

COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Fo66



**INICIAR EN EL BASQUETBOL A LOS ALUMNOS DE
SEXTO GRADO DE PRIMARIA .**

REALIZADO POR:
PROFRA: JUANA DIAZ ROMERO
PROMOTOR DE EDUCACION FISICA
ECATEPEC DE MORELOS JUNIO DE 2020

INTRODUCCION

Compañero docente espero te sean de utilidad estas actividades, y que enriquezcan tus posibilidades de seguir formando alumnos creativos , acertivos, dinamicos , reflexivos.con la unica intencion de adquirir un estilo de vida saludable a traves de la actividad fisica y del deporte.

El basquetbol conocido por los amantes de este hermoso deporte como el deporte rafaga, no es facil de alcanzar la perfeccion en la tecnica que uno desearia en todos sus alumnos sobre todo por que NO se enseña en este nivel basico, como una sesion de entrenamiento, con solo niños con aptitudes y gusto por este deporte, sino que se realiza a traves de una secuencia didactica de 12 clases con todos los alumnos de sexto grado, con la intencion de integrar y socializar y lograr el gusto por un deporte extraescolar desarrollando al mismos tiempo sus capacidades y habilidades tecnicas y fisicas buscando que sea recreativo, y que los alumnos practiquen un deporte.

El basquetbol es un deporte en el cual compiten dos equipos de cinco jugadores cada uno, el objetivo es introducir el balon en el aro del equipo contrario.y esto se puede lograr por medio de pases entre los integrantes del equipo, o botando el balon alguno de los compañeros del mismo equipo

el basquetbol infantil es una labor conjunta no es tarea facil, especialmente para niños y niñas de corta edad. Asi pues, conseguir que la suma de individualidades funciones como un grupo debe constituir un objetivo pedagogico de primer orden: puesto que es ahi donde precisamente, radica la esencia del juego colectivo.

Es casi nulo el apoyo a las categorias basicas y en donde casi no se ven ligas que promuevan la practica de este deporte, y muchos alumnos solo tienen espacios en sus escuelas por lo que es primordial e importante el trabajo que se realiza en el area de educacion fisica a traves de las clases y proyectos que se aplican de acuerdo al plan de estudios, donde se le da la oportunidad a los alumnos de disfrutar estas actividades. por lo que en este documento propongo actividades recreativas y simples con la intencion de practicar movimientos tecnicos basicos para trabajar el basquetbol

PLANTEAMIENTO

Dentro de plan y programa de la SEP 2017 los propositos para la educacion primaria nos señala estos puntos que considero fundamentales para la educacion y desarrollo de los alumnos:

Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciacion deportiva

Canalizar y demostrar su potencial expresivo y motriz al participar y diseñar juegos y actividades donde requieren comunicarse e interactuar con sus compañeros.

Por lo que es responsabilidad de los docentes de educacion fisica brindar material de apoyo para documentar a los doentes frente a grupo con materiales didacticos que los guien paso a paso en la aplicacion de los diferentes proyectos apoyandolos en su albor educative.

Siempre me a fascinado el deporte y poder compartirlo con mis alumnos es un aspecto que amo de la educacion fisica.

Se han creado diferentes sesiones con pequeñas dosis de informacion y ejercicios de mecanizacion dejando muchas lagunas de informacion y de dudas sin aclarar, es por eso que planteo estas secuencias didacticas para enseñar basquetbol con alumnos de sexto grado, con la teoria de la tecnica deportiva para documentar al docente y pueda explicar con mayor precision los fundamentos y guiar a sus alumnos hasta la convivencia deportiva.

OBJETIVOS:

Que el alumno reconozca sus habilidades en situaciones de juego.

Que el alumno adquiera hábitos sanos de vida..

Que el alumno logre integrarse, divertirse, y desarrollarse a través del basquetbol.

Las características físicas que deben observarse en los alumnos. El programa de educación física es muy claro en este aspecto sobre los aprendizajes esperados pero considero que es importante que tu docente conozcas estas capacidades que aunque no se realizan metodológicamente, directamente están implícitas en todas las acciones a realizar.

características de los niños de sexto grado:

Piaget nos dice que los niños de esta edad se encuentran en el **periodo o estadio concreto de desarrollo**, en el cual empezarán a utilizar un pensamiento lógico solo en situaciones concretas. En este periodo pueden realizar tareas en un nivel más complejo utilizando la lógica, así como realizar operaciones de matemáticas. Se les pide que ayuden a resolver cuestiones y se planteen interrogantes, ayudándole a comprender las relaciones entre los fenómenos que suceden en la naturaleza o vida social, potencia su capacidad de razonamiento, utiliza juegos validados o programas de estimulación cognitiva para niños, para estimular y potenciar el rendimiento intelectual en la infancia y adolescencia.

Por otro lado otros autores nos dicen en el aspecto físico el niño es capaz de correr en diferentes direcciones y cambios de velocidad, saltar, girar, atrapar, lanzar, cazar, integrarse en actividades y participar en actividades físicas complejas y competitivas. Y nuestra experiencia nos dice que para alcanzar cierto nivel técnico se basan algunos aspectos más como es el contexto social, los valores, el apoyo de padres de familia, que hacen que los alumnos tengan una autoestima alta.

Es importante desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas para sentar las bases para lograr un mejor desempeño físico Atlético y técnico en los participantes.

A continuación describo brevemente cuáles son y sus conceptos.

Capacidades físicas condicionales

Fuerza es la capacidad que tiene un individuo de ejercer tensión para vencer una Resistencia.

Se clasifica en:

Fuerza rápida

Fuerza de resistencia

fuerza máxima

Esto se adquiere a través de patrones de movimiento, las cargas se dosifican de acuerdo al peso corporal de 6 -10 años el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene paralelo al de niñas mujeres y hombres, a partir de los 11 años aumenta la fuerza y se desarrolla más rápido en el hombre que en la mujer.

Velocidad : es la capacidad de realizar uno o varios gestos movimientos o recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

Los factores que la determinan son: **Muscular y Nervio:** Se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

Las manifestaciones de la velocidad son:

Velocidad de reacción. se estimula en el niño

Velocidad de desplazamiento , (en el niño esta velocidad no se entrena).

De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad .los movimientos acíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente ,

De 9 a 11 años , existen niveles de coordinacion satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual , aunque con carencia de fuerza.

Resistencia : es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad moderada

La Resistencia aerobica en los niños es limitada por sus condiciones fisiologicas

Es un hecho constatado que la resistencia aumenta de forma mas o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud.

A los 8-9 años se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño/a, a los 11 años hay un relativo estancamiento y en torno a los 13 años se comprueba que los chicos experimentan un gran aumento, mientras que las chicas no solo no la aumentan, sino que en muchos casos se estancan. Por tanto, los chicos poseen mejores requisitos para un entrenamiento de la Resistencia en estas edades.

Flexibilidad: Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el maximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas. Permitiendo realizar acciones que requieren agilidad y destreza.

La maxima flexibilidad se encuentra en la infancia, aunque tambien hay un cierto apogeo al inicio de la etapa puberal , mas concretamente, alrededor de los 10-12 años y despues se va perdiendo progresivamente.

De los 6 a los 12 años, el descenso no es muy importante, pero justamente a partir de esa edad , a causa de los cambios hormonales y el crecimiento antropometrico tan acentuado, se producen una serie de cambios en la extensibilidad, hasta entonces mantenida , abriendose un punto de ruptura en la progresion de la flexibilidad, ya que se acentua su regresion. A partir de esta edad, el descenso dependera mucho de la actividad realizada y de su particular constitucion fisica.

En definitiva, la flexibilidad es una capacidad , que sigue un proceso natural de involucion, si no se le presta cierta atencion, esta sufrira un empeoramiento paulatino

LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

Son cualidades de la realización de procesos específicos y situacionales de la ejecución motriz basadas en la experiencia motriz.

Consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común.

Son 7 capacidades

Acoplamiento o Sincronización: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí con un objetivo común,

Orientación: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo (espacio- tiempo).

Diferenciación: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

Equilibrio: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

Adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa-

Ritmo: Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

Reacción: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

En el basquetbol. como todos, los deportes, busca motivar, elevar la autoestima, la confianza en si mismo del alumno y la socializacion con su contexto educativo.

