

Baloncesto: Reglas, Fundamentos Técnicos y Estrategias para Jóvenes de Secundaria

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

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de secundaria entre 15 y 16 años que desean profundizar en el conocimiento y práctica del baloncesto. A lo largo de cuatro semanas, los estudiantes explorarán desde las reglas básicas del juego hasta el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas, con un enfoque en posiciones y funciones dentro del equipo. El curso parte de un nivel básico, asumiendo conocimientos previos adquiridos en grados anteriores, y aumenta gradualmente la complejidad para fomentar un aprendizaje progresivo y significativo.

Destinado a jóvenes con interés en el deporte y la actividad física, el curso combina teoría y práctica mediante actividades dinámicas, análisis de situaciones de juego y ejercicios de entrenamiento específicos para cada función en la cancha. Se promueve el trabajo en equipo, la comunicación y la toma de decisiones durante el juego.

Al finalizar el curso, los estudiantes serán capaces de entender y aplicar las reglas oficiales del baloncesto, dominar los fundamentos técnicos esenciales, comprender las distintas posiciones y funciones del juego, y participar activamente en partidos con estrategias básicas, mejorando su rendimiento y disfrute del deporte.

Objetivos Generales

- Reconocer y explicar las reglas fundamentales del baloncesto para cumplirlas durante el juego.
- Demostrar dominio progresivo de las técnicas básicas del baloncesto en ejercicios prácticos.
- Diferenciar las posiciones y roles dentro del equipo, aplicándolos en situaciones de juego.
- Colaborar eficazmente en equipo mediante estrategias sencillas y comunicación activa.
- Evaluar su desempeño y el de sus compañeros para mejorar continuamente en la práctica del baloncesto.

Competencias

- Aplicar correctamente las reglas básicas del baloncesto en situaciones de juego real.
- Ejecutar los fundamentos técnicos esenciales como driblar, pasar, lanzar y defender con precisión y control.
- Identificar y desempeñar las diferentes posiciones en el baloncesto, comprendiendo sus funciones tácticas.
- Participar en dinámicas grupales promoviendo el trabajo en equipo y la comunicación efectiva.
- Analizar y tomar decisiones estratégicas básicas durante el desarrollo de un partido.

Requerimientos

- Conocimientos básicos previos de baloncesto adquiridos en grados anteriores (noveno grado).
- Acceso a una cancha de baloncesto y balón reglamentario para la práctica.
- Ropa deportiva cómoda y adecuada para la actividad física.
- Material didáctico sobre reglas y fundamentos técnicos (guías impresas o digitales).
- Voluntad para participar activamente en actividades grupales y físicas.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción al Baloncesto y Reglas Básicas

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir la historia y evolución del baloncesto utilizando ejemplos relevantes en una presentación oral o escrita.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y explicar las reglas básicas del baloncesto simplificadas durante una sesión de práctica o evaluación escrita.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer y aplicar las normas fundamentales para el juego limpio y seguro en actividades prácticas y juegos simulados.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar la importancia del baloncesto como deporte en la formación personal y social, argumentando su relevancia en discusiones grupales.

Contenidos Temáticos

1. Historia y evolución del baloncesto

- Origen del baloncesto: creación por James Naismith en 1891 y contexto histórico
- Evolución del juego: cambios en reglas, popularidad y expansión mundial
- Ejemplos relevantes: eventos históricos, leyendas del baloncesto y avances tecnológicos en el deporte
- Importancia cultural y social del baloncesto en diferentes países

2. Reglas básicas del baloncesto simplificadas

- Estructura del juego: duración, número de jugadores, objetivos
- Principales reglas: driblar, pasar, tirar, faltas y sanciones básicas
- Áreas del campo y su función: cancha, canasta, líneas y zonas
- Contabilización de puntos: tiros libres, canastas de dos y tres puntos

