**1º MEDIO EDUCACION FISICA Y SALUD GUIA Nº 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Título de la Guía:** Basquetbol | **Fecha:** semana del10 al 14 de Agosto del 2020 |
| **Objetivo de Aprendizaje:** Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno. |
| **Habilidades:** Aplicar y combinar controladamente diferentes habilidades motrices. |
| **Nombre Docente:** Patricia Suazo Fritz |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 1°medio** |



 Estimados/as alumnos(as) junto con saludarlos y esperando que se encuentren muy bien de salud junto a sus familias, quisiera invitarlos a continuar revisando fundamentos básicos del Basquetbol.



***TIPOS DE DRIBLING***

1. **Dribling de control:**se realiza un bote alto y fuerte a la altura del jugador, no existe presión defensiva.
2.  **Dribling de protección:** el jugador bota protegiendo el balón con el cuerpo, realizando botes bajos para dificultar que la defensa haga posesión de éste.



1. **Dribling de velocidad:**se lanza el balón hacia adelante para correr con mayor facilidad.
2.  **Dribling con giros:**el jugador realiza giros rápidos protegiendo al balón con su cuerpo para escapar de la defensa.

***ASPECTOS RELACIONADOS CON LA TÉCNICA DEL PASE:***

* El balón se agarra con los dedos.
* No se abren los codos en el momento de dar el pase.
* El último toque, al igual que en el tiro, debe darse con los dedos.
* Precisión, pases rápidos y fuertes, pases tensos que den pocas opciones a la defensa.
* Dominar distintos tipos de pases hará que los jugadores sean más completos e impredecibles, es decir, los convertirá en mejores jugadores.
* El balón no se espera, hay que ir a buscarlo. Los pases a jugadores que están quietos pueden ser fácilmente robados.
* El pase debe permitir y favorecer una acción continuada, dando oportunidad a otras situaciones del juego.

***OTROS ASPECTOS GENERALES:***

* Un mal pase suele desembocar en un mal tiro o en una mala acción posterior, provocando pérdidas de balón, bajos porcentajes de acierto y multitud de errores.
* Fintas de pase: son vitales. Producen desajustes defensivos, debilitan las defensa contrarias, abren espacios.
* Los pases son un recurso esencial en el juego y no deben darse de cualquier manera. Un mal pase puede provocar una fácil canasta para el equipo contrario.
* Cuidado con los pases cruzados. Sobre todo en categorías de base, donde los jugadores no tienen la fuerza suficiente. Son fáciles de interceptar por las defensas y conceden canastas fáciles al equipo contrario.

En resumen un buen pase debe ser OPIR

OPORTUNO

PRECISO

IMPREVISTO

RAPIDO



|  |
| --- |
| INSTRUCCIONES GENERALES: Ingresa al siguiente link, observa con atención el video y luego responde las siguientes preguntas con ayuda de la guía y el video.<https://youtu.be/G4rzol-raO0> |

1.- ¿En qué consiste el dribling de protección?

2.- ¿Qué puede ocasionar un mal pase?

3.-¿Para qué se utiliza el dribling con giros?

3.- ¿Qué tipo de dribling y pases identificas en el video?

4.- ¿Qué significa OPIR?

Recuerda que el desarrollo de esta guía es fundamental para la evaluación formativa de la semana nº3

Cualquier consulta o problema no dudes en escribirme a psuazo@sanfernandocollege.cl, los días martes entre las 10:00 y 13:00 hrs. tendré atención especial para ustedes. Un abrazo grande.