En la defensa influyen unos aspectos emocionales que debemos trabajar para que aparezcan en primer lugar y luego vayan mejorando:

- **DESEO:** Consiste en poner el máximo esfuerzo y concentración en cada actividad. Hay que insistir otra vez en un aspecto básico, el jugador tiene que ver que consigue “éxitos” en los ejercicios, debe estar a su alcance si se esfuerza. Pero ésto tiene que lograrse día a día, no explicarle que dentro de 8 años, si...
- **DISCIPLINA:** Para defender bien hay que hacerlo todo el tiempo. Para ello se necesita disciplina. Hay que trabajar las diferentes técnicas defensivas, valorar y obtener satisfacción de nuestro trabajo.
- **AGRESIVIDAD:** La defensa es una lucha. En principio se cree que el ataque tiene la ventaja pero debemos darle la vuelta. Ser agresivo significa dominar al adversario, es una actitud, no permitirle hacer los movimientos que quiere.
- **CARACTER:** Queremos decir con esto que hay que ser mentalmente fuertes, consistentes y creer en nosotros. Debemos contagiar al resto.
- **CONOCIMIENTO DEL ADVERSARIO:** A nivel individual debemos saber cuáles son los puntos fuertes y débiles del rival. Si domina las dos manos, tira o penetra,.
- **CONCENTRACION:** Mantenernos alerta, en vigilancia constantemente y los cinco jugadores es el objetivo que debemos buscar. No hay que bajar la guardia, ni permitirnos un momento de relajación porque nos puede tirar al traste todo el trabajo del equipo hasta ese momento.

CONDICION FISICA: No cabe duda que es un aspecto importante a trabajar. La fuerza, potencia velocidad de reacción, salto, agilidad, resistencia, etc, se reflejan en el trabajo defensivo. Nosotros trabajaremos los aspectos que podamos dependiendo de la edad de los jugadores y de los conocimientos que tengamos sobre la preparación física. Siempre podemos preguntar y acercarnos a nuestro promotor de educacion fisica, para que nos asesore. No hay que olvidar que podemos trabajar aspectos como la coordinación, agilidad, velocidad de reacción, flexibilidad, etc., desde edades tempranas mediante diferentes ejercicios y juegos.

Es por eso que las mencionamos anteriormente, para que tu docente tengas un concepto propio y puedas, identificar que falta por desarrollar, para lograr nuestros objetivos para jugar y disfrutar.

Por otro lado nuestro programa educativo busca un mayor desarrollo de capacidades y habilidades que puedan verse reflejadas en la vida cotidiana de nuestros alumnos.

En el Plan y programas de estudio , orientaciones didacticas y sugerencias de evaluacion maneja un eje curricular "llamado competencia motriz y tres componentes pedagogicos-didacticos desarrollo de la motricidad , integracion de la corporeidad y creatividad en la accion motriz que favorece la articulacion de los conocimientos, habilidades, actitudes y valores que pretende que adquieran en la etapa de la educacion basica. (SEP Pag 173). Basandonos en estos ejes y sin perder de vista la importancia del desarrollo de las capacidades fisica y coordinativas que son la base de una preparacion fisica para alcanzar un nivel de tecnica optimo .

Concretamente nos enfocaremos a la competencia motriz en el componente de la integracion de la corporeidad, que se entiende como una construccion permanente que las personas hacen de si; una unidad que fusiona la parte fisica y funcional del cuerpo con lo cognitivo, afectivo, emocional, actitudinal, social y cultural. La corporeidad se manifiesta por medio de gestos, posturas, expresiones corporales y las distintas acciones motrices, relacionadas con las emociones y los sentimientos que cada uno experimenta, (plan y programa de estudios SEP , pag,175)

METODOLOGIA

Compañero docente dosificare el trabajo para aplicar en un trimestre en 12 sesiones de 50 minutos cada una; dividire la sesion en una parte teorica- practica donde explico cada movimiento tecnicamente, para que tu lo puedas explicar lo mejor posible, y la otra parte de la clase de ejercicios y juegos practicos donde podras disfrutar conjuntamente con tus alumnos una nueva experiencia fisica, donde desarrollara desde el primero momento el interes y la habilidad de hacer, aprender, reflexionar, y descubrir lo que son capaces de hacer nuestros alumnos a traves de realizar practicamente diferentes patrones de movimientos que nos lleve a la mecanizacion y dominio del juego recreativo. En cada sesion llevaras un seguimiento a traves de una rubrica que te permitira evaluar los avances y logros de tus alumnos.

UNIDAD DIDACTICA					
EJE		Competencia motriz	GRADO:	6°	PERÍODO :
COMPONENTES PEDAGÓGICOS DIDÁCTICOS		Integración de la corporeidad			
APRENDIZAJES ESPERADOS		<ul style="list-style-type: none"> Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices al diseñar y participar en propuestas colectivas para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presenten. Fortalece su imagen corporal al afrontar desafíos en el juego, la expresión corporal y la iniciación deportiva, para manifestar un mayor control de su motricidad, 			
PROPÓSITOS GENERALES		<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar su motricidad mediante la exploración y ajuste de sus capacidades, habilidades y destrezas al otorgar sentido, significado e intención a sus acciones y compartirlas con los demás, para aplicarlas y vincularlas con su vida cotidiana. Integrar su corporeidad a partir del conocimiento de si y su aceptación, y utilizar la expresividad y el juego motor para mejorar su disponibilidad corporal. Emplear su creatividad para solucionar de manera estratégica situaciones que se presentan en el juego, establecer formas de interacción motriz y convivencia con los demás, y fomentar el respeto a las normas y reglas Asumir estilos de vida saludables por medio de la actividad física, el juego, la iniciación deportiva y el deporte educativo. Valorar la diversidad a partir de las diferentes manifestaciones de la motricidad para favorecer el respeto a la multiculturalidad e interculturalidad 			
PROPÓSITOS PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA		<ul style="list-style-type: none"> Reconocer e integrar sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva. Canalizar y demostrar su potencial expresivo y motriz al participar y diseñar juegos y actividades , donde requieren comunicarse e interactuar con sus compañeros. Resolver y construir retos mediante el pensamiento estratégico y el uso creativo de su motricidad, tanto de manera individual como colectiva. Demostrar y distinguir actitudes para preservar su salud mediante la práctica de actividades físicas y la toma de decisiones informadas sobre hábitos de higiene, alimentación y prevención de riesgos Asumir y percibir actitudes asertivas y valores que favorecen la convivencia sana y pacífica, y el respeto a los demás en situaciones de juego e iniciación deportiva 			
ESTILOS DE ENSEÑANZA		ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS:		ASPECTOS QUE INTERVIENEN EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE	
<ul style="list-style-type: none"> Asignación de tareas Descubrimiento guiado Libre acción Mando directo 		<ul style="list-style-type: none"> Actividades motrices Iniciación deportiva Retos motrices Retos motores 		<ul style="list-style-type: none"> Patrones básicos de movimiento Habilidades motrices Destrezas motrices 	
SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN	PAUTAS PARA OBSERVAR EL DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> Propone acciones para practicar las habilidades motrices en las que aún tiene dificultades Reconoce su potencial al comparar su desempeño en diferentes momentos y tareas motrices Inventa juegos, objetos de juego o retos en los que se pone a prueba Resuelve problemas de tipo motor con un menor esfuerzo Ayuda a los compañeros que tienen dificultades para realizar tareas motrices 			
	EVIDENCIAS	<ul style="list-style-type: none"> Instrumento de autoevaluación de los logros obtenidos al usar sus capacidades, habilidades y destrezas motrices. Testimonio escrito de las mejoras y dificultades que perciben en su desempeño. Llenado de registro de actividad física que realiza fuera de la escuela Testimonio verbal de las acciones que llevo a cabo para respetar, ayudar y colaborar con sus compañeros para hacer las tareas 			

