

Propuesta didáctica

Título: **Fundamentos técnicos de Básquetbol- sesión 4: lanzamientos, ejercicios técnicos y juegos aplicativos**

Autor: Prof. Víctor Gadea

Créditos: Dibujos e imágenes del autor- [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).

Descripción: Propuesta de clase para trabajar fundamentos: lanzamiento, fintas, rebote y otros aspectos técnicos en ejercicios y situaciones de juego.

Propósitos: Mejora de aspectos técnicos para su aplicación en situaciones de juego.

Criterios de evaluación: realización de gestos técnicos de forma correcta y fluida; aplicación en situaciones de juego con oponentes.

Contenido y actividades:

Entrada en Calor:

a-Trote por todo el espacio, a la voz del profesor, parada en uno o dos tiempos y posición básica.

Vamos cambiando el trote por desplazamientos con ejercicios de movilidad articular general de tren superior e inferior.

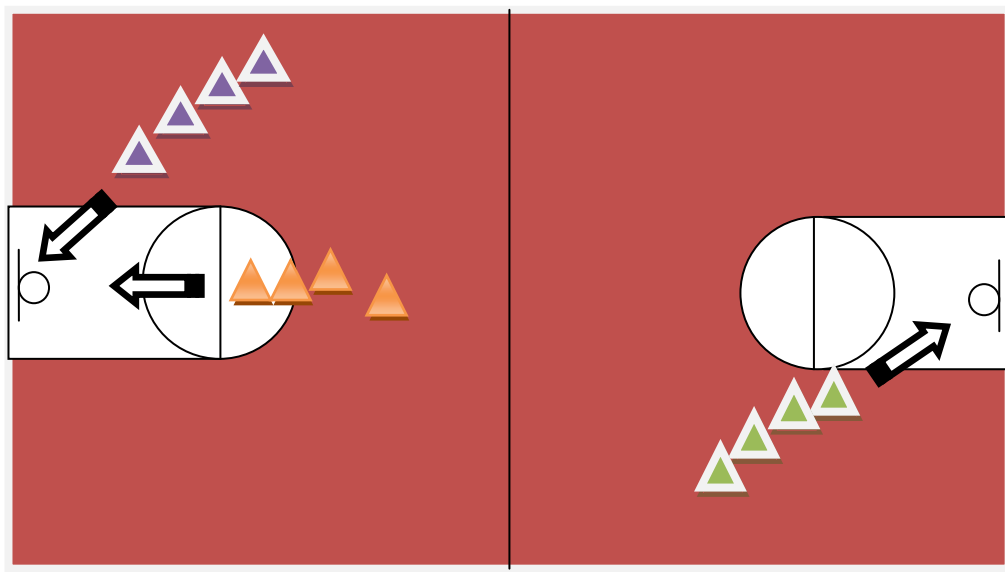
b- Elongación y flexibilidad general.

Parte Central:

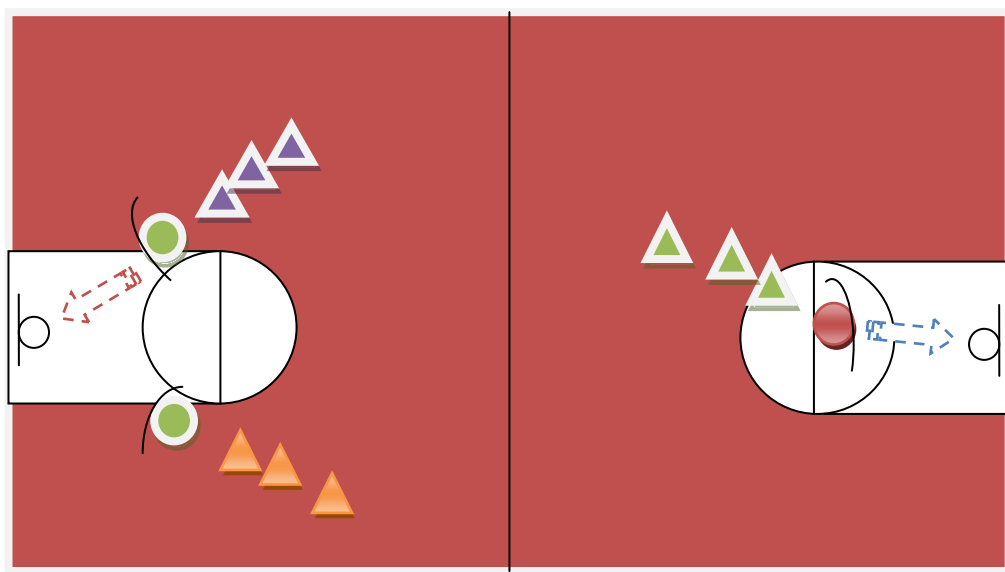
Dividimos al grupo por cantidad de pelotas con las que contamos, supongamos 1 pelota cada 4 alumnos.

1- Lanzamientos:

a- Cada grupo elige un lugar en la "llave" desde donde efectuará los lanzamientos de posición; quien tira, va por el rebote y pasa rápidamente al compañero quien ya se encuentra posicionado para lanzar.



b- Un compañero oficia de marcador pasivo, quien va a lanzar realiza finta de amague a penetrar (con pazo cruzado o paso al mismo lado) para luego realizar lanzamiento en suspensión.



c- Igual que el ejercicio anterior, lo que luego de la finta, penetración y lanzamiento con doble ritmo y "bandeja".

