

C
E
F
I
R
E
E
L
D
A

UNIDAD DIDÁCTICA

**"JUGAMOS
AL
BALONCESTO"**

**JOSE ANTONIO SIMÓN MARTÍNEZ
C.P. LA CELADA (VILLENNA)
CURSO 2002-2003**

INDICE

"JUGAMOS AL BALONCESTO"

1) **INTRODUCCIÓN**

- a) Descripción de la Unidad Didáctica
- b) La U.D. en el marco del P.E.C.
- c) La U.D en el marco del P.C.C.

2) **OBJETIVOS**

- a) Objetivos Generales de la U.D. en relación a la Programación de Educación Física
- b) Objetivos Didácticos de la U.D.

3) **CONTENIDOS**

- a) Conceptuales
- b) Procedimentales
- c) Actitudinales

4) **METODOLOGÍA**

5) **EVALUACIÓN**

- a) Criterios de evaluación de la U.D.

6) **ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD: ADAPTACIÓN A LOS ALUMNOS/AS CON N.E.E.**

7) **RECURSOS DIDÁCTICOS**

8) **DISTRIBUCIÓN TEMPORAL Y DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS**

9) **RELACIÓN DE LA U.D. CON LOS TEMAS TRANSVERSALES**

10) **ANEXOS**

- a) Sesiones de trabajo
- b) Ficha de seguimiento: Evaluación
- c) Ficha Reglamento Básico
- d) Acta del partido

← **PARA VOLVER AL ÍNDICE**

1.- INTRODUCCIÓN

□ DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

La Unidad Didáctica que presento aborda la práctica del Baloncesto desde una perspectiva adaptada a las características psicofisiológicas de los alumnos/as en estas edades (11-12 años) a través del juego y el deporte modificado o predeporte.

La he diseñado para realizarla en el tercer trimestre con el segundo nivel (6º) del 3º ciclo de Educación Primaria y su duración aproximada es de 4 semanas.

La Unidad Didáctica la planteo como una iniciación a los conocimientos básicos necesarios para la práctica recreativa del baloncesto. Pretendo conseguir que los alumnos/as puedan jugar sin interrupciones, más que alcanzar un conocimiento estricto de todas las reglas. Estos contenidos sirven para poner las bases de una posible utilización del baloncesto durante el tiempo libre.

Este juego/predeporte desarrolla la motricidad general del alumno/a, y su experiencia motriz se hace más rica. Esta actividad provocará en el niño/a una serie de mejoras a nivel de desarrollo motor pero también en el plano afectivo-social:

- Desarrolla la motricidad general: lateralidad, percepción espacio-temporal, coordinación dinámico-general, agilidad, etc.
- Mejora considerablemente las habilidades básicas: desplazamientos, saltos, giros, lanzamiento, recepciones y conducciones.
- Mejora el desarrollo de las cualidades físicas básicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Fomenta la imaginación y creatividad en el juego, haciendo que pierdan un poco de timidez jugando en equipo. Mejora la comunicación entre ellos y ellas.
- Por supuesto, dar a conocer un deporte colectivo, como es el baloncesto; pero, además ayuda a entender el resto de deportes desde perspectiva motriz del alumno/a.
- Permite la participación de todos los alumnos y alumnas, con relativa independencia de sus cualidades físicas.

Por todas estas razones me ha parecido conveniente escoger esta unidad para trabajar contenidos de este momento educativo.

□ LA UNIDAD DIDÁCTICA EN EL MARCO DEL PROYECTO EDUCATIVO DE CENTRO

Esta Unidad Didáctica la desarrollaré en el C.P. La Celada (Villena), un centro público de 22 unidades, que cuenta con instalaciones específicas de Educación Física: un gimnasio con habitación para el material y aseo, 3 pistas polideportivas descubiertas de 20x40 metros cada una y una zona de patio de recreo.

Para poder desarrollar esta U.D. cuento, además de los citados, con los siguientes recursos materiales:

- 4 canastas de minibasket
- 2 canastas de baloncesto
- 8 balones de minibasket
- 20 balones de baloncesto
- 25 aros
- tizas
- 15 conos

El centro está situado en Villena con una buena infraestructura en instalaciones deportivas y zonas de recreo. Los alumnos del centro pertenecen a familias de un nivel socioeconómico medio. En una encuesta que realicé a los alumnos del centro, un alto porcentaje hace habitualmente alguna actividad física organizada.

