



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES. RESULTADOS FUERTES.



RALLY DE FUNDAMENTOS DE BÁSQUETBOL

Autor: Bardo René Hernández Mejía.

Escuela del Deporte de Capulhuac

CCT:15EEF0108E

Capulhuac, Estado de México.

03/10/ 2023

Logo de la licencia



Licencia seleccionada

Reconocimiento-NoComercial
4.0 Internacional

INTRODUCCIÓN

En las escuelas del deporte la base del entrenamiento al trabajar con alumnos de educación básica, es la práctica de los fundamentos deportivos, por ello además del entrenamiento cotidiano de estos fundamentos y su puesta en práctica en juegos interescolares o de preparación, es importante buscar alternativas que hagan atractivo el trabajo de los fundamentos a los alumnos.

Por ello con el afán de sugerir una alternativa para la práctica de estos fundamentos se comparte la idea de realizar un rally deportivo que permita tratar los fundamentos de cada deporte de una manera más amena para los alumnos.

En este caso el rally está enfocado a ayudar a desarrollar las habilidades básicas en el baloncesto, pero se puede adaptar la idea y las estaciones tomando en cuenta los fundamentos de las diferentes disciplinas deportivas que se enseñan en las escuelas del deporte, así como al número de alumnos con los que trabaje el entrenador deportivo.

PREPARACIÓN TÉCNICA

Antes de empezar con el planteamiento del rally de fundamentos de básquetbol, exploremos a grandes rasgos lo que es la técnica, concebida como el trabajo de esquemas de movimiento de los fundamentos, que se establece como la manera más efectiva de dar una solución a una tarea en el deporte.

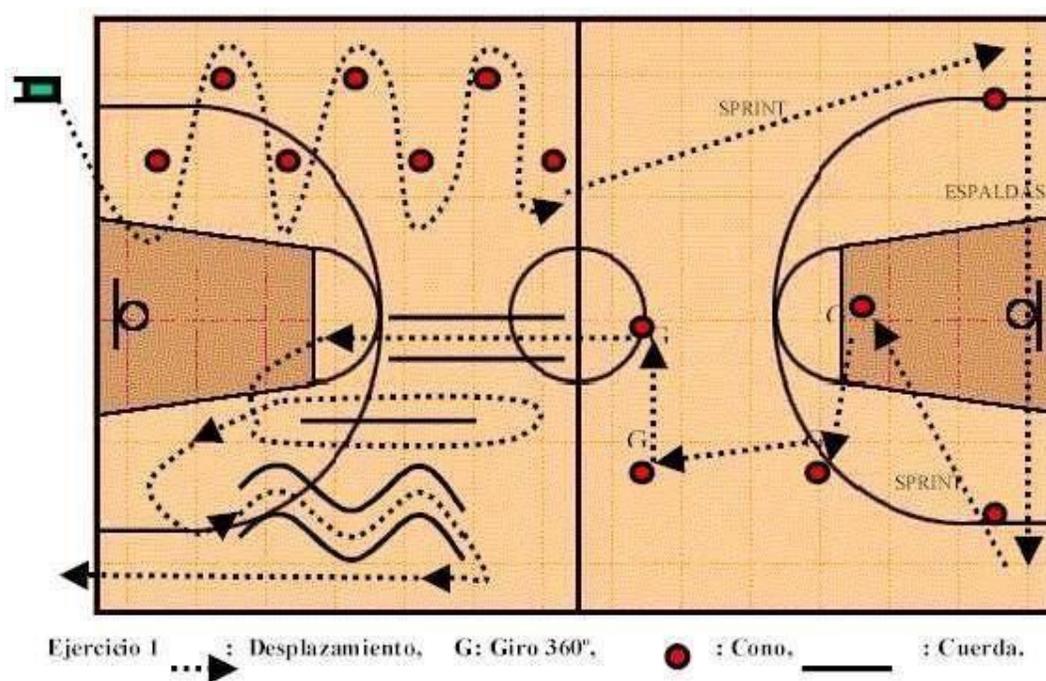
Dentro de los aspectos que son determinantes para poder llegar a una correcta demostración técnica, se pueden contemplar 3 elementos:

- **Eficacia:** Se refiere a los resultados obtenidos a partir de la ejecución del gesto técnico en relación con las metas y cumplimiento de los objetivos destinados para este fundamento.
- **Economía:** La correcta demostración técnica debe tener una buena forma frente a un relativo bajo costo energético. La suma de la eficacia y economía da como resultado de la eficiencia del gesto técnico.
- **Estabilidad:** Una adecuada técnica debe lograr mantenerse a pesar de diversas condiciones como: la fatiga muscular, el resultado del juego, la presión del adversario entre otras.

