

Tipos básicos de lanzamientos en baloncesto

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de Deporte está diseñado para estudiantes de 9 a 10 años y se organizará a lo largo de 4 semanas. Su propósito es desarrollar habilidades básicas de baloncesto, coordinación motora y comprensión táctica, al tiempo que se refuerzan hábitos de seguridad, trabajo en equipo y juego limpio. La secuencia de actividades está centrada en cuatro áreas técnicas y una situación de juego real: 1) Calentamiento y revisión de agarres, para activar el cuerpo y asegurar un contacto suave con la pelota; 2) Estaciones de tiro libre, donde se trabajan alineación, balance y liberación mediante retroalimentación entre pares; 3) Bandedos cercanos, con énfasis en impulso, coordinación ojo-mano y contacto con la canasta; 4) Tiro en salto guiado, para practicar salto vertical, extensión del brazo y liberación a la altura adecuada con apoyo para mantener el equilibrio; 5) Juego reducido 3 contra 3, para integrar lectura de defensa, toma de decisiones y ejecución técnica bajo presión. La evaluación se apoyará en la observación sistemática de las ejecuciones, una rúbrica simple por tipo de lanzamiento y una actividad final que combine tiro libre, bandedo y tiro en salto en una secuencia corta. Se prioriza un feedback formativo continuo y una evaluación sumativa al cierre de la unidad. Esta propuesta facilita la participación equitativa, la seguridad en la práctica y la transferencia de hábitos motores y estratégicos al juego real, promoviendo la responsabilidad, la concentración y la cooperación entre compañeros.

Competencias

- Demostrar control básico del balón y ejecución técnica de los tres tipos de lanzamientos en contextos de práctica y juego reducido. - Desarrollar coordinación motora, equilibrio y salto controlado, aplicando progresiones adecuadas a la edad. - Interpretar situaciones simples de defensa y tomar decisiones rápidas y adecuadas durante el juego. - Trabajar en equipo, comunicarse con claridad y respetar turnos, roles y reglas básicas del deporte. - Reforzar hábitos de calentamiento, seguridad física y cuidado del cuerpo para prevenir lesiones. - Autoevaluar el rendimiento y utilizar feedback para mejorar técnica y control en las distintas situaciones de tiro.

Requerimientos

- Materiales: balón de baloncesto del tamaño adecuado para niños de 9-10 años, canasta a la altura adecuada, marcadores o cintas para delimitar estaciones, chalecos o aros para distinguir equipos. - Espacio y recursos: gimnasio o cancha adecuada, área para las estaciones de tiro libre y para el juego reducido 3 contra 3, supervisión constante por parte del docente de educación física. - Duración y estructura: 4 semanas de intervención, con sesiones organizadas que contemplen calentamiento, práctica técnica, aplicación táctica y evaluación final. - Evaluación: rúbricas simples por tipo de lanzamiento y registro de observaciones, más una actividad final que integre tiro libre, bandedo y tiro en salto. - Inclusión y seguridad: adaptaciones para distintos niveles de habilidad, normas de seguridad, hidratación y descanso adecuado.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Tipos básicos de lanzamientos en baloncesto

Objetivos de Aprendizaje

- 3.1 Describir y aplicar la postura de pies, el agarre de la pelota y la alineación corporal adecuada para tiro libre, bandeo y tiro en salto.
- 3.2 Demostrar control de la pelota, equilibrio corporal y liberación adecuada en cada tipo de lanzamiento durante la práctica guiada.
- 3.3 Realizar prácticas en estaciones con al menos 5-6 repeticiones por lanzamiento y registrar progreso para cada técnica.

Contenidos Temáticos

Actividades

1. Descripción corta: Se trabajan la base de apoyo, la posición de los pies, el grip de la pelota y la visión de la canasta para una ejecución estable de los lanzamientos.