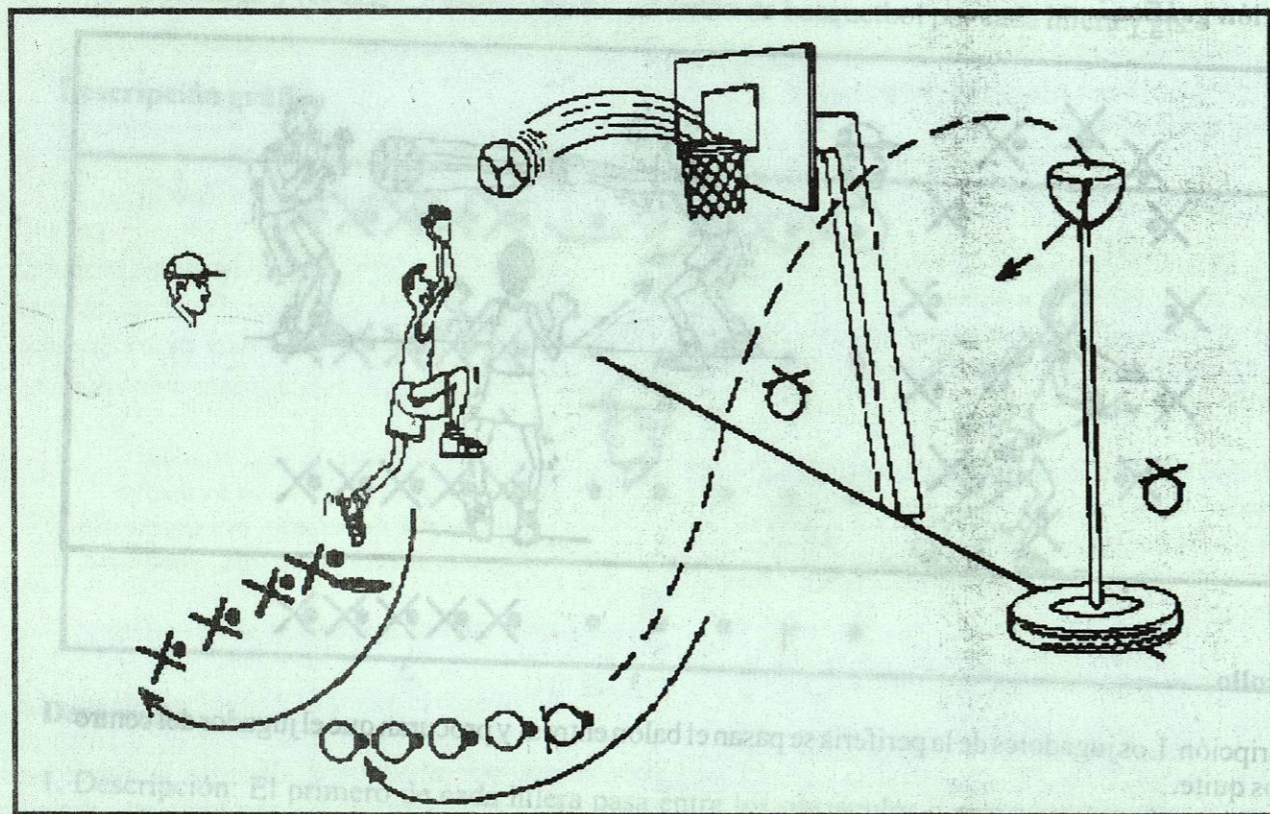


Nombre:
TIRO VELOZ
Nivel de destreza

Generalidades

1. Número de participantes y su organización: unos 20 jugadores divididos en hileras de cinco integrantes.
2. Área de juego y recursos: espacio abierto, un unigol, canasta o cesto movable frente a cada hilera; un balón por jugador.

Descripción gráfica



Desarrollo

1. Descripción. Se trata de que en el menor tiempo posible cada hilera enceste el mayor número de veces.
2. Reglas básicas:
 - a) La forma de tiro se establece previamente, así como la distancia
 - b) Un jugador neutral colocado junto al tablero, unigol, etc. lleva el conteo
 - c) Gana quien hace más puntos buenos.

Variaciones

1. Colocar las canastas a diferentes alturas
2. Tirar de diferente ángulo
3. Un solo jugador tira todos los balones, luego el segundo y así hasta terminar.

