



Taller de Básquetbol Semana 15

Profesor : Gonzalo Aránguiz Osorio

Hola Básquetbolistas iniciamos una nueva clase

- Con la finalidad de mantenernos físicamente activos, es que cada semana iré subiendo video de actividades para el desarrollo técnico de básquetbol.
- Recuerda tomar las medidas higiénicas necesarias para no tener inconvenientes en la practica de este deporte.
- **Antes de comenzar: recordar que la clase anterior trabajamos manejo y dominio de balón.**

Materiales



Objetivo de la semana.

- Recordar y ejecutar fundamentos técnicos de manejo y manipulación de balón, boteo y lanzamientos en un entorno seguro y adaptado.
- Realizaremos un repaso de los contenidos ya practicados, de manera que logres hacer una comparación de tu desempeño al inicio y actualmente.

Practica los siguientes ejercicios ya vistos.

- actividades de manejo de dificultad media
- <https://www.youtube.com/watch?v=j34AEjKaElQ>
- actividades de manejo de dificultad media
- <https://www.youtube.com/watch?v=WpsImpLU7RE>
- actividades de técnica de lanzamiento
- <https://www.youtube.com/watch?v=sZLrrVWbALM>
- actividades de manejo de técnica de lanzamiento estacionario.
- <https://www.youtube.com/watch?v=kLTJkEBXRjA>

Para finalizar

- Si los ejercicios aun no te resultan, **recuerda que debes practicar** muchas veces estas actividades y las anteriores.

¡Te felicito se que has realizado un muy Buen trabajo!



- ESCRIBEME AL CORREO gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl para saber que estas participando del taller