MATERIALES

- Cancha de básquetbol.
- Balones de básquetbol.
- Conos
- Cronometro

- Aros.
- Postes.
- Letreros de estación.



ORGANIZACIÓN

Se realizan equipos de cinco alumnos de manera equitativa considerando sus habilidades y edad, tratando que en cada uno de ellos exista el mismo nivel competitivo, estos equipos participan en cada una de las cinco estaciones propuestas, de manera rotativa, contabilizando y sumando los puntos que obtengan en cada una de ellas, en las cuales deberán participar todos sus integrantes como se describe en cada una de las estaciones.

RALLY DE FUNDAMENTOS DE BÁSQUETBOL

SUGERENCIAS DE ESTACIÓN

Estación 1.- El tiro

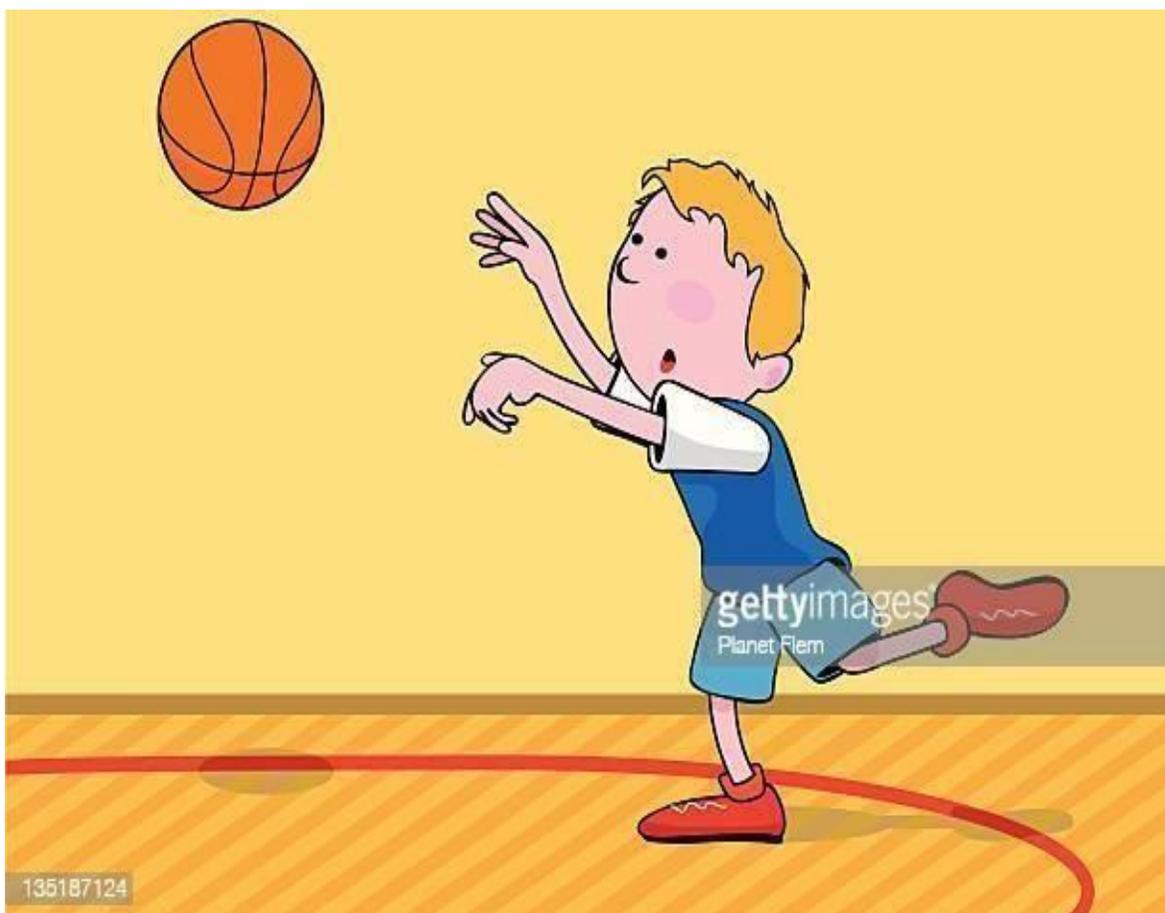
Se colocan cinco aros o círculos a diferentes distancias de la canasta de básquetbol, con un valor de acuerdo a la cercanía de los círculos, desde un punto del círculo más cercano hasta cinco puntos en el círculo más lejano, cada alumno del equipo tendrá la posibilidad de realizar cinco tiros desde cada uno de los círculos, rotándose con sus compañeros en cada círculo al terminar su participación en éstos. Al finalizar se contabilizan los puntos de cada alumno de acuerdo a sus encestes y se suman con los de sus compañeros.



Variante: Se puede realizar por tiempo o si hay alumnos pequeños se pueden realizar 10 tiros por cada alumno en un solo círculo, tomando en consideración la cercanía a la edad del alumno y con un valor igual en todos los círculos.

Estación 2.- El pase

Los alumnos del equipo pasan de manera lateral tomando 10 balones que deberá lanzar hacia aros colocados a diferentes alturas, que pueden ser sujetos con bastones eso se pueden pintar en una pared, en donde hay tres metros de distancia entre cada uno de ellos, sumando por cada balón que pase dentro del aro un punto, sumando al final los puntos de cada participante con los de sus compañeros.



Variantes: Pueden ser varios tiros en cada aro o definir quien tira en cada aro de acuerdo a la edad de los alumnos.

Estación 3.-Bote de velocidad

Se colocan tres de los alumnos del equipo colocador de un extremo del ancho de la cancha de básquetbol y los dos restantes del otro extremo de la cancha, tendrán que llevar el balón de un extremo a otro, detrás de la fila a la que lleguen botando el balón, contabilizando un punto para el equipo por cada que participen los cinco alumnos del equipo durante tres minutos.



Variantes: Se puede realizar botando el balón hasta un poste y regresa o bien se pueden modificar las distancias considerando la edad de los participantes.

Estación 4.-Entradas

Un alumno del equipo lanza el balón a su compañero que realiza una entrada hacia el tablero y la canasta, tratando al finalizar la entrada de encestar en la canasta, cada uno de los participantes tendrá que lanzar el pase a sus compañeros, de tal manera que cada integrante del equipo deberá realizar cuatro entradas, al finalizar la participación de todos los integrantes lanzando el balón a sus compañeros, se sumarán los encestes de todos los integrantes.



Variantes: Se puede ajustar la altura, tomando las estrategias que surjan de cada entrenador.

ESTACIÓN 5.- Drible

Los alumnos pasan botando el balón en zigzag entre los conos colocados a lo ancho de la cancha de básquetbol, en el cono del centro, que puede ser de otro color para felicitar su identificación tendrá que realizar un giro con pivote, al terminar el recorrido entregará el balón a su compañero que llevará el balón de regreso realizando el mismo recorrido, contabilizar un punto para el equipo por cada que participen sus cinco integrantes, durante tres minutos.



Variantes: Se puede permitir a los alumnos pequeños hacer el recorrido sin realizar el pivote o se puede aumentar el número de conos en los que se deberá realizar el pivote.

CONCLUSIONES

La diversificación de estrategias de entrenamiento hace más atractiva la práctica deportiva para los alumnos, lo que permite que los alumnos participen con mayor continuidad en los entrenamientos logrando que esta práctica la realicen con mayor entusiasmo, por ello es importante buscar diferentes estrategias de trabajo para que sumado a la adecuada ejecución de los fundamentos técnicos, con eficacia, economía y estabilidad, lleve a los alumnos a la consolidación de un gesto deportivo que le permita elevar su nivel de juego y ponerlo a la disposición del equipo a la hora de sumarlo con la táctica en los encuentros deportivos.

REFERENCIAS

SEP. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y programas de estudio para la educación básica*. Ciudad de México, Ultra, S.A. de C.V.

SEP. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y programas de estudio para la educación básica. Educación Física*. Ciudad de México, Ultra, S.A. de C.V