El profesorado está formado por un equipo educativo estable. El departamento de Educación Física cuenta con dos profesores especialistas, de los cuales uno de ellos trabaja con los alumnos de Ed. Primaria de 1º al 5º nivel y el otro trabaja con los alumnos de 6º de Ed. Primaria y el 1º ciclo de Ed. Secundaria.

De acuerdo con el Proyecto Educativo de Centro, esta U.D. contribuye al objetivo de dar un sentido de utilidad para la vida a los conocimientos que se adquieren a través de las diferentes áreas. Esta U.D. parte de una realidad que está empezando a tener sentido para estos alumnos: comprender la relación que existe entre la mejora de la condición física y su aplicación a algo concreto, como es la práctica de un deporte o el conocimiento sencillo de un mínimo de técnicas básicas.

□ LA UNIDAD DIDÁCTICA EN EL MARCO DEL PROYECTO CURRICULAR DE CENTRO

Como he dicho anteriormente, esta Unidad Didáctica se lleva a cabo durante el segundo año del tercer ciclo de la Educación Primaria.

Los alumnos/as están habituados a las sesiones de Educación Física y a su organización; han adquirido los aprendizajes de las habilidades y destrezas básicas de forma global.

Por lo tanto el alumno llega a esta U.D. con unos conocimientos que le permiten coordinar y controlar su cuerpo en diferentes posiciones y en el manejo del balón en múltiples situaciones. Ha ido trabajando las habilidades perceptivo-motoras (lanzamientos y recepciones) y las habilidades básicas (a través de los juegos, que exigen un dominio de la trayectoria, control del balón, etc.). Conoce formas de desplazarse en un espacio delimitado, anticiparse y prever una trayectoria, y saltar y girar con rapidez y precisión. Controla su fuerza y es capaz de, a partir de una imagen mental, reproducir la ejecución de los movimientos correspondientes.

En el plano del acondicionamiento físico, ha realizado una autoevaluación inicial de sus capacidades físicas, conoce sus límites y posibilidades. Ha mejorado su nivel de autonomía en la ejecución de tareas que se le asignan y conoce las características generales del calentamiento. También ha adquirido una actitud positiva hacia otras formas de actividad física en relación a juegos tradicionales y actividades alternativas.



2.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

□ OBJETIVOS GENERALES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA EN RELACIÓN AL PROYECTO CURRICULAR DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.
- Conocer, valorar y practicar los juegos y deportes habituales que realizan en su entorno.
- Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.
- Planificar y realizar actividades adecuadas a sus necesidades y adoptar hábitos de alimentación, higiene y ejercicio físico, que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

□ OBJETIVOS DIDÁCTICOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

- Conocer y respetar las reglas básicas del baloncesto.
- Familiarizarse con el balón y el terreno de juego.
- Botar el balón con ambas manos, sin mirarlo, tanto estática como dinámicamente.
- Realizar diferentes tipos de pase : de pecho, picado, etc..
- Realizar lanzamientos y entradas a canasta desde diferentes posiciones.
- Conocer y practicar conceptos básicos de ataque y defensa (individual, zona, mixta, etc..).
- Relacionarse con todos los compañeros/as de la clase, aceptando las limitaciones propias y ajenas.
- Fomentar este deporte como posibilidad de disfrute en su tiempo de ocio y tomar conciencia de los beneficios que reporta para la salud e higiene.
- Colaborar activamente en la organización de la clase respetando y cuidando las instalaciones y el material.
- Considerar y valorar el esfuerzo y el compañerismo como pilares fundamentales de toda actitud física.



3.- CONTENIDOS

□ CONCEPTOS :

- Conocer el correcto proceso mecánico de entrada, pase, parada, ...
- Reconocer los límites y líneas del campo de baloncesto.
- Poseer conocimientos teórico-prácticos de las funciones como jugador de baloncesto.
- Conocer la influencia positiva que la práctica del baloncesto ejerce sobre la salud.
- Conocer los distintos recursos que su entorno más inmediato ofrece para la práctica del baloncesto.

□ PROCEDIMIENTOS :

- Familiarizarse con el balón de baloncesto y reconocer las características básicas del terreno de juego.
- Iniciarse en la globalidad del juego centrandolo el objetivo en el enceste.
- Experimentar el patrón básico del bote como elemento clave del juego
- Interpretar el pase como la técnica más eficaz para situar el balón en mano del compañero de la forma mas rápida y precisa.
- Buscar una buena orientación con respecto al compañero, al adversario y al objetivo.
- La defensa fundamental para evitar canastas.