NOMBRE DEL DOCENTE	GRADO	MATERIALES	NO. SESIÓN
	6°	Balón de basquetbol del número 5, o Pelota de vinil forrada, por alumno, hoja de evaluación	1
INTENCIÓN PEDAGOGICA	El alumno adapta, y organiza su imagen corporal, al realizar la posición defensiva.		
ACTIVIDADES			
<p>Antes de iniciar las actividades se realiza una mesa redonda donde explicamos las reglas básicas de basquetbol a los alumnos, así sabremos que tanto conocen y cuáles son sus experiencias previas al respecto. Explicar la,,</p> <p>POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA</p> <p>Los pies deben estar separados algo más que la anchura de los hombros. Con el peso del cuerpo sobre la parte delantera de los pies, los talones sólo rozan al suelo</p> <p>Con las piernas flexionadas. La posición de nuestras piernas nos debe proporcionar un equilibrio, estabilidad para reaccionar con prontitud.</p> <p>El tronco recto y ligeramente inclinado hacia adelante. Los brazos semi flexionadas con los antebrazos y manos dirigidos hacia arriba.</p> <p>Los dedos de las manos estarán abiertos y las palmas hacia adelante o hacia el balón. La cabeza debe estar alta y atentos a todo lo que ocurre en la cancha.</p> <p>¿COMO NOS MOVEMOS PARA DEFENDER?</p> <p>EXISTEN DIFERENTES PASOS O DESPLAZAMIENTOS PARA SER EFECTIVA LA DEFENSA.</p> <p>Formar filas de cuatro integrantes y a lo largo de la cancha realizar los siguientes ejercicios, le damos una distancia de un cuarto de cancha al alumno que inicio y sale el siguiente de la fila, así hasta que pasen todos. Al llegar al final de la cancha realizamos de regreso el mismo ejercicio, para repetir dos veces el mismo trabajo del inciso a y b.</p> <p>a) MOVIMIENTO DE PIES: Han de ser cortos y rápidos. Los pies deben estar lo más cerca posible del suelo sin juntarlos ni cruzarlos. Debemos mantener constante la distancia entre los pies (pasos cortos). Moveremos en primer lugar el pie de la dirección que vamos a tomar, primero abrir (1) y luego cerrar (2). Juntar los pies es una tendencia natural, y es fatal para el defensor porque perdemos el equilibrio y nuestra capacidad de reacción ante un cambio de dirección del contrario.</p> <p>b) MOVIMIENTO DE MANO: Brazos y manos deben utilizarse para presionar el balón o las posibles líneas de pase. Estos movimientos no deben sustituir a los desplazamientos de piernas.</p> <p>Por parejas, uno realiza carrera lenta de frente y el otro defiende con paso de esgrima de espalda pasivamente, si lo rebasa el que va en carrera lenta de frente, espera al que realiza paso de esgrima. Al terminar el recorrido de toda la cancha, se cambian posiciones. Es importante realizar primero el ejercicio lentamente para mecanizar y dominar el movimiento. Se debe repetir este ejercicio como calentamiento en cada sesión para mejorar y aumentar la velocidad de desplazamiento.</p> <p>PASO DE ESGRIMA: Cuando nuestro desplazamiento es atrás delante o al revés defenderemos de la siguiente forma: el pie adelantado tendrá la puntera mirando al frente y el pie retrasado estará mirando hacia el lateral.</p>			

Mantendremos una separación entre los pies que nos proporcionará como siempre equilibrio y capacidad de reacción. No nos debemos olvidar de que en la técnica individual defensiva la importancia que tiene la visión y la comunicación (hablar) para una buena defensa en equipo.

En la primera sesión será importante, explicar tanto la posición defensiva como la posición ofensiva.

Al realizar la explicación de la posición es muy importante realizarla prácticamente, para que los alumnos observen y realicen la posición. A continuación, la describimos.

Al final en posición de sentados, preguntaremos ¿que se les complico más? ¿Qué les agrado más? Y sobre eso reiniciaremos la siguiente sesión. “ESTÍRATE MAS”

Colocados de pie estiraran los diferentes segmentos corporales (brazos, piernas, etc).Sosteniendo el estiramiento por diez tiempos cada uno hasta lograr una respiración armónica.

Pautas para observar el desempeño:

- **Reconoce su potencial al comparar su desempeño en diferentes momentos y tareas motrices.**

Siempre, Algunas veces, Pocas veces, nunca.

NOMBRE DEL DOCENTE	GRADO	MATERIAL	SESION
	6°	Balón de basquetbol del número 5, o Pelota de vinil forrada, por alumno, hoja de evaluación	2
INTENCIÓN PEDAGOGICA	Reconoce su potencial en su desempeño en diferentes momentos y tareas motrices en la posición de ataque		
ACTIVIDADES			
<p>Recordaremos a nuestros alumnos los desplazamientos de la sesión uno, y los realizaremos durante cinco minutos, en media cancha como calentamiento y mecanización de estos.</p> <p>Explicaremos a los alumnos la importancia de inhalar y exhalar profundamente, para recuperarse en cada actividad. Indicaremos que metan la mayor cantidad de aire por la nariz. Y que lo expulsen por la boca.</p> <p>Es de vital importancia pedirle al alumno que se dosifique en el esfuerzo que realice, no se debe poner en riesgo su integridad física, por lo que el docente estará atento a la actitud y semblante del alumno y determinara si aplica toda la sesión o disminuye las actividades,</p> <p>Colocaremos a cada alumno en un cuadro de dos metros de distancia, aproximadamente, en posición defensiva realizaran paso de “metralleta” durante ocho segundos de frente, el docente les dara la indicación de cambio, para cambiar de dirección a la derecha, y seguir haciendo los ocho segundos, se dará nuevamente la indicación de cambio y cambiara la dirección al centro otros ocho segundos, y después se dará la orden de cambio a la izquierda durante ocho segundos. Se repetirá tres veces todo el ciclo. Entre cada ciclo se dara tiempo de recuperación total, o sea, hasta que los alumnos estén completamente recuperados.</p> <p>En la misma posición se les explicara que correrán a media velocidad de acuerdo a la dirección indicada, el docente indicara derecha y los alumnos se desplazaran corriendo esa dirección, la siguiente indicación será izquierda, y los alumnos correrán en esa dirección. El docente nuevamente indicara adelante, y los alumnos avanzaran al frente, hasta que el docente cambie la siguiente dirección, atrás, los alumnos correrán hacia atrás y se termina el ejercicio, cuando el docente diga “alto”.</p> <p>Se realizarán dos repeticiones de este ejercicio. Al terminar los alumnos caminaran por toda el área hasta recuperarse totalmente.</p> <p>POSICIÓN BÁSICA DE BASQUETBOL.</p> <p>EN ATAQUE.:</p> <p>Posición natural y atenta, el alumno deberá tener una buena actitud.</p> <p>Visión el alumno debe estar viendo y entendiendo todo lo que ocurre en la cancha en todo momento.</p> <p>El juego de pernas es fundamental ya que nos proporciona equilibrio y rapidez en las acciones.</p> <p>PIES. - Separados aproximadamente el ancho de los hombros. Peso repartido y fundamentalmente en la parte delantera.</p>			

PIERNAS; rodillas flexionadas, centro de gravedad bajo, siempre en disposición de actuar.

TRONCO: Recto e inclinado un poco hacia delante.

BRAZOS: Separados del cuerpo, doblados y con las manos en disposición de actuar. •

CABEZA: Erguida y atento al balón, atacantes, defensores etc.

Es muy importante crear peligro a la defensa, tanto si tenemos el balón como si somos uno de los otros 4 jugadores restantes. Hay que jugar con la defensa, buscar líneas de pase, evitar que mi defensor ayude, realizar cortes, bloqueos.

Realizamos la posición individualmente explicando prácticamente la actividad, checar que los alumnos realicen la posición varias veces para corregir la postura correcta.

Realizaremos individualmente este movimiento. Cada alumno con su balón, en el mismo cuadro que estaban trabajando, lo realizaran; lanzara el balón al aire a nivel de su cabeza o menos de dos metros de altura, al recibirlo realizara la posición de ataque y cubriendo el balón lo subirá sobre la cabeza, luego hacia abajo, después a la derecha, y por ultimo a la izquierda. Y vuelve a iniciar el movimiento durante tres minutos para mecanizar el movimiento.

Ahora correrán lentamente y realizaran el mismo ejercicio, el mismo tiempo, se pedirá que de acuerdo a su capacidad el alumno lo realice, cada vez más rápido, y cada vez más protegiendo el balón y su cuerpo.

CON BALÓN

1. **TRIPLE AMENAZA:** Se denomina así porque desde esta posición podemos pasar, tirar o botar.
2. Pie de la mano que tira ligeramente adelantado (1/2 pie) Flexionados, tronco recto, cabeza erguida... Balón a la altura de la cadera y en el lado de la mano con la que tiramos.
3. Debemos ser incisivos y presionar a la defensa, por ejemplo, con la posibilidad de tirar o salir botando

Un alumno tiene balón, este realizara la triple amenaza, antes mencionada. El compañero practicara la posición defensiva, posteriormente cambiaremos roles, para que ambos la practiquen ambas posiciones.

No iremos en principio a quitar el balón, al contrario, defenderemos como si entre el atacante y nosotros hubiera un cristal, así evitaremos muchas faltas.

Al final en posición de sentados, preguntaremos ¿que se les complico más? ¿Qué les agrado más? Y sobre eso reiniciaremos o fortaleceremos la siguiente sesión.

“SEGUIMOS EN ESTÍRATE MAS”

Colocados de pie estiraran los diferentes segmentos corporales (brazos, piernas, etc).Sosteniendo el estiramiento por diez tiempos cada uno hasta lograr una respiración armónica. Esto lo realizaremos al final de cada sesión, para mantener la flexibilidad.

