

Reglas básicas del baloncesto

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de Deporte está diseñado para estudiantes de 9 a 10 años y tiene una duración de 2 semanas. Su enfoque es el aprendizaje activo a través de la práctica de juegos simples y la reflexión sobre las reglas que rigen esos juegos, promoviendo además la comunicación y el trabajo en equipo. La experiencia se organiza en tres unidades que combinan acción física, explicación de reglas y autoevaluación, con el objetivo de que los alumnos no solo realicen acciones motrices, sino que comprendan, apliquen y expliquen las normas de manera clara en situaciones reales.

Unidad 1: Mini-partido con explicación integrada. Se juega un mini-partido y, tras una jugada clave, un estudiante explica brevemente qué regla se aplicó y por qué fue relevante. Puntos clave: aplicar reglas en tiempo real, claridad en la explicación, cohesión de equipo. Aprendizaje: demostrar comprensión al explicar una regla de forma simple y fundamentada.

Unidad 2: Explicación breve de una regla aplicada. Cada estudiante elige una jugada del partido y explica la regla correspondiente en 1-2 minutos frente a la clase. Puntos clave: precisión de la regla, lenguaje accesible, conexión con la jugada. Aprendizaje: confianza al comunicar reglas y su impacto en el juego.

Unidad 3: Sesión de retroalimentación y autoevaluación. Sesión de cierre donde cada estudiante evalúa su desempeño y propone mejoras para las próximas prácticas. Puntos clave: autoevaluación honesta, feedback entre pares, planificación de mejoras. Aprendizaje: responsabilidad personal y crecimiento continuo.

Objetivo general: Demostración de comprensión en el mini-partido, aplicación de reglas y capacidad de explicar una jugada; claridad y precisión en la explicación de la regla elegida; participación, colaboración y reflexión en la sesión de retroalimentación y autoevaluación.

Competencias

- Comprender y aplicar reglas deportivas en situaciones de juego reales durante las actividades prácticas.
- Comunicación oral clara y adecuada para explicar reglas y su relación con la jugada presentada.
- Trabajo en equipo, cooperación y cohesión durante las dinámicas de grupo y las fases de retroalimentación.
- Pensamiento crítico y resolución de problemas al analizar jugadas y justificar decisiones.
- Autogestión y reflexión: capacidad de autoevaluación y diseño de mejoras para prácticas futuras.
- Participación activa y responsabilidad personal en todas las actividades programadas.

Requerimientos

- Materiales: balones de tamaño adecuado (talla 4), conos, petos/bibas, cronómetro, tarjetas de reglas simples y cuadernos de autoevaluación para cada estudiante.
- Espacio: cancha o sala amplia con piso adecuado y zonas marcadas para las mini-partidas y las actividades de explicación.

- Equipo humano: docente o monitor que facilite las actividades, supervise la seguridad y promueva un ambiente respetuoso.
- Seguridad y convivencia: normas de juego seguro, respeto entre compañeros, y apoyo para estudiantes que necesiten normas de comunicación claras.
- Tiempo: organización de sesiones breves y dinámicas para completar las tres unidades dentro de las dos semanas previstas.
- Evaluación: herramientas simples para la autoevaluación y para retroalimentación entre pares, con criterios claros de desempeño.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Reglas básicas del baloncesto — Identificación de reglas clave

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar con palabras simples por qué es importante respetar las reglas para jugar de forma segura y justa.
- Reconocer y nombrar las reglas básicas de número de jugadores, puntuación y reanudación tras una falta en situaciones de juego simples.
- Participar en ejercicios prácticos donde se apliquen estas reglas de forma clara y supervisada.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Número de jugadores por equipo

1. Cuántos jugadores hay en cancha por equipo en juego y durante sustituciones en un entrenamiento.
2. Roles básicos y rotación para una clase con grupos pequeños.
3. Cómo respetar la posición de juego para facilitar la participación de todos.

Unidad 2: Unidad 2: Importancia de las reglas para la seguridad y el juego justo

Objetivos de Aprendizaje

- Describir conductas seguras en el juego y cómo las reglas evitan lesiones.
- Expresar la idea de juego limpio (fair play) y respeto hacia el compañero y la opposing team.
- Identificar ejemplos de infracciones que dicen "no hacer" para mantener la seguridad.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Seguridad y cuidado mutuo

1. Medidas básicas de seguridad personal (uso de calzado, manejo del balón sin empujar, cuidado al caer).
2. Cómo el cumplimiento de reglas reduce riesgos de contacto innecesario.
3. Importancia de avisar a compañeros cuando hay balón suelto o cerca de la línea de fondo.

Unidad 3: Unidad 3: Aplicación de las reglas básicas durante un mini-partido

Objetivos de Aprendizaje

- Aplicar el número de jugadores por equipo durante el juego, respetando rotaciones simples.
- Mantener la posesión del balón y reducir errores comunes (pérdidas tontas, pasos, dobles dribblings).
- Identificar y evitar infracciones básicas durante el mini-partido y reanudar el juego correctamente cuando corresponde.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Mantener la posesión y decisiones simples

1. Reglas básicas para pasar, driblar y mantener la posesión sin cometer infracciones simples.
2. Rotaciones y movimientos sin balón para apoyar la posesión.
3. Comunicación entre compañeros para evitar pérdidas de balón.

Unidad 4: Unidad 4: Demostración de comprensión y explicación de reglas en la práctica

Objetivos de Aprendizaje

- Participar activamente en un mini-partido y aplicar lo aprendido sobre las reglas básicas.
- Explicar en voz alta una regla aplicada durante una jugada, con ejemplos simples.
- Comunicar de forma breve y clara por qué esa regla ayuda a jugar de forma segura y justa.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Participación en un mini-partido con explicación

1. Organizar un mini-partido con roles claros y rotaciones cortas.
2. Aplicar las reglas aprendidas durante el juego y registrar una jugada clave.
3. Explicar brevemente la regla aplicada y por qué fue relevante.