

Baloncesto: Historia, Reglamento y Fundamentos

Técnicos para Jóvenes

Educación Física | Deporte | para estudiantes de secundaria (12-15 años) | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para introducir a los estudiantes de secundaria, entre 12 y 15 años, en el mundo del baloncesto, abordando desde sus orígenes históricos hasta los aspectos técnicos y reglamentarios esenciales para la práctica adecuada y segura del deporte. El propósito es fomentar en los jóvenes no solo el conocimiento teórico, sino también las habilidades prácticas necesarias para disfrutar y desarrollar competencias en baloncesto.

Dirigido a estudiantes interesados en la educación física y el deporte, este curso utiliza una metodología activa y participativa, combinando exposiciones teóricas con actividades prácticas, juegos y dinámicas grupales que facilitan el aprendizaje significativo y el trabajo colaborativo.

Al finalizar el curso, los estudiantes serán capaces de comprender la evolución histórica del baloncesto, aplicar las reglas básicas durante los juegos, y demostrar habilidades técnicas fundamentales, como el manejo del balón, pases, tiros y defensa, contribuyendo a su desarrollo integral y promoción de hábitos saludables.

Objetivos Generales

- Identificar y describir los principales hitos históricos del baloncesto.
- Explicar y aplicar las reglas fundamentales del juego en situaciones prácticas.
- Ejecutar correctamente los fundamentos técnicos básicos del baloncesto.
- Participar activamente en juegos y dinámicas promoviendo el trabajo en equipo.

Competencias

- Comprender y explicar la historia y evolución del baloncesto como deporte.
- Aplicar correctamente las reglas básicas del baloncesto durante la práctica deportiva.
- Demostrar habilidades técnicas fundamentales en el manejo del balón, pases y tiros.
- Desarrollar estrategias básicas de juego en equipo y cooperación.
- Fomentar el respeto, la disciplina y el trabajo en equipo a través del deporte.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de educación física y deportes colectivos.
- Ropa deportiva cómoda y adecuada para la actividad física.

- Balón de baloncesto y espacio adecuado para la práctica (cancha o gimnasio).
- Material didáctico: videos, presentaciones y reglamento impreso del baloncesto.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción e Historia del Baloncesto

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar los orígenes del baloncesto y describir su evolución histórica mediante un resumen escrito.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer y explicar la importancia de figuras y momentos clave en la historia del baloncesto a través de presentaciones orales breves.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comparar el impacto del baloncesto a nivel mundial y analizar su influencia en diferentes culturas mediante un mapa conceptual.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de organizar cronológicamente los principales hitos históricos del baloncesto en una línea del tiempo visual.

Contenidos Temáticos

1. Orígenes del Baloncesto

- Contexto histórico y social de finales del siglo XIX: se explicará el ambiente deportivo y social en Estados Unidos que motivó la creación del baloncesto.
- Invención del baloncesto por James Naismith en 1891: se detallará quién fue James Naismith, su rol como profesor y cómo ideó el juego para sus alumnos.
- Reglas originales y equipamiento inicial: se describirán las primeras reglas, el balón y los aros usados en los primeros partidos.

2. Evolución Histórica del Baloncesto

- Desarrollo y difusión del baloncesto en Estados Unidos: crecimiento del deporte en escuelas, universidades y ligas amateur.
- Consolidación de reglas y cambios significativos: modificaciones importantes al reglamento que dieron forma al juego moderno.
- Expansión internacional a lo largo del siglo XX: llegada del baloncesto a otros países y regiones del mundo.

3. Figuras y Momentos Clave en la Historia del Baloncesto

- James Naismith y sus aportes: reconocimiento como fundador y su legado.
- Jugadores y entrenadores emblemáticos: por ejemplo, Bill Russell, Michael Jordan, y otros que marcaron época.

- Eventos históricos trascendentales: primeros campeonatos mundiales, inclusión en los Juegos Olímpicos, creación de la NBA.

4. Impacto Mundial y Influencia Cultural del Baloncesto

- Popularidad del baloncesto en diferentes continentes: América, Europa, Asia y África.
- Influencia en la cultura popular y social: música, moda, cine y educación.
- El baloncesto como herramienta de integración y desarrollo social en diversas comunidades.

5. Cronología de los Hitos Históricos del Baloncesto

- Principales fechas desde 1891 hasta la actualidad: invento, primeras competiciones, eventos mundiales y momentos destacados.
- Organización de la línea del tiempo visual: recursos para representar gráficamente los hitos.

