

BALONCESTO

GUÍA DIDÁCTICA GENERAL



BIENVENIDA

Desde AULARECREO queremos darte la bienvenida a la empresa y al nuevo curso y te ofrecemos esta guía didáctica con el fin de facilitarte el trabajo de profesor.

Uno de los principales objetivos de AULARECREO es lograr la homogeneidad de nuestras actividades independientemente del colegio donde se imparta, sabemos que hay factores que hacen que esa homogeneidad sea imposible de lograr al 100 % pero sí es posible lograr que los contenidos, los objetivos, la metodología y algunos recursos didácticos sean los mismos.

Con este fin hemos desarrollado esta guía donde encontrarás el punto de partida para las programaciones mensuales. Aquí encontrarás los contenidos y objetivos generales, actividades e ideas didácticas, recursos de aula, indicaciones y mucho más para hacer que tu labor como profesor sea más efectiva y sencilla.

Del mismo modo esta guía está abierta a las observaciones y modificaciones necesarias para ir mejorándola y dotándola de más eficacia, esperamos tu aportación.

¡¡¡ BIENVENIDO AL EQUIPO!!!!



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El baloncesto es uno de los deportes más completos para practicar, y a la vez, de los que más enriquecen el desarrollo del niño, lo que hace de esta elección un éxito asegurado. Es practicado a nivel mundial y no debemos olvidar que se trata de un deporte en el que se trabajan cantidad de capacidades físicas como la velocidad, la fuerza, la coordinación o el equilibrio lo que lo convierte en un deporte de gran riqueza para las edades tempranas. Además, al ser un deporte colectivo desarrolla valores de compañerismo y cooperación. El trabajo en equipo es parte fundamental de esta actividad extraescolar y, como no podía ser de otra manera, nos introduciremos en aspectos más concretos del mundo del baloncesto, como el pase, el tiro, el bote, la conducción, la entrada a canasta...

¿PARA QUIÉN?

La actividad está encaminada a alumnos de Educación Primaria, pero se puede comenzar desde 2º de infantil de una manera muy lúdica y sencilla. En esta guía nos centraremos en el punto de vista de Primaria.

RATIO

La actividad tiene un mínimo de 8 participantes hasta un máximo de 15.

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar las capacidades físicas básicas.
- Desarrollar la coordinación de los alumnos.
- Aprender la reglamentación básica del baloncesto.
- Fomentar el trabajo en equipo, el respeto a los compañeros y la cooperación.
- Incentivar el gusto por el deporte y la actividad física desde un punto de vista lúdico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Inculcar rutinas deportivas como calentamientos y relajaciones.
- Desarrollar aptitudes específicas del baloncesto como los pases, el bote, los lanzamientos o la entrada a canasta.
- Inculcar la cooperación y el trabajo en equipo.
- Fomentar el respeto por el rival y por los compañeros.
- Utilizar el baloncesto como herramienta lúdica para hacer ejercicio.
- Aprender las posiciones en el campo.
- Desarrollar el conocimiento y control del espacio dentro del campo de juego.
- Adaptar juegos populares al mundo del baloncesto para trabajar los diferentes aspectos técnicos.

CONTENIDOS

Los contenidos a desarrollar serán concretados por el profesor una vez determinados algunos factores del grupo como, por ejemplo, la edad, nivel o características especiales. Remarcamos aquí algunos contenidos mínimos a tratar.

CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO

A estas edades no es necesario ni el calentamiento ni el estiramiento pero es bueno y necesario invertir 5 minutos antes y 5 al final de la sesión para educar a los niños en este aspecto y enseñarles la mejor manera de calentar y estirar para evitar lesiones de cara al futuro.

