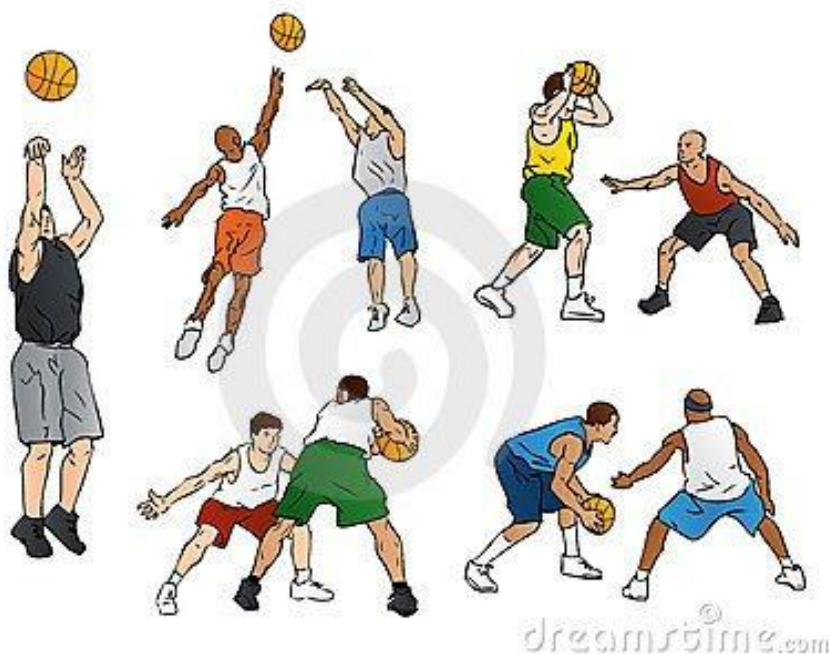




GUIA N° 18 EDUCACION FISICA Y SALUD 1° MEDIO

Título de la Guía: Basquetbol	Fecha: 10 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.



3. **Dribling de velocidad:** se lanza el balón hacia adelante para correr con mayor facilidad.



4. **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 defensas 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 enviar tus respuestas a mi correo
ttorres@sanfernandocollege.cl

Plazo Máximo: domingo 16 de agosto