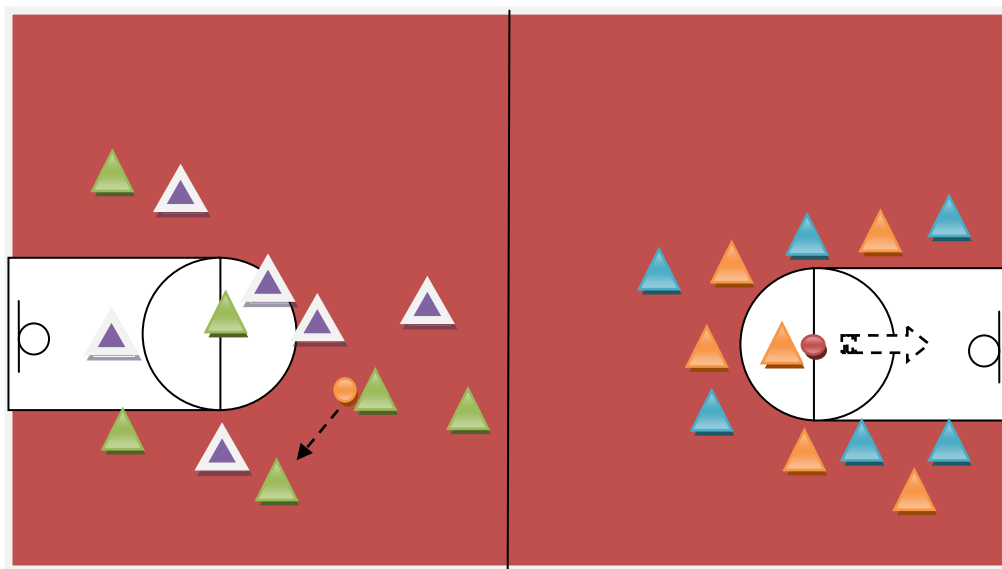
* En todos los ejercicios podemos ir cambiando periódicamente el lugar de inicio para trabajar todos los perfiles; propondremos trabajar desde 3 puntos de la cancha, cercanos a la llave, de 2 a 3 minutos en cada uno.

2- Juegos aplicativos:

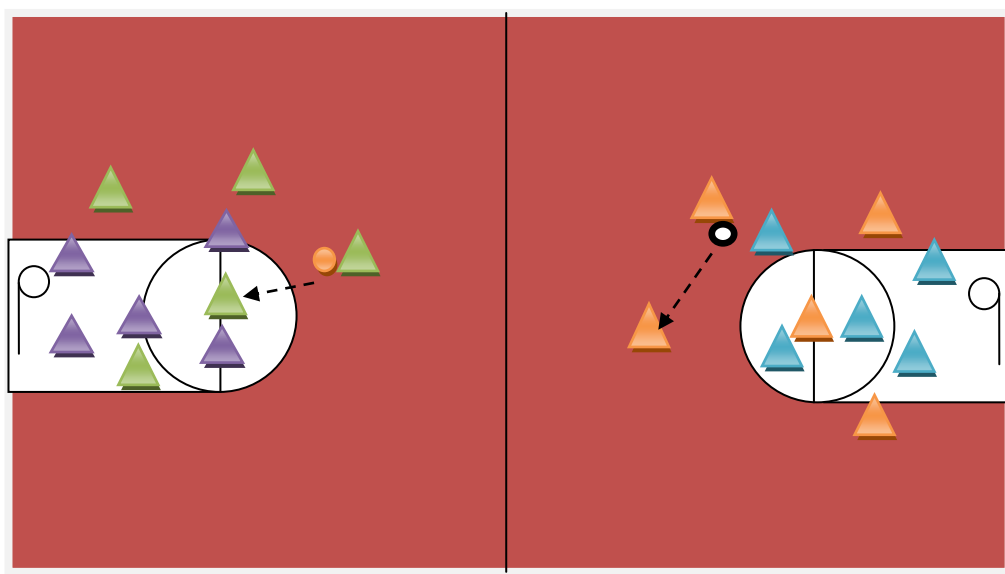
Dividiremos al grupo en 4, donde jugarán 2 subgrupos entre si en cada media cancha, de modo de dinamizar el juego y que tengan más contacto con el balón y acciones técnicas.

Se aplicarán las reglas del juego global, para ir familiarizándose con ellas.

a) "10 pases para lanzar"; el equipo que consiga realizar 10 pases tendrá el derecho a un lanzamiento libre; si emboca, saca el equipo contrario, si falla el lanzamiento, continúa el juego.



b) "zona en media cancha": juego global en un solo tablero, donde un equipo defiende y el otro ataca; cuando la defensa recupera el balón, cambian los roles, yendo el equipo que va a atacar hasta la mitad de la cancha. Para que el juego a "hacer zona" salga mejor estructurado y más prolijo, se aconseja pedir que la defensa marque en zona (2-1-2).



Parte Final:

Elongación general y charla sobre aspectos técnico-tácticos del deporte.

Sitios sugeridos: Juegos populares adaptados al baloncesto

<http://www.efdeportes.com/efd145/juegos-populares-adaptados-al-baloncesto.htm>

Bibliografía: “Educación Física – Texto de apoyo para el alumno de educación media”

Materiales: Pelotas de básquetbol; cinta o aros; tablero o aro adaptado.

Sugerencias: Realizar la progresión de movimientos técnicos quitándole velocidad de ejecución y haciéndolo consciente de lo que está realizando. Ir sumando reglas del Básquetbol en los juegos propuestos.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).