- Invertiremos 5 minutos en calentamiento de movilidad articular. La forma más sencilla para empezar de forma ordenada es que los alumnos se coloquen en una banda del campo en línea y avanzan hasta la otra realizando un ejercicio, la vuelta la hacen caminando normal. Talones atrás, rodillas arriba, tocando parte interior del pie, saltando y rotando brazos, caminar de talones, caminar de puntillas, paso lateral, cruzar piernas... Ver Anexo I.
- Para los estiramientos adjuntamos un anexo al final del manual. Anexo II

LOS PASES

- De pecho
- Picado
- De béisbol
- De bolos
- Por detrás de la espalda
- Por encima de la cabeza

LOS BOTES

- Con dos manos
- Mano dominante
- Mano no dominante

LOS LANZAMIENTOS A CANASTA

- Tiro en suspensión
- Tiro libre
- Bandeja o doble paso
- Mate
- Entrada a canasta

LA COLOCACIÓN EN EL CAMPO

- Las posiciones de los jugadores (base, escolta, alero, ala-pívot y pívot).
- Sistemas de juego: defensa (individual, en zonas o mixta) o ataque (rombo, herradura o en cinco de dado).
- La distribución por el campo, basculación y la anticipación a las jugadas.

LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN

- Botando sin pasar por encima de la cintura.
- Conducción rápida en contraataque.
- El cambio de dirección o sentido.
- El contraataque en situaciones de 2 vs 1, en 3 vs 1, en 3 vs 2.

LA REGLAMENTACIÓN

- Adaptada al nivel de los niños.
- Conocimiento de la duración y periodos de un partido, jugadores, puntuación, etc.
- Dobles y pasos.
- Reglas relativas al tiempo (3", 5", 8", 24").

ASPECTOS SOCIALES

- La cooperación y el compañerismo
- El respeto por las normas y el juego
- La superación personal y la tolerancia a la frustración

METODOLOGÍA

La metodología de las actividades de AULARECREO debe cumplir con las siguientes características:

- LÚDICA: Formamos a los alumnos desde un punto de vista divertido y ameno, no podemos olvidar que nuestras actividades comienzan tras la jornada escolar por lo tanto debemos conseguir educar de forma lúdica y divertida.
- PARTICIPATIVA: Una metodología donde los niños sean conscientes de que ellos también forman parte activa del proceso, donde sus aportaciones y dudas son fundamentales y donde la motivación en su implicación es básica.
- FLEXIBLE: El aprendizaje debe estar adaptado al grupo, debemos estudiar las necesidades del individuo y del conjunto y adaptar las programaciones para alcanzar el éxito.
- IMAGINATIVA: luchamos contra la rutina, debemos plantear programaciones donde la novedad sea parte fundamental, así mantendremos la atención de los alumnos.

RUTINAS DE AULA

Recogida de alumnos: Llegaremos al centro 5 o 10 minutos antes del comienzo de la actividad, recogeremos a los alumnos en el sitio establecido por el colegio, bien sea ir recogéndolos por las clases o bien en el patio. De forma ordenada y en fila iremos al patio o pista.

Asamblea: Una vez en la pista pasaremos lista para comprobar que están todos los alumnos, en caso de que falte alguno nos debemos asegurar que no está en el colegio ya que dejar sin recoger a un alumno es un error grave.

Una vez pasado lista damos lo buenos días a los alumnos y explicamos brevemente las actividades y juegos que vamos a realizar ese día, solventamos alguna duda y nos ponemos a calentar.

Todas las actividades deportivas requieren un pequeño calentamiento antes del comienzo de las actividades, dependiendo de la actividad que realicemos calentaremos más unas partes que otras. En el caso del baloncesto lo hacemos más para inculcar hábitos y rutinas que les servirán para las prácticas deportivas del futuro que para prevenir lesiones del presente.

Actividades: Desarrollamos la o las actividades programadas para ese día, es el momento de aprovechar el tiempo y dedicarnos específicamente a las materias de nuestra actividad.

Durante los primeros días de curso aprovecharemos para explicar las normas de aula las cuales se irán repasando de vez en cuando para asegurarnos de su cumplimiento. Para estas normas dejamos libertad al criterio del monitor pero asegurándonos unos mínimos como nunca salir del aula sin permiso, respetar a los compañeros, respetar el material de aula, no gritar, solo hablar cuando me den la palabra etc. Junto con los propios alumnos podrás establecer las normas del grupo y así hacerles participe del proceso.

En las actividades deportivas pararemos una o dos veces para que todos vayan al baño a beber agua y refrescarse a la vez, eso nos permite estar pendiente del baño en ese momento y evitar travesuras. En caso de no tener un baño cerca nos aseguramos de ir con todo el grupo al baño para no tener que parar la clase después y en verano pediremos que lleven botellas de agua para que puedan beber siempre que sea necesario.

