

Proyecto. No1.

María Magdalena Vásquez Gutiérrez.



Bachillerato en Ciencias y Letras con Orientación en Computación.

Colegio Científico Montessori Sololá.

Área: Educación Física.

Catedrático: Glendy Sosa.

Grado: 4to, Bachillerato.

Fecha: 30 de abril 2022.

Control y manejo de Balón.

Manejo del balón.

Si no controlamos el balón y éste nos controla, no tendremos mucho que hacer como jugadores/as, ya que el manejo del balón es la base para todos los fundamentos (bote, pase, tiro.), cuando hablamos de manejo de balón nos estamos refiriendo a la capacidad que tiene el jugador para dominar el balón sin que se le escape de las manos por ejemplo en el tiro, lo primero es posar el balón sobre nuestra palma de la mano, y en el impulso final serán los dedos quienes establezcan la dirección final que debe tomar el balón de camino al aro.

Algunos de los ejercicios que podemos utilizar son:

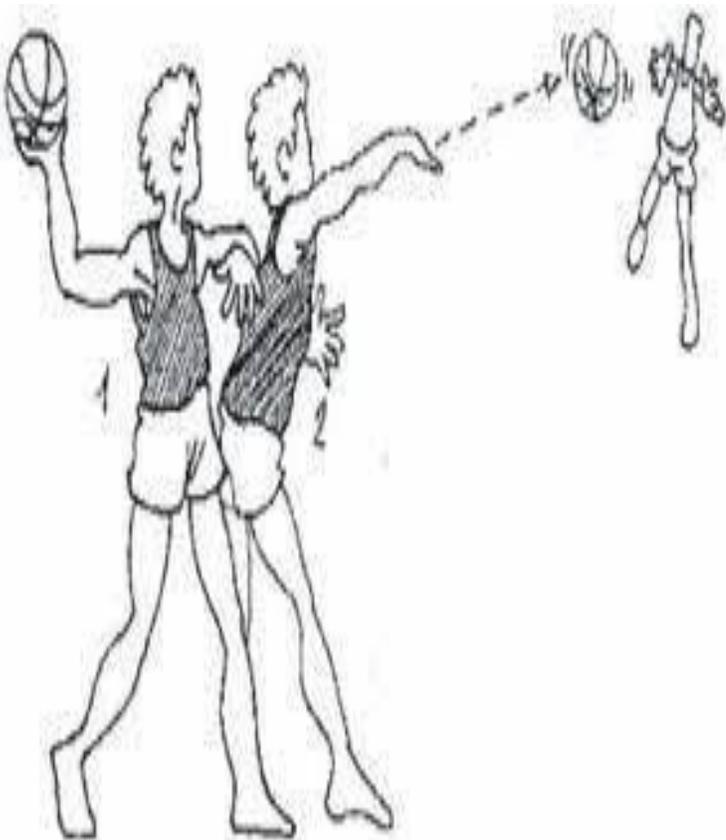
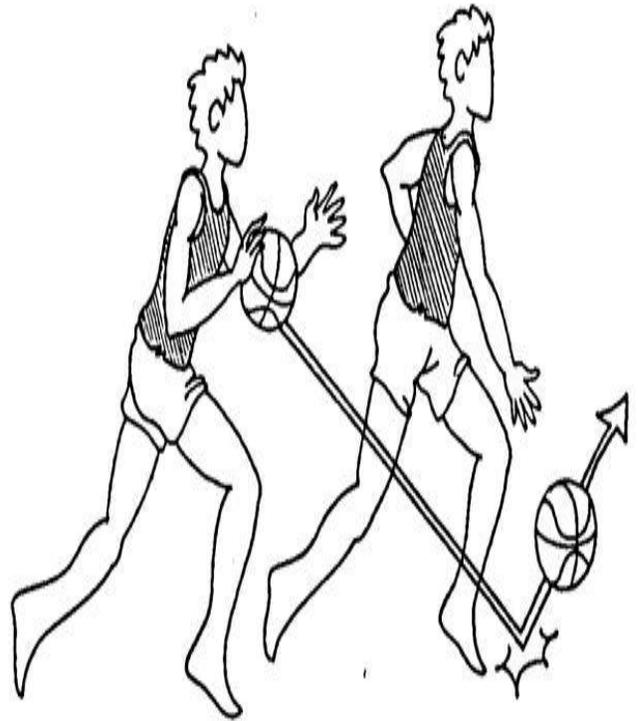
Rodar el balón: con las yemas de los dedos. Los dedos es una parte de la mano muy importante, y es necesario trabajar el tacto de las yemas, para que nos vayamos acostumbrando a la textura del balón y también para activarla y que sea algo progresivo el poder utilizar los dedos con precisión.

