

Doble ritmo en baloncesto: conceptos básicos

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Curso de Deporte destinado a estudiantes de 9 a 10 años, con enfoque en el desarrollo de habilidades motrices, coordinación, toma de decisiones y trabajo en equipo a través de actividades que combinan ritmo y control del balón. El programa está estructurado en unidades que permiten aplicar el concepto de doble ritmo (aceleración y desaceleración) en contextos de juego y entrenamiento, promoviendo la seguridad, la participación activa y la motivación por aprender.

- **Actividad 1: Carrera de doble ritmo en parejas**

Descripción: Los alumnos corren en parejas, uno con balón y otro sin balón, alternando aceleraciones cortas y desaceleraciones para pasar al compañero.

Puntos clave: control de la velocidad, coordinación ojo-mano, comunicación.

Aprendizajes: identificar cuándo acelerar y cuándo desacelerar para mantener el control y avanzar sin perder el balón.

- **Actividad 2: Dribbling en "zig-zag" con cambios de tempo**

Descripción: Driblar a través de conos en zig-zag, aplicando una aceleración al inicio de cada tramo y desaceleración al acercarse a cada cono.

Puntos clave: manejo del balón, cambios de tempo, lectura de la defensa simulada.

Aprendizajes: practicar la aplicación de doble ritmo para superar obstáculos en el camino hacia la canasta.

- **Actividad 3: Juego corto 2 contra 1 con énfasis en el tempo**

Descripción: Dos atacantes frente a un defensor trabajan en secuencias de velocidad: aceleración rápida para romper la línea defensiva, luego desaceleración para decidir entre pase o tiro.

Puntos clave: toma de decisiones, comunicación, control del balón.

Aprendizajes: aplicar aceleración y desaceleración de forma consciente en situaciones de juego real.

Objetivo:

La evaluación se centra en si se cumplen los OBJETIVOS:

- Identificar aceleración y desaceleración: observación de ejercicios y ejemplos de juego (criterio de logro: el alumno puede nombrar cada elemento y dar un ejemplo simple).
- Situaciones de juego con doble ritmo: análisis de participación en las actividades y capacidad para elegir entre acelerar o desacelerar según la situación (criterio: el alumno propone una acción con explicación corta).
- Aplicación de doble ritmo en ejercicios prácticos: desempeño en las actividades (criterio: demuestra control del balón y cambios de tempo adecuados).

y específicos:

2 semanas (aprox. 6-8 sesiones de 45 minutos cada una, según el plan de la escuela).

Competencias

- Desarrolla habilidades motoras básicas y coordinación física, adaptándose a distintos contextos deportivos y educativos.
- Analiza y aplica principios de doble ritmo (aceleración y desaceleración) en situaciones de entrenamiento y juego, transfiriéndolos a otras actividades cotidianas.
- Mejora la toma de decisiones rápidas y seguras, apoyada en la lectura de la situación y la comunicación con compañeros.
- Promueve el trabajo en equipo, la cooperación y el respeto por reglas, fomentando una convivencia positiva en el entorno escolar.
- Desarrolla la autogestión del aprendizaje, la autoevaluación y la reflexión sobre su progreso y seguridad personal.

Requerimientos

- Ropa deportiva cómoda y calzado deportivo adecuado para interiores o exteriores.
- Balón de tamaño acorde a la edad y conos para delimitar ejercicios; posibilidad de balón adicional para parejas.
- Espacio suficiente para movilidad y supervisión de un docente de educación física.
- Hidratación disponible y acceso a agua; seguro para realizar actividad física sin riesgos.
- Compromiso de participación, normas de seguridad y cuidado de materiales (balones, conos, etc.).
- Calentamiento previo y enfriamiento al finalizar la sesión; instrucciones de seguridad y supervisión adecuadas.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Doble ritmo en baloncesto — conceptos básicos

Objetivos de Aprendizaje

1. Definir y distinguir aceleración y desaceleración en baloncesto, con ejemplos simples.
2. Identificar situaciones de juego donde se aplica el doble ritmo, como al driblar hacia la canasta o al cambiar de dirección.
3. Realizar ejercicios cortos de doble ritmo en parejas o grupos pequeños y describir un ejemplo de aplicación en juego real.

Contenidos Temáticos

Tema 1: ¿Qué es el doble ritmo? y por qué importa

1. Definir el doble ritmo y reconocer sus dos elementos clave: aceleración y desaceleración.

2. Identificar cuándo cada elemento es útil en situaciones de ataque y defensa.
3. Observar ejemplos sencillos en juegos reducidos para visualizar cambios de tempo.