

Colegio Nuestra Sra. Del Rosario de Fátima. **Guía para trabajo ex – aula, por emergencia.**

Materia: educación física. **Nivel:** Cuarto, Quinto y Sexto grado. **Docente:** José Orlando Turcios

Indicación: hacer una lectura del documento y luego elaborar un cuestionario de 20 preguntas y respuestas. **OJO ENTREGA VIERNES 24**

Mandar cuestionario resuelto al correo siguiente: (colocar número de lista) orlandoturcios@colegiofatima.edu.sv gracias.

Que dios los bendiga y espero que todo esté bien en sus hogares.

REBOTE

el rebote es el fundamento por el cual se hace más probable obtener la posesión de la pelota después de un lanzamiento que no se ha convertido, por ello y debido al gran número de lanzamientos que dentro de un encuentro ocurren es que este fundamento merece especial atención por parte de entrenadores y jugadores. la eficiencia del rebote depende básicamente de:

- la colocación del jugador con respecto a la canasta
- la eficiencia y exactitud del salto
- la potencia del salto

el éxito de un equipo depende tanto del rebote defensivo como del ofensivo; el ofensivo proporciona más oportunidades para encestar, mientras que el defensivo limita las oportunidades del adversario.

la acción del rebote empieza cuando el balón sale de las manos de un jugador en dirección de la cesta. es en ese momento cuando el jugador se prepara para recuperar el balón acercándose al tablero y recuperando la posición básica con el fin de saltar con impulso en una o dos piernas, llevando simultáneamente los brazos hacia arriba con las manos abiertas. para el caso del rebote defensivo, después de conseguir el balón, el jugador debe traerlo con seguridad y firmeza a la altura del pecho o por encima de la cabeza, con los codos bien abiertos (nunca se debe bajar el balón, pues es la manera más fácil de perderlo) y después del contacto de los pies con el suelo, girar hacia afuera, y hacer un pase, con lo que abra finalizado la defensa e iniciado el ataque.

PALMEO

el palmeo, consiste en desplazar el balón cuando después de rebotar en el aro, está en el aire. esta acción se sucede en el rebote ofensivo, cuando el jugador en lugar de coger el balón en el aire y caer con él, lo empuja con un suave movimiento de dedos de una o dos manos para tratar de convertir el cesto. cuando el jugador a la ofensiva que rebota, recoge el balón por encima del nivel del aro, lo

introduce al aro dirigiéndolo hacia abajo. para los casos en los que el jugador aun contactando el balón, no puede llegar a controlarlo, debe dirigirlo por medio de un golpe hacia otra zona, para cogerlo en un segundo salto o hacia donde se encuentre un compañero.

BLOQUEO EN EL REBOTE

esta acción con la que se facilita el rebote del equipo consiste en interponer el cuerpo entre el adversario y la cesta cada vez que se realiza un lanzamiento, y tiene como finalidad ganar una posición favorable para ir por el rebote, atrasando o evitando la entrada del contrario para la disputa del rebote. para alcanzar este objetivo el jugador debe darse cuenta del momento exacto en que la pelota es lanzada a la cesta e inmediatamente desplazarse de tal forma que dificulte o impida el movimiento del adversario en dirección de la canasta. en caso de producirse el lanzamiento, el jugador defensor gira hacia atrás, pivotando sobre el pie adelantado en el momento de impedir el lanzamiento; ya con este reverso el jugador busca hacia atrás el contacto con su adversario. La posición adoptada en el bloqueo del rebote es idéntica a la posición básica defensiva ya descrita, en esta posesión el jugador puede: □ aguantar el empuje de su adversario

- saltar por el balón
- desplazarse lateralmente con eficacia si su oponente trata de cambiar la dirección

los aspectos a tener en cuenta para la correcta realización de un bloqueo son:

□ no acompañar la trayectoria inicial del balón, es más importante primero buscar al adversario y luego ir por el balón

- no colocarse muy debajo de la cesta
- darse vuelta de frente en dirección al tablero
- estar atento a los movimientos iniciales del oponente

DEFINICIÓN DE pase

La noción de **pase** tiene diferentes usos. En el contexto del **deporte**, un pase consiste en entregarle el balón (también conocido como pelota) a un compañero de equipo. Los pases suelen formar parte de una acción ofensiva, desarrollada por un equipo con la intención de anotar. El **baloncesto**, que puede nombrarse

como **básquetbol**, **básquet** o **basquetbol**, es un deporte cuya finalidad es introducir el balón en el cesto (canasta o aro) del conjunto rival. Dicho cesto se halla a 3,05 metros de altura. En el baloncesto compiten equipos formados por cinco jugadores, con siete suplentes y cambios ilimitados. Debido al reglamento de este deporte, los **pases en baloncesto** sólo pueden realizarse con la **mano**. El jugador puede decidir impulsar el **balón** con una mano o con las dos, según su comodidad.

El pase más frecuente se realiza con **ambas manos**, partiendo desde el pecho para que el compañero reciba la pelota a una altura similar. Este se denomina **pase de pecho** y se considera la base del resto; consiste en tomar el balón con ambas manos a la altura del pecho, separar los codos del cuerpo ligeramente y ubicar los dedos pulgares apuntándose mutuamente, para finalmente arrojar la pelota dando un paso hacia adelante y orientando el balón con todo el **cuerpo**.

Veamos a continuación algunos de los diferentes tipos de pase en baloncesto:

- * **pase de pique**: también denominado *en picado*, consiste en hacer que el balón rebote en el suelo antes de llegar al otro jugador, volviendo menos probable que lo corten y más sencilla su recepción;
- * **pase hacia arriba**: tiene el objetivo de aprovechar la estatura de un jugador muy alto, buscando que los **adversarios** más bajos que él no puedan cortar el pase con facilidad;
- * **alley oop**: se realiza cuando un jugador envía el balón muy cerca del aro con la intención de que un compañero salte y, antes de caer, marque un doble. A diferencia de otros, este tipo de pase requiere de una gran coordinación de ambos jugadores, además de perder efectividad si no se logra el tanto;

- * **pase gol:** cuando el pase se traduce en una anotación sencilla, se califica como **asistencia** o **pase-gol**. El jugador que anota los puntos logra hacerlo gracias a quien lo asiste, es decir, al compañero que le envía el pase;
- * **pase de espalda:** tal como sugiere su nombre, se efectúa por la parte trasera del cuerpo. Básicamente, se debe tomar el balón con la mano del lado contrario a la ubicación del otro jugador e impulsarlo velozmente por detrás de la espalda;
- * **pase de béisbol:** es normal que se use para comenzar una **estrategia** de contraataque. Para llevarlo a cabo es necesario sujetar el balón por sobre el hombro con ambas manos y luego lanzarlo extendiendo el brazo y dándole un golpe con la muñeca para finalizar;
- * **pase por encima de la cabeza:** similar al pase de pecho, pero desde un punto más elevado. También se debe dar un paso hacia adelante en el momento de su ejecución.

A la hora de realizar un pase en baloncesto es importante tener en cuenta los siguientes consejos:

- * tener el **dominio** del balón;
- * apuntar hacia la mano del otro jugador que se encuentre más alejada de los contrincantes;
- * combinar el movimiento de brazo, muñeca y dedos para conseguir un lanzamiento fuerte, preciso y veloz;
- * analizar detenidamente la situación de juego (la posición del resto de los jugadores, las posibles tácticas ofensivas, etcétera);
- * no intentar un pase si no se cree posible su correcta ejecución o su recepción en ese determinado momento.