



## **Pauta Trabajo N°2**

<b>CURSO:</b> 2do Medio	<b>FECHA:</b> 27- 03 – 2019
<b>UNIDAD:</b> 1°	<b>CONTENIDO:</b> Deportes Grupales (Basquetbol)

### **Trabajo.**

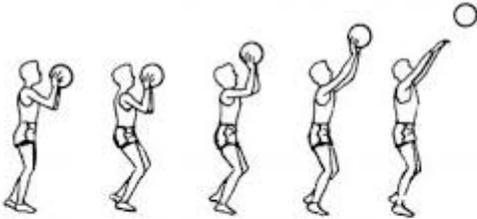
- Se trabajará la técnica del lanzamiento en basquetbol. Para esto utilizaremos algún balón que se tenga en casa. Si no poseen ningún balón, pueden realizarlo con algún balón artesanal (calcetines, bolsas, trapos, etc.) que sea un poco mas grande que su mano empuñada o con un rollo de papel higiénico. Se posicionan aproximadamente a unos 5 pasos de un basurero, caja o algún recipiente que nos sirva como canasta. Luego, se aleja un paso mas y vuelve a lanzar, finalmente se aleja un segundo pazo y lanza. Todos estos lanzamientos deben ser respetando la correcta técnica de lanzamiento.
- La correcta técnica del lanzamiento es la siguiente:
  - Los pies van separados y las rodillas levemente flexionadas.
  - Las manos deben estar posicionadas una por debajo del balón (Balón de trapo, rollo de papel higiénico) y otra por el costado, logrando así, con los dedos pulgares una W.
  - Se elevan los brazos semi flexionados por encima de la cabeza, doblando la muñeca que esta por debajo del balón (Balón de trapo, rollo de papel higiénico)
  - Se estiran las piernas y los brazos para lograr el lanzamiento, también se realiza el muñequero, para así lograr darle un giro al balón.

### Rubrica para evaluación.

- Hacer un video donde se muestren los tres lanzamientos.
- El video debe poseer una presentación (Saludo, fecha, nombre y curso)
- Debe tener una duración mínima de un minuto
- Se debe realizar con el uniforme escolar (Mínimo polera para Ed. física)

### Ejemplos.

#### Posicion de lanzamiento:



#### Muñequero:

