

Iniciación deportiva

Unidad didáctica de baloncesto para niños de ocho a diez años

Basketball teaching unit for children from eight to ten years old

Natalia Agudelo Espinosa

Estudiante de licenciatura en Educación Física, cuarto semestre. Universidad de Antioquia, Instituto de Educación Física (Colombia).

Correo: nataliaa789@gmail.com



César Augusto Ospina Cano

Docente Asesor. Correo: cesarudea@gmail.com



Resumen

Este trabajo es resultado del curso iniciación y formación deportiva de la licenciatura en educación física. Consiste en la elaboración de una Unidad Didáctica para la iniciación deportiva al baloncesto, en la cual se aplicó el aprendizaje alcanzado durante el curso. Además de presentar la formación deportiva como proceso, se destaca la planeación en la enseñanza como factor necesario para garantizar su efectividad.

Summary

This work is the result of initiation and sports training course of physical education degree. Involves the development of a teaching unit for basketball sports initiation, in which we applied the learning achieved during the course. Besides presenting sports training as a process, planning is highlighted as a necessary factor in education to ensure their effectiveness.

Contenido

1. Introducción	63
2. Marco conceptual	65
2.1 Iniciación deportiva	65
2.2 El baloncesto	70
2.3 El mini-baloncesto	78
3. Unidad didáctica de Baloncesto	79
3.1 Objetivo	79
3.2 Cronograma de la unidad didáctica de baloncesto	80
3.3 Planilla para programar la sesión de entrenamiento	81
3.4 Convenciones	82
3.5 Sesiones de entrenamiento	83
Sesión 1 Familiarización con el deporte, conceptos y juegos	83
Sesión 2 Posición básica de los jugadores en ataque y defensa	88
Sesión 3 Pases picado (indirecto), directo y de beisbol, parada en uno y dos tiempos	93
Sesión 4 Drible, dominio del balón, cambios de dirección (por delante, por detrás, por debajo de las piernas o mediante un reverso) y lanzar tiros libres	98
Sesión 5 Doble ritmo derecho e izquierdo, fintas (finta de salida en dribling, finta de salida en reverso, finta de tiro, finta de pase)	102
Sesión 6 Perfeccionamiento del pase, pase con cortes, trenza, ejercicios de coordinación	107
Sesión 7 Manejo de la pelota, pie de pivot, avanzar con dribling en velocidad y cambios de dirección más rápidos y tiros de 3 puntos	111
Sesión 8 Defensa individual y en zona, dominio de balón y pases a la hora de encestar	116
Sesión 9 Desmarcarse sin balón y coger el rebote	120
Sesión 10 Repaso de las habilidades motrices básicas incorporadas al baloncesto, con variedad de juegos	124
Referencias	129

1. Introducción

Inicialmente este trabajo se elaboró como requisito del curso *Expresiones Motrices III*¹, que trata sobre iniciación y formación deportiva. Para el trabajo final se debería elegir libremente un deporte y aplicar los contenidos desarrollados en el semestre. Es de señalar que no sabía que los trabajos más destacados serían escogidos para ser publicados al finalizar el semestre. Al conocer esta noticia me hice el propósito de mejorarlo e incluir más elementos en él, para hacerlo más significativo, vistoso e interesante.

Mi experiencia al elaborar el trabajo

Al realizar este trabajo volví a revivir aquellos momentos cuando era pequeña, recordando qué era lo que me hacía volver cada fin de semana a rebotar el balón. Creo que influyeron muchas cosas con respecto a mi entorno social y afectivo: mis padres, quienes me brindaron diferentes opciones a elegir; pasé por distintos deportes, como natación, gimnasia, patinaje, tenis de campo, y, no lo niego, todos me gustaron. Pero el baloncesto era el deporte que me hacía sentir plena, así no fuera la mejor jugadora; la profesora influyó con su energía y la manera agradable de tratarme, y claro, mis ganas de querer lanzar un balón y compartir el juego con mis compañeros era algo placentero para mí.