Final: En actividades deportivas es conveniente que terminemos las sesiones con alguna actividad de vuelta a la calma, algún juego o actividad de menor intensidad que ayuden a los alumnos a bajar las pulsaciones antes de terminar. En el caso del baloncesto dejaremos unos minutos para enseñarles a estirar, es mejor hacer pocos grupos musculares cada día pero que los estiren correctamente a muchos y mal. Recordar que les estamos enseñando a estirar.

Después de eso es el momento de recoger el material y guardarlo, recoger las mochilas y hacer fila para irnos a casa. En función del material por recoger debemos prever el tiempo que necesitamos para dejarlo todo listo antes de irnos, poco a poco aprenderemos a no terminar ni pronto ni tarde.

Entrega de los alumnos: El momento desde el que salimos de clase con el grupo hasta que entregamos a los alumnos a sus padres es mucho más importante de los que creemos. Saldremos de clase en fila, tranquilos y ordenados, asegurándonos que no nos dejamos nada en clase. Iremos entregando a cada alumno a sus padres o tutores de uno en uno y siempre mirando y saludado a la persona que se lleva a nuestro alumno.

La manera en que entregamos a los alumnos es de lo poco que los padres ven de nosotros así que debemos esmerarnos en que sea ordenada y tranquila, podemos hacer un trabajo estupendo dentro del aula y ser grandes profesionales en nuestra materia pero si no sabemos recoger un grupo, entregar a los alumnos y ser ordenados la imagen que transmitimos es de falta de profesionalidad.

¡¡LA PROGRAMACIÓN, LAS RUTINAS DE AULA Y EL CARIÑO NOS LLEVARÁN AL ÉXITO!!

EVALUACIÓN

Trimestralmente evaluaremos a nuestros alumnos rellenando unos boletines que entregaremos a las familias para que sean participe de la evolución, progresos o dificultades de sus hijos.

En dichos boletines dividiremos en contenidos Actitudinales y Conceptuales-Procimentales. Los contenidos Actitudinales hacen referencia a la actitud y comportamiento del alumno en clase referente al profesor, a sus alumnos, al material, al interés mostrado etc.

Los contenidos Conceptuales-Procimentales hacen referencia a aspectos específicos de cada actividad como conceptos, ideas, resolver tareas, adquirir habilidades, definiciones etc.

Independientemente de la evaluación trimestral, nosotros como profesores debemos estar pendientes de los alumnos a diario y conseguir identificar los problemas que puedan surgir tanto individualmente como en grupo para poder actuar lo antes posible. De ser necesaria la comunicación con las familias por alguna dificultad específica será **el coordinador** el encargado de hacerlo, previa reunión con el monitor.

Autoevaluación del profesor.

Para conocer cuáles son las fortalezas y dificultades de tu trabajo como profesor, debes realizar diariamente una reflexión siguiendo los puntos que se facilitan a continuación.

- Realizar de forma consciente una autoevaluación sobre tu trabajo diario. ¿He establecido rutinas? ¿He controlado al grupo? ¿Llevaba la actividad programada?
- Revisar las actividades realizadas diariamente con el objetivo de evaluar cuáles han obtenido el resultado esperado y cuáles no ¿Se han cumplido los objetivos? ¿Los niños se han divertido? ¿El material ha sido el adecuado?

Esta autoevaluación te ayudará a detectar cuáles son las dificultades con las que te estás encontrando para la realización de tu actividad (a nivel de programación, metodología, control de la clase, etc.). Esta información es la que debes transferir (en las reuniones programadas o informales que puedan surgir) al coordinador de tu centro para recibir apoyo, asesoramiento y colaboración que facilite tu trabajo diario.

EJEMPLO DE PROGRAMACIÓN

A continuación adjuntamos un modelo de ficha de programación, está diseñado para que sea sencillo y cómodo de rellenar. Es posible y lógico que los contenidos se repitan a lo largo de varias sesiones pero es conveniente rellenarlos en cada hoja. Explicaremos brevemente las actividades que vamos a realizar y el tiempo estimado de cada una de ellas, esto nos ayudará a comprobar los tiempos y calcular cada vez mejor el tiempo de las sesiones.