3. Normas para un juego limpio y seguro

- Principios del juego limpio: respeto, honestidad y responsabilidad
- Normas de seguridad: calentamiento, uso adecuado del equipo y prevención de lesiones

- Conductas permitidas y prohibidas durante el juego
- Resolución de conflictos y manejo de emociones en el deporte

4. Importancia del baloncesto en la formación personal y social

- Valores que promueve el baloncesto: trabajo en equipo, disciplina y perseverancia
- Impacto del baloncesto en la salud física y mental
- El baloncesto como herramienta para la inclusión y la convivencia
- Análisis crítico de su relevancia en la vida cotidiana y en el desarrollo de habilidades sociales

Actividades

Actividad 1: Línea del tiempo histórica del baloncesto

Objetivo: Describir la historia y evolución del baloncesto utilizando ejemplos relevantes.

Descripción:

- Dividir a los estudiantes en grupos pequeños.
- Proporcionar materiales para crear una línea del tiempo (cartulina, marcadores, imágenes impresas).
- Solicitar que investiguen y seleccionen eventos clave de la historia del baloncesto.
- Cada grupo elaborará una línea del tiempo visual con fechas, imágenes y breves descripciones.
- Finalmente, cada grupo presentará su línea del tiempo a la clase explicando los eventos seleccionados.

Organización: grupos de 3-4 estudiantes

Producto esperado: línea del tiempo visual y presentación oral

Duración estimada: 90 minutos

Actividad 2: Juego de roles para explicar reglas básicas

Objetivo: Identificar y explicar las reglas básicas del baloncesto simplificadas.

Descripción:

- Asignar a cada estudiante o pareja una regla básica del baloncesto.
- Los estudiantes preparan una breve explicación con ejemplos prácticos o demostraciones.
- Realizan una dramatización o demostración frente a la clase explicando su regla asignada.
- El docente y compañeros hacen preguntas para reforzar la comprensión.

Organización: individual o parejas

Producto esperado: explicación oral y demostración práctica de reglas

Duración estimada: 60 minutos

Actividad 3: Simulación de juego aplicando normas de juego limpio y seguridad

Objetivo: Reconocer y aplicar normas fundamentales para el juego limpio y seguro.

Descripción:

- Realizar un calentamiento guiado enfatizando la importancia de la seguridad.
- Organizar un juego simulado de baloncesto con reglas y normas de juego limpio previamente explicadas.
- Durante el juego, el docente observa y señala conductas que promueven o violan el juego limpio y seguridad.
- Al finalizar, discutir en grupo las experiencias y aprendizajes sobre respeto, seguridad y conducta deportiva.

Organización: grupos grandes (clase completa)

Producto esperado: participación activa en el juego y reflexión grupal

Duración estimada: 90 minutos

Actividad 4: Debate sobre la importancia del baloncesto en la formación personal y social

Objetivo: Analizar la importancia del baloncesto como deporte en la formación personal y social.

Descripción:

- Dividir a la clase en dos grupos para un debate estructurado.
- Un grupo argumentará los beneficios del baloncesto en la formación personal y social.
- El otro grupo planteará preguntas o posibles limitaciones.
- Cada grupo prepara sus argumentos basados en ejemplos y valores discutidos en clase.
- Conducir el debate y luego hacer una reflexión final conjunta.

Organización: grupos grandes

Producto esperado: participación en debate y síntesis escrita o verbal de conclusiones

Duración estimada: 60 minutos

Evaluación**Evaluación diagnóstica**

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre el baloncesto, sus reglas y valores.

Cómo se evalúa: Cuestionario breve con preguntas abiertas y de opción múltiple sobre historia, reglas básicas y valores del baloncesto.

Instrumento sugerido: Prueba escrita inicial o encuesta digital rápida.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Comprensión y aplicación de la historia, reglas y normas de juego limpio durante las actividades.

