

Practica los ejercicios contenidos en el carnet y cuando observes que te salen con facilidad, pide a un compañero que te lo certifique con su nombre, firma y fecha. También lo puede certificar un familiar en el caso de que lo practiques en casa.

El día del “examen” entregarás al profesor el Carnet, él podrá pedirte que “repitas” los ejercicios para evitar posible trampas. En el caso de que el ejercicio en cuestión no salga, se penalizará con el doble del valor del cuadro azul tanto a tí como al compañero que firmó el ejercicio.

Ej: 5 ejercicios de cupping, y no te sale alguno, son 1,25pts, pues se restaría 2,5.

Por ello:

1. Practica con asiduidad: un ejercicio que sale una vez no es un ejercicio correcto, debe de salir normalmente. Si hoy sale, puede que si no lo practicas más se te olvide y no salga el día del examen, y con los nervios peor.
1. Cuando certifiques un ejercicio, debes asegurarte que el ejercicio no ha salido por “casualidad”, sino que lo realiza con fluidez y seguridad.

APELLIDOS: _____
 NOMBRE: _____
 CURSO: _____

1º CICLO

NOTA:

CUPPING
 1 ejercicio = 0,25pts

CUP THE BALL FOR AS LONG AS YOU CAN
 POUND AND KILL.
 IN FRONT 1 HAND
 SWING THE PURSE.
 AROUND THE LEG 1HAND 2 DRIBBLES.
 AROUND THE LEGS, 2 HANDS 2 DRIBBLES.
 AROUND THE LEG 1 HAND 1 DRIBBLE.
 AROUND THE LEGS, 2 HANDS 1 DRIBBLE.

FINGERTIP CONTROL
 1 ejercicio=0,25ptos

ONE HAND MACHINE GUN.
 TWO HANDS MACHINE GUN.
 1 HAND TAP AROUND THE LEG.
 FIGURE 8 TAP.
 SITTING WITH LEGS CROSSED.
 LAY DOWN BY A HIP.

BUILDING QUICKNESS
 1 ejercicio =0,25 ptos

ARM STAGGERED, DROP
 ARM STAGGERED, FLIP
 ARM TOGETHER, DROP
 ARM TOGETHER, FLIP
 DROP RHYTHM.
 BEHIND THE HEAD CLAP.
 BEHIND THE KNEES CLAP.
 QUICK TOUCHES.
 THROW IT THROUGH.

BUILDING HANDLES
 1 ejercicio =0,25ptos

AROUND THE HEAD.
 AROUND THE BACK
 AROUND THE LEGS
 HEAD, BACK, LEGS.
 AROUND THE STEP BACK.
 AROUND A LEG.
 FIGURE 8 THE LEGS.

TEÓRICO-PRÁCTICO
 (TODOS)1Pto

- Posición básica.
- Recepción y sujeción de balón.
- Triple amenaza.
- Protección de balón.



CHANGING HANDS

1 ejercicio = 0,25 pts

LOW "V".
HIGH "V".
LOW "V" TO HIGH "V".
BETWEEN THE STAGGERED LEGS.
1 DRIBBLE AND CROSSOVER.
2 DRIBBLE AND CROSSOVER.
CROSSOVER BEHIND THE BACK.
1 DRIBBLE AND CROSSOVER BEHIND THE BACK.
2 DRIBBLE AND CROSSOVER BEHIND THE BACK.
KILL CROSSOVER.
THE SPIDER.
WALK THE SPIDER FORWARDS
WALK THE SPIDER BACKWARDS.

ON THE MOVE

1 ejercicios = 0,25 pts

RUN AND KILL.
MACHINE GUN FEET, DRIBBLE.
MACHINE GUN FEET, CROSSOVER.
SKIP IN PLACE, THROUGH THE LEGS IN FRONT.
SKIP IN PLACE, THROUGH THE LEGS FROM BEHIND.
WALK, THROUGH THE LEGS IN FRONT.
WALK, THROUGH THE LEGS FROM BEHIND.

PARADAS CON BALÓN

2 ejer = 1,5 pts.

1 tiempo+Pivote
2 tiempos+Pivote

TIPOS DE BOTE

3 ejerc = 0,5 pts

Bote de progresión.
Bote de velocidad.
Bote de protección.

PASES

3ejer = 0,5 pts

PASES:
- De pecho.
- Picado.
- De beisbol.

MOVIMIENTO SEGUIDO

1 ejer = 1,5 pts.

Recibir balón /
+ finta tiro
+ bote rápido
+ tiro o entrada.

TIRO A CANASTA

2Ejerc = 1pto

Tiro libre.
Tiro en suspensión.

ENTRADAS A CANASTA

2 ejer = 1pto.

Bandeja derecha.
Bandeja izquierda.

INSTRUCCIONES DEL CUADERNO

Selecciona los ejercicios que te salen o has conseguido practicando marcándolos con una x y pide a un compañero que te firme sobre el cuadro de los ejercicios y ponga su nombre. Asegurate de que te salen bien y no firmes a nadie sin estar seguro.

Los nombres están en inglés porque en el video salen con ese nombre, así no lleva a confusión y además sirve para aprender un poquito, que no viene mal.

El video está en la página web en el apartado **BALONCESTO**, y si tienes alguna duda sobre los que no están, en el apartado **TECNICA INDIVIDUAL** está la explicación con algunos dibujos.

www.educacionfisicadeeso.jimdo.com



¿Cómo entregar el cuaderno?

- Con nombre, apellidos y curso.
- Con una buena presentación.
- Sin tachaduras y sucio.
- Doblado por la mitad en forma de libreta.



Si quieres un punto extra, cómprate un balón de baloncesto, fírmalo con tu nombre (o los nombres de los hermanos) y enséñalo al profe.

Pide que te firme el cuaderno para que quede constancia y guarda el balón y no des morcilla en clase con él, que te conozco. Si no te quito 2 puntos!