Pautas para observar el desempeño:

Reconoce su potencial al comparar su desempeño en diferentes momentos y tareas motrices en la posición de ataque
Siempre, Algunas veces, Pocas veces, nunca

NOMBRE DEL DOCENTE	GRADO	MATERIAL	SESION
	6°	Balón de basquetbol del número 5, o Pelota de vinil forrada, por alumno, hoja de evaluación	3
INTENCIÓN PEDAGOGICA	Resuelva problemas de tipo motor con un menor esfuerzo que se le presenten.		
ACTIVIDADES			
<p>Repetiremos los desplazamientos defensivos (de la sesión 1y 2), y los realizaremos durante cinco minutos, en media cancha como calentamiento y mecanización de estos movimientos.</p> <p>Pediremos a los alumnos no olvidar la importancia de inhalar y exhalar profundamente, para recuperarse en cada actividad.</p> <p>Indicaremos que metan la mayor cantidad de aire por la nariz. Y que lo expulsen por la boca.</p> <p>Remarcaremos las variantes de la defensa y les explicaremos lo enriquecedor que es contar con estas opciones para incrementar su bagaje motriz, y estimular su creatividad a la hora de resolver situaciones en las que tomaran decisiones en decimas de segundo, y mejoraran su técnica individual.</p> <p>PARTE TEORICA</p> <p>DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN</p> <p>Hoy en día, es parte básica de cualquier defensa la presión al balón para evitar que el adversario juegue cómodo y pueda dirigir con facilidad el ataque.</p> <p>EL JUGADOR CON BALÓN NO HA BOTADO. TENEMOS DOS OPCIONES ENTRE LAS QUE TENEMOS QUE ELEGIR:</p> <p>a) Dar un camino al atacante para que bote. De esta forma intentaremos dirigir al contrario y llevarle a donde nosotros queramos. Para ello tendremos un pie adelantado y otro retrasado, desde el pie adelantado hasta el retrasado es el lado fuerte, esto quiere decir que si el atacante avanza por ahí nosotros tendremos que realizar desplazamientos defensivos; y desde el pie adelantado hacia el otro lado le denominamos lado débil, si el contrario se va por ese camino comenzaremos nuestra defensa con un paso de caída. Nosotros intentamos que el atacante avance por nuestro lado fuerte.</p> <p>La distancia a la que estaremos es la que nos permita presionar el balón con el brazo del pie débil. La palma de la mano estará mirando hacia arriba. Al mismo tiempo evitaremos que cambie el balón de un lado a otro con facilidad y pueda irse por nuestro lado débil cruzando un pierna.</p> <p>b) Colocar los dos pies a la misma altura. Queremos evitar que tenga un lado “cómodo” de progresión. Distancia: La que nos permita tocar al atacante con la mano, como antes. No habrá pie fuerte ni débil. Comenzaremos a desplazarnos con un paso de caída.</p> <p>EL JUGADOR ESTÁ BOTANDO</p> <p>Lo primero que hay que decir es que la distancia disminuye. Tenemos que estar siempre tapando la línea de penetración. Cuando cambie de dirección realizaremos un paso de caída, esto es algo que intentaremos evitar ya que no queremos que el balón vaya de un lado a otro porque nos cambia el lado fuerte y débil (las ayudas).</p>			

Intentaremos poner dificultades al jugador que tiene el balón y esperamos a que él cometa un fallo. Podemos defender intentando dirigir, llevar al contrario a unos sitios menos peligrosos para nosotros, o bien, presionarle con el objetivo de dificultarle su progresión; para esto último tendremos la cabeza frente al balón y sin ofrecerlo ningún lado. Necesitaremos ser muy rápidos en nuestros desplazamientos defensivos.

EL JUGADOR HA DEJADO DE BOTAR

Nos acercamos más al contrario y abrimos un poco más la separación de las piernas pero manteniendo la flexión. Los brazos seguirán el balón, bien con ambas manos a la vez con una pequeña separación entre ellas, bien con una sola mano.

No iremos en principio a quitar el balón al contrario, defenderemos como si entre el atacante y nosotros hubiera un cristal, así evitaremos muchas faltas..

No saltaremos las fintas(engaños) de tiro que haga el contrario.

¿Cómo lo desarrollamos?

Por parejas, un alumno realiza los movimientos de ataque explicados con balón y el otro realiza posición defensiva pasiva (no quitaremos el balón). Después de dos minutos cambiamos de roles, cada alumno realizara el ejercicio tres veces y cambiaremos la actividad.

Cada vez pediremos a los alumnos que incremente la fuerza al manejar el balón, es importante poner límites de contacto, por su afán de recuperar el balón, los alumnos hacen mucho contacto involuntario que puede generar agresividad si no se frena a tiempo.

Al final en posición de sentados, preguntaremos ¿que se les complico más? ¿Qué les agrado más? Y sobre eso reiniciaremos o fortaleceremos la siguiente sesión y se mejorara las acciones y la comunicación entre ellos.

“SEGUIMOS EN ESTÍRATE MAS”

Colocados de pie estiraran los diferentes segmentos corporales (brazos, piernas, etc).Sosteniendo el estiramiento por diez tiempos cada uno hasta lograr una respiración armónica. Esto lo realizaremos al final de cada sesión, para mantener la flexibilidad.

Pautas para observar el desempeño:

- **Resuelve problemas de tipo motor con un menor esfuerzo**

Siempre, Algunas veces, Pocas veces, nunca

NOMBRE DEL DOCENTE	GRADO	MATERIAL	SESION
	6°	Balón de basquetbol del número 5, o Pelota de vinil forrada, por alumno, hoja de evaluación	4
INTENCIÓN PEDAGOGICA	Que el alumnos sea creativo con acciones de juego o retos en los que se pone a prueba		
ACTIVIDADES			
<p>¡CONTINUAMOS CON LA DEFENSA! Repetiremos los desplazamientos defensivos, y los realizaremos durante cinco minutos, en media cancha como calentamiento y mecanización de estos movimientos. Realizando desplazamientos a la derecha, a la izquierda, adelante, atrás, como lo indique el docente, y dando los tiempos de recuperación que requieran los alumnos. Pediremos a los alumnos no olvidar la importancia de inhalar y exhalar profundamente, para recuperarse en cada actividad. En cada sesión realizaremos desplazamientos para mejorar la técnica defensiva y fortalecer la posición básica general de fuerza de piernas., durante cinco minutos. Explicaremos la parte teórica y al mismo tiempo realizaremos la demostración práctica, para que observen generalidades los alumnos y hagan preguntas de las dudas generadas.</p> <p>DEFENSA AL JUGADOR SIN BALÓN: LADO FUERTE/LADO DÉBIL Dividiremos el campo en dos por una línea imaginaria que une los dos aros. El lado donde está el balón es el lado fuerte y donde no esta es el lado débil o lado de ayuda. A la hora de defender a un jugador sin balón hay que hablar de otro término que es la distancia al balón medida en cantidad de pases (1er pase, 2º pase), esto quiere decir si está próximo decidir cómo vamos a defender si el pase es hacia fuera o hacia canasta o a línea de fondo. Estos tres aspectos (lado fuerte/débil, 1er pase, balón hacia fuera/dentro) son los básicos, aunque podemos seguir profundizando mucho más. Al realizar este movimiento, debemos ser muy reflexivos e indicar al alumno que no acerque el rostro al jugador que tiene el balón, para evitar golpes en el rostro. a) Defensa en el LADO FUERTE. Vamos a explicar cómo se defiende en anticipación, presionando a nuestro atacante para evitar que reciba, o al menos donde él quiera, cuando defendemos así es una mezcla entre técnica individual, porque hay unas nociones básicas, y tácticas porque la defensa individual admite muchas variantes siempre que exista una lógica y sepamos qué queremos y por qué. Un ejemplo para defender presionando es que el atacante sin balón esté en el lado fuerte, sea 1er pase lógico y esté más cerca del aro o de la línea de fondo que el balón. (línea de pase es la línea recta que une el balón con cada uno de los atacantes).</p>			

El defensor estará presionando la línea de pase, siempre en disposición de llegar a ella y por consiguiente interceptar el balón o conseguir que nuestro atacante reciba fuera de sus posiciones habituales.

POSICION: Nos colocamos entre el balón y nuestro atacante dando la espalda a la canasta. Las piernas estarán flexionadas, de tal manera que la pierna adelantada estará un poco más atrás de la línea de pase y el brazo de esta pierna estará doblado (en posición de llegar al balón en caso de un pase) con la mano, la palma, mirando al balón. La pierna retrasada estará aproximadamente entre las dos piernas del atacante y la mano en contacto con el atacante, tocando su cadera o cintura.

Dependiendo de la distancia entre el atacante y el jugador con balón podemos no estar pegados al contrario, lo importante es la posición y presionar la línea de pase. No podemos estar viendo en todo momento el balón.

b) Defensa en el LADO DEBIL: Debemos concienciarnos que el jugador que defiende a un atacante sin balón debe defender a su atacante más al balón, luego no puede relajarse.