- Observación directa y registro de desempeño en actividades prácticas (línea del tiempo, dramatización, simulación de juego).
- Retroalimentación continua durante las explicaciones y práctica del juego.
- Participación y argumentación en el debate.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo de desempeño, notas de observación y rúbrica para exposiciones orales y participación.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para describir la historia, explicar reglas, aplicar normas de juego limpio y analizar la importancia social del baloncesto.

- Examen escrito con preguntas de desarrollo sobre historia y reglas básicas.
- Evaluación práctica: participación en juego simulando la aplicación de normas de seguridad y juego limpio.
- Ensayo o presentación escrita/oral donde argumenten la importancia del baloncesto en formación personal y social.

Instrumento sugerido: Prueba escrita, rúbrica para evaluación práctica y criterios para presentación o ensayo.

Unidad 2: Fundamentos Técnicos Individuales

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar correctamente los movimientos básicos de driblar, pasar y lanzar bajo condiciones de práctica controlada para mejorar la coordinación y control del balón.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y aplicar técnicas básicas de defensa en ejercicios prácticos para detener y recuperar el balón eficazmente.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar su desempeño en la ejecución de fundamentos técnicos individuales mediante autoevaluación y retroalimentación del instructor.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de combinar los movimientos básicos en secuencias de juego simples, demostrando control y precisión en situaciones simuladas.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a los Fundamentos Técnicos Individuales

- Descripción general de los movimientos básicos: driblar, pasar, lanzar y defender.
- Importancia del control del balón y coordinación motriz en el baloncesto.

2. Driblar: Técnicas y Prácticas

- Concepto y objetivo del dribbling.
- Postura corporal y posición de las manos para un drible efectivo.
- Drible básico con una mano: control y ritmo.
- Drible en movimiento: caminar y correr mientras se dribla.
- Ejercicios para mejorar la coordinación y el control del balón durante el drible.

3. Pases: Tipos y Ejecución

- Importancia del pase en el juego colectivo.
- Pase de pecho: técnica y aplicación.
- Pase picado: cuándo y cómo realizarlo.
- Pase por encima de la cabeza.
- Ejercicios para practicar la precisión y fuerza en los pases.

4. Lanzamientos: Técnicas Básicas

- Posición básica para el lanzamiento a canasta.
- Uso de la muñeca y brazos para controlar el tiro.
- Lanzamiento en suspensión y de pie.
- Prácticas para mejorar la precisión y la fuerza del lanzamiento.

5. Técnicas Básicas de Defensa Individual

- Postura defensiva y posicionamiento corporal.
- Movimientos laterales y desplazamientos defensivos.
- Identificación de oportunidades para robar el balón o interceptar pases.
- Ejercicios prácticos para aplicar técnicas defensivas básicas.

6. Autoevaluación y Retroalimentación

- Importancia de la autoevaluación en el aprendizaje de habilidades deportivas.
- Criterios para evaluar la ejecución de dribles, pases, lanzamientos y defensa.
- Uso de retroalimentación constructiva del instructor para mejorar el desempeño.

7. Integración de Fundamentos Técnicos en Secuencias Simples de Juego

- Combinar drible, pase y lanzamiento en jugadas básicas.
- Ejercicios de simulación de situaciones reales de juego con control y precisión.
- Demostración práctica de secuencias para evaluar dominio técnico.

Actividades

Actividad 1: Circuito de Drible y Control del Balón

Objetivo: Ejecutar correctamente los movimientos básicos de driblar bajo condiciones controladas.

Descripción:

- Se organiza un circuito en la cancha con conos colocados a distintas distancias.
- Los estudiantes deben driblar el balón alrededor de los conos usando una mano, luego la otra.
- Se incluyen variaciones: drible lento para control y drible rápido para velocidad.
- Al final del circuito, realizar un pase corto a un compañero.

Organización: Individual con rotación en parejas para pase.

Producto esperado: Ejecución fluida y controlada del drible y pase, demostrando coordinación.

Duración: 30 minutos.

