

BALONCESTO

1. DEFINICIÓN DE LA ACTIVIDAD

El deporte tiene la facultad de ayudar a los más pequeños a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar su autoestima. El deporte ayudará al desarrollo físico del pequeño, mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental.

Aprovechando el fortísimo auge actual del baloncesto gracias al Mundial de Baloncesto de Japón, en el que España ganó la medalla de oro, creemos que puede ser un gran momento para potenciar la práctica del baloncesto utilizando de ejemplo, el esfuerzo, la constancia, el sentimiento de equipo y superación colectiva que pueden ser sin duda valores que trabajar y potenciar con los niños y niñas en esta actividad extraescolar.

2. OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

- ◆ Fomentar la práctica de una actividad positiva desde el punto de vista de la salud.
- ◆ Practicar un deporte de equipo como elemento de relación y desarrollo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ◆ Mejorar la motricidad y el control corporal.
- ◆ Aprender a utilizar todas las partes de su cuerpo, a relacionarse con el medio que les rodea y a desarrollar su capacidad cognitiva.
- ◆ Fomentar una mayor y mejor socialización del niño dentro del grupo.

- ◆ Promover valores sociales propios del deporte como el compañerismo, el sentimiento de equipo, tolerancia a la frustración, etc.

3. METODOLOGÍA

El entrenamiento del Baloncesto seguirá una programación establecida que se estructurará siempre de la misma manera:

- Calentamiento inicial: para comenzar el entrenamiento es fundamental calentar bien los músculos previamente de manera paulatina y estirando bien todos los músculos para evitar lesiones.
- Animación: Puesto que se está entrenando a niños y niñas es fundamental que el juego y la diversión siempre esté presentes. Por eso para comenzar el entrenamiento siempre realizaremos unos juegos de animación con los que se desarrollan estrategias importantes para el desarrollo del baloncesto.
- Parte principal: en este tiempo se desarrollarán los ejercicios propios de entrenamiento de la técnica del baloncesto, trabajando distintos aspectos fundamentales de manera progresiva para ir adquiriendo las habilidades necesarias.
- Vuelta a la calma: siempre para terminar realizaremos unos ejercicios de relajación y estiramiento para evitar lesiones después de ejercicio físico.

4. CONTENIDOS

1. Dominio y manipulación de la pelota
2. Coordinación Óculo - manual
3. Pase / Bote
4. Dribbling / pasar y recibir
5. Dribbling / Tiro

6. Ataque / Defensa
7. Tiro / Inicio técnica

5. ACTIVIDADES - PROGRAMACIÓN

1. DOMINIO Y MANIPULACIÓN DE LA PELOTA

Animación

- 1- Juego de quitar la cola al zorro. Todos con un pañuelo colgado detrás. Intentan quitárselo los unos a los otros.
2. Desplazamientos de forma lateral sin cruzar las piernas. Cambio de sentido flexionando las piernas.
3. Desplazarse en zig-zag (podemos marcarlo con conos) flexionando las piernas. Cambio de dirección.

Parte principal

1. Estáticos:

- ◆ botar la pelota libremente.
- ◆ con la mano dominante.
- ◆ con la mano no dominante.
- ◆ botar la pelota con dos manos.
- ◆ botarla alternativamente.
- ◆ botarla y sentarse.
- ◆ sentados en el suelo con las piernas abiertas, botar la pelota desde un lado al otro pasando por el medio de las piernas.

2. Estáticos:

- ◆ a) realizar ochos alrededor de las piernas.
- ◆ b) pasear la pelota alrededor de la cintura.
- ◆ c) 2 ochos + 2 cinturas y pasarle a un compañero.
- ◆ d) 3 ochos + 3 cinturas y pasarle a un compañero.
- ◆ e) 3 cinturas + 2 ochos y pasarle al compañero.
- ◆ f) 2 cinturas + 3 ochos y pasarle al compañero.

3. Dinámicos:

- ◆ a) desplazarse botando la pelota.
- ◆ b) intentan correr haciendo dribbling a los conos (cambiando de mano durante el dribbling).

4. Estáticos:

- ◆ a) botar la pelota con los ojos cerrados.