Debe variar su posición defensiva cada vez que se mueva el balón, su atacante o ambos.

Hay que estar en una posición que nos permita estar viendo el balón y a nuestro defensor sin mover la cabeza (visión marginal).

El jugador que defiende en el lado de ayuda forma parte de un triángulo cuyos vértices son balón-defensor-atacante, siendo el defensor el más próximo al aro (dando la espalda

a la canasta) y lo más cerca posible a la línea de pase. Estaremos en disposición de llegar a cortar el pase dando un paso y estirando el brazo, o bien llegar a defender, a nuestro atacante que ahora tiene el balón. Para intentar interceptar el pase podemos hacerlo con cualquiera de las dos manos (siempre palma al balón) a la vez que adelantamos el mismo pie. La distancia a la que nos colocaremos será aproximadamente $1/3$, estando nosotros más cerca de nuestro contrario.

Por parejas trabajaremos uno con balón y el otro con la posición defensiva, en media cancha, de ida y al regresar cambiaremos los roles para que ambos alumnos practiquen ambas situaciones de juego.

Al final en mesa redonda hablaremos de la importancia de una sana alimentación. Y preguntaremos ¿que se les complico más? ¿En que han avanzado más? Y sobre eso reiniciaremos o fortaleceremos la siguiente sesión.

“SEGUIMOS EN ESTÍRATE MAS”

Colocados de pie estiraran los diferentes segmentos corporales (brazos, piernas, etc).Sosteniendo el estiramiento por diez tiempos cada uno hasta lograr una respiración armónica. Esto lo realizaremos al final de cada sesión, para mantener la flexibilidad.

Pautas para observar el desempeño:

Inventa movimientos, acciones de juego o retos en los que se pone a prueba

Siempre, Algunas veces, Pocas veces, nunca.

NOMRE DEL DOCENTE	GRADO	MATERIAL	SESION
	6°	Balón de basquetbol del número 5, o Pelota de vinil forrada, por alumno, hoja de evaluación	5
INTENCIÓN PEDAGOGICA	<ul style="list-style-type: none"> • Propone acciones para practicar el tiro en lo que aún tiene dificultades 		
ACTIVIDADES			
<p>Explicaremos la parte teórica para aclarar dudas antes de pasar a la practica</p> <p>PARTE TEORICA</p> <p>EL TIRO</p> <p>El tiro es la técnica más importante del baloncesto. Las técnicas fundamentales de pasar, driblar, defender y rebotear, (recuperar el balón) pueden incrementar las oportunidades de lanzar, pero en todo caso será necesario hacerlo con corrección y eficacia.</p> <p>Un buen tirador obliga a su defensor a marcarle de cerca, y así se vuelve vulnerable a una finta, una penetración, etc. Cuando no tiene el balón no permite que su defensor ayude a otro jugador.</p> <p>Es muy importante la confianza, el juego mental y la velocidad en el tiro.</p> <p>MECÁNICA DE TIRO</p> <p>Es básico que el tiro tenga un “ritmo”, ha de ser un movimiento continuo, que empieza en los pies y acaba en los últimos dedos que tocan el balón. Hay que sincronizar la extensión de las piernas, la espalda, los hombros y el codo del brazo de tiro con la flexión de la muñeca y los dedos.</p> <p>PIES: Separados aproximadamente una distancia equivalente al ancho de los hombros, con las puntas mirando hacia delante. El pie de la mano de tiro estará un poco adelantado (1/2 pie aproximadamente, la puntera retrasada a la altura de la mitad del pie adelantado).</p> <p>PIERNAS: Las rodillas estarán flexionadas para proporcionar equilibrio, estabilidad y potencia para el lanzamiento. La puntera del pie tiene que estar en línea vertical con la rodilla.</p> <p>TRONCO: Recto pero ligeramente inclinado hacia adelante.</p> <p>COLOCACION DEL BALON: El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza estará doblado por el codo formando un ángulo algo menor de 90°, y el antebrazo y la muñeca estarán paralelos al suelo. Codo, rodilla y pie estarán en la misma línea vertical y mirando al aro. El balón reposa en la mano lanzadora, pero sobre las yemas de los dedos, y que la palma no toca el balón. Los dedos estarán abiertos, el pulgar e índice formarán casi un ángulo de 90°.</p>			

BRAZO CONTRARIO: Está también doblado y sujeta el balón a media altura y en el lateral de éste, con el codo ligeramente abierto sujetaremos el balón, pero sin tensión. La prolongación de los dedos pulgares forma una T entre ellos. La prolongación del dedo pulgar que tira, corta al pulgar de la mano de ayuda.

CABEZA: El cuello está recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Debe mirar entre los dos brazos y por debajo del balón.

Hasta el momento hemos visto la posición del cuerpo en el momento de partida de la acción del tiro. Partiendo de esta posición inicial el jugador deberá realizar un movimiento continuo, sin tirar.

Se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro por medio de un golpe de muñeca en el momento final de la extensión total.

La trayectoria del balón será curva. Dicha trayectoria será la resultante de dos fuerzas: Las piernas y el brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. El balón girará sobre su propio eje hacia atrás por el golpe de muñeca.

ACCION FINAL DE LOS BRAZOS:

1. El brazo que lanza sube hacia arriba y ligeramente hacia adelante (por comodidad).
2. Justo al final, la muñeca impulsa al balón con los cinco dedos estirados, siendo los dedos índice y medio los últimos en abandonar el balón.
3. Los dedos quedarán dirigidos hacia el aro y sueltos.
4. La mano que apoya debe separarse sin brusquedad, dejará el balón cuando no llegue a él, pero no hará ningún movimiento extraño ni lo bajará para no desestabilizar la acción.
5. Los brazos no deben bajarse hasta que hayamos recuperado la posición en el suelo y no perderemos de vista el aro.

ERRORES MÁS FRECUENTES

- Juntar los pies o separarlos mucho supondrá tener poco equilibrio y desfavorecer el salto.
- Juntar las rodillas, a pesar de tener los pies bien colocados.
- No estar en la misma línea el pie, las rodillas y el codo.
- Sacar el codo hacia afuera.
- No miran los dos pies al aro.
- No colocar el balón en su sitio ni mirar correctamente al aro.
- No agarrar correctamente el balón, con lo cual cogerá efectos extraños

¿Cómo lo practicamos paso a paso?

En grupo pedirle al alumno que coloque la mano como si llevara una charola, cerca del oído, si es diestro lo llevara en la mano derecha, si es zurdo en la izquierda. El codo va en dirección de la rodilla. que camine por toda el área llevando la charola como mesero, es un aprendizaje significativo porque relacionaran al mesero y colocaran el balón en la posición correcta. Cuando ya lo dominé, le pediremos que lance el balón y forme un arco iris hacia el aro. De esa manera mentalmente el alumno creara la curva y elevación que se requiere en la efectividad del tiro Individualmente lanzaran primero en su lugar y posteriormente cada cinco pasos, realizando un salto al lanzar. Por pareja y un solo balón, simularan que hacen tiros a la canasta dando un pase a su compañero en forma de tiro.

Juguemos a Competencia de tiros.

En equipos de cinco integrantes, se colocarán al final de la cancha, saldrá el primero de cada equipo hasta el aro, y realizara un tiro, hasta encestar podrá salir el siguiente compañero de equipo, gana quien termine primero de pasar.

Despediremos al grupo, reconociendo sus avances y desempeño al realizar las actividades asignadas.

