

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 3 – Tiro	Sesión nº 1
---	----------------------------	-------------

Objetivo didáctico:

- Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del baloncesto.
- Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de normas.
- Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia.
- Posición básica de tiro

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):

- Asignación de tareas
- Resolución de problemas
- Descubrimiento guiado

Materiales e instalaciones:

- Balones de baloncesto
- Conos

Valores A.J.L.:

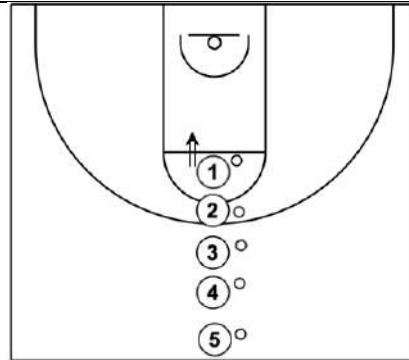
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Juego de los conos (6 minutos): <p>Cada jugador tiene un balón hay que meter un tiro desde cada cono el primero en conseguirlo gana.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo estático de mecánica de tiro (15 minutos): <p>Cada uno con su balón trabajamos los detalles de la mecánica de tiro</p> <p>Fundamentos principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tres ángulos rectos (hombro, codo, muñeca) - Pies a la altura de los hombros - Cadera hacia atrás - Flexión de rodillas (el tiro empieza en los pies) - Movimiento harmónico, impulso de piernas extensión de cadera, hombro y codo flexión completa de muñeca 	
<ul style="list-style-type: none"> • Por parejas, uno rebotea y el compañero tira. (15 minutos) <p>El que tira va a la línea de tiros libres o a la esquina del campo. Se pueden trabajar distintos tipos de paradas. A los 10 tiros se cambian papeles.</p>	

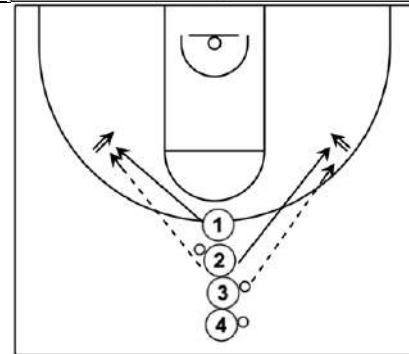
- **KO. (15 minutos)**

Fila de jugadores, 2 balones. El primero tira, si hace canasta pasa el balón al siguiente. Si el de atrás consigue hacerla antes, el de delante queda eliminado. El jugador tira a canasta hasta meter o ser eliminado.



- **En punta (15 minutos)**

Una fila de jugadores en diferentes posiciones. El primer jugador sin balón y al menos 3 balones el resto. El jugador sin balón corta para recibir. El jugador que pasa corta hacia el ángulo contrario. Después de recibir, tiran. Repetimos.



Parte Final:

- **Competición de tiro por equipos meter 10 tiros (7 minutos):**
- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