Actividades

1. Creación de un Resumen Escrito sobre los Orígenes y Evolución del Baloncesto

Objetivo: Identificar los orígenes del baloncesto y describir su evolución histórica mediante un resumen escrito.

Descripción:

- Lectura guiada del material sobre los orígenes y evolución del baloncesto.
- Subrayado y anotación de ideas principales en el texto.
- Redacción individual de un resumen que incluya los puntos clave de la historia del baloncesto.
- Revisión y retroalimentación en clase.

Organización: Individual

Producto esperado: Resumen escrito de una página aproximadamente.

Duración estimada: 1 hora

2. Presentación Oral Breve sobre Figuras y Momentos Clave

Objetivo: Reconocer y explicar la importancia de figuras y momentos clave en la historia del baloncesto mediante presentaciones orales.

Descripción:

- Asignación de una figura histórica o evento relevante a cada estudiante o pareja.
- Investigación breve y preparación de una presentación oral de 3-5 minutos.
- Exposición ante el grupo con apoyo visual (carteles, diapositivas o imágenes).
- Preguntas y respuestas tras cada presentación para fomentar la discusión.

Organización: Individual o parejas

Producto esperado: Presentación oral con materiales de apoyo.

Duración estimada: 2 horas (incluye preparación y exposiciones)

3. Elaboración de un Mapa Conceptual sobre el Impacto Mundial del Baloncesto

Objetivo: Comparar el impacto del baloncesto a nivel mundial y analizar su influencia en diferentes culturas mediante un mapa conceptual.

Descripción:

- Discusión en grupo sobre la presencia y relevancia del baloncesto en distintas regiones del mundo.
- Identificación de aspectos culturales, sociales y deportivos relacionados con el baloncesto en cada región.
- Construcción colectiva de un mapa conceptual que muestre estas relaciones e influencias.
- Presentación del mapa y explicación de los vínculos establecidos.

Organización: Grupos pequeños (3-4 estudiantes)

Producto esperado: Mapa conceptual gráfico en papel o digital.

Duración estimada: 1.5 horas

4. Línea del Tiempo Visual de los Hitos Históricos del Baloncesto

Objetivo: Organizar cronológicamente los principales hitos históricos del baloncesto en una línea del tiempo visual.

Descripción:

- Revisión de fechas y eventos clave proporcionados o investigados.
- Diseño de una línea del tiempo en papel o formato digital, incluyendo imágenes y descripciones breves.
- Exposición y explicación de la línea del tiempo al grupo.
- Reflexión grupal sobre la evolución histórica obtenida.

Organización: Grupos pequeños o parejas

Producto esperado: Línea del tiempo visual completa y explicada.

Duración estimada: 2 horas

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre el baloncesto, su historia y figuras importantes.

Cómo se evalúa: Cuestionario corto con preguntas abiertas y de opción múltiple.

Instrumento sugerido: Cuestionario escrito breve (10-15 minutos).

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Progreso en la comprensión de los contenidos y habilidades comunicativas.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, revisión de resúmenes, presentaciones orales y mapas conceptuales, retroalimentación continua.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño para resúmenes, presentaciones y trabajos grupales.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Alcance de los objetivos: resumen escrito, presentación oral, mapa conceptual y línea del tiempo visual.

Cómo se evalúa: Revisión final de los productos elaborados por los estudiantes.

Instrumento sugerido: Rúbrica integral que valore contenido, claridad, creatividad y organización.

Unidad 2: Reglamento Básico del Baloncesto

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las reglas básicas del baloncesto, incluyendo la duración del juego, tipos de faltas y formas de anotación, con un 80% de precisión en pruebas escritas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar los roles y responsabilidades de los jugadores en la cancha, describiendo al menos cuatro posiciones principales y sus funciones, utilizando ejemplos claros en exposiciones orales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar las reglas fundamentales en situaciones prácticas durante juegos simulados, respetando las normas y señalizaciones con un desempeño satisfactorio en actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar situaciones de juego y determinar cuándo se comete una falta o infracción, justificando sus respuestas en discusiones y ejercicios de resolución de casos.

Contenidos Temáticos

1. Introducción al Reglamento Básico del Baloncesto

- Descripción general: Presentación de la importancia de conocer las reglas para el buen desarrollo del juego y la práctica deportiva respetuosa.

2. Duración y estructura del juego

- Duración del partido: explicación de los cuatro periodos (cuartos) y su duración en partidos oficiales y adaptados para jóvenes.
- Tiempo muerto y pausas: cuándo y cómo se solicitan, número permitido.
- Reglas sobre prórrogas: qué ocurre en caso de empate al finalizar el tiempo reglamentario.