Actividad 2: Práctica de Pases y Lanzamientos en Parejas

Objetivo: Ejecutar pases y lanzamientos con precisión en condiciones controladas.

Descripción:

- Los estudiantes se colocan en parejas a una distancia determinada.
- Practican el pase de pecho y el pase picado alternadamente.
- Después, cada uno realiza lanzamientos a canasta desde posiciones marcadas (cercanas y medias).
- Se enfatiza la técnica correcta y el seguimiento visual del balón.

Organización: Parejas.

Producto esperado: Mejora en la precisión y técnica de pases y lanzamientos.

Duración: 35 minutos.

Actividad 3: Ejercicios de Defensa Individual en Parejas

Objetivo: Identificar y aplicar técnicas básicas de defensa para detener y recuperar el balón.

Descripción:

- En parejas, un estudiante tiene el balón y el otro practica la postura defensiva y movimientos laterales.
- Se realizan ejercicios de desplazamiento para mantener la posición defensiva frente al atacante.
- Se simulan intentos controlados de robo de balón y bloqueos.

Organización: Parejas.

Producto esperado: Aplicación correcta de la postura y movimientos defensivos para contener al adversario.

Duración: 30 minutos.

Actividad 4: Juego Simulado con Secuencias Integradas

Objetivo: Combinar drible, pase, lanzamiento y defensa en situaciones simuladas de juego.

Descripción:

- Se divide la clase en dos equipos pequeños (4-5 jugadores).
- Se plantean jugadas simples que requieren secuencias: driblar, pasar y lanzar para anotar.
- Se incluyen roles defensivos para que los estudiantes practiquen técnicas vistas.
- El docente guía y corrige durante el juego, fomentando el control y la precisión.

Organización: Grupos pequeños.

Producto esperado: Demostración integrada de fundamentos técnicos en juego realista.

Duración: 40 minutos.

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Nivel inicial de ejecución de drible, pase, lanzamiento y defensa.

Cómo se evalúa: Observación directa durante una breve práctica inicial de habilidades básicas.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo simple con indicadores básicos (control del balón, postura, precisión).

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Progreso en la ejecución técnica durante las actividades prácticas.

Cómo se evalúa: Retroalimentación continua mediante observación y corrección en clase, autoevaluación guiada con rúbrica.

Instrumento sugerido: Rúbrica de autoevaluación y lista de observación del docente con criterios claros para cada fundamento.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Dominio integrado de fundamentos técnicos y aplicación en secuencias de juego.

Cómo se evalúa: Prueba práctica donde el estudiante realiza un circuito combinado y participa en un juego simulado, evaluando control, precisión y aplicación defensiva.

Instrumento sugerido: Rúbrica detallada que incluye criterios para drible, pase, lanzamiento, defensa y combinación de movimientos.

Unidad 3: Posiciones y Funciones en el Juego

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las cinco posiciones básicas en el baloncesto (base, escolta, alero, ala-pívot y pívot) mediante la observación de esquemas y videos ilustrativos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir las responsabilidades principales de cada posición en la cancha, explicando cómo contribuyen al rendimiento colectivo durante situaciones de juego simuladas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comparar y contrastar las funciones ofensivas y defensivas de cada posición, aplicando este conocimiento en ejercicios prácticos en equipo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de asignar adecuadamente las posiciones a los miembros del equipo, justificando sus decisiones en base a las habilidades individuales y las necesidades tácticas del juego.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su desempeño y el de sus compañeros en relación con el cumplimiento de las funciones específicas de cada posición, proponiendo mejoras para optimizar el juego colectivo.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las posiciones en el baloncesto

- Concepto de posición en el juego de baloncesto: definición y importancia.
- Presentación de las cinco posiciones básicas: base, escolta, alero, ala-pívot y pívot.
- Visualización de esquemas de cancha con las posiciones señaladas.
- Exhibición de videos ilustrativos de jugadores en cada posición en acción.