5. Intentar hacer canasta. Para ir de una canasta a otra se hace dribbling.

6. Por parejas. A intenta hacer canasta y B lo impide.

Vuelta a la calma

1. Rodar la pelota por las diferentes partes del cuerpo.

2. Sentados, rodar la pelota por el suelo.

3. Ejercicios 1 y 2 pero cambiando la posición: supino, de pie, sentados.

2. PASE / BOTE

Animación

1. Cursa continua (trote) con:

- ◆ circunducción de brazos (hacia delante simultánea, hacia atrás alternativa).
- ◆ torsión de tronco.

2. Cuatro grupos, Cada grupo de 5 alumnos. Cada grupo con una pelota (pelotas variadas). Colocados con las piernas abiertas, uno detrás del otro. El primero tiene la pelota:

- ◆ a) enviar la pelota hacia atrás rodándola por el suelo, el último la coge y corre botándola para colocarse el primero de la fila. Empieza otra vez.
- ◆ b) pasarse la pelota por debajo de las piernas.
- ◆ c) pasarse la pelota por encima de la cabeza.

Parte principal

1. Lanzar la pelota al aire, tocar el suelo y coger la pelota. - como el ejercicio 1 pero ahora se sientan, se incorporan y la recogen.

- ◆ de pie, lanzan la pelota al aire y la recogen sentados.

2. Cada uno se inventa una tarea a realizar una vez lanzada la pelota al aire.

Respuestas previsibles:

- ◆ giros longitudinales (transversales)
- ◆ saltos
- ◆ posiciones estáticas
- ◆ equilibrios

3. Grupos de cuatro. Lanzan contra la pared y el siguiente compañero tiene que dar una palmada antes de recibirla, sin dejar que bote.

- ◆ lanzan la pelota y dejan que dé un bote. Han de saltarla.

4. Por parejas. Desplazarse pasándose la pelota de una mano a otra. Una vez que lleguen al otro extremo del terreno, pasársela al compañero que hará lo mismo en sentido contrario.

- ◆ desplazarse para atrás.
- ◆ desplazarse corriendo.

5. Cronómetro. Dos grupos de diez colocados en dos círculos. Los lanzadores han de pasar el máximo número de pelotas. En forma de relevo tienen que cubrir el recorrido marcado (raqueta).

- ◆ lo mismo pero con dos pelotas.
- ◆ cambio de papeles.

6. Cuatro grupos de 5 en círculo. Uno lanza la pelota al aire y dice el nombre de uno del grupo, el cual tendrá que recoger la pelota. Vuelven a empezar.

Vuelta a la calma

1. Se reparte un papel con unas casillas a rellenar:

- ◆ deporte donde se utiliza una raqueta para jugar.
- ◆ deporte que se practica en el agua.
- ◆ hay canastas en el terreno.

Soluciones; tenis, natación, básquet.

3. DRIBBLING / PASAR Y RECIBIR

Animación

1. Cuatro grupos de cinco. Delimitar un espacio rectangular. Cada grupo en hilera en cada lado. A la señal, desplazarse al extremo opuesto sin chocar con nadie.

- ◆ libremente.
- ◆ hacia atrás.
- ◆ en cuadrupedia.
- ◆ lateralmente.
- ◆ haciendo un giro antes de llegar al otro extremo.

2. Por parejas, cogidos de la mano con una pelota. Se desplazan libremente y uno bota la pelota. A la señal, se la da al compañero.

Parte principal

1. Por parejas. Estáticos a 2, 3 i 4 metros de distancia. Pasar la pelota al compañero:

- ◆ libremente.
- ◆ por encima de la cabeza (una mano/dos manos).
- ◆ a la altura del pecho.
- ◆ haciéndola botar una vez.
- ◆ recibirla, hacer un giro y pasarla.

2. Por parejas. Pasarse la pelota libremente, en desplazamiento:

- ◆ sin botarla.
- ◆ botándola (mano dominante/mano no dominante)

3. Ejercicio 1 pero colocando un aro entre alumno y alumno. La pelota tiene que botar dentro.

4. En dispersión, corriendo. Tres grupos de seis. Cada alumno tiene un número asignado del uno al seis. Pasar y recibir la pelota en desplazamiento entre los alumnos de cada grupo de acuerdo con el número que diga el educador.

5. Individualmente con una pelota de minibásquet cada uno. Coger la pelota que está en el suelo con dos manos (manos paralelas, dedos separados), tirarla a la pared y recogerla:

- ◆ sin que bote.
- ◆ después de haber botado.
- ◆ previa cursa de 3 o 4 metros.

6. Se colocan aros en fila. Desplazarse por la derecha de los aros, se bota la pelota dentro cuando se lo encuentran y continúan haciendo dribbling.