□ ACTITUDES :

- Colaborar con el compañero en la consecución de un objetivo común.
- Relacionarse en cada juego con compañeros distintos, aceptando las limitaciones de estos, ante situaciones técnico-tácticas propias del baloncesto.
- Aceptar el reglamento específico del baloncesto y las limitaciones de eficacia en la consecución de un objetivo común que nos puede provocar.
- Poder jugar sin control del profesor, dominándose en situaciones conflictivas.
- Fomentar hábitos de higiene personal imprescindibles para la práctica del baloncesto.



4.- METODOLOGÍA

La estrategia seguida en esta Unidad Didáctica variará en función de las actividades que se vayan proponiendo; será analítica progresiva en los gestos a aprender, global puro en la táctica a emplear y estrategias de descubrimiento y exploración en actividades donde se plantea una situación motivante que invita a los alumnos/as a hacer, moverse, jugar, a utilizar lo que se les proporciona mientras adopto una actitud de escucha y observación.

La técnica empleada será mixta alternando la producción con la reproducción de modelos y utilizando estilos más o menos socializante según sea más viable de cara a alcanzar los objetivos propuestos.

La interacción profesor-alumno parte de una información inicial a través de explicaciones teóricas, al principio de la sesión, hasta la obtención de un conocimiento de la marcha del proceso de enseñanza-aprendizaje en ciertas tareas y, principalmente, mediante los procesos evaluativos.

Para dar una mayor motivación a los alumnos/as la organización variará en relación al tipo de ejercicios previstos, pero manteniendo grupos estables, normalmente del mismo nivel de aprendizaje y en ocasiones del mismo sexo, al dejar libre la formación de los mismos. La utilización del espacio será por zonas o subzonas dependiendo de la actividad realizada.

Dado el tipo de ejercicios propuestos y formaciones a realizar, siempre hay que dar la opción a la participación individual, aunque el uso de bastante material puede dar lugar a un mayor tiempo de práctica significativa, más intensidad y alcanzar una motivación que acelere la asimilación de algunos contenidos de enseñanza en esta Unidad Didáctica.



5.- EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación que seguiré en esta Unidad Didáctica son a nivel estructural iguales que en las demás U.D

- . 1.- Nivel actitudinal, vestimenta y asistencia.
- . 2.- Aptitud física y pruebas de Baloncesto.
- . 3.- Nivel teórico.

En cuanto al primer apartado se tendrá en cuenta los siguientes aspectos :

- Registro de asistencia.
- Registro de actitudes :
 - . Participación activa o pasiva.
 - . Interés.
 - . Inhibición.
 - . Actitud con respecto a los compañeros.

. Actitud con respecto al profesor.

■ Registro de vestimenta.

En el segundo apartado se tendrá en cuenta :

- Test de habilidad predeportiva (Baloncesto) :
 - . Bote de balón.
 - . Entrar a canasta.
 - . Pases.
 - . Lanzamientos.

En el tercer apartado se tendrá en cuenta la atención prestada en las explicaciones teóricas que se dan en la fase principal de cada una de las sesiones de la Unidad Didáctica.

□ CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA :

- a) Sobre la autorregulación de la actividad física.
 - Mantener un esfuerzo físico durante períodos determinados de tiempo.
 - Conocer su nivel de aptitud físico en relación con compañeros/as.
- b) Sobre la adecuación respecto a factores externos :
 - Establecer relaciones entre la práctica del Baloncesto y la actividad física colectiva.
 - Adaptar formas de organización para la realización de actividades y ejercicios en Baloncesto.
- c) Sobre la creatividad y organización de la actividad física :
 - Adecuar sus propios calentamientos a las distintas sesiones de Baloncesto.
 - Establecer conductas que permitan resolver problemas ante una prueba determinada.
- d) Sobre el desarrollo de capacidades físicas :
 - Mejora de la capacidades físicas básicas.
 - Aumentar las posibilidades de rendimiento motor.
- e) Sobre conocimiento de las capacidades propias :
 - Analizar el trabajo propio y el de los demás para conocer sus propias capacidades.
- f) Sobre la concienciación y actitud crítica de los efectos de la actividad física :
 - Conocer los beneficios de la práctica del Baloncesto sobre la salud.
 - Fomentar hábitos higiénico personales.
- g) Sobre el desarrollo de actividades sociales :
 - Desarrollar el sentido de la responsabilidad a través de la medición de resultados obtenidos por otros compañeros/as.
 - Reconocer actitudes de respeto por las normas establecidas.