Pautas para observar el desempeño:

Propone acciones para practicar las habilidades motrices en las que aún tiene dificultades

Siempre, Algunas veces, Pocas veces, nunca

NOMBRE DEL DOCENTE	GRADO	MATERIAL	SESION
	6°	Balón de basquetbol del número 5, o Pelota de vinil forrada, por alumno, hoja de evaluación	6
INTENCIÓN PEDAGOGICA	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce su potencial al comparar su desempeño en diferentes momentos y tareas asignadas en la práctica del bote 		
ACTIVIDADES			
<p>En mesa redonda explicamos la teoría al los alumnos y observamos su actitud de inicio</p> <p>EL BOTE</p> <p>GENERALIDADES</p> <p>El dribling o bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto y por este motivo es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos sus secretos.</p> <p>Debemos conseguir que el hecho de desplazarnos botando sea algo tan natural como caminar.</p> <p>Es necesario dominar el balón con ambas manos. Es importante saber cuándo y dónde no hay que botar. El pase es más rápido que el dribling, así que debemos botar cuando sea necesario y no por vicio.</p> <p>Es una técnica que podemos practicarla en solitario, con un balón es suficiente.</p> <p>Utilizaremos el dribling para avanzar con el balón, penetrar hacia canasta, mejorar el ángulo de pase, buscar una oportunidad de tirar, etc.</p> <p>POSICIÓN BÁSICA</p> <p>• Cuerpo semiflexionado y con el peso repartido sobre la parte delantera de los pies. • Pies colocados en un posición cómoda, natural: abiertos a la anchura de los hombros aproximadamente. • No mirar el balón. Tenemos que sentir el balón y no mirarlo, debe ser como una prolongación de nuestro cuerpo (aunque se puede pasar). • El balón se impulsa suavemente con las yemas de los dedos, mano abierta (sin que toque la palma el balón) y con el codo un poco separado del cuerpo. • El bote se dará en el lateral del cuerpo y no delante, facilitando así las salidas abiertas. No superará el bote la altura de las caderas normalmente. • El brazo contrario a la mano que bota será en posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo .</p> <p>BOTE DE VELOCIDAD</p> <p>En este tipo de dribling el balón se impulsa hacia adelante, teniendo una incidencia larga del balón al botar en el suelo, por lo que la progresión es rápida, pudiendo el jugador que dribla dar varios pasos entre bote y bote.</p> <p>Es muy importante que el driblador siempre tenga control del balón y no que el balón lo dirija a él.</p> <p>El cuerpo estará un poco inclinado hacia adelante, el balón sube hasta la altura de las caderas, cabeza alta. Podemos alternar un bote con una mano y con otra.</p>			

BOTE DE PROTECCIÓN

Lo utilizaremos cuando estamos marcando de cerca y tenemos que mantener el balón protegido y bajo control, cuando el defensor me impide progresar, etc.

La posición del cuerpo es más flexionada que en la posición básica con el objeto de proteger más el balón.

Adelantar la pierna y brazo contrario a la mano con la que se dribla. A este brazo lo llamaremos Brazo de protección, ya que estará delante del defensor protegiendo el balón y con la palma hacia el atacante. Brazo doblado. Interponer el cuerpo entre el defensor y el balón. La cabeza siempre viendo al defensor y al resto del campo (visión marginal).

Los pies separados como mínimo una distancia equivalente al ancho de los hombros, con el peso del cuerpo distribuido por igual.

Espalda recta y cabeza erguida.

El bote del balón subirá hasta la rodilla, y a la altura de la pierna retrasada.

¿COMO LO DESARROLLO?

Iniciemos con adaptarnos al balón

Botaremos por toda el área caminando, cuando el docente indique, alto seguirás botando pero sin caminar, primero con la mano derecha y después cambio a la izquierda, durante cinco minutos.

La muralla con bote. Todos menos uno, a un lado de la cancha deben llegar al otro lado botando sin ser atrapados por el compañero situado en la línea central que no tiene balón, y solo puede atrapar a lo largo de la línea central. El que es atrapado deja el balón y se queda ayudar a atrapar con el compañero.

Circuito de habilidad: se hacen dos grupos, uno empieza desde los conos y otro desde el zigzag. En el zigzag debemos realizar lo siguiente: salida con mano derecha, cambio de mano en el cono, botando con la izquierda y cambio por debajo de las piernas, botando con mano derecha hasta el siguiente cono y hacemos cambio por detrás de la espalda, llegamos al aro y tiramos. En los conos hacemos en cada cono cambio de mano lo más rápido posible, y tiramos a canasta.

En mesa redonda comentar incidentes y concientizar a los alumnos de cuidarse y cuidar a sus compañeros, saber disculparse si hay un contacto innecesario

Pautas para observar el desempeño:

- **Reconoce su potencial al comparar su desempeño en diferentes momentos y tareas motrices**

Siempre, Algunas veces, Pocas veces, nunca

NOMBRE DEL DOCENTE	GRADO	MATERIAL	SESION
	6°	Balón de basquetbol del número 5, o Pelota de vinil forrada, por alumno, hoja de evaluación	7
INTENCIÓN PEDAGOGICA		Ayuda a los compañeros que tienen dificultades para realizar diferentes acciones del pase.	
ACTIVIDADES			
<p>Explicaremos a los alumnos la técnica del pase, resolveremos dudas y reforzaremos las actividades y fundamentos que se requiera. Debemos recordar la importancia de fomentar los valores y cuidar la integridad física de ellos mismos y sus compañeros, así como la recuperación pulmonar total en cada ejercicio.</p> <p>GENERALIDADES DEL PASE.</p> <p>Es un fundamento que hay que dominar por parte de todo el equipo porque nos permite unir a todos los jugadores. Pasar y recibir bien es la esencia del trabajo en grupo, mejorando notablemente el nivel de juego del equipo y sacar partido de otros fundamentos, sobre todo, los derivados del juego sin balón.</p> <p>Aspectos que debe tener en cuenta un buen pasador:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elegir correctamente el pase a realizar para obtener el mejor rendimiento. • Ejecutar el pase de forma técnicamente correcta. • Saber cuándo pasar. • Dominar todos los tipos de pases y con ambas manos para no vernos limitados por esta falta de técnica individual. <p>Principios clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concentración. Algo que debe estar presente en cada momento del juego o entrenamiento, sabiendo en cada momento qué ocurre en la cancha. • Utilizar fintas de pase y no telegrafiar, evitar mirar al punto al que mandaremos el balón, para esto estaremos mirando el aro y creando peligro constante. Debemos ser una amenaza. Visión periférica. • Realizar normalmente pases rápidos y precisos lejos del defensor. • Buscar un buen ángulo. • Utilizar pivotes para mejorar el ángulo de pase y ayudarnos a que las fintas de pase sean más creíbles • Conocer los puntos fuertes y débiles del jugador al que voy a pasar. Saber si va a recoger mi pase, si va a cometer una violación... <p>ÁNGULO DE PASE</p> <p>Es uno de los detalles más importantes a tener en cuenta y por el cual se pierden muchos balones. Si entre el receptor y el pasador no existe ningún defensor que pueda llegar a la línea recta que une a ambos (línea de pase) diremos que hay un buen ángulo de pase.</p>			

En otras ocasiones el ángulo de pase lo buscará el receptor y en otras el jugador con balón buscará la forma de hacer llegar un buen pase a través de un pase previo o unos botes.

Hemos de tener en cuenta que el defensor tenga las menores opciones de interceptar el pase.

RECEPTOR PARADO O EN MOVIMIENTO

a) Recetor parado. El pase va donde lo pida el receptor con sus manos y en todo caso alejado del defensor. Dependiendo de la forma de pedir el balón usaremos un pase u otro. El pase ha de ser preciso y el receptor debe ir a por el balón.

b) Receptor en movimiento. El pase irá adelantado en la dirección que lleve el receptor calculando su velocidad y la distancia máxima para una posible recepción ya sea por la presencia de un defensor o una línea. Tenemos que ser conscientes de la distancia velocidad de los defensores.

Juego a diez pases

Con el grupo dividido en dos grupos si lo permite la cantidad sino en cuatro, se da un balón y se pide a los alumnos que completen 10 pases ininterrumpidos entre sus compañeros, si se interrumpen los pases por el contrario o se cae el balón empieza nuevamente el conteo hasta que un equipo logre los diez pases.

¿Sentados platicar con los alumnos como se sienten?, que dificultad tienen? ¿Cómo se han adaptado con sus compañeros? Comentar y llegar a acuerdos.

Pautas para observar el desempeño:

Ayuda a los compañeros que tienen dificultades para realizar tareas motrices
Siempre, Algunas veces, Pocas veces, nunca