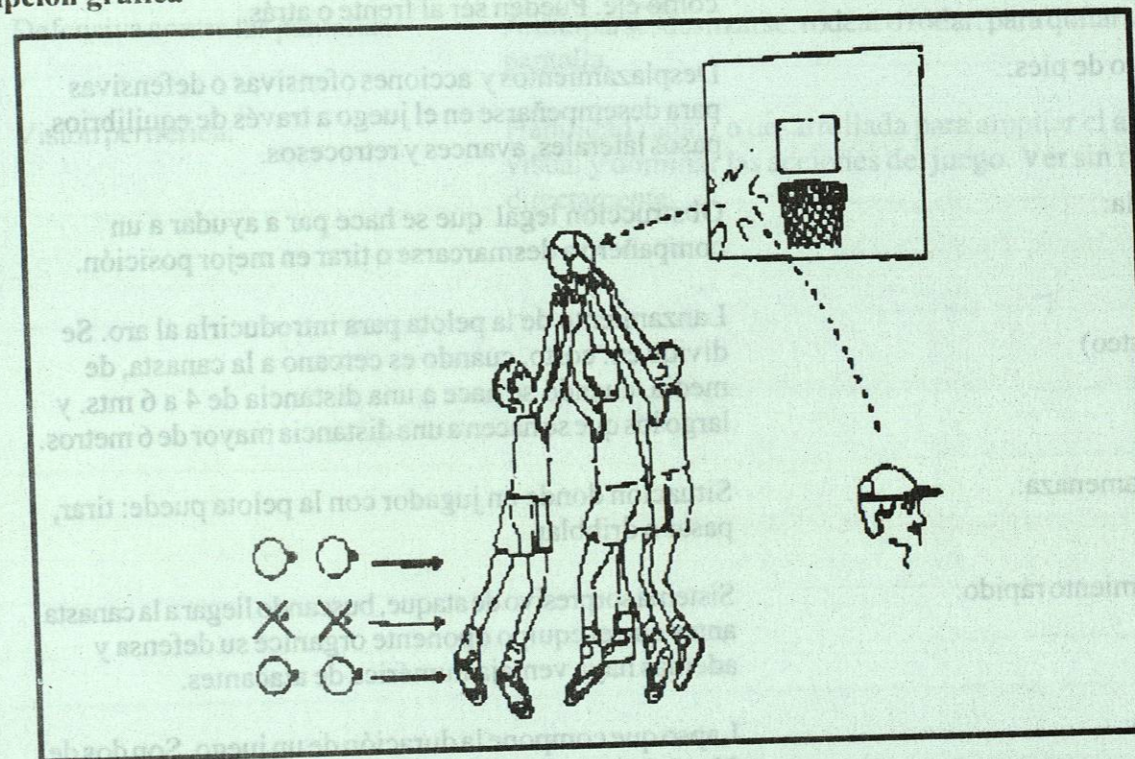
Nombre: GANA EL REBOTE

Nivel de destreza: Tablereo

Generalidades

1. Número de participantes y su organización: unos 18 jugadores organizados en dos grupos por tercias.
2. Área de juego y recursos: Espacio abierto; dos tableros y dos balones de basquetbol.

Descripción gráfica



Desarrollo

1. Descripción. El conductor del juego lanza el balón de manera que rebote sobre el tablero, mientras una tercia salta para intentar ganarlo.
2. Reglas básicas:
 - a) Después de haber saltado se colocan atrás de la hilera
 - b) Pueden alternarse y combinarse las tercias
 - c) Un jugador puede hacer de "rebotador" del balón

Variaciones

En hileras, formación de estrella, ganar el balón y puntos para su equipo.

GLOSARIO TÉCNICO DE BASQUETBOL

1. **Posición fundamental:** Posición básica para acciones de juego
2. **Fundamentos:** Cada una de las acciones que componen el juego. Pueden ser ofensivas y defensivas.
3. **Recepción:** Acción para recibir el pase a pie firme o en movimiento.
4. **Finta:** Movimiento que sirve para engañar al oponente.
5. **Giros:** Movimientos circulares que se hacen apoyando un pie como eje. Pueden ser al frente o atrás.
6. **Trabajo de pies:** Desplazamientos y acciones ofensivas o defensivas para desempeñarse en el juego a través de equilibrios, pasos laterales, avances y retrocesos.
7. **Pantalla:** Obstrucción legal que se hace par a ayudar a un compañero a desmarcarse o tirar en mejor posición.
8. **Tiro: (Canasteo)** Lanzamiento de la pelota para introducirla al aro. Se divide en: corto, cuando es cercano a la canasta, de media, cuando se hace a una distancia de 4 a 6 mts. y largo los que se hacen a una distancia mayor de 6 metros.
9. **Triple amenaza:** Situación donde un jugador con la pelota puede: tirar, pasar o dribblar.
10. **Rompimiento rápido:** Sistema sorpresivo de ataque, buscando llegar a la canasta antes que el equipo oponente organice su defensa y además haya ventaja numérica de atacantes.
11. **Tiempo:** Lapso que compone la duración de un juego. Son dos de 20 minutos cada uno.
12. **Falta:** Infracción al reglamento producida por un participante.
13. **Falta personal:** (Faul) infracción cometida por un contacto ilegal sobre un oponente.
14. **Falta técnica:** Infracción cometida por actitud antideportiva.
15. **Conductor:** (Botador) Jugador designado para dirigir el juego dentro de la cancha.
16. **Tablereo:** (Rebote) Saltar y apoderarse de un balón que rebota en el tablero o el aro. Este fundamento puede ser ofensivo y defensivo.