3. Formas de anotación y puntuación

- Puntos por canasta: 1 punto (tiro libre), 2 puntos (tiro dentro de la línea de 3 puntos), y 3 puntos (tiro detrás de la línea de 3 puntos).
- Explicación de tiros libres y cuándo se otorgan.
- Reglas básicas para validar una canasta.

4. Tipos de faltas e infracciones

- Faltas personales: definición, ejemplos comunes (empujar, sujetar, golpes).
- Faltas técnicas: comportamiento antideportivo, protestas al árbitro.
- Faltas antideportivas y descalificantes: explicación y consecuencias.
- Infracciones de juego: pasos, dobles, violación de 24 segundos, fuera de banda.

5. Roles y posiciones de los jugadores en la cancha

- Base (Point Guard): funciones de liderazgo y dirección del juego.
- Escolta (Shooting Guard): encargado de anotar y defensa externa.
- Alero (Small Forward): versatilidad en ataque y defensa, apoyo en transición.
- Pívot (Center): juego cerca del aro, rebotes y defensa interior.
- Descripción de las responsabilidades generales y ejemplos prácticos de cada posición.

6. Aplicación práctica del reglamento en el juego

- Interpretación de señales arbitrales básicas.
- Ejemplos de jugadas y análisis de posibles infracciones.
- Discusión sobre decisiones arbitrales y conducta en el juego.

Actividades

Actividad 1: "Juego de Preguntas y Respuestas sobre Reglas Básicas"

Objetivo: Identificar las reglas básicas del baloncesto, incluyendo duración, faltas y puntuación.

Descripción:

- El docente prepara una serie de preguntas relacionadas con duración del juego, tipos de faltas y puntuación.
- Los estudiantes forman parejas y responden las preguntas en un tiempo límite.
- Se discuten las respuestas en plenaria para aclarar dudas y reforzar conceptos.

Organización: Parejas

Producto esperado: Listado de respuestas correctas y comprensión demostrada en discusión.

Duración: 30 minutos

Actividad 2: "Presentación de Roles y Posiciones"

Objetivo: Explicar las posiciones y responsabilidades de los jugadores en la cancha con ejemplos claros.

Descripción:

- Los estudiantes se dividen en grupos de cuatro, cada uno elige una posición de jugador para investigar.
- Preparan una breve exposición oral describiendo las funciones, responsabilidades y un ejemplo práctico de juego para su posición.

- Presentan ante la clase, utilizando apoyos visuales como dibujos o esquemas en pizarra.

Organización: Grupos de cuatro

Producto esperado: Exposición oral clara y fundamentada sobre las posiciones de jugadores.

Duración: 45 minutos

Actividad 3: "Juego Simulado con Aplicación de Reglas"

Objetivo: Aplicar las reglas fundamentales en situaciones prácticas, respetando normas y señales.

Descripción:

- Organizar un mini partido de baloncesto adaptado para la clase.
- Asignar estudiantes para que actúen como árbitros, aplicando reglas y sancionando faltas.
- Durante el juego, detener el partido para analizar jugadas y discutir decisiones arbitrales en grupo.

Organización: Grupos grandes (equipo y árbitros)

Producto esperado: Demostración práctica de reglas y toma de decisiones en juego real.

Duración: 60 minutos

Actividad 4: "Resolución de Casos de Faltas e Infracciones"

Objetivo: Analizar situaciones de juego para identificar faltas e infracciones y justificar respuestas.

Descripción:

- El docente presenta videos cortos o descripciones de jugadas con posibles faltas o infracciones.
- Los estudiantes, en grupos pequeños, analizan cada caso y deciden si hubo falta o no, justificando su respuesta.
- Compartir conclusiones con la clase para fomentar el debate y aclarar conceptos.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Análisis escrito o verbal con justificación clara de cada situación.

Duración: 40 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre reglas básicas, roles y faltas del baloncesto.

Cómo se evalúa: Cuestionario escrito con preguntas de opción múltiple y verdadero/falso sobre duración del juego, puntuación y posiciones.

Instrumento sugerido: Cuestionario diagnóstico de 10 preguntas.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Comprensión y aplicación progresiva de reglas y roles durante actividades prácticas y discusiones.

