



Módulo de autoaprendizaje N°30

Tema: Perfeccionamiento de los fundamentos del básquetbol

Objetivo	Practicar habilidades y fundamentos del básquetbol, mediante la ejecución de actividades prácticas en el hogar con el balón creado, para mejorar las técnicas dentro del básquetbol.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none">➤ 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.

Con este módulo vamos a reforzar los contenidos y habilidades visto con anterioridad, para adquirir de mejor forma los fundamentos y reglas dentro del deporte.

¿Qué es el Basquetbol?

Se conoce como basquetbol, básquetbol, baloncesto o básquet a un deporte de competición por equipos, cuyo objetivo es insertar el balón con las manos en un cesto elevado. Gana quien haga más anotaciones o "canastas" en el aro del equipo contrario. El nombre de este deporte proviene de la palabra basketball, de origen anglófono, compuesta a su vez por las palabras basket, que significa canasta o cesto, y ball, que significa balón, bola o pelota.

Algunas reglas básicas:

1. El balón puede ser lanzado en cualquier dirección, sea con una o ambas manos.
2. EL balón se puede golpear en cualquier dirección con una o ambas manos (nunca con el puño).
3. Un jugador no puede correr con el balón en sus manos. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo atrapa. Si el jugador está corriendo cuando atrapa el balón, debe intentar detenerse.



4. No está permitido cargar, abrazar, empujar, tropezar o golpear de ninguna manera a un oponente; la primera infracción de esta regla contará como falta, la segunda descalificará al jugador hasta que se haga la siguiente anotación o, si hubo una intención evidente de herir a la persona, durante todo el juego, no se permitirá ningún sustituto.
5. No se puede tomar el balón, botear y luego volver a tomar con ambas manos.
6. No se permite botear con ambas manos y está prohibido golpear el balón con los pies.

Es un pilar fundamental cuando queremos conocer un deporte, es saber de manera teórica y práctica como se realiza, ya que no podemos practicar un deporte sin saber nada de su teoría (reglas, dimensiones, fundamentos, etc.). Al conocer de forma clara cada una de las funciones teórica del deporte, automáticamente las técnicas, habilidades y realidad del juego, van hacer mucho más sencilla de practicar y podrá ser un juego más fluido (sin tantas pausas), es por ello



que a continuación se presentaran algunos juegos para ir en beneficio de mejorar las habilidad y técnicas dentro del deporte:

Actividades practicas: Indicadores de realización de actividades:

- Utilizar un balón de básquetbol o el balón creado por ustedes, para llevar a cabo todas las actividades.
- Realizar las actividades en un lugar seguro, para evitar accidentes.
- Realizar al menos 15 repeticiones por cada ejercicio o mantener el tiempo de ejecución (realizar el ejercicio) durante 40 segundos por cada ejercicio.
- Debe existir hidratación durante la práctica de los ejercicios.

Actividades	Variantes (más actividades por realizar)
Trotar al menos 4 minutos lanzando el balón hacia arriba con ambas manos.	-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.
El estudiante se ubica acostado con la espalda tocando el suelo con el balón en las manos y deberá realizar lanzamiento hacia la pared y luego atrapar sin levantar el cuerpo.	-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.
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.	-Aumenta la fuerza en el lanzamiento, de menos a más. - Lanzar con ambas manos y luego solo una. -Lanzar en dirección a un familiar para que lo pueda atrapar.
Se ubican botellas de plástico en un círculo (5 pasos del centro del círculo), en donde el estudiante debe realizar botes con ambas manos, pasando en zing-zag por cada una de las botellas.	-Realizar el ejercicio con la mano derecha y luego la izquierda. -Realizar bote de progresión y te protección. -Realizar botes saltando cada una de las botellas sin perder el control del balón.



Con el siguiente link podrán conocer y practicar una variedad de ejercicios desde sus hogares con el fin de mejorar las técnicas y habilidades de bote, control, pase, lanzamiento, siempre siguiendo las indicaciones de realización de actividades:

- Realizar al menos 12 ejercicios para ejecutar (mucho mejor si se realizan todos).
- Realizar al menos 15 repeticiones por ejercicio seleccionado.

<https://www.youtube.com/watch?v=9k3MCTxlFH8>

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					
Ejercicio nº1		Ejercicio nº3		Ejercicios videos	
Ejercicio nº2		Ejercicio nº4			

Solucionario

Información a considerar al momento de realizar los ejercicios.

- Realizar un calentamiento ante de comenzar.
- Seguir la distribución de los tiempos, repeticiones o series planteadas.
- Tener claro la correcta técnica de ejecución de los ejercicios a realizar.
- Descubrir qué tipo de habilidades se desarrollan en cada ejercicio
- Hidratarse durante toda la ejecución de la sesión.
- Realizar una elongación general antes y una elongación específica al final de la sesión.
- Trabajar al menos 3 veces por semana.
- Tener control de los fundamentos de pase, bote y lanzamiento.
- Tener dominio del balón.