SECCIÓN 06
EXERCICIOS AUTOAVALIABLES – ACTIVIDADE INICIAL

Exercicio 1: Contesta as seguintes preguntas tipo test, tendo en conta que so existe unha resposta correcta, e compara despois as túas respostas cas solucións que se mostran na derradeira páxina.

1. **Ao baloncesto xogan?:**
   - ❍ A) Dous equipos de 3 xogadores cada un.
   - ❍ B) Dous equipos de 4 xogadores cada un.
   - ❍ C) Dous equipos de 5 Xogadores cada un.
   - ❍ D) Todas son falsas
2. **Un partido de baloncesto ten?:**
   - ❍ A) 2 períodos.
   - ❍ B) 3 períodos.
   - ❍ C) 4 períodos.
   - ❍ D) Todas son falsas.
3. **Unha canastra de tiro libre vale:**
   - ❍ A) 1 punto.
   - ❍ B) 2 puntos.
   - ❍ C) 3 puntos.
   - ❍ D) todas son falsas.
4. **No baloncesto non está permitido:**
   - ❍ A) Lanzar a canastra coas dúas mans.
   - ❍ B) Lanzar a canastra cunha man.
   - ❍ C) Correr co balón nas mans sen botalo.
   - ❍ D) As tres accións están permitidas.
5. **Un xogador debe abandoar o terreo de xogo por:**
   - ❍ A) Dúas tarxetas amarelas.
   - ❍ B) Unha tarxeta vermella.
   - ❍ C) Cinco faltas persoais.
   - ❍ D) A e B son correctas.

Exercicio 2:

a) Que tipo de acción técnica estase a realizar?:

A)_______________ B)_______________ C) _____________

c) Que tipo de acción estase a realizar?:

G)_______________ H)_______________ I) _____________

SECCIÓN 08
SOLUCIÓNS: ACTIVIDADE INICIAL

Exercicio 1:

1	2	3	4	5
C	C	A	C	C

Exercicio 2:

a) Que tipo de acción técnica estase a realizar?:

A) __Bote___ B) __Pase__ C) __Tiro__

c) Que tipo de acción estase a realizar?:

G) _Salto entre dous_ H) __Saque___ I) ___Tiro libre____

Nº DE ACERTOS POR EXERCICIOS

EXERCICIOS	1	2
Nº DE PREGUNTAS	5	6
ACERTOS		

SECCIÓN 06
EXERCICIOS AUTOAVALIABLES

Exercicio 1: Completa.

- Un partido terá unha duración de ____ periodos de _____ minutos cada un.
- Un xogador atacante non debe permanecer no área restrinxida dos seus rivalis durante máis de _____segundos consecutivos.
- Cando un equipo consegue a posesión do balón dispón de _____segundos para realizar un lanzamento a canastra.
- Cundo un xogador consegue o control do balón no seu medio campo, o seu equipo ten que pasar o balón ao medio campo rival en menos de _____ segundos.
- Un xogador con balón que se atope estreitamente marcado debe pasar, lanzar ou botar o balón en menos de _____ segundos.
- A parte superior do aro atópase a unha altura de _____ metros do chan.
- O terreo de xogo será un rectángulo de ____ metros de largo por ____ de ancho.
- A línea que marca o límite da zona de lanzamento de tres puntos atópase a ______ metros de distancia da canastra.
- O xogador que cometa ____ faltas (personais ou técnicas) debe abandoar o partido e entrar un sustituto.
- Un equipo atópase en situación de penalización por faltas de equipo cando comete ____ faltas nun periodo (técnicas ou personales).

Exercicio 2: **Completa o seguinte esquema – resumen sobre o Baloncesto:**

O BALONCESTO

HISTORIA:

ASPECTOS REGULAMENTARIOS:

ASPECTOS TÉCNICOS:

O BOTE **O PASE** **O TIRO**

ASPECTOS TÁCTICOS:

DEFENSA **ATAQUE**

Exercicio 3: Indica que tipo de defensa estase a realizar:

D)______________ E)______________ F) ____________

SECCIÓN 08
SOLUCIÓNS EXERCICIOS AUTOAVALIABLES

Exercicio 1:

- Un partido terá unha duración de _4_ periodos de _10_ minutos cada un.
- Un xogador atacante non debe permanecer no área restrinxida dos seus rivalis durante máis de _3_segundos consecutivos.
- Cando un equipo consegue a posesión do balón dispón de _24_segundos para realizar un lanzamento a canastra.
- Cundo un xogador consegue o control do balón no seu medio campo, o seu equipo ten que pasar o balón ao medio campo rival en menos de _8_ segundos.
- Un xogador con balón que se atope estreitamente marcado debe pasar, lanzar ou botar o balón en menos de _5_ segundos.
- A parte superior do aro atópase a unha altura de _3,05_ metros do chan.
- O terreo de xogo será un rectángulo de _28_ metros de largo por _15_ de ancho.
- A línea que marca o límite da zona de lanzamento de tres puntos atópase a _6,25_ metros de distancia da canastra.
- O xogador que cometa _5_ faltas (personais ou técnicas) debe abandoar o partido e entrar un sustituto.
- Un equipo atópase en situación de penalización por faltas de equipo cando comete _4_ faltas nun periodo (técnicas ou personales).

Exercicio 2: Completa o seguinte esquema – resumen sobre o Baloncesto:

O BALONCESTO

HISTORIA:

O baloncesto foi inventado polo profesor James Naismith en 1891 na universidade de Springfield (EE.UU.). O seu propósito era crear un deporte que se poidese xogar baixo teito durante o invierno.

ASPECTOS REGULAMENTARIOS:

- O terreo de xogo
- Taboleiros e canastras
- O balón
- Os equipos
- Uniformes e indumentaria dos xogadores
- Tempo de xogo
- Balón "vivo" e balón "morto"
- Como se xoga o balón
- Valor das canastras

- Salto entre dous
- Saque
- Tiro libre
- Violacións
- Faltas
  - Persoal
  - Antideportiva
  - Descalificante
  - Técnica
- Árbitros, oficiais de mesa e comisarios

ASPECTOS TÉCNICOS:

O BOTE

- Bote de protección
- Bote de velocidade

O PASE

- *A dúas mans*
  Por riba da cabeza
  De peito
  Picado
- *A unha man*
  Normal
  Picado
  Polas costas
  Pase de beisbol

O TIRO

- Tiro libre
- En suspensión
- De gancho
- En bandexa
- Mate

ASPECTOS TÁCTICOS:

DEFENSA

Táctica Individual
- Defensa do xogador con balón
- Defensa do xogador sen balón

Táctica colectiva
- Defensa individual
- Defensas en zona
- Defensas mixta

ATAQUE

Táctica Individual
- Xogador con balón
- Xogdor sen balón

Táctica colectiva
- Ataque posicional
- Contraataque
- Xogadas ensaiadas

Exercicio 3:

D) __Zona _ 1 - 3 - 1 __ E) ___Zona_ 2 – 3 __ F) __Individual__

Nº DE ACERTOS POR EXERCICIOS

EXERCICIOS	**1**	**2**	**3**
Nº DE PREGUNTAS	12	12	3
ACERTOS			