



Baloncesto

Deporte como entretenimiento



DESARROLLO FISICO Y SALUD
PARA SECUNDARIA 1º

<< DEPARTAMENTO DE
EUCACION FISICA >>

Iniciar 

BASQUETBOL FORMATIVO

Introducción: El presente curso esta dirigido a alumnos de secundaria de primer grado, con la finalidad de desarrollar la habilidades motrices, de coordinación, lateralidad , equilibrio, así como el logro de la convivencia entre compañeros y esto lo lograremos a través del deporte en conjunto en especifico el basquetbol ,m disciplina que permite desarrollar estas capacidades que los alumnos necesitan para su desarrollo personal y que además les permitirá crear una disciplina y el gusto por el deporte y la buena salud, por lo tanto abordaremos temas como el bote , pase, tiro a la canasta y posiciones en la cancha



EL DEPORTE RAFAGA



Objetivos



Deporte Ráfaga

- A través de basquetbol desarrollar diferentes capacidades motrices como el equilibrio, la lateralidad, motricidad, velocidad, fuerza resistencia.
- Desarrollar en los alumnos el gusto por el deporte
- Desarrollar las capacidades de desarrollo personal y de convivencia.





Temario

Da clic en el numero para ver ejemplo

<u>1</u>	Reglas básicas y la cancha	<ul style="list-style-type: none">• Reglas básicas• Medidas de la cancha
<u>2</u>	bote	<ul style="list-style-type: none">• Bote Progresivo• Bote de protección• Bote de velocidad
<u>3</u>	pase	<ul style="list-style-type: none">• Pase de pecho• Pase picado• Pase elevado
<u>4</u>	Tiro	<ul style="list-style-type: none">• Tiro libre• Tiro en suspensión• Tiro de Bandeja



Competencias

Plantilla

Competencias de tema 1 (reglas básicas y cancha):

El término de este tema el alumno reconocerá y aprenderá las reglas básicas del baloncesto las dimensiones de la cancha, para que al momento de la práctica deportiva tenga los conocimientos y desarrolle más rápido sus habilidades y capacidades motrices.

Competencias del tema 2. (bote):

El reconocimiento de los tipos de bote dará al alumno una variedad de variantes que podrá realizar para el mejoramiento del juego.

Competencias del tema 3 (pase):

Cuando el alumno reconoce los diferentes tipos de pases, podrá desarrollar la capacidad de convivencia ya que el compartir un mismo objeto (balón), dará como resultado la mejora de la capacidad de compartir y convivir.

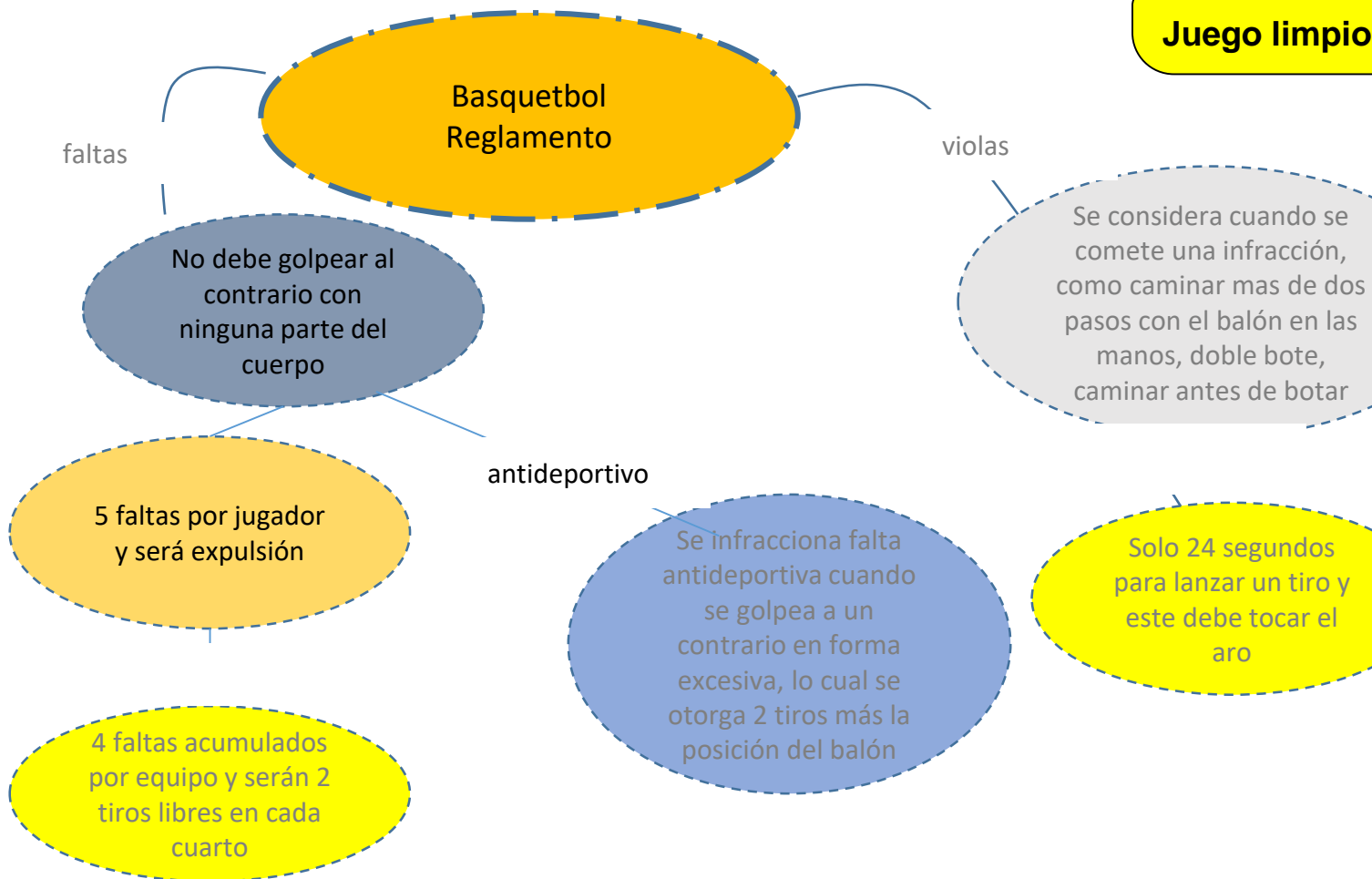
Competencias del tema 4 (tiro)

El tiro da como resultado el desarrollo de habilidades motrices como la motricidad fina y gruesa





Tema 1. Reglas básicas



Juego limpio





Tema 1. La Cancha

MEDIDAS

Actividad 1



- 1.- Da clic en la imagen
- 2.- contesta el cuestionario





Video

Aprendiendo

Para ver el video toca la imagen





Tema 2. Bote

Tipos de botes

El Bote. Es una de las actividades más frecuentes e importantes del baloncesto, ya que a partir de él se desarrolla este deporte y esta actividad tiene diferentes variantes como: el bote de protección, el bote para avanzar, y el bote de velocidad.

Da clic en la imagen para ver el video





Tema 3. El pase

Compartiendo el balón



Pase de pecho

Pase picado

Toca la imagen para ver el video de pases



Conclusión

Este tema deportivo es muy importante en la edad escolar, específicamente en la etapa de transición de primaria a secundaria.

El basquetbol formativo es una actividad deportiva que provoca una disciplina tanto en la cancha como en la escuela y en casa, cuando además este curso es muy practico y fácil de utilizar para saber aun mas de este deporte fabuloso.