En cuanto a la recuperación se realizarán actividades que presenten dificultades dependiendo de factores tales como el número de repeticiones a realizar, la velocidad de ejecución, la intensidad de los ejercicios, el material empleado, trabajo individual, por grupos, etc..

Las actividades de refuerzo para los alumno/as con dificultades se pueden realizar sobre la marcha de la sesión con la repetición del ejercicio o bien con programas adecuados para la mejora fuera del aula, atendiendo siempre a los objetivos como a contenidos previstos para estos alumnos.

En último lugar comentar que esta evaluación la llevaré a cabo a través de una observación directa y sistemática, registrando los datos en la escala que facilito como anexo.



6.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD: ADAPTACIÓN A ALUMNOS/AS CON N.E.E.

Medidas que se pueden incluir en una adaptación curricular atendiendo a los alumnos/as que presenten N.E.E. en esta unidad didáctica de Baloncesto:

a) Valoración inicial : Estado inicial de los alumnos/as con problemas :

- Características constitucionales y desarrollo motor :
 - . Datos Antropométricos : peso, talla, envergadura...
 - . Conducta motriz : valoración de la aptitud para la realización de pruebas de Baloncesto.
- Experiencias previas : Encuestas sobre las actividades hechas por el alumno/a en la Educación Física escolar y fuera de clase.

b) Adaptación de objetivos : Flexibilización de los objetivos establecidos en la unidad didáctica dentro de unos márgenes, favoreciendo su consecución.

c) Contenidos : Para que la consecución de los objetivos propuestos por parte del alumno/a con distinto nivel debemos priorizar los contenidos, de forma que haya unos mínimos y a partir de ellos, otros de mayor grado de complejidad.

Así por ejemplo en la unidad didáctica :

Objetivo : Adquirir una disposición favorable a la práctica del Baloncesto como medio para mejorar la formación física y la calidad de vida.

Contenidos : (Actitudinales)

- . Toma de conciencia de sus capacidades físicas.
- . Disposición positiva hacia la práctica de actividades físicas en Baloncesto.
- . Valoración de los aspectos positivos del ejercicio en la salud.
- . Adopción de hábitos de higiene relacionados con la actividad física para mejorar la condición física.

d) Metodología : Es necesario centrarse en el proceso y en el alumno por medio de modelos de enseñanza guiados mediante la búsqueda

para permitir a éste una mayor toma de conciencia e intervención, y al mismo tiempo una motivación.

Así por ejemplo :

A la hora de realizar los estiramientos en la parte principal de la sesión dejar libertad para ejecutar ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero de una determinada parte del cuerpo. Con la ayuda de compañeros/as realizar ejercicios conjuntos que mejoren su realización : carrera y bote de balón con ayuda de un compañero/a, ayuda de un compañero en un determinado ejercicio, etc..

- e) Actividades : Deben permitir que exista una graduación en cuanto a su ejecución, de forma que cada alumno/a realice determinada variable en función del momento de aprendizaje en que se encuentre.

Ejemplo de actividades de apoyo y su graduación :

Tarea : Botar el balón en carrera.

- . Botar el balón con las dos manos a la vez.
- . Botar el balón con mano derecha.
- . Botar el balón con las mano izquierda.
- . Botar el balón con ojos cerrados.
- . Botar el balón con una mano y dar varios pasos.
- . Botar el balón a baja altura dando pasos.
- . Botar el balón en carrera.

- g) Material : Si es posible utilización de material nuevo pero siempre manteniendo las características generales de la actividad a realizar y alternando materiales didácticos. La visualización de videos es también un elemento de gran importancia para reforzar el aprendizaje.

Así por ejemplo :

Para la sesión de bote y manejo de balón se puede utilizar balones de ritmo, de balonvolea, de plástico, etc..

- h) Evaluación : No establecer criterios cerrados de evaluación. A la hora de marcar un porcentaje en la realización de las pruebas se mantendrá un margen de flexibilidad en el resultado de la evaluación del alumno/a.



7.- RECURSOS DIDÁCTICOS

Los recursos materiales necesarios en esta Unidad Didáctica los encuentro a disposición en este colegio, motivo por el cual he decidido trabajar este tema: Baloncesto

Para la realización de las actividades programadas utilizaré:

- 4 canastas de minibasket
- 8 balones de minibasket
- 20 balones de baloncesto
- 25 aros
- tizas
- 15 conos
- Fichas reglamento básico
- Fichas de seguimiento: Evaluación

Comentar que este material podrá variar en cuanto a su cantidad, ya que el número de balones no es obligado y podrá adaptarse a los medios que tengamos en un colegio distinto, con menor capacidad en cuanto a recursos materiales del Área de Educación Física se refiere.