2. Descripción y responsabilidades de cada posición

- **Base:** funciones principales, rol de líder en la cancha, manejo del balón, dirección del juego.
- **Escolta:** características, responsabilidad en el tiro de media y larga distancia, defensa sobre jugadores rápidos.
- **Alero:** versatilidad, equilibrio entre defensa y ataque, capacidad de penetración y rebote.
- **Ala-pívot:** trabajo físico, rebotes ofensivos y defensivos, defensa cerca de la canasta.
- **Pívot:** rol en la zona, protección del aro, bloqueo y juego de poste bajo.
- Cómo cada posición aporta al rendimiento colectivo en jugadas ofensivas y defensivas.

3. Funciones ofensivas y defensivas de las posiciones

- Análisis comparativo de las tareas ofensivas de cada posición.
- Análisis comparativo de las tareas defensivas de cada posición.
- Ejemplos prácticos y situaciones de juego para ilustrar diferencias y similitudes.
- Importancia del trabajo en equipo y coordinación entre posiciones para el éxito colectivo.

4. Asignación táctica de posiciones considerando habilidades y necesidades del juego

- Identificación de habilidades individuales relevantes para cada posición (velocidad, altura, destreza, fuerza, visión de juego).
- Criterios para asignar posiciones a los miembros del equipo.
- Ejercicio práctico de asignación basada en observación y análisis de habilidades.
- Justificación táctica de las decisiones tomadas para la configuración del equipo.

5. Evaluación del desempeño y propuesta de mejoras

- Criterios para evaluar el cumplimiento de responsabilidades específicas de cada posición durante el juego.
- Observación y autoevaluación individual y grupal.
- Identificación de fortalezas y áreas de mejora en el desempeño táctico.
- Elaboración de propuestas para optimizar el juego colectivo a partir del análisis.

Actividades

Actividad 1: Mapa visual y reconocimiento de posiciones

Objetivo: Identificar las cinco posiciones básicas mediante la observación de esquemas y videos.

Descripción paso a paso:

- El docente presenta esquemas de la cancha con posiciones señaladas y videos cortos de jugadores en cada posición.
- Los estudiantes observan y toman notas sobre la ubicación y características visibles de cada posición.
- En parejas, los estudiantes elaboran un póster o esquema con imágenes y descripciones básicas de cada posición.
- Compartir y discutir en plenaria para resolver dudas y reforzar conceptos.

Organización: Parejas

Producto esperado: Póster o esquema visual con descripciones claras de las cinco posiciones.

Duración estimada: 1 hora

Actividad 2: Role play de responsabilidades en situaciones de juego

Objetivo: Describir responsabilidades principales y su contribución al rendimiento colectivo en situaciones simuladas.

Descripción paso a paso:

- El docente explica un escenario de juego (ataque/defensa) y asigna posiciones a grupos pequeños.
- Cada estudiante asume el rol de una posición y practica las responsabilidades específicas en ejercicios en cancha reducida.
- Se simulan jugadas donde cada posición debe ejecutar su función y coordinar con compañeros.
- Se realiza un análisis grupal sobre cómo cada posición influyó en el resultado del ejercicio.

Organización: Grupos de 5 (equipo completo)

Producto esperado: Informe oral o escrito describiendo las responsabilidades ejercidas y la aportación al juego colectivo.

Duración estimada: 1.5 horas

Actividad 3: Comparación de funciones ofensivas y defensivas

Objetivo: Comparar y contrastar funciones ofensivas y defensivas de cada posición y aplicarlas en ejercicios prácticos.

Descripción paso a paso:

- Dividir a los estudiantes en grupos pequeños; cada grupo recibe una posición para investigar sus funciones ofensivas y defensivas.
- Preparan una presentación breve explicando las diferencias y similitudes entre ambas funciones para su posición.
- Realizan un ejercicio en cancha donde aplican ofensiva y defensiva según las funciones estudiadas.
- Discusión en grupo grande sobre cómo estas funciones afectan el juego y la estrategia del equipo.

