



HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS & BASQUETBOL



Locomoción

Movimiento o capacidad de desplazarse de un lugar a otro

Manipulación

Capacidad de manipular un objeto a placer de la persona, ya sea, lanzar o atrapar.

Estabilidad

Capacidad de mantener el equilibrio en acciones complejas.

01

Ejemplos

Correr, trotar, caminar, lanzar, atrapar, saltar en un pie, tocar el piso en un pie.



02

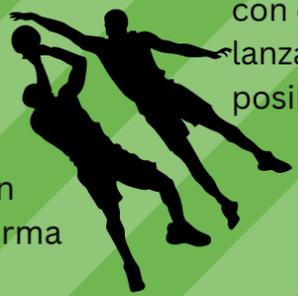
Fundamentos básicos del basquetbol

Pases

Formas de entregar el balón. Tipos. Pases de pique-de pecho-sobre la cabeza

Lanzamiento

Manera de conseguir un punto donde la persona lanza de dos formas posibles, la primera con forma de T y la segunda con forma de W vistas en clase.



Bandeja

Forma de depositar el balón en el aro, cuenta de realizar dos pasos con el balón en la mano y luego lanzarlo hacia el aro lo más cerca posible.



03

Reglas básicas del basquetbol

Llevar

Al botear manipula el balón con la palma apuntando hacia arriba.

Doblar

Toma el balón con ambas manos, botea, vuelve a tomar el balón con ambas manos boteando nuevamente



Caminar

Toma el balón con ambas manos o una mano y da más de tres pasos.

Regla 8 seg.

El equipo tiene 8 segundos para cruzar a la mitad del equipo rival.



Regla 24 seg.

El equipo al tomar el balón tiene 24 segundos para realizar un ataque donde el lanzamiento toque el aro.



04

Vicente Castro Muñoz
Profesor Educación Física
Colegio Sao Paulo