Cómo se evalúa: Observación directa del desempeño en actividades grupales, participación en debates y respuestas en actividades de análisis de casos.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para seguimiento del desempeño y participación.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Identificación precisa de reglas básicas, explicación de roles, aplicación práctica y análisis de faltas con justificación.

Cómo se evalúa: Prueba escrita que incluye preguntas teóricas y casos prácticos para resolver, además de exposición oral sobre posiciones de jugadores.

Instrumento sugerido: Examen escrito con preguntas de desarrollo y casos prácticos, rúbrica para evaluación de exposiciones orales.

Unidad 3: Fundamentos Técnicos I - Manejo del Balón y Pases

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar control y manejo del balón mediante ejercicios de dribbling en espacios delimitados con precisión y fluidez.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir los diferentes tipos de pases básicos (pase de pecho, pase picado y pase por encima de la cabeza) en situaciones prácticas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar correctamente pases básicos a un compañero con precisión y fuerza adecuada durante actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas de recepción y control del balón tras un pase, manteniendo la estabilidad corporal y la preparación para la siguiente acción.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su desempeño y el de sus compañeros en ejercicios de manejo del balón y pases, identificando áreas de mejora para optimizar la precisión y el control.

Contenidos Temáticos

1. Introducción al manejo del balón

- Importancia del control del balón en el baloncesto: Se explicará cómo el manejo del balón es fundamental para la movilidad, la ofensiva y la defensa.
- Posición básica para el dribbling: Descripción de la postura corporal correcta para mantener el equilibrio y control.

2. Técnicas básicas de dribbling

- Dribbling con una mano: Uso de la mano dominante y la no dominante para controlar el balón.
- Dribbling en diferentes alturas: Dribbling alto para velocidad y bajo para protección del balón.

- Ejercicios para mejorar la precisión y fluidez en espacios delimitados: Circuitos con conos y delimitadores para practicar cambios de dirección y ritmo.

3. Tipos de pases básicos en baloncesto

- Pase de pecho: Características y técnica para ejecutar un pase directo y rápido.
- Pase picado (o bote): Técnica para pasar el balón hacia el suelo antes de llegar al compañero, útil para superar defensores.
- Pase por encima de la cabeza: Descripción y uso en situaciones donde se requiere mayor distancia o altura.

4. Ejecución correcta de pases

- Posición corporal y agarre del balón antes del pase.
- Uso de fuerza y precisión: Ajustar potencia según la distancia y la situación.
- Coordinación con el compañero: Comunicación y sincronización para pases efectivos.

5. Técnicas de recepción y control del balón

- Postura para recibir el balón: Piernas flexionadas, manos listas y mirada fija en el balón.
- Control del balón tras la recepción: Amortiguar el pase para mantener la estabilidad y preparación para la siguiente acción.
- Ejercicios para mejorar la recepción en movimiento y estática.

6. Autoevaluación y evaluación entre pares

- Criterios para evaluar el manejo del balón y pases: precisión, fuerza, control y fluidez.
- Técnicas para dar retroalimentación constructiva a compañeros.
- Identificación de áreas de mejora personal y grupal.

Actividades

Ejercicio de dribbling en circuito delimitado

Objetivo: Demostrar control y manejo del balón mediante ejercicios de dribbling en espacios delimitados con precisión y fluidez.

Descripción:

- Se colocan conos o marcas en el suelo formando un circuito con curvas y cambios de dirección.
- Los estudiantes deben desplazarse driblando el balón alrededor de los conos, alternando entre mano derecha e izquierda.
- Se enfatiza el control del balón, la postura y la velocidad controlada.
- Se realizan varias rondas, buscando mejorar el tiempo sin perder precisión.

Organización: Individual

Producto esperado: Ejecución fluida y controlada del dribbling en el circuito, con cambio de mano y dirección según el recorrido.

Duración: 20 minutos

Demostración y práctica de pases básicos

Objetivo: Identificar, describir y ejecutar correctamente los pases básicos (pase de pecho, pase picado y pase por encima de la cabeza).

Descripción:

- El docente explica y demuestra cada tipo de pase, explicando técnica y uso.
- Los estudiantes practican en parejas cada pase, primero estáticos y luego en movimiento.
- Se alternan roles de pasador y receptor para practicar ambas habilidades.

Organización: Parejas

Producto esperado: Ejecución correcta y coordinación en la realización de los pases básicos.

Duración: 30 minutos

Juego de pases en equipo con recepción y control

Objetivo: Aplicar técnicas de recepción y control del balón tras un pase, manteniendo estabilidad y preparación para la siguiente acción.

