practicar las habilidades y fundamentos del básquetbol a través de videos con ejecución de ejercicios orientado a mejorar las habilidades, para adquirir de mejor forma la técnica dentro del básquetbol.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desarrollar los juegos o ejercicios con elementos solicitados.</li> <li>➤ Realizar 3 o 4 veces por semanas los ejercicios.</li> <li>➤ Tener precaución con los espacios donde se practica y con los materiales, para evitar accidentes.</li> <li>➤ Observar los videos antes de ejecutar los ejercicios.</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.**

Con este módulo se van a llevar a cabo la práctica de todos los fundamentos y habilidades planteadas en los módulos anteriormente, con el fin de potenciar, perfeccionar y adquirir de mejor forma la técnica para una mejor ejecución.

**Actividad** 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 dificultades 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 45 minutos al día los ejercicios y 3 veces por semanas.

#### Ejercicios para ejecutar:

Video n°1 <https://www.youtube.com/watch?v=ctwkOH1rM-o>

Video n°2 <https://www.youtube.com/watch?v=n7KJCC8fvEw>

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

Indicador	
Video n°1	
Video n°2	



#### Solucionario

Tener en cuenta al momento de realizar la ejecución de los fundamentos:

- Impulsar el balón con fuerza. No mirar el balón nunca al momento de botear
- Al momento de lanzar, tener bien tomado el balón y dirigirlo a un punto en común con la canasta.
- Botear con ambas manos, pero nunca juntas, estas deben ejecutarse primero con una y luego la otra.
- Realizar la ejecución de todos los tipos de pases que existen, teniendo precaución con las características de ejecución de cada uno.