Pasarnos el balón de una mano a otra: Con un toque de las yemas nos pasaremos el balón de la mano derecha a la mano izquierda, las manos estarán colocadas de forma paralela, a una distancia de unos 3 metros.

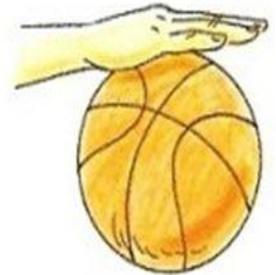
Variante 1: Girar el balón alrededor de nuestra cintura, una mano estará delante y la otra detrás de la cintura con el balón. La mano que tiene el balón hará el recorrido hacia la otra. Es importante observar a nuestros jugadores porque tenderán a realizar este ejercicio pegándose el balón a la cintura, el balón en ningún momento debe tocar el cuerpo.

Variante 2: Haciendo ochos por debajo de las piernas, la mano que no tiene el balón espera detrás de la pierna a la mano que sí tiene el balón, ésta hará el recorrido de la pierna, cuando se haya realizado sobre una se pasará a la otra pierna. Igual que en la variante anterior, es necesario controlar que no haya contacto cuando se gira el balón.

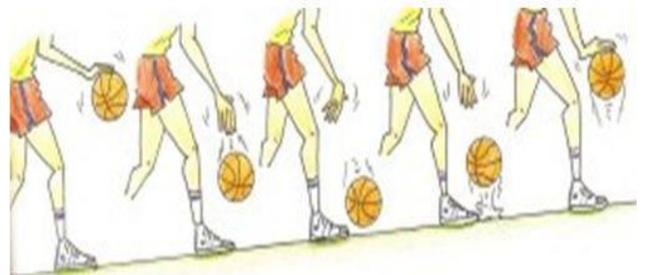
Lanzar el balón: Con el balón agarrado detrás de la espalda, daremos un impulso de muñecas y de las yemas de los dedos para impulsarlo por encima de nuestra cabeza para que acabe en la parte delantera. Luego se puede hacer al revés de delante hacia atrás.



SÍ



NO



Tren superior con pesos y tiempo.

Curl de bíceps con mancuernas: De pie, con los brazos a los lados y los pies separados a la altura de los hombros, se sostiene una mancuerna a cada lado y se elevan hasta rozar los hombros flexionando los codos, pero no simultáneamente. Al bajar un brazo, es que se elevará el otro. Es importante mantener el cuerpo erguido y el abdomen contraído durante todo el movimiento.



Press con mancuernas: De pie o sentado en un banco con la espalda recta, toma las mancuernas y sube los brazos a la altura del pecho. El movimiento comienza extendiendo los brazos al máximo, de tal manera que las mancuernas queden muy por encima de la cabeza, y termina llevando los brazos a la altura inicial.

Elevaciones laterales con mancuernas: Básicamente se trata de una versión del ejercicio anterior, sólo que esta vez los brazos suben hacia los lados. Si bien los brazos pueden subir simultáneamente o uno a la vez, la mejor manera de saber cuál es el movimiento que más nos conviene es midiendo cuál de las dos formas resulta menos agotadora a medida que transcurre la serie. Para algunos, subir solo un brazo a la vez es mucho más cómodo, especialmente si nunca han entrenado.



Tríceps con mancuerna: Para hacer este ejercicio se requiere una silla o banco, ya que hay que estar sentado con las piernas abiertas. Luego hay que bajar el torso mientras se sostiene una de las mancuernas con el brazo flexionado. Luego, se estira el brazo hacia abajo y se vuelve a la posición inicial. Luego se cambia de brazo.