17. **Dribble:** Progresión o desplazamiento del jugador botando el balón.
18. **Vigilancia:** Esta acción se refiere a que el defensa debe vigilar al ofensivo, para impedir que reciba el balón, a través de la visión periférica, colocación, distancia, cierres y presión.
19. **Marcaje:** Ejercer una marcación defensiva a un dribblador, al delantero, al pivote alto, al tirador, o doble (dos a uno)
20. **Cambios:** Acción defensiva donde se pasa de una conducta pasiva a una agresiva o viceversa.
21. **Defensiva contra las pantallas:** Anticiparse, deslizarse, rodear o rodar, para quitarse una pantalla.
22. **Visión periférica:** Habilidad innata o desarrollada para ampliar el ángulo visual y dominar las acciones del juego. Ver sin mirar directamente.

APÉNDICE

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Quién fue el inventor del Basquetbol?

2. ¿En qué año se inventó?

3. ¿En qué año y Estado se empezó a difundir el Basquetbol por primera vez en México?

4. ¿Cuánto mide una cancha de Basquetbol en la actualidad?

5. El peso del balón de Basquetbol es de:

(Canasto)

6. La circunferencia del balón de Basquetbol es de:

Triple amenaza:

7. Escribe tres fundamentos ofensivos del Basquetbol.

9. Anota tres fundamentos defensivos del Basquetbol cada uno

12. Faltas

13. Falta personal:

10- Anota la altura del aro al piso que data desde 1981.

14. Falta técnica:

15. Conductor:

16. Tablero:

(Faint mirrored text from the reverse side of the page, including terms like 'acciones que componen el juego', 'pasar a pie firme', 'para engañar al oponente', 'que se hacen apoyando un pie', 'de equilibrio', 'que se hace para ayudar a un', 'introducir el balón', 'que crece a la canasta', 'con la pelota puede: tirar', 'que llega a la canasta', 'antes que el oponente', 'además haya ventajas', 'Lapso que comprende la duración de un juego', 'Infracción al reglamento producida por un participante', '(Falta) infracción cometida por un contacto ilegal sobre un oponente', 'Infracción cometida por actitud antideportiva', '(Botador) jugador designado para dirigir el juego dentro de la cancha', 'Saltar y apoderarse de un balón que rebota en el tablero o el aro. Este fundamento puede ser ofensivo y defensivo')'

RUTINA DE FLEXIBILIDAD

(Faint text: músculo en tensión: pectoral mayor, menor y ...)

(Faint text: Extiende los brazos hacia arriba y hacia ... 10 segundos, sujétense en una red. La ... puede efectuarse también con la ayuda ... un compañero que se sujete por las muñecas.)

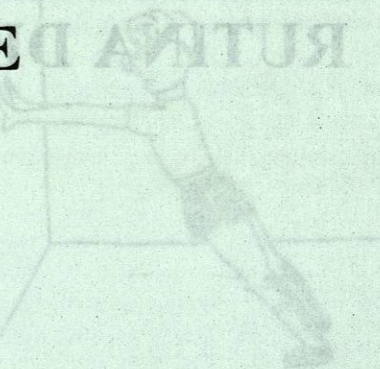
(Faint text: Este ejercicio puede efectuarse en su ... entre dos personas. Apoyar espalda contra ... tomarse de las manos y mantener los ... estirados lentamente. En primer lugar, ... tensión muscular activa, intentar ... brazos hacia adelante. Efectuar luego ... brazos separándose al paso del ... y sujetarse fuertemente de las manos.)



Musculatura pectoral

(Faint text: músculo en tensión: ...)

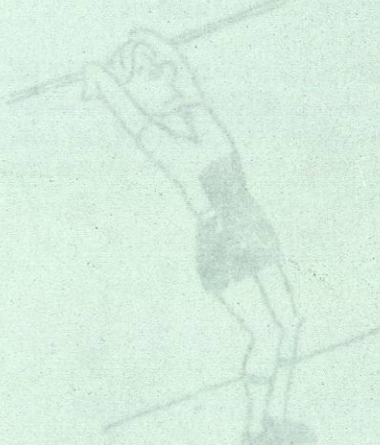
(Faint text: Con los pies juntos y apoyados sobre las ... el cuerpo hacia adelante, con la espalda ... una pared, un árbol o similar. Procura ... lo más bajo posible, a fin de que la tensión ... en las pantorrillas. Permanece así de 20 a 30 ...)



Musculatura en las pantorrillas

(Faint text: Músculo en tensión: abdominales)

(Faint text: Con los pies juntos apoyarse sobre las ... dejar caer el cuerpo hacia atrás en la pared, ... similar. Procura apoyarse lo más bajo ... posible, a fin de hacer tensión en la parte abdomi ...)



Musculatura abdominal