NOMBRE DEL DOCENTE	GRADO	MATERIAL	SESION
	6°	Balón de basquetbol del número 5, o Pelota de vinil forrada, por alumno, hoja de evaluación	8
INTENCIÓN PEDAGOGICA		Que se apoyen entre compañeros que tienen dificultades para dominar el pase	
ACTIVIDADES			
<p>Explicaremos la técnica de pase de pecho, picado, y la importancia de contar con una mayor cantidad de opciones que nos permitan mayor versatilidad en nuestra practica.</p> <p>PASE DE PECHO CON DOS MANOS</p> <p>Este pase requiere que el pasador no esté excesivamente marcado. Es un pase bastante seguro y rápido. Lo podemos utilizar para distancias cortas, medias o incluso largas.</p> <p>Ejecución: •</p> <ol style="list-style-type: none"> Partimos de la posición básica de ataque sujetando el balón a la altura de la cintura. Tendremos una apostura equilibrada y sin mirar al objetivo. • Codos hacia dentro en posición relajada. • A partir de aquí iniciaremos el movimiento con una ligera rotación del balón abajo-arriba a la vez que extendemos los brazos y mediante un golpe seco al balón de forma que el balón lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador. • Los brazos han de quedar extendidos, manos abiertas con la palma mirando hacia fuera y hacia abajo. • Más adelante prestamos más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos, realizando así el pase con más rapidez. <p>b) Errores más frecuentes: • Cruzar los brazos después del pase. • Telegrafiar el pase. • Pasar con la mano dominante, en lugar de con las dos. • No realizar el golpe de muñeca.</p> <p>PASE DE PECHO CON UNA MANO</p> <p>Utilizaremos este pase cuando tenemos al defensor más cerca, los pivotes para mejorar el ángulo de pase y alejar el balón de nuestro oponente.</p> <ol style="list-style-type: none"> Adelantando el pie de la mano pasadora hacia el exterior. Tendremos el balón sujeto con ambas manos y a la vez que adelantamos el pie desplazamos el balón hacia ese lateral. Colocaremos la mano pasadora detrás del balón y comenzaremos la extensión del brazo, terminando con un golpe fuerte de muñeca para que el balón lleve un giro sobre su eje en dirección al pasador. La mano quedará abierta con la palma mirando hacia el suelo. Con el brazo contrario protegeremos la salida del balón de la mano. Lo utilizaremos en distancias cortas y medias. Cruzando el pie por delante del defensor. Pivotaremos cruzando el pie libre por delante del defensor, a la vez que colocamos la misma mano del pie libre del balón para desde aquí iniciar la extensión del brazo y terminar con un golpe seco de muñeca. 			

PASE PICADO CON DOS MANOS

Técnicamente este pase es muy parecido al pase de pecho, con la única diferencia de que el balón bota en el suelo antes de llegar al receptor.

- c) Partimos de la posición básica, caderas bajas, o de triple amenaza: Balón cogido fuerte con las dos manos (con las yemas de los dedos), brazos hacia adelante pero también hacia el suelo, acabando con un golpe de muñecas quedando las palmas hacia el suelo y hacia fuera.
- d) El bote no puede producirse en cualquier sitio. Debe botar más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unos 2/3 de la distancia total.
- e) No debemos fijar la vista ni en el suelo ni en el receptor. Para distancias cortas y medias

Lanzadera de pases

Se forman dos equipos de cinco integrantes, cinco en fila frente a la fila de los otros cinco, el que está enfrente de la fila lanza un pase de pecho, al que está enfrente y se pasa a la fila de enfrente, este recepta y regresa el pase al siguiente y se pasa a la fila que dio el pase, y así se mantiene el ritmo constante de pases diversos, iniciamos con el pase de pecho, luego picado, después a dos manos, a una etc.

Se divide la cancha a la mitad, y el grupo en dos equipos, el primer equipo correrá en la media cancha y evitará ser tocado por un integrante del otro equipo; el otro equipo, sus integrantes avanzarán pasando por parejas un balón. Pasando el balón entre el mismo equipo tratará de tocar a los integrantes del equipo contrario, alumno tocado, será eliminado, el juego termina cuando sean tocados todos. NO se aventará el balón al contrario solo será tocado con las manos sin golpear.

Ejercicios de flexibilidad y estiramiento generales para terminar

Pautas para observar el desempeño:

Ayuda a los compañeros que tienen dificultades para realizar las actividades del pase
Siempre, Algunas veces, Pocas veces, nunca

NOMBRE DEL DOCENTE	GRADO	MATERIAL	SESION
	6°	Balón de basquetbol del número 5, o Pelota de vinil forrada, por alumno, hoja de evaluación	9
INTENCIÓN PEDAGOGICA	<ul style="list-style-type: none"> Resolverá los problemas de las diferentes actividades con un menor esfuerzo 		
ACTIVIDADES			
<p>Reforzaremos los fundamentos de basquetbol con la variedad de actividades divertidas y técnicas, de manera que se observe los avances de los alumnos</p> <p>SUJECIÓN Y AGARRE DEL BALÓN. SITUACION: Arrancar el balón al otro jugador e intentar conseguir una canasta en su propio lado o en el aro contrario. OBSERVACIONES: Variar las parejas, contar los puntos conseguidos y el número de veces que se llevan el balón.</p> <p>DOMINIO DEL BALÓN. SITUACION: Cada jugador (por parejas) con un balón en cada mano realizará los siguientes ejercicios: a) Lanzar un balón más alto que otro en movimiento continuo. b) Lanzar un balón alto y a continuación el otro: recogemos el primero que dejamos en el suelo y rápidamente atrapamos el segundo. VARIANTES: Podemos realizar cualquier cosa que se nos ocurra, como, por ejemplo, lanzar los balones y recogerlos sentado, de rodillas...</p> <p>HABILIDAD Y DESTREZA. SITUACION: Los jugadores distribuidos por la cancha, cada uno de ellos utilizará una pelota: de tenis, voley, fútbol, etc. deben ser muy heterogéneas. A partir de aquí realizaremos ejercicios diversos: • Bote (relevos, perseguirse...) • Lanzamientos a canasta. • Giros. OBSERVACIONES: Ir variando los diferentes tipos de pelotas entre los jugadores.</p> <p>DOMINIO DEL BALÓN. MANIPULACIÓN SIMULTÁNEA DE OBJETOS CON LA MANO Y LOS PIES . SITUACION: Los jugadores se colocan en hileras, y realizan los siguientes ejercicios: a) Con dos balones, uno lo bota con una mano y el otro lo conduce con el pie. b) Con tres balones, dos los conducen con las manos botando y el otro con el pie. c) Con tres balones, uno lo conduce botando con la mano, y otros dos con los pies.</p> <p>FAMILIARIZACIÓN CON ÉL . SITUACION: Cada jugador con un balón irá realizando los siguientes ejercicios. a) Realizar giros alrededor de la cintura, cuello, rodillas, tobillo, etc. b) Hacer rodar el balón sobre el hombro, brazos, cuerpo, piernas, etc. c) Pasar el balón de una mano a otra, por el aire o rodando.</p>			

DOMINIO Y CONTROL DEL BALÓN

SITUACION: a) Mediante un bote pasamos el balón por delante de una mano a otra. A continuación, hacemos lo mismo por detrás y en un lateral sin cambiar de mano de atrás a delante.

b) En posición flexionada y piernas abiertas, nos pasamos el balón entre ellas, efectuando simultáneamente en cada bote un saltito que nos sirve para variar la posición de las piernas.

c) Botar en el mismo sitio: alto/bajo, cerca/lejos, etc.

d) Andar pasando el balón entre las piernas a cada paso: hacia delante/atrás, pasando el balón de fuera a dentro o al revés.

Pedir

Realizar un interescuadras de 5 vs 5 sin botar el balón, quien enceste 5 canastas gana.

Reforzar las faltas técnicas que se presenten en el juego.

Pautas para observar el desempeño:

- Resuelve problemas de tipo motor con un menor esfuerzo

Siempre, Algunas veces, Pocas veces, nunca

NOMBRE DEL DOCENTE	GRADO	MATERIAL	SESION
	6°	Balón de basquetbol del número 5, o Pelota de vinil forrada, por alumno, hoja de evaluación	10
INTENCIÓN PEDAGOGICA	<ul style="list-style-type: none"> • Inventa juegos, objetos de juego o retos en los que se pone a prueba 		
ACTIVIDADES			
<p>Seguimos reforzando los fundamentos de basquetbol con la variedad de actividades divertidas y técnicas, de manera que se observe los avances de los alumnos. Remarcar las faltas técnicas y explicarle las mas comunes como: no golpear, nada de contacto, no jalar, no correr con el balon, no autopases.</p>			
<p>DOMINIO DE BALÓN</p>			
<p>SITUACION: Botar, adoptando diversas posiciones: de pie, de rodillas, con una rodilla al frente, sentados, tumbados, etc.</p>			
<p>VARIANTES: Con dos balones, con los ojos cerrados.</p>			
<p>DOMINIO DEL BALÓN. SITUACION: Flexionados y con las piernas abiertas, botar haciendo un ocho. Bote bajo en un sentido y otro.</p>			
<p>VIARIANTES: Lo mismo pero con 4 botes: bote en el lateral, entre las piernas, lateral y entre las piernas</p>			
<p>MECÁNICA DEL PASE. SITUACION: Cada jugador con un balón realiza diferentes pases contra la pared. VARIANTES: a) Con dos balones. b) Fintando antes de pasar, pivotando etc.</p>			
<p>PASAR Y SEGUIR. SITUACION: El jugador con balón pasa al frente y va a situarse a la cola del grupo contrario. VARIANTES: a) Un defensor en medio. b) Podemos poner dos grupos en formar de cruz para que haya más confusión.</p>			
<p>VELOCIDAD EN EL PASE Y SU MECÁNICA. SITUACION: Los jugadores colocados por parejas y en situación estática realizan pases. a) Uno picado, otro de pecho. b) ¿Cuántos pases dan en 30 segundos? c) Con dos balones, fintado antes de pasar, etc.</p>			
<p>MECÁNICA Y VELOCIDAD DE PASE. SITUACION: “Estrella”. Los jugadores se colocan en círculo con uno dentro y el balón fuera. El jugador que pasa al centro reemplaza al que ocupa dicha posición después de que éste pase al siguiente y salga fuera... VARIANTES: Con la misma mecánica con dos balones o más. Uno puede moverse únicamente por fuera.</p>			
<p>PASE, FINTAS RECEPCIÓN, CORTES Y ENTRADAS A CANASTA. “Cuatro esquinas” SITUACION: Los jugadores colocados en las cuatro esquinas del 1/2 cancha. 1 realiza un pase de béisbol (normalmente) a 3, éste pasa a 4 que ha realizado una finta de recepción y finalmente pasa 4 a 2 para que éste anote. La rotación es sencilla, voy a donde paso.</p>			

Organicemos unas interescuadras de tercias en media cancha.