Rellenar el material a utilizar nos ayuda a prever la disponibilidad y poder comprar lo que falte.

FICHA DE PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD: BALONCESTO

PROFESOR:

MES: OCTUBRE

SESIÓN: 1º 02/10

CONTENIDOS:

- El calentamiento y estiramiento
- Bote
- Normas de comportamiento

DESARROLLO DE LA SESION

ACTIVIDADES:

TIEMPO

Antes de comenzar la actividad haré un repaso de las normas de comportamiento y respeto entre todos.	5-10´
1º Calentamiento: Movilidad articular de rodillas, cintura, tobillos, hombros y muñecas. Algo sencillo para ir aprendiendo a calentar.	
2º Juegos de Calentamiento: El pañuelo con balón. Se juega como siempre, pero en el medio hay un balón de baloncesto, el primero que consiga llevarse el balón botando a su zona gana un punto.	10´
3º Parte Principal:	
- Circuito: los niños lo realizarán primero botando con las dos manos, después con la mano dominante y, por último, con la mano no dominante.	10´
- Relevos: clásicos relevos, pero botando el balón. Al igual que antes, se hace con las dos manos, después con la mano dominante y, por último, con la mano no dominante.	10´
- Partidillo: Observar el nivel de los niños	10-15´
4º Vuelta a la calma: Estiramientos, cada día aprenderemos a estirar un par de grupos musculares	3-5´

MATERIALES: Balones, setas, pista de baloncesto.

A continuación, te dejamos una serie de sesiones que puedes realizar con tu grupo. Estas actividades son orientativas y es importante que siempre adaptes las actividades al nivel y edad de tu grupo.

FICHA DE PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD: BALONCESTO

PROFESOR:

MES: OCTUBRE

SESIÓN: 2º 04/10

CONTENIDOS:

- El calentamiento y estiramiento
- Bote por debajo de la cintura
- Conducción rápida
- Cambio de sentido en conducción
- Ataque y defensa

DESARROLLO DE LA SESION

ACTIVIDADES:

TIEMPO

<p>1º Calentamiento: Movilidad articular de rodillas, cintura, tobillos, hombros y muñecas. Algo sencillo para ir aprendiendo a calentar</p>	5´
<p>2º Juegos de Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bulldog: una persona liga en la línea de la mitad del campo y los demás pasan de una línea de fondo a otra botando la pelota y evitando ser pillados. Quién sea pillado, se incorpora al grupo de los que pillan en media cancha. 	10´
<p>3º Parte Principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos contra todos: en un espacio reducido todos botarán el balón por debajo de la cintura y deberán intentar quitárselo al rival, sin perder su balón. - Ataques en situación de 2 vs 1, en 3 vs 1, en 3 vs 2. - Todos en la línea de fondo con un balón, deberán ir botando hasta el otro fondo. En el camino el profesor puede dar una palmada y, rápidamente, deberán cambiar la dirección y correr botando hacia la línea inicial. Gana el primero que llegue. - Mini partidos: 3 para 3. Introduciendo reglamentación. 	5-10´ 10´ 5´ 10-15´
<p>4º Vuelta a la calma: Estiramientos, cada día aprenderemos a estirar un par de grupos musculares</p>	3´

MATERIALES: Balones, setas, pista de baloncesto.

FICHA DE PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD: BALONCESTO

PROFESOR:

MES: OCTUBRE

SESIÓN: 3º 04/10

CONTENIDOS:

- El calentamiento y estiramiento
- Pase picado
- Pase de pecho
- Pase de beisbol

DESARROLLO DE LA SESION

ACTIVIDADES:

TIEMPO

<p>1º Calentamiento: Movilidad articular de rodillas, cintura, tobillos, hombros y muñecas. Algo sencillo para ir aprendiendo a calentar</p> <p>2º Juegos de Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El Roba-balones: Delimitamos una zona de juego no muy grande. Cada uno tiene un balón que debe llevar controlado salvo dos o tres que no tienen balón. Los que no tienen deben conseguir robar uno y quedárselo controlado, cuando me quitan el balón debo ir a quitárselo a otro. <p>3º Parte Principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pases de beisbol en estático: Por tríos colocados en triángulo se lo van pasando siempre en el mismo sentido, cuando pite el monitor, se cambia el sentido. - Pase picado interior en movimiento: Por parejas avanzan por el campo dando pases picados, permitido controlar el balón. - Pase de pecho: en parejas irán saliendo del centro del campo y realizándose pases de pecho, al llegar al final de la cancha realizan un lanzamiento a canasta al llegar al final de la cancha de forma alterna (cada vez un compañero). - Partidillo: Ir fijando posiciones, explicaciones de donde se coloca cada uno. <p>4º Vuelta a la calma: Estiramientos, cada día aprenderemos a estirar un par de grupos musculares</p>	<p>5´</p> <p>10´</p> <p>5´</p> <p>5´</p> <p>10´</p> <p>3´</p>
--	---

MATERIALES: Balones, setas, cancha de baloncesto.

FICHA DE PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD: BALONCESTO

PROFESOR:

MES: OCTUBRE

SESIÓN: 4º 11/10

CONTENIDOS:

- El calentamiento y estiramiento
- Pase por detrás de la espalda
- Pase de bolos
- Pase por encima de la cabeza

DESARROLLO DE LA SESION

ACTIVIDADES:

TIEMPO

<p>1º Calentamiento: Movilidad articular de rodillas, cintura, tobillos, hombros y muñecas. Algo sencillo para ir aprendiendo a calentar</p>	5´
<p>2º Juegos de Calentamiento: -Los 10 pases. Se hacen grupos de 8, 4 vs 4. Se delimita una zona del campo. Los equipos deben conseguir darse 10 pases (practicados la clase anterior) sin perder el balón. Si lo pierden pasan a defender y el contador de pases vuelve a 0. Objetivo, enseñarles a ocupar bien todo el campo, la defensa en 1 vs 1 o en zona. Se pueden meter variantes donde se juegue 3 vs 4 o a menor o mayor número de pases.</p>	10´
<p>3º Parte Principal: - Pases de bolos con cambio de fila: Se colocan dos filas enfrentadas, se da un pase al compañero de la fila de enfrente y sale corriendo para colocarse el último de la fila de enfrente. Se trabaja tanto el pase como el concepto de moverse al pasar el balón. - Pase por detrás de la espalda y me muevo: Por parejas avanzar por el campo en dos líneas dando pases al compañero, la paso en parado y arranco en sprint hasta llegar a la marca donde recibo, el compañero arranca y le meto el pase... Repetimos el mismo ejercicio, pero con pase por encima de la cabeza. - Partidillo: Ir fijando posiciones, explicaciones de donde se coloca cada uno. Trabajar el concepto de ocupar todo el espacio.</p>	10´ 10´
<p>4º Vuelta a la calma: Estiramientos, cada día aprenderemos a estirar un par de grupos musculares</p>	3´

MATERIALES: Balones, setas, cancha de baloncesto.

FICHA DE PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD: BALONCESTO

PROFESOR:

MES: OCTUBRE

SESIÓN: 5º 16/10

CONTENIDOS:

- Calentamiento y estiramientos
- Entrada a canasta por ambos lados
- Tiro libre a canasta

DESARROLLO DE LA SESION

ACTIVIDADES:

TIEMPO

<p>1º Calentamiento: movilidad articular de rodillas, cintura, tobillos, hombros y muñecas. Al mismo tiempo iremos introduciendo conceptualmente los diferentes tipos de lanzamiento y sus técnicas.</p>	5´
<p>2º Juego de Calentamiento: cazadores. Los cazadores llevan balón y van botando. Se pilla tocando al compañero con el balón ligeramente. Cuando se pille a alguien se intercambian los papeles, pasando al compañero con pase de pecho o picado. Repasamos contenidos anteriores (bote y pase).</p>	10´
<p>3º Parte Principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juego del K.O. En dos grupos, colocados en fila. El primero de cada grupo tendrá un balón. El primero de cada fila lanza el balón a canasta desde los tiros libres. Si mete la canasta se va al final de la fila, pero si falla, tiene que tirar hasta meter el balón. Si el segundo de una fila tira y encesta antes que el primero de la otra, este queda eliminado y se irá a la otra canasta (cementerio). Los jugadores del cementerio están eliminados, pero mientras en orden irán practicando tiros libres. Perderá el equipo que primero tenga a todos sus jugadores en el cementerio. - Entrada a canasta. Los jugadores se desplazan por la pista botando el balón y el profesor irá diciendo, por ejemplo, entrada a canasta por la derecha, entrada a canasta por la izquierda, 2 entradas por la derecha y una por la izquierda, etc. Los jugadores deberán ir a la canasta y realizarlo. El último en conseguir encestar siguiendo las indicaciones, pasará a la otra canasta y deberá realizarlo allí. Ganará el que consiga realizar todas las indicaciones en la primera canasta. - Partidillo: aplicar todo lo trabajado anteriormente. 	15´ 10´ 10´
<p>4º Vuelta a la calma: estiramientos, cada día aprenderemos a estirar un par de grupos musculares</p>	5´

MATERIALES: balones y cancha de baloncesto.

FICHA DE PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD: BALONCESTO

PROFESOR:

MES: OCTUBRE

SESIÓN: 6º 19/10

CONTENIDOS:

- Calentamiento y estiramientos
- Entrada a canasta por ambos lados
- Tiro libre a canasta

DESARROLLO DE LA SESION

ACTIVIDADES:

TIEMPO

<p>1º Calentamiento: Movilidad articular de rodillas, cintura, tobillos, hombros y muñecas.</p>	5-10´
<p>2º Juego de Calentamiento: los alumnos se ponen por parejas con un balón cada pareja. El que lleva el balón tendrá que botarlo y el que no lo lleva intenta robárselo a su compañero. Tendrán que intentar meter a canasta y competir contra su pareja. Para ello, utilizaremos toda la cancha de baloncesto y las canastas disponibles.</p>	10´
<p>3º Parte Principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clásico juego de La bombilla, se va modulando el rango de tiro de más cerca a más lejos. Utilizaremos las 2 canastas para dividir a los alumnos y reducir el tiempo de espera sin lanzar. Jugaremos con la opción de "arriesgarse", es decir, cuando un jugador falla su tiro, puede tomar la decisión de arriesgarse y volver a tirar. En caso de marcar, pasará a la siguiente marca y seguirá tirando. En caso de fallar, retrocederá una posición y se dará por finalizado su turno. El primer jugador lanza desde la marca más cercana a la línea de fondo. Si marca, continúa el recorrido. En caso de fallar, le tocará al siguiente jugador empezar. Cuando uno vuelva a tener su turno, tirará desde el sitio donde falló anteriormente. - El clásico "21". Jugaremos con 4 equipos (2 en cada canasta). El objetivo del juego es alcanzar los 21 puntos sin pasarse encestando y ganará quien primero lo haga. Se tira desde donde se agarra el rebote del tiro del jugador del turno anterior y no se puede entrar a canasta, solo tirar. Dependiendo si es tiro de campo, libre o triple, sumará 1,2 o 3 puntos, respectivamente. 	15´
<p>4º Vuelta a la calma: estiramientos, cada día aprenderemos a estirar un par de grupos musculares.</p>	5-10´

MATERIALES: balones y cancha de baloncesto.

FICHA DE PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD: BALONCESTO

PROFESOR:

MES: OCTUBRE

SESIÓN: 7º 23/10

CONTENIDOS:

- | | |
|--------------------------------|--------|
| - Calentamiento y estiramiento | - Bote |
| - Lanzamientos | - Pase |

DESARROLLO DE LA SESION

ACTIVIDADES:

TIEMPO

<p>1º Calentamiento: Movilidad articular de rodillas, cintura, tobillos, hombros y muñecas. Al mismo tiempo iremos repasando las reglas del baloncesto.</p>	5´
<p>2º Juego de Calentamiento: Muralla. Se juega como el clásico juego, pero cada alumno tendrá un balón que deberá ir botando.</p>	5´- 10´
<p>3º Parte Principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relevos: en grupos y con un balón por grupo. Cada grupo se coloca en el fondo de pista en fila india. A la voz de ¡ya! Saldrán el primero de cada fila botando con la mano derecha hasta llegar a la otra canasta donde deberán realizar un tiro y volver. Lo harán de varias formas: mano dominante, mano no dominante, con bote entre las piernas, con dos balones (uno en cada mano). -Rueda de entrada a canasta: se hacen dos filas, la primera de ellas un poco antes de medio campo y con balón y la otra a la altura del tiro libre. La fila del medio campo tiene balón. El primero de la fila con balón inicia el bote hacia canasta y hace la entrada. El compañero de la otra fila recoge el rebote y ambos se cambian de fila. -Contraataque y defensa de 2 contra 1. Se forman tres filas en fondo de pista, la fila del centro es la que tiene balón. Los tres primeros de cada fila salen hacia la otra canasta pasándose el balón llegando a la otra canasta donde, el que tenga balón en ese momento, deberá defender el contraataque de 2x1. Después lo hacemos igual pero el contraataque es de 1 contra 2. 	15´
<p>4º Vuelta a la calma: estiramientos.</p>	5´

MATERIALES: balones y cancha de baloncesto.

FICHA DE PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD: BALONCESTO

PROFESOR:

MES: OCTUBRE

SESIÓN: 8º 25/10

CONTENIDOS:

- Calentamiento y estiramiento
- Lanzamientos
- Bote
- Pase

DESARROLLO DE LA SESION

ACTIVIDADES:

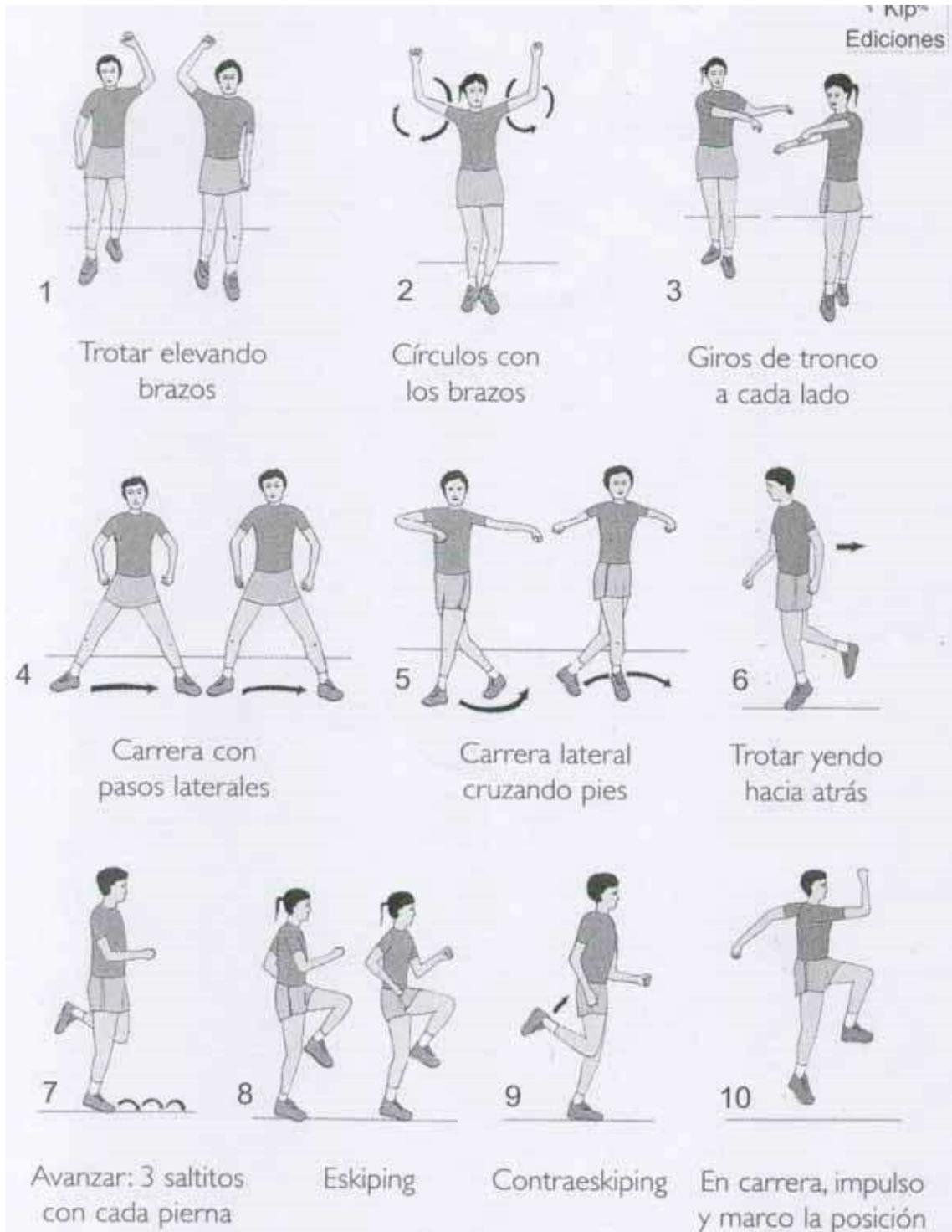
TIEMPO

<p>1º Calentamiento: Movilidad articular de rodillas, cintura, tobillos, hombros y muñecas. Al mismo tiempo iremos repasando conceptos ya trabajados en sesiones anteriores.</p>	5´
<p>2º Juego de Calentamiento: -El espacio menguante: un balón por jugador. Cada jugador se desplaza libremente por el espacio en el sentido y dirección que elija, sin dejar de manipular el balón. El juego consiste en tratar de no contactar con ningún otro jugador, teniendo en cuenta que el espacio de juego se va reduciendo progresivamente.</p>	10´
<p>3º Parte Principal: - 1x1 con normas: los alumnos se pondrán por parejas. Uno de ellos defenderá a otro que irá realizando un bote de protección. El que defiende le estorbará hasta la mitad de la pista, y a partir de ahí, ya podrá quitarle el balón. - 3x3: se dividirán en grupos de 3 y tendrán que conseguir dar 5 pases entre ellos sin que los oponentes les roben el balón. Si consiguen dar los 5 pases podrán realizar un tiro a canasta sin oposición, y si encestan conseguirán un punto. Gana el que más puntos consiga a lo largo del tiempo de juego. - Partidillo: aplicar todo lo trabajado hasta el momento. Iremos parando, corrigiendo y afianzando lo trabajado.</p>	10´ 15´
<p>4º Vuelta a la calma: estiramientos.</p>	5´

MATERIALES: balón y cancha de baloncesto.

ANEXO

Anexo I. Calentamiento movilidad articular.



Anexo II. Estiramientos.

1 Gemelos. Atrasa una pierna y adelanta la cadera.

2 Sóleos. Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar cierta tensión en la pantorrilla.

3 Isquiotibiales. Es importante que mantengas una ligera flexión de rodillas. Olvidate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas.

4 Peroneo lateral. Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de tus manos para inclinar la planta hacia ti.

5 Cuádriceps. No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.

6 Isquiotibiales. Como son los motores principales de la carrera harás varios ejercicios para estirarlos.

7 Aductores e isquiotibiales. Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.

8 Aductores. Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.

9 Extensores de la cabeza. Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente los estira. Con este movimiento podrás relajarlos.

10 Espalda. Tira de brazos y pierna en dirección opuesta para elongar la espalda todo lo que puedas.

11 Glúteo medio. Este movimiento estira el piramidal, en el centro de los glúteos.

12 Tibial anterior. Esta posición te permite elongar la musculatura de la parte anterior de la pierna, el tibial anterior.

13 Psoas iliaco. Un músculo que se acorta con facilidad en corredores. El acortamiento puede originar dolores lumbares. No te olvides nunca de este ejercicio en el que has de sentir la tensión en la parte alta del muslo atrasado.

14 Ingles. Siéntate en cuclillas sin que los talones se despeguen del suelo.

15 Flexores de la mano. Con los dedos mirando hacia tus rodillas elongas la musculatura del antebrazo responsable de la flexión de la mano.

16 Pectorales. Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo atrás y recuerda cambiar de lado a continuación.

17 Hombros. Estira los brazos arriba, con las manos enlazadas

18 Triceps. Lleva atrás y abajo el codo usando como ayuda el brazo contrario.