Organización: Grupos pequeños para investigación y práctica en equipo completo

Producto esperado: Presentación explicativa y desempeño en ejercicios aplicados.

Duración estimada: 2 horas

Actividad 4: Asignación táctica y evaluación de desempeño

Objetivo: Asignar posiciones según habilidades, justificar decisiones y evaluar el desempeño propio y de compañeros.

Descripción paso a paso:

- Evaluación individual de habilidades físicas y técnicas mediante pruebas rápidas (velocidad, salto, manejo de balón).
- En grupos, asignan posiciones a cada integrante basándose en los resultados y necesidades tácticas del juego.
- Juegan un partido corto aplicando las posiciones asignadas.
- Después del juego, realizan una autoevaluación y evaluación entre compañeros sobre el cumplimiento de funciones.
- Elaboran un plan de mejoras para optimizar el desempeño colectivo en próximas sesiones.

Organización: Grupos completos

Producto esperado: Informe escrito con justificación de asignación y plan de mejora.

Duración estimada: 2 horas

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre posiciones y funciones en el baloncesto.

Cómo se evalúa: Cuestionario corto y discusión grupal inicial para identificar familiaridad con el tema.

Instrumento sugerido: Cuestionario escrito de selección múltiple y preguntas abiertas.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Comprensión y aplicación de responsabilidades y funciones en actividades prácticas.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, revisión de productos (pósters, presentaciones) y autoevaluaciones.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para desempeño en cancha y rúbrica para productos escritos y orales.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar, describir, comparar, asignar y evaluar posiciones y funciones en el juego.

Cómo se evalúa: Prueba práctica (partido o simulación) con observación estructurada y entrega de informe de justificación y propuestas de mejora.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño en cancha y formato de informe escrito con criterios claros de evaluación.

Unidad 4: Aplicación Práctica y Estrategias Básicas de Juego

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar las técnicas básicas del baloncesto en situaciones de juego durante partidos de práctica, demostrando control y precisión en el manejo del balón.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar y ejecutar estrategias básicas de juego en equipo, colaborando y comunicándose de manera efectiva con sus compañeros durante partidos de práctica.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y desempeñar adecuadamente su posición y rol dentro del equipo, tomando decisiones tácticas que contribuyan al desarrollo del juego.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su desempeño individual y colectivo durante las prácticas, proponiendo mejoras concretas para optimizar el rendimiento del equipo.

Contenidos Temáticos

1. Aplicación de Técnicas Básicas en Situaciones de Juego

- **Repaso de técnicas principales:** dribbling, pase, tiro y defensa básica.
- **Control y precisión en el manejo del balón:** ejercicios para mantener la posesión bajo presión y en movimiento.
- **Adaptación de técnicas en partidos de práctica:** cómo aplicar correctamente las técnicas en situaciones reales de juego.

2. Diseño y Ejecución de Estrategias Básicas de Juego en Equipo

- **Fundamentos de la comunicación efectiva en equipo:** señales, lenguaje corporal y comunicación verbal.
- **Construcción de jugadas sencillas:** ataques y defensas básicas (por ejemplo, jugada de pase y corte, defensa en zona 2-3).
- **Coordinación y roles en la ejecución de estrategias:** importancia de la sincronización y apoyo mutuo.

3. Identificación y Desempeño de Posiciones y Roles en el Equipo

- **Descripción de las posiciones básicas:** base, escolta, alero, ala-pívot y pívot.
- **Roles y responsabilidades específicas:** defensa, ataque, rebote y conducción del balón según la posición.
- **Toma de decisiones tácticas desde cada rol:** cuándo pasar, tirar, defender o cortar en función de la posición.

4. Evaluación y Mejora del Desempeño Individual y Colectivo

- **Autoevaluación y coevaluación:** herramientas para valorar habilidades técnicas y trabajo en equipo.
- **Análisis de desempeño en partidos de práctica:** identificación de aciertos y áreas de mejora.
- **Propuestas de mejora:** estrategias concretas para optimizar el rendimiento personal y del equipo.