En último lugar comentar que en estas edades, si disponemos de ellos, es preferible trabajar con balones de minibasket, ya que debido a su menor peso y diámetro, se adaptan mejor a las características de los alumnos/as.



8.- DISTRIBUCIÓN TEMPORAL Y DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS

□ NÚMERO DE SESIONES: 8

- SESIÓN 1º: Introducción, Motivación y Evaluación inicial
-
- SESIÓN 2º: Desarrollo Pases y Bote
-
- SESIÓN 3º: Desarrollo Tiro y Rebote
-
- SESIÓN 4º: Desarrollo Entradas a canasta
-
- SESIÓN 5º: Desarrollo Defensa y situaciones de juego
-
- SESIÓN 6º: Aprendizaje del Juego
-
- SESIÓN 7º: Juego
-
- SESIÓN 8º: Evaluación Final

□ DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS

➤ **ATAQUE**

✓ *PASE*

- De pecho
- Picado
- Por encima de la cabeza
- A una mano

✓ *BOTE*

- De velocidad
- De protección
- Cambio de dirección por delante con bote, en reverso, por detrás de la espalda, entre las piernas

✓ *TIRO A CANASTA*

- Estático
 - En suspensión
 - Apoyándose en el tablero
 - Media distancia, lejano
- ✓ *ENTRADAS A CANASTA*
- Apoyándose en el tablero
 - En bandeja sin tocar el tablero

➤ **DEFENSA**

✓ *DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS*

- Movimientos laterales
 - Movimientos delante-detrás
- ✓ *DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN*

- Mantener distancia
 - Uso de las manos
- ✓ *DEFENSA AL JUGADOR SIN BALÓN*

- Distancia
- Uso de las manos
- Ayudas defensivas a los compañeros

✓ *REBOTE*

- Momento del salto
- Proteger la pelota

➤ **JUEGO**

✓ *PARTIDOS 2 x 2*

✓ *PARTIDOS 3 x 3*

✓ *PARTIDOS 5 x 5*

✓ *APLICACIÓN DE LAS REGLAS*

➤ **REGLAMENTO**

✓ *REGLAS BÁSICAS*

- Pasos
- Dobles
- Fuera
- Saques
- Falta Personal
- Técnicas
- Tiros Libres

✓ *REGLAMENTO OFICIAL DE BALONCESTO*

- Duración del partido
- Reglas Generales



9.- RELACIÓN DE LA U.D. CON LOS TEMAS TRANSVERSALES

Atendiendo a la Unidad Didáctica tratada se pueden mencionar los siguientes aspectos con relación a los ejes transversales :

- Educación sexual y Educación para la salud :
 - . Valoración y toma de conciencia de la propia Educación Física.
 - . Valoración de actitudes positivas de la práctica del Baloncesto.
- Educación ambiental :
 - . Realización de actividades físicas cuidando el entorno donde se ejecutan.
- Educación para la paz :
 - . Aceptar el nivel de ejecución en Baloncesto de los otros.
 - . Valorar la mejora personal y la de los demás por encima del resultado.
- Educación natural y cultural de la Comunidad Valenciana:
 - . Mejorar la práctica deportiva de Baloncesto en la escuela y a partir de ahí la posibilidad de realizarlo en el medio natural.
- Coeducación :
 - . Eliminar la sensación de competición entre alumnos/as.
 - . Promocionar la realización por igual de la actividad física en sexos.



10.- ANEXOS

- ❑ SESIONES DE TRABAJO
- ❑ FICHA DE SEGUIMIENTO; *EVALUACIÓN*
- ❑ FICHA: *REGLAMENTO BÁSICO BALONCESTO*
- ❑ ACTA DEL PARTIDO



SESIÓN: 1**OBJETIVOS:**

- Familiarizarse con el balón y el terreno de juego.
- Colaborar activamente en la organización de la clase respetando y cuidando las instalaciones y el material.

CONTENIDOS:

- Evaluación inicial

MATERIAL E INSTALACIONES: Pista polideportiva, canastas y balones

PARTE INICIAL:

- Calentamiento general.
- Balones por el suelo, cogerlos, botar y jugar. Los que se queden sin ellos deben recuperarlos.

