



TALLER DE NIVELACION

Nombre del estudiante:		Grupo: PS201-202
Docente: Bernardo Guzman Montoya	Área o Asignatura: Ed. física	Fecha: Agosto - 2025

¿Qué es el baloncesto?

En el baloncesto, los tantos o “canastas” se realizan cuando **se introduce el balón (lanzado por los jugadores) en un aro de metal** que cuelga a 3,05 metros que tiene una red abierta para que la pelota caiga luego de encestar. Los tantos suman diferente cantidad de puntos según la zona de la cancha desde la que se ejecuta el lanzamiento.

Los hábitos de vida saludable son un conjunto de conductas que realizamos de forma regular y que tienen un impacto positivo en nuestra salud física, mental y social. Estos hábitos incluyen una alimentación balanceada, ejercicio regular, descanso adecuado, manejo del estrés, evitar sustancias nocivas y mantener relaciones sociales saludables

Taller

1. Describa los fundamentos básicos de la práctica del baloncesto
2. Describa como se realiza el drible
3. Describa como se realizan los pases al compañero
4. Describa como se realiza el lanzamiento al aro.
5. Describa como se realiza el doble ritmo
6. ¿Cuáles son las principales reglas del baloncesto?
7. Define con tus palabras que son los hábitos de vida saludable.
8. Cuáles son los hábitos de vida saludable
9. Realiza un dibujo del hábito de vida que tu más aplicas
10. Porque es difícil seguir o aplicar algunos hábitos de vida saludable.