Descripción:

- Se forman grupos de 4-5 estudiantes que realizan un juego de pases en círculo o en espacio delimitado.
- El objetivo es pasar el balón utilizando los pases aprendidos, con énfasis en la recepción controlada y la estabilidad corporal.
- Se introducen variaciones: pases rápidos, pases con defensa leve, y cambios de dirección.
- Al finalizar, cada grupo reflexiona sobre la coordinación y control logrado.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes

Producto esperado: Ejecución de pases precisos con buena recepción y control en dinámica grupal.

Duración: 25 minutos

Autoevaluación y evaluación entre pares de habilidades técnicas

Objetivo: Evaluar el desempeño propio y de compañeros en manejo del balón y pases, identificando áreas de mejora para optimizar precisión y control.

Descripción:

- Se entrega a cada estudiante una lista de criterios para evaluar el control del balón y la ejecución de pases.
- Los estudiantes observan a un compañero realizando un ejercicio de dribbling o pase y anotan fortalezas y aspectos a mejorar.
- Luego, cada estudiante realiza una autoevaluación con base en los mismos criterios.

- Se realiza una breve discusión grupal para compartir observaciones y sugerencias constructivas.

Organización: Individual y en parejas para evaluación entre pares

Producto esperado: Registro escrito de observaciones y plan personal de mejora en habilidades técnicas.

Duración: 20 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Nivel inicial de control del balón y conocimiento previo sobre tipos de pases.

Cómo se evalúa: Observación directa durante una actividad sencilla de dribbling y pase entre parejas; breve cuestionario oral sobre tipos de pase.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observación y preguntas orales guiadas.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en ejecución de dribbling, precisión y técnica de pases, recepción y control del balón.

Cómo se evalúa: Seguimiento continuo durante las actividades prácticas, retroalimentación inmediata por parte del docente y compañeros.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño para ejercicios prácticos y formatos de autoevaluación y coevaluación.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Dominio integrado del manejo del balón, tipos y ejecución correcta de pases, recepción y control, capacidad de autoevaluación.

Cómo se evalúa: Prueba práctica donde el estudiante debe realizar un circuito de dribbling, ejecutar los tres tipos de pases con compañeros y recibir pases con control adecuado; además, entrega de un reporte escrito con autoevaluación y evaluación de compañeros.

Instrumento sugerido: Rúbrica detallada que incluya criterios técnicos, de precisión, control, comunicación y reflexión personal.

Unidad 4: Fundamentos Técnicos II - Tiros, Defensa y Juego en Equipo

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar técnicas básicas de tiro en baloncesto, como el tiro en suspensión y el tiro libre, con una precisión mínima del 60% durante prácticas supervisadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar movimientos defensivos fundamentales, incluyendo la marcación individual y la defensa en zona, en situaciones de juego simulado.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir y emplear estrategias básicas de juego en equipo, fomentando la cooperación y disciplina durante partidos amistosos.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar su desempeño y el de sus compañeros en ejercicios de equipo, identificando áreas de mejora para fortalecer la dinámica grupal.

Contenidos Temáticos

Técnicas Básicas de Tiro en Baloncesto

- **Introducción a los tiros en baloncesto:** Concepto y importancia del tiro en el juego.
- **Tiro en suspensión:** Técnica correcta, posición del cuerpo, uso de las piernas, coordinación de brazos y muñeca, y consejos para mejorar la precisión.
- **Tiro libre:** Postura, concentración, rutina previa, posición de manos y seguimiento del tiro.
- **Prácticas de tiros:** Ejercicios para aumentar la precisión y consistencia en tiros en suspensión y tiros libres.

Movimientos Defensivos Fundamentales

- **Principios básicos de la defensa en baloncesto:** Importancia, actitud defensiva y comunicación.
- **Marcación individual:** Posición corporal, seguimiento del atacante, anticipación y desplazamientos laterales.
- **Defensa en zona:** Concepto, asignación de áreas, rotaciones y ayudas defensivas.
- **Ejercicios prácticos de defensa:** Simulaciones en parejas y grupos para aplicar marcación y defensa en zona.

Estrategias Básicas de Juego en Equipo

- **Importancia del juego en equipo:** Cooperación, comunicación y disciplina.
- **Estrategias ofensivas básicas:** Movimiento sin balón, pases efectivos y creación de espacios.
- **Estrategias defensivas colectivas:** Coordinación en la defensa en zona y transición defensa-ataque.
- **Roles en el equipo:** Posiciones básicas y responsabilidades individuales dentro de la dinámica grupal.