PARTE PRINCIPAL:

- Partido en toda la pista, varios equipos, varios balones. Cada equipo tiene que encestar en un lado.
- Equipos de tres jugadores. Partidos tres contra tres en las dos canastas. Por tanto 4 equipos juegan (12 juegan), el resto en el centro de la cancha botan y pasan la pelota por tríos. Partidos de 5 minutos.

PARTE FINAL:

- Explicación del baloncesto como deporte. Elementos más importantes del juego: bote, pase, tiro, rebote, entrada a canasta y defensa.
- Mientras tanto realizarán diferentes estiramientos.

OBSERVACIONES:

SESIÓN: 2**OBJETIVOS:**

- Botar el balón con ambas manos, sin mirarlo, tanto estática como dinámicamente.
- Realizar diferentes tipos de pases: de pecho, picado, etc.

CONTENIDOS:

- Los Pases
- El Bote de balón

MATERIAL E INSTALACIONES: Pista polideportiva, canastas, balones y conos

PARTE INICIAL:

- Calentamiento general.
- Juego de los pases. Cuatro grandes equipos, intentar pasarse el balón sin que los otros equipos lo corten. Sin bote.
- Dos equipos en cada mitad de pista, uno pasa y el otro intenta interceptar.

PARTE PRINCIPAL:

- Pases por parejas o tríos practicando las distintas opciones: de pecho, picado, por encima de la cabeza, con una mano, etc.
- Pases por parejas o tríos como medio de avanzar por toda la cancha
- Bote en zig-zag posibilitando los diferentes cambios de mano: por delante, reverso, entre piernas, por la espalda.
- Juego de bote. Carrera de relevos. El recorrido tendrá conos en los que los alumnos deberán hacer cambios de dirección y cambios de mano de bote.
- Juego por tríos. 2 se pasan y 1 intenta robar la pelota.

PARTE FINAL:

- Mientras relajan los músculos y estiran explicar las reglas de ataque: Pases y Dobles

OBSERVACIONES:

SESIÓN: 3**OBJETIVOS:**

- Conocer y practicar conceptos básicos de ataque y defensa.
- Trabajar el rebote.

CONTENIDOS:

- El tiro a canasta
- Acción de rebote

MATERIAL E INSTALACIONES: Pista polideportiva, canastas, balones.

PARTE INICIAL:

- Calentamiento general.
- Rueda de rebote. Dos filas, uno en cada canasta, un balón. Tirarlo contra el tablero y correr a la fila de la otra canasta. El siguiente debe atrapar el balón en el aire, sin que caiga al suelo, y volverlo a lanzar contra el tablero. Y así continuamente.

PARTE PRINCIPAL:

- 2 filas en cada canasta (4 en total). Un balón en cada una. En cada fila el que tira, va a por el rebote, pasa al siguiente compañero y va al final de su fila. Jugar a 10 canastas 1 balón por trío. 1 tira, 1 pasa y 1 va al rebote. 10 tiros cada uno.
- Mismos tríos. Juegan 2 a pasarla y tirar contra 1 que defiende. Rotan los puestos cada tiro.
- Grupos de 5. Juegan 3 contra 2.

PARTE FINAL:

- Mientras relajan los músculos y estiran, entregar fotocopias de la ficha del reglamento básico. Deben leerlas para la próxima sesión.

OBSERVACIONES:

SESIÓN: 4**OBJETIVOS:**

- Realizar lanzamientos y entradas a canasta desde diferentes posiciones.
- Relacionarse con todos los compañeros/as de la clase, aceptando las limitaciones propias y ajenas.

CONTENIDOS:

- Entrada a canasta.
- Tiro libre

MATERIAL E INSTALACIONES: Pista polideportiva, canastas, balones y aros.

PARTE INICIAL:

- Juego global. Los aros distribuidos por el suelo. Los balones los tienen algunos alumnos. El resto intenta que no los pillen, no pueden correr, pero si pueden meterse dentro de un aro durante 5 segundos para salvarse. Si lo pillan cambio de rol.

PARTE PRINCIPAL:

- Entradas a canasta tras su explicación y ejemplificación.
- Colocar dos aros en el suelo unos metros antes de cada canasta. El alumno viene botando, agarra la pelota y justo al cogerla da dos pasos, uno con cada pie y dentro de cada aro. Tras los dos pasos saltar hacia arriba elevando la rodilla del mismo lado de la mano del tiro. Dejar la pelota contra el tablero para conseguir canasta.
- Rueda de entrada. Dos grupos, uno con los balones va entrando y los otros van cogiendo los rebotes y cambiando de grupo.
- Juego de perseguir y encestar con entradas a canasta.