Los primeros partidos amistosos me producían mucha ansiedad al querer entrar al campo de juego y escuchar ¡Naty, a jugar! Tanto el equipo contrincante como nosotros no éramos los mejores, pero era comprensible porque apenas estábamos comenzando esta nueva experiencia; recordé como en todo el partido solo llegábamos a anotar 2, 3 ó 4 puntos; esas ganas de que el balón entrara en el aro y no sucedía; eran muchos los intentos para que al final los demás equipos siempre nos ganaran por un punto, así estuvieran a nuestro mismo nivel. Terminaba el partido y los padres nos alentaban: ¡jugaron muy bien! ¡la próxima solo es encestarla! Y llegaba la próxima y volvíamos a perder, pero en ningún momento me sentía mal por eso, al contrario, me sentía bien con solo jugar. Pero claro que quería mejorar y practicaba en semana con mis padres, cuando se podía. Más adelante, los cambios en el grupo se fueron notando: los puntos encestados, que eran 2 ó 4, pasaban a ser 20 ó 30 y al instante de anotar se podía escuchar diversas manifestaciones de alegría, que me motivaban en el juego, o si ibas mal te alentaban para tener una mejor actitud en el encuentro.

Tales son, posiblemente, las razones por las cuales decidí elaborar el trabajo sobre el baloncesto, además del conocimiento adquirido durante mi experiencia deportiva. Gracias a ello plasmé aquí algunos ejercicios de calentamiento, estiramiento y de entrenamiento

¹ Licenciatura en el Instituto de Educación Física de la Universidad de Antioquia (Colombia).

de la técnica que tuve la oportunidad de experimentar, junto con lo que he aprendido en durante estos tres semestres de la carrera universitaria en prácticas de clase y documentos.

En el presente documento expongo conceptos sobre el baloncesto, cómo nace este estupendo deporte, qué es la iniciación deportiva y las fases en las que se puede desarrollar, enunciando variedad de autores con los cuales me identifico y doy mi punto de vista.

Algo que me llega a la mente es la manera de iniciar un entrenamiento, el cual he sentido como poco lúdico; aunque de igual forma se pasaba bien, ¿por qué no hacerlo mejor? Es decir, cambiar esa perspectiva que se tiene acerca de que el deporte competitivo solo se asocia al aprendizaje repetitivo de técnicas e instrucciones. El profesor del Eje nos “provocó” un nuevo pensamiento al respecto, al proponer un calentamiento más entretenido y jugado, no solo encomendar una tarea y repetirla varias veces con poca interacción con los demás, sino todos juntos activando el cuerpo mientras se divierten. Por ello se trata de introducir nuevas maneras de entrenar, sin abandonar las anteriores, y también de terminar la práctica con una recuperación de la mejor forma, con una vuelta a la calma variada y distinta.

Durante la realización del trabajo se me hacía más agradable e interesante desarrollar cada contenido, me encantaba cada dibujo que hacía y elaborarlo lo más estético posible era mi aspiración; querer compartir mis conocimientos, plasmados en éstas hojas, me entusiasmaba cada vez más; explicar un poco sobre conceptos particulares del baloncesto con base en mi saber y con ayuda de fuentes bibliográficas, me ayudó a comprender nuevos ejercicios, nuevas opiniones, las cuales quiero compartir con los lectores; también me sentí motivada a indagar más sobre el baloncesto, ya que he estado alejada de este deporte desde hace ya algunos años.

Aspiro a despertar el interés en quienes lean este texto, que deseen revisarlo en su totalidad, que se creen nuevos interrogantes, que les sirva como material de consulta y de apoyo, en fin, que sea de ayuda a todo aquel que lo lea. No pretendo que sea del gusto de todos, solo me atreví a hacer un aporte desde mi sentir, lo vivido y lo consultado.

Muchas gracias al profesor Cesar Ospina por poner a nuestra disposición su conocimiento y por animarnos a realizar un trabajo publicable sobre didáctica, para darlo a conocer a otros; gracias por dedicarle tiempo a cada uno de los compañeros para enriquecer su trabajo, aún después de haber culminado el curso. Gracias a Luis Fernando Acevedo, por su asesoría y motivación, y a León Jaime Urrego, por sus aportes, que fueron de gran ayuda.

2. Marco conceptual

2.1 Iniciación deportiva

2.1.1 Definición

Enunciaré algunos conceptos o posturas sobre la iniciación deportiva, según diferentes autores, pues su definición no es tan simple como se cree.

Ticó (2005) nos expone que la iniciación deportiva “se corresponde a la primera fase de la vida deportiva de un sujeto, cuando comienza a aprender habilidades específicas o un deporte concreto, y depende de cada especialidad que ésta tenga que comenzar más precozmente”.

Para Hernández Moreno (Blázquez, 1986), la iniciación deportiva es “el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo y practicarlo con adecuación a su estructura funcional”. Plantea que el sujeto está iniciado en un deporte cuando adquiere las habilidades motrices básicas y específicas requeridas; conoce el reglamento de dicho deporte; conoce sus comportamientos estratégicos fundamentales, como ejecutar la técnica y saberse desenvolver en el espacio deportivo, siendo consciente del tiempo de las acciones y posición; y usa una semiótica en el juego, sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por los demás jugadores en el desarrollo de las acciones.