Desplazarse por la izquierda:

- ◆ lentamente.
- ◆ en forma de relevo.

7. Seis grupos de tres. Dos se pasan la pelota mientras el tercero intenta interceptarla. (8 minutos)

- ◆ estáticos (2 metros).
- ◆ en desplazamiento por el terreno.
- ◆ en dispersión.

Vuelta a la calma

1. Sentados en círculo. Dos grupos de diez con una pelota. Cada alumno tiene un número del uno al diez. El educador grita un número, el alumno se desplaza por el exterior del círculo rodando la pelota. (8 minutos)

4. DRIBBLING / TIRO

Animación

1. Tocar y parar.
2. En dispersión. Botar la pelota libremente sin chocar con nadie.
3. Intentar andar realizando ochos alrededor de las piernas.
4. Andar pasándose la pelota por la cintura. Cambio de sentido.

Parte principal

1. Grupos de cuatro. Dos detrás de una línea y a unos metros, los otros dos detrás de otra línea. Tienen que dribblar con la pelota hasta llegar hasta la otra línea, pasársela al compañero y éste hacer el recorrido en sentido opuesto para pasársela al otro. Así sucesivamente.

- ◆ lentamente.
- ◆ relevo.
- ◆ dribblar alto.
- ◆ dribblar bajo.
- ◆ utilizando las manos alternativamente.

2. Por parejas, cada uno en un extremo. Pasar libremente la pelota al compañero.

Disminuir la distancia:

- ◆ picado.
- ◆ de pecho.
- ◆ sobre la cabeza.

3. Juego de los diez pases. Dos equipos. Se inicia el juego lanzando la pelota al aire. El equipo que controla la pelota ha de conseguir pasarse la pelota diez veces. El otro grupo lo ha de impedir. Cada diez pases: un punto.

4. Grupos de 3 contra la pared. A lanza la pelota y B la recibe y la lanza a C, que hace lo mismo:

- ◆ sin bote.
- ◆ con bote.
- ◆ con dos manos.
- ◆ con una mano (dominante y no dominante).

5. En dispersión cada uno con una pelota. Botan la pelota por el terreno. Cuando encuentran a alguien intentan quitarle su pelota:

- ◆ mano dominante y mano no dominante.

6. Se colocan 4 cubos en la línea que divide el campo longitudinalmente. Una pareja A intenta lanzar la pelota dentro del recipiente. Otra pareja B ha de evitarlo. Si A quita la pelota a B1 , éste se va al fondo del terreno y pasa la pelota a B2. Cambio de parejas.

Vuelta a la calma

1. Por parejas, cogidos de la mano en posición prona. Todos dentro de un círculo de 6 metros. Han de arrastrarse y si se encuentran alguna pareja van hacia el lado opuesto.

5. ATAQUE / DEFENSA

Animación

1. Juego de la muralla china. Se divide el campo en dos. Se ponen todos a un lado menos uno que estará en el centro. A la señal, tendrá que pasar de un campo a otro. El que está en medio tiene que tocar a todos los que pueda. Los que son tocados pasan a estar en medio. Se pueden dar la mano.

Parte principal

1. Se colocan aros por el suelo. Se desplazan botando la pelota, cuando se encuentran un aro la botan 7 u 8 veces lo más bajo posible.

2. Grupos de cuatro con una pelota por cada grupo. A se desplaza dribblando los conos hasta B; B hasta C, etc. Siempre botando la pelota.

- ◆ cuanto más alta mejor.
- ◆ cuanto más baja mejor.
- ◆ con la mano dominante.
- ◆ con la mano no dominante.
- ◆ como más rápida mejor.
- ◆ lentamente.

3. Se colocan conos en fila. Al final de cada fila de aros, un cubo o recipiente. Dribbling en desplazamiento por los conos, lanzar al recipiente, cogerla y dribbling en sentido contrario. Pasarla al próximo compañero.

- ◆ con una mano.
- ◆ con la otra.
- ◆ aumentando la distancia entre el final de los conos y los recipientes.
- ◆ los alumnos estáticos intentan interceptar la pelota.

4. Por parejas. Dribblar y pasar al compañero en desplazamiento libremente.

5. Encanastar desde diferentes posiciones, previo bote de la pelota:

- ◆ cambiando la posición.
- ◆ aumentando la distancia.
- ◆ probar de acabar el gesto con una mano.