PARTE FINAL:

- Juego del tiro libre: Dos filas, una en cada canasta, lanzarán tiros libres realizando una pequeña competición. Gana el alumno/a que consiga encestar más lanzamientos después de 6-8 tiros cada uno.

OBSERVACIONES:

SESIÓN: 5**OBJETIVOS:**

- Conocer y practicar conceptos básicos de ataque y defensa.
- Considerar y valorar el esfuerzo y el compañerismo como pilares fundamentales de toda actitud física.

CONTENIDOS:

- Defensa
- Ataque
- Situaciones de juego simple

MATERIAL E INSTALACIONES: Pista polideportiva, canastas, balones.

PARTE INICIAL:

- Calentamiento general.
- Tú la llevas sin balón. Al pillar normal.
- Tú la llevas con balón. Al pillar pero a los que tienen los balones o viceversa.

PARTE PRINCIPAL:

- Explicación de la posición defensiva. Cómoda y ágil.
- Gran grupo. La pelota en el centro. Un grupo de alumnos defensores, rodean haciendo un círculo, el resto- la mitad – intentarán a la señal conseguir el balón. Los defensores deben, sin utilizar las manos y sólo con desplazamientos, evitar que entren en el círculo y consigan la pelota. Si lo hacen cambia de rol todo el grupo.
- Juego dos contra dos utilizando sólo medio campo.
- Juego tres contra tres utilizando todo el campo.

PARTE FINAL:

- Juego del tiro libre: Dos filas, una en cada canasta, lanzaran tiros libres realizando una pequeña competición. Gana el alumno/a que consiga encestar más lanzamientos después de 6-8 tiros cada uno.

OBSERVACIONES:

SESIÓN: 6**OBJETIVOS:**

- Conocer y respetar las reglas básicas del baloncesto.
- Colaborar activamente en la organización de la clase respetando y cuidando las instalaciones y el material.

CONTENIDOS:

- El juego
- Conocimiento de las reglas

MATERIAL E INSTALACIONES: Pista polideportiva, canastas, balones.

PARTE INICIAL:

- Calentamiento general.
- Rueda de entradas a canasta.
- Hacer equipos de cuatro jugadores (equilibrados).

PARTE PRINCIPAL:

- Utilizar las dos canastas para practicar partidos de 3x3 y 4x4, de una duración de 5-6 minutos.
- Es interesante que uno de los alumnos que está descansando, o bien algún alumnos enfermo o lesionado, haga de árbitro.

PARTE FINAL:

- Estiramientos generales y puesta en común de las sensaciones obtenidas por los alumnos.
- Explicar que en la próxima clase de Educación Física se hará un pequeño campeonato en la clase.

OBSERVACIONES:

SESIÓN: 7**OBJETIVOS:**

- Conocer y respetar las reglas básicas del baloncesto.
- Fomentar este deporte como posibilidad de disfrute en su tiempo de ocio y tomar conciencia de los beneficios que reporta para la salud e higiene.

CONTENIDOS:

- El juego
- Respeto a las normas

MATERIAL E INSTALACIONES: Pista polideportiva, canastas, balones.

PARTE INICIAL:

- Calentamiento general.
- Rueda de entradas a canasta.
- Hacer equipos equilibrados.

PARTE PRINCIPAL:

- Establecer la competición.
- Partidos de 6-8 minutos.
- Cada partido con un anotador del acta del partido (un jugador del equipo que descansa).
- Los equipos deben aprender a arbitrarse por sí mismos, por lo que no habrá árbitros.
- Ir apuntando los resultados en el cuadrante.
- El resto de equipos mientras no juegan pueden ver los partidos e ir comentando las distintas violaciones del reglamento.

PARTE FINAL:

- Relajación y estiramientos.
- Explicación de los valores de la competición (ganar/ perder).

OBSERVACIONES:

SESIÓN: 8**OBJETIVOS:**

- Observar y valorar los diferentes aprendizajes conseguidos por los alumnos/as en relación al baloncesto.

CONTENIDOS:

MATERIAL E INSTALACIONES: Pista polideportiva, canastas, balones y conos.

PARTE INICIAL:

- Calentamiento general.
- Rueda de entradas a canasta.