Según Blázquez (1986) “tradicionalmente, se conoce como el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes... dicho proceso, no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como un acción pedagógica que, teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se inicia, y los fines a conseguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad deportiva”.

Para Delgado (Blázquez, 1986) “es el proceso que va desde el momento en que comienza su aprendizaje inicial hasta que el individuo es capaz de aplicar lo aprendido a una situación real de juego con nivel global de eficacia”.

Según Amador (Blázquez, 1986) “la iniciación deportiva es ante todo un proceso de enseñanza plurifacético y progresivo de la práctica de las técnicas básicas de un deporte; es el proceso temporizado de aprendizaje cognitivo y motriz de un juego deportivo, que

culmina con el dominio elemental de las habilidades técnicas y con la capacidad de actuación estratégica de un individuo.”

Podría tomar el concepto de varios autores citados, ya que sus definiciones tienen elementos interesantes que caracterizan y describen la iniciación deportiva, pero me inclino más por la noción de Hernández Moreno, porque el baloncesto proporciona un aprendizaje al sujeto que comienza con unas amplias bases motrices, adquiriendo agilidad mental; con un mínimo entendimiento de las reglas se puede empezar a practicar e iniciar un proceso deportivo adecuado, se va obteniendo conocimiento y capacidades especiales de este deporte, hasta llegar a un dominio de las habilidades y hasta saber interpretar a su oponente. Desde la primera relación con este se va aprendiendo habilidades y aspectos específicos, se comienza a descubrir y a alcanzar los objetivos del deporte.

2.1.2 Enfoques de la iniciación deportiva

La iniciación deportiva puede tener los siguientes enfoques:

- El deporte recreativo
- El deporte competitivo
- El deporte educativo

Si se nos diera a escoger alguna de ellas, me inclinaría por el deporte competitivo, con el cual me identifico porque está orientado al mejoramiento de las potencialidades en el ámbito físico, técnico, táctico, psicológico, social, espiritual y mental, al esfuerzo por obtener sus logros. Es un proceso continuo y permanente para el desarrollo integral de los jugadores. Es una práctica realizada bajo reglas y metas preestablecidas para lograr un mejor desempeño; su práctica estimula la búsqueda de nuevas y diferentes formas de mejorar los niveles de aprendizaje. Se avanza rápidamente hacia el perfeccionamiento, abordando estrategias pedagógicas con las que se debe realizar la formación deportiva.

Sin embargo, aunque el enfoque competitivo es el que más me gusta y llama mi atención, considero que en él debe estar también el componente educativo y recreativo; deben estar en un conjunto, claro está, resaltando la competitividad ¿Cómo puede haber competición, si no hay primero una enseñanza con actividades didácticas y juegos lúdicos, que nos hace crecer en ingenio e imaginación, disfrutando un momento agradable y divertido? La competencia también es goce y disfrute, ¿cómo decir que lo competitivo es solo querer vencer al adversario?, ¡no!, porque si no se gana ¿entonces es tiempo perdido?, ¡no! Se ganan cosas nuevas, amistades, nuevas estrategias de juego, más experiencia, etc. En la persona van incluidos los valores que se inculcaron en el entrenamiento y las aplica en el juego, lo que es la moral y la ética, el desarrollo como ser, donde hay que saber primero formarnos como sujetos sociales para un buen juego.

Es cierto que cada persona tiene un fin diferente, o en ocasiones en común, y se encamina más en uno de estos ámbitos, pero quienes desean estar en el deporte competitivo, deben tener presente que los otros dos enfoques también son esenciales. Aquella persona que le guste la competición y no sea tan talentosa, igual tiene la oportunidad de estar en estos deportes, pero en otras categorías, donde pueda tener más participación, dependiendo de sus capacidades.

2.1.3 Etapas o fases en la iniciación deportiva

Se trata del adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte y va desde el primer contacto con el deporte, al desarrollo de las capacidades en todas las dimensiones y al perfeccionamiento en el desempeño. Se manifiesta en la acción consciente e intencionada de las expresiones motrices de autoconocimiento, lúdicas, formativas o de competición.

Veamos algunas fases o etapas, según diferentes autores:

Wein (Hernández, 2000) presenta un modelo estructurado en cinco etapas:

- Primer nivel: Juegos de habilidad y capacitación de base
 - Juegos polivalentes
 - Habilidades básicas
- Segundo nivel: Juego simplificado
 - Juegos simplificados similares a las del deporte que se pretende aprender
- Tercer nivel: Mini deporte
 - Prácticas deportivas con reducción del número de participantes.
- Cuarto nivel: Juego modificado
 - Juegos con adecuación y simplificación de las reglas según la población que aprende
- Quinto nivel: Juego reglamentado
 - La práctica del deporte en sí.

Para Vankersschacer (Hernández, 2000), la iniciación se estructura en tres fases:

Fase uno:

Centración

Familiarización con el espacio
Técnicas básicas elementales
Estrategias simples
Reglas básicas
Interacciones sustantivas

Fase dos:

Descentración
Espacio específico básico
Técnicas aplicadas
Estrategias combinadas
Interacciones de combinación

Fase tres:

Estructuración
Espacios combinados y aplicados
Técnicas en función de la estrategia
Estrategias complejas
Interacciones complejas con los adversarios

Según Delgado (Hernández, 2000), las fases son:

- Iniciación deportiva pregenérica:
Desarrollo de habilidades básicas y perceptivas, a través de juegos.
- Iniciación deportiva genérica:
Desarrollo de habilidades genéricas, en el que se conjugan el trabajo de varios deportes.
- Iniciación deportiva específica:
Iniciación de un deporte en concreto, con el que se pretende conseguir un nivel de especialización.

Según Blázquez (1998):

- Estructuración motriz: Experiencia motriz generalizada (6-7 años a 9-10 años)
Adquisición de patrones motores básicos. Se trata de acrecentar la experiencia motriz de forma muy generalizada y globalizada.

- Toma de contacto con las prácticas deportivas: Iniciación deportiva generalizada (9-10 años a 13-14 años)

Poner al niño o niña en contacto con la actividad deportiva.

- Desarrollo: Iniciación deportiva especializada (13-14 años a 16-17 años)

Introducir al joven en una especialidad deportiva que se supone será la definitiva.

Preparación orgánica y funcional general que permita soportar en el futuro las cargas de entrenamiento especializado.

Preparación física general (+) y específica (-) para la especialidad escogida.

Desarrollo técnico específico aplicado a la especialidad.

Desarrollo táctico especializado.

- Perfeccionamiento. Especialización deportiva (de los 15-16 años en adelante)

Búsqueda del perfeccionamiento y de la especialización deportiva.

Para el desarrollo de esta propuesta consideraré las fases de iniciación deportiva según Blázquez, donde el niño se va vinculando y evolucionando en un intervalo de tiempo en las diferentes especialidades del deporte elegido, aunque, según mi parecer, no siempre se podrá desarrollar sólo por la edad, sino de acuerdo a las capacidades que cada individuo tenga o vaya adquiriendo y que dependen de su anatomía, genética, dinamismo, destreza, motivación, alimentación, entorno social y demás componentes que influyen para un desarrollo integral del sujeto en el juego. Sin embargo, las considero una excelente guía para implementar el conjunto de elementos esenciales para la adecuada iniciación a la práctica del baloncesto.

Se trata de unas fases que van afianzando al niño, en las cuales va apropiándose de la actividad, primero por medio de un trabajo básico con juegos semejantes al baloncesto, pero aún no el juego como tal, y luego, al tener un mejor dominio, se hace un desarrollo técnico específico para llegar a un perfeccionamiento deportivo.

2.2 El baloncesto

2.2.1. Definición

El baloncesto es un juego de equipo, un deporte de colaboración/oposición en donde se hace uso de un balón, solo manipulándolo con las manos; el objetivo es introducir el balón en el aro, canasta o cesta del equipo contrario y hacer el mayor puntaje posible para rebasar a su oponente y obtener la victoria.

Esta práctica deportiva es muy dinámica ya que predomina la táctica, la técnica, la velocidad, fuerza, agilidad y habilidad de cada jugador. Es un juego de precisión y una actividad competitiva que implica ejercicio físico y mental.

2.2.2 Cómo se juega y cuál es su finalidad

El juego consta de dos equipos contrincantes, conformados por cinco jugadores en la cancha: armador, alero, pívot, ala-pívot y escolta, en la defensiva, y siete suplentes. Cada jugador tiene una tarea distinta, pero todos siguen el objetivo de introducir el balón en el aro del equipo contrario, colocado a una altura determinada. Durante el juego, se desplazan ágilmente por medio de los fundamentos técnicos: lanzamiento, drible o rebote, pases, doble ritmos, etc. El equipo tiene 24 segundos para convertir una cesta y se comienza a calcular el tiempo cuando queda con el control del balón en terreno del equipo contrario.