Actividades

1. Partido Guiado con Enfoque en Técnicas Básicas

Objetivo: Aplicar técnicas básicas del baloncesto en situaciones reales de juego.

Descripción:

- Dividir a los estudiantes en equipos de 5-7 jugadores.
- Realizar un partido de práctica donde el docente observe y corrija técnicas de dribbling, pase, tiro y defensa.

- Interrumpir el juego para hacer correcciones puntuales y explicar cómo mejorar el control y precisión.

Organización: grupos

Producto esperado: demostración mejorada y consciente de técnicas durante el juego.

Duración: 45 minutos

2. Taller de Comunicación y Estrategias en Equipo

Objetivo: Diseñar y ejecutar estrategias básicas de juego colaborando y comunicándose efectivamente.

Descripción:

- Formar grupos de 5 jugadores.
- Explicar señales básicas y formas de comunicación durante el juego.
- Cada grupo diseñará una jugada ofensiva sencilla y una defensa básica (por ejemplo, defensa en zona 2-3).
- Practicar la ejecución de estas jugadas durante 15 minutos.
- Presentar las jugadas a los demás grupos y recibir retroalimentación.

Organización: grupos

Producto esperado: presentación y práctica de jugadas con comunicación efectiva.

Duración: 60 minutos

3. Role Play: Identificación y Desempeño de Posiciones

Objetivo: Identificar y desempeñar adecuadamente la posición y rol dentro del equipo.

Descripción:

- Asignar a cada estudiante una posición específica dentro del equipo.
- Explicar las responsabilidades y decisiones tácticas asociadas a cada posición.
- Realizar ejercicios donde cada estudiante debe tomar decisiones tácticas desde su rol (por ejemplo, cuándo pasar, tirar o defender).
- Simular situaciones de juego para practicar la función en la posición asignada.

Organización: individual y grupos

Producto esperado: desempeño adecuado y consciente de la posición asignada.

Duración: 45 minutos

4. Sesión de Autoevaluación y Retroalimentación en Equipo

Objetivo: Evaluar el desempeño individual y colectivo y proponer mejoras concretas.

Descripción:

- Después de un partido de práctica, cada estudiante completa una ficha de autoevaluación sobre sus habilidades técnicas y trabajo en equipo.
- En grupos pequeños, comparten sus evaluaciones y discuten fortalezas y áreas de mejora.

- El grupo elabora un plan de mejora con acciones concretas para los próximos entrenamientos.
- El docente guía la discusión y ayuda a formular propuestas realistas y alcanzables.

Organización: individual y grupos

Producto esperado: ficha de autoevaluación y plan de mejora grupal.

Duración: 40 minutos

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: conocimiento previo y habilidades básicas en técnicas de baloncesto y comprensión de roles.

Cómo se evalúa: observación directa y breve cuestionario oral o escrito sobre reglas básicas y posiciones.

Instrumento sugerido: lista de cotejo para observación y cuestionario sencillo con preguntas de opción múltiple o verdadero/falso.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: aplicación de técnicas, comunicación en equipo, desempeño en roles y participación en actividades de diseño de estrategias.

Cómo se evalúa: observación continua durante actividades prácticas, retroalimentación del docente, autoevaluación y coevaluación entre pares.

Instrumento sugerido: rúbrica para evaluar habilidades técnicas, comunicación y trabajo en equipo; fichas de autoevaluación.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: capacidad para aplicar técnicas básicas, ejecutar estrategias en equipo, desempeñar roles y evaluar su desempeño.

Cómo se evalúa: desempeño en partido final de práctica, presentación oral del plan de mejora individual y grupal, y un informe escrito breve.

Instrumento sugerido: rúbrica de desempeño en juego, formato para presentación oral y guía para informe escrito.