6. En dispersión, cada alumno con una pelota. Desplazarse dribblando. A la señal, coger la pelota y encanastarla.

7. Cuatro grupos. En cada medio campo dos grupos A y B. Se lanza la pelota al aire, el grupo que la recibe A intenta encanastar mientras q B lo impide.

Vuelta a la calma

1. Por parejas. Se reparte un papel y se les pide que hagan un dibujo de un jugador que tira a canasta.

Comentario del dibujo realizado.

6. TIRO / INICIO TÉCNICA

Animación

1. Trote suave:

- ◆ desplazarse en cuclillas.
- ◆ tres pasos de talón, tres de puntillas.
- ◆ caminar sobre la parte externa del pie.
- ◆ caminar sobre la interna.

2. Grupos de cuatro. Dos en un extremo del campo y los otros dos en el otro extremo. En el medio colocamos un banco. Sale uno y se desplaza hasta el

otro extremo con dos pelotas, pasando por el banco y pasándosela al compañero, el cual hará lo mismo en sentido contrario.

Parte principal

1. Dos grupos. Cada grupo con dos pelotas en posesión de dos alumnos situados en extremos opuestos. A la señal, pasarse la pelota sin que coincida:

- ◆ cambio de sentido.
- ◆ rápidamente.

2. Dos grupos con una pelota cada grupo. Forman un corro y tres se quedan dentro. Los que forman el corro se pasan la pelota. Los del medio intentan cogerla y si lo consiguen se ponen en el corro.

- ◆ se aumenta el número de pelotas.
- ◆ se aumenta el número de alumnos que están en medio.
- ◆ en desplazamiento.

3. Dos grupos, unos con pelotas y otros si. En dispersión. Los alumnos se deslazan botando la pelota y tienen que evitar que se la quiten.

4. A la señal, adopción de la postura básica ofensivo-defensiva.

5. Caminando hacia atrás, pasan la pelota al compañero. Cuando llegan a canasta, tiran. Cada vez tira un alumno diferente.

6. Pases en desplazamiento hacia la canasta, donde habrá dos alumnos que evitarán el tiro y el avance de los atacantes.

7. Cuatro equipos (A, B, C, D). El equipo atacante intenta hacer canasta, el otro lo impide.

A-B; C-D; B-C; D-A; A-C

8. Cada alumno con una pelota. Tiro individual a canasta desde todas las posiciones.

7. TIRO / INICIO TÉCNICA

Animación

1. Desplazarse en posición básica por las diferentes líneas del campo.

2. Por parejas. Intentar tocar las rodillas del compañero evitando que el otro le toque las suyas.

- ◆ intentar tocar los pies evitando que le toquen los suyos.

3. Correr al máximo dos vueltas al terreno.

Parte principal

1. Por parejas, una pelota por pareja. Las parejas en un extremo y su pelota al otro extremo. A la señal, corren a buscar la pelota. El que la coge se desplaza driblando al sitio inicial; el otro intenta quitársela.

2. Equipos de cinco. Cuando lo indique el profesor, el equipo atacante avanza hacia la canasta e intenta tirar; el equipo que defiende intenta evitarlo. Cuando se consigue la canasta, cambio de papeles.

3. Cada alumno con una pelota. Primero de tenis y después de básquet. Gesto imitativo del tiro a canasta: coger la pelota con las dos manos, flexionar las piernas, colocar el brazo que tiene la pelota en ángulo (flexionado) cerca de la oreja, proceder a la extensión del brazo acompañada de una extensión de piernas y cuerpo.

4. Por parejas a 3 metros de distancia. Pasarse la pelota como si tiraran a canasta. La trayectoria será bombeada.

5. Cada alumno con una pelota. Tiro a canasta.

- ◆ libremente.
- ◆ de la forma aprendida.

6. Dos grupos de tres. Pase al compañero en desplazamiento hacia la canasta del campo opuesto. Cuando estén cerca de la canasta, se equilibran y lanzan la pelota. Se colocan al final de la fila. Aumentar la distancia de donde se tira a canasta.

7. Competición de tiro por equipos. Tirar desde diferentes posiciones y distancias previamente establecidas. Cada grupo cuenta los tiros acertados.

8. Cuatro grupos. Dos en cada mitad del campo. El equipo A pasa la pelota y el equipo B intenta interceptarla. Cuatro pases = 1 punto.

Vuelta a la calma

1. Estiramientos. Adopción de diferentes posturas durante 10 y 15 segundos