PARTE PRINCIPAL:

- 2 filas en cada canasta (4 en total). Un balón en cada una. En cada fila, el que tira, va a por el rebote, pasa al siguiente compañero y va al final de su fila. Se puede jugar a 10 canastas.
- Juego del bote. Carrera de relevos. El recorrido tendrá conos en los que los alumnos deberán hacer cambios de dirección y cambios de mano de bote.
- Hacer equipos de 5 jugadores. Partidos a toda la pista.

Todas estas actividades deben ser evaluadas mientras se desarrollan

PARTE FINAL:

- Relajación y estiramientos.
- Hablar de los equipos de la localidad, escuelas deportivas, etc.

OBSERVACIONES:

FICHA DE SEGUIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA: "JUGAMOS AL BALONCESTO"

ALUMNO/A:.....

CURSO:.....

CONDUCTAS A OBSERVAR	SIEMPRE	HABITUALMT	RARA VEZ	NUNCA
Ha practicado anteriormente baloncesto				
Domina algunas habilidades de baloncesto				
Conoce y adopta las normas básicas				
Es capaz de pasar correctamente				
Ejecuta con habilidad los tipos de pases				
Puede botar bien con la mano derecha				
Puede botar bien con la mano izquierda				
Ejecuta correctamente el bote de velocidad				
Ejecuta correctamente el bote de protección				
Es capaz de ejecutar cambios de dirección				
Ejecuta el tiro con buena técnica				
Consigue efectividad en el lanzamiento				
Usa el tablero para conseguir encestar				
Va con decisión al rebote				
Ejecuta bien los pasos en la entrada a canasta				
Ejecuta con habilidad la entrada a canasta				
Consigue una buena posición defensiva				
Es capaz de combinar movimientos de forma fluida y eficaz				
Utiliza correctamente el espacio de juego				
Utiliza estrategias de cooperación en el juego				
Demuestra actitudes de compañerismo y deportividad				
Acepta el resultado del juego y decisiones arbitrales				



FICHA REGLAMENTO BÁSICO BALONCESTO

- ❑ El Baloncesto se juega en un campo rectangular con dos canastas en cada extremo.
- ❑ Las canastas están formadas por un tablero y un aro. El aro está situado a una altura de 3m y 5cm.
- ❑ Se juega con un balón de color naranja.
- ❑ Los equipos están formados por 5 jugadores y los suplentes.
- ❑ El tiempo de juego se divide en 4 periodos de 10 minutos cada uno.
- ❑ Existen dos árbitros que intentan mantener el buen orden en los partidos y que se cumpla el reglamento.
- ❑ El equipo que más canastas enceste será el ganador.
- ❑ Los jugadores de baloncesto pueden moverse por todas las partes del campo. Las posiciones más conocidas son: Base, Escolta, Alero y Pívor.
- ❑ Al baloncesto se juega llevando la pelota hacia la canasta del equipo contrario e intentando introducirla en ella. Para ello podemos utilizar el bote, el pase a los compañeros y el lanzamiento a canasta.
- ❑ Las líneas del campo señalan distintas cosas:
 - Líneas de fuera
 - Línea de tiro libre; donde se lanzan las faltas
 - Línea de medio campo; separa la pista en dos partes iguales
- ❑ VIOLACIONES DEL REGLAMENTO:
 - FUERA DE BANDA: Si el jugador con balón pisa o traspasa la línea lateral de fondo de la pista cometerá fuera de banda, perdiendo su equipo la posesión del balón.
 - DOBLES: El balón no se puede botar con las dos manos a la vez y se debe mantener la mano encima del balón cuando se bota, de lo contrario se penaliza con pérdida de posesión y saque de banda para el equipo contrario.
 - PASOS: No se puede andar con el balón en las manos, para desplazarse se ha de emplear el bote.
 - FALTA PERSONAL: No se puede impedir avanzar mediante los brazos extendidos, las caderas o las rodillas, ni coger, ni empujar ni otro contacto.



ACTA DEL PARTIDO

EQUIPO A: _____

PUNTOS

FALTAS

JUGADOR	1	2	3	4	5
JUGADOR	1	2	3	4	5
JUGADOR	1	2	3	4	5
JUGADOR	1	2	3	4	5
JUGADOR	1	2	3	4	5

EQUIPO B: _____

PUNTOS

FALTAS

JUGADOR	1	2	3	4	5
JUGADOR	1	2	3	4	5
JUGADOR	1	2	3	4	5
JUGADOR	1	2	3	4	5
JUGADOR	1	2	3	4	5