Es importante que cuando se infrinja el reglamento sea marcada la falta, de esa manera se respetara las reglas y se pondrán límites en los contactos y se respetaran entre si los participantes.

Pautas para observar el desempeño:

- **Inventa juegos, objetos de juego o retos en los que se pone a prueba**

Siempre, Algunas veces, Pocas veces, nunca

NOMBRE DEL DOCENTE	GRADO	MATERIAL	SESION
	6°	Balón de basquetbol del número 5, o Pelota de vinil forrada, por alumno, hoja de evaluación	11
INTENCIÓN PEDAGOGICA	Ayuda a los compañeros que tienen dificultades para realizar o dominar las tareas motrices		
ACTIVIDADES			
<p>Seguimos reforzando los fundamentos de basquetbol con la variedad de actividades divertidas y técnicas, de manera que se observe los avances de los alumnos. Remarcar las faltas técnicas y explicarle las mas comunes como: no golpear, nada de contacto, no jalar, no correr con el balón, no autopases.</p> <p>BOTE DE VELOCIDAD. SITUACION: Colocamos a los jugadores por tercias. El jugador con balón sale hasta donde esté su compañero y así hasta realizar un número de vueltas o a tiempo. OBSERVACIONES: No mirar el balón. Trabajar con ambas manos.</p> <p>RAPIDEZ Y HABILIDAD CON EL BOTE. SITUACION: Todos los jugadores en 1/2 campo, dos jugadores tratarán de tocar al resto de los compañeros en un tiempo determinado. OBSERVACIONES: a) Podemos hacerlo en todo el campo. b) El que es tocado puede convertirse en perseguidor junto con el otro o por el otro.</p> <p>MECÁNICA DE TIRO. SITUACION: Por parejas, el jugador con balón lo envía hacia el compañero realizando el gesto de un tiro. El que está en frente a él le comentará los errores que cometa (codo fuera, pies, etc.)</p> <p>CAMBIOS DE MANO. SITUACION: Hacemos cuatro filas, los primeros con balón. Salimos botando y realizamos un cambios de mano para dirigirnos al aro, realizar una parada en un tiempo y lanzar a canasta desde debajo del aro (ángulo superior de tablero)</p> <p>MECÁNICA DE TIRO. SITUACION: Hacemos dos grupos, uno en cada canasta. Los colocamos en dos filas a unos 2 - 3 metros del aro. Los primeros con balón, y a una señal el primero tiro, recoge su rebote y va a la otra fila. OBSERVACIONES: Ahora estamos tirando de muy cerca y en posición parada. Eso significa que lo importante es cómo se haga, no si metan más o menos. A pesar de que podemos hacer que cuenten en alto y al llegar a 10 cambiar de aro los grupos.</p>			

TIRO DEPUÉS DE BOTE. PARADA EN 1 Y 2 TIEMPOS CON BALÓN.

SITUACION: Divididos en los dos campos. Hacemos dos filas y los primeros con balón. Salimos botando realizamos una parada en uno o dos tiempos y realizamos un tiro, si no anotamos reboteamos hasta meter canasta y cambio de fila. **OBSERVACIONES:** Atención a: mirar el balón, por dónde lo subo hasta la posición de tiro y la mecánica del lanzamiento. Sin olvidarse que el rebote y posterior tiro hay que hacerlo bien, y no tirar de cualquier forma.

Para los alumnos la parte más importante de la práctica o de la clase es el momento de interescuadras, donde se realiza todo lo que se mecaniza y mejora.

Así que es importante premiar el esfuerzo y disciplina con un interescuadras de 5 contra 5

Pautas para observar el desempeño:

Ayuda a los compañeros que tienen dificultades para realizar tareas motrices
Siempre, Algunas veces, Pocas veces, nunca

NOMBRE DEL DOCENTE	GRADO	MATERIAL	SESION
	6°	Balón de basquetbol del número 5, o Pelota de vinil forrada, por alumno, hoja de evaluación	12
INTENCIÓN PEDAGOGICA	Ayuda a los compañeros que tienen dificultades para realizar tareas motrices		
ACTIVIDADES			
ORGANICEMOS A LOS ALUMNOS QUE TRAIGAN CASACAS O PLAYERAS DE DIFERENTES COLORES, POR EQUIPO			
JUGUEMOS BASQUETBOL MODIFICADO			
“EL RONDO			
DESCRIPCION:			
Se forman equipos de tres a seis jugadores, entre todos forman un círculo. a excepción de un jugador que se quedara en el centro. los de fuera tiene que pasarse el balón sin que el del centro lo intercepte: si esto ocurre, el último que a pasado o tocado el balón entra al centro.			
especificaciones.			
Carácter del ejercicio			
Aprendizaje de la mecánica de pase con oposición para los pasadores e intuición para los interceptadores.			
Exigencia física: baja para los pasadores, alta para los defensores.			
Tiempo recomendado: de 6 a 8 minutos.			
posibles variantes:			
modificar el tiempo de posesión (pasar antes de 3 o 5 segundos) cambiando si se toca al poseedor del balón.			
limitando la posibilidad de pases (no pasar al que te ha pasado, no pasar bombeado, no se puede fintar el pase)			
“LOS AROS AMBULANTES”			
Un balón por pareja, que intentaran introducir pasando el mayor número de veces a través de los aros que transportaran tres jugadores, los cuales, a su vez, estarán moviéndose por el campo. los jugadores con el balón deberán desplazarse mediante pases (sin hacer pasos). cuando mete el balón en el aro, se debe ir a otro, dispondrá de un minuto de trabajo para hacer cambio de rol.			
Especificaciones:			
tres aros y un balón por pareja			
número de jugadores: de 7 en adelante-			
momento de entrenamiento: parte media			
carácter del juego:			

trabajo del pase en movimiento, evolucionando hacia un objetivo móvil .

exigencia física: alta.

tiempo recomendado: de 4 a 6 minutos.

Posibles variantes:

se puede realizar por equipo, uno con los aros, y el otro con dos balones, tras un minuto de trabajo cambio de roles

además de pasar se pueden realizar dos botes antes de pasar.

para meterlo al aro hay que dar mínimo cinco botes.

CON TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EL DOCENTE TENDRA LA OPORTUNIDAD DE UBICAR A LOS MAS HABLES Y CON BUENA ACTITUD, MUCHAS VECES ES MEJOR UNA BUENA ACTITUD QUE ESTAR BATALLANDO CON ALUMNOS QUE TIENE TALENTO PERO NO SE DISCIPLINAN , O SUS PADRES DE FAMILIA NO TOMAN LA RESPONSABILIDAD DE CUMPLIR CON EL COMPROMISO DE LOS HIJOS.

SI SE TRATA DE DAR CONTINUIDAD AL SELECTIVO DETECTADO, Y SE BUSCAN RESULTADOS SE DEBE TRABAJAR MINIMO DIARIO UNA HORA.

Pautas para observar el desempeño:

Ayuda a los compañeros que tienen dificultades para realizar tareas motrices

Siempre, Algunas veces, Pocas veces, nunca

BIBLIOGRAFIA

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PUBLICA. (OCTUBRE DE 2017). *APRENDIZAJES CLAVES PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL* . PUEBLA PUE.: COMISIÓN NACIONAL DE LIBROS DE TEXTO GRATUITOS. pp161-166 pp170-173 pp258,259

COMITÉ TÉCNICO DE LA FEDERACION GUIPUZCOANA DE BALONCESTO . (1990). *PROGRAMA TÉCNICO PARA LA INICIACIÓN AL BALONCESTO*. GIPUZKAONA: DIPUTACIÓN FORAL. Pp,14,15 pp31,32 p36,37, pp71,74,75, pp92,93,97,98.