Análisis y Retroalimentación del Desempeño en Equipo

- **Autoevaluación y coevaluación:** Técnicas para que el estudiante valore su propio desempeño y el de sus compañeros.
- **Identificación de áreas de mejora:** Cómo detectar fortalezas y debilidades en el juego individual y colectivo.
- **Uso de criterios para evaluación:** Precisión en tiros, efectividad defensiva, comunicación y cooperación.
- **Planificación de acciones para mejorar:** Propuestas personales y grupales para fortalecer la dinámica de equipo.

Actividades

Práctica de Tiros en Suspensión y Tiros Libres

Objetivo: Ejecutar técnicas básicas de tiro con una precisión mínima del 60%.

Descripción:

- Calentamiento con ejercicios de movilidad de brazos y piernas.

- Demostración del docente sobre la técnica correcta de tiro en suspensión y tiro libre.
- Los estudiantes practican tiros en suspensión desde diferentes posiciones del perímetro, intentando alcanzar al menos 6 encestes de 10 intentos.
- Práctica de tiros libres: cada estudiante realiza series de 10 tiros libres, buscando superar el 60% de aciertos.
- Retroalimentación individual del docente para corregir postura y técnica.

Organización: Individual

Producto esperado: Registro de resultados de tiros con porcentaje de aciertos y correcciones aplicadas.

Duración: 50 minutos

Ejercicio de Marcación Individual y Defensa en Zona

Objetivo: Aplicar movimientos defensivos fundamentales en situaciones simuladas.

Descripción:

- Explicación y demostración por parte del docente de la marcación individual y la defensa en zona 2-3.
- Los estudiantes se dividen en parejas para practicar la marcación individual con rotaciones de rol atacante-defensor.
- Posteriormente, se conforman grupos de 5 para practicar la defensa en zona con ejercicios de rotación y cobertura de espacios.
- Simulación de situaciones de juego con énfasis en comunicación y anticipación.

Organización: Parejas y grupos de 5

Producto esperado: Demostración práctica de defensa individual y en zona con observación docente.

Duración: 60 minutos

Partido Amistoso con Enfoque en Estrategias de Juego en Equipo

Objetivo: Describir y emplear estrategias básicas de juego en equipo fomentando la cooperación y disciplina.

Descripción:

- Explicación previa de las estrategias ofensivas y defensivas básicas.
- Formación de dos equipos equilibrados.
- Partido amistoso de duración definida (por ejemplo 20 minutos) con pausas para indicaciones y ajustes tácticos.
- Enfatizar comunicación, pases, movimientos sin balón y apoyo defensivo.

Organización: Grupos (equipos) de 5-10 estudiantes

Producto esperado: Desarrollo de un partido con aplicación de estrategias y disciplina en el juego.

Duración: 45 minutos

Sesión de Análisis y Retroalimentación en Equipo

Objetivo: Analizar desempeño propio y de compañeros para identificar áreas de mejora en la dinámica grupal.

Descripción:

- Revisión en grupo de videos o notas tomadas durante las prácticas y el partido amistoso.
- Dinámica guiada por el docente para realizar autoevaluación y coevaluación con preguntas orientadoras.
- Identificación grupal de fortalezas y aspectos a mejorar, registrando propuestas de mejora.
- Establecimiento de compromisos individuales y grupales para las siguientes sesiones.

Organización: Grupos

Producto esperado: Informe grupal con análisis del desempeño y plan de mejora.

Duración: 40 minutos

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos y habilidades básicas en tiros, defensa y juego en equipo.

Cómo se evalúa: Observación directa y breve cuestionario oral o escrito sobre conceptos básicos, además de práctica inicial de tiros y defensa.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observación y cuestionario de preguntas cortas.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Progreso en la ejecución de tiros, movimientos defensivos y aplicación de estrategias durante actividades prácticas.

Cómo se evalúa: Observación continua durante las prácticas y partidos, retroalimentación oral y registro de desempeño.

Instrumento sugerido: Rúbrica para evaluar técnica de tiro, defensa y cooperación en equipo.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Dominio de técnicas de tiro con precisión mínima del 60%, aplicación de movimientos defensivos, empleo de estrategias de equipo y análisis crítico del desempeño.

Cómo se evalúa: Prueba práctica formal de tiros y defensa, observación en partido amistoso y entrega de informe de análisis individual y grupal.

Instrumento sugerido: Rúbrica sumativa para técnicas y estrategias, formato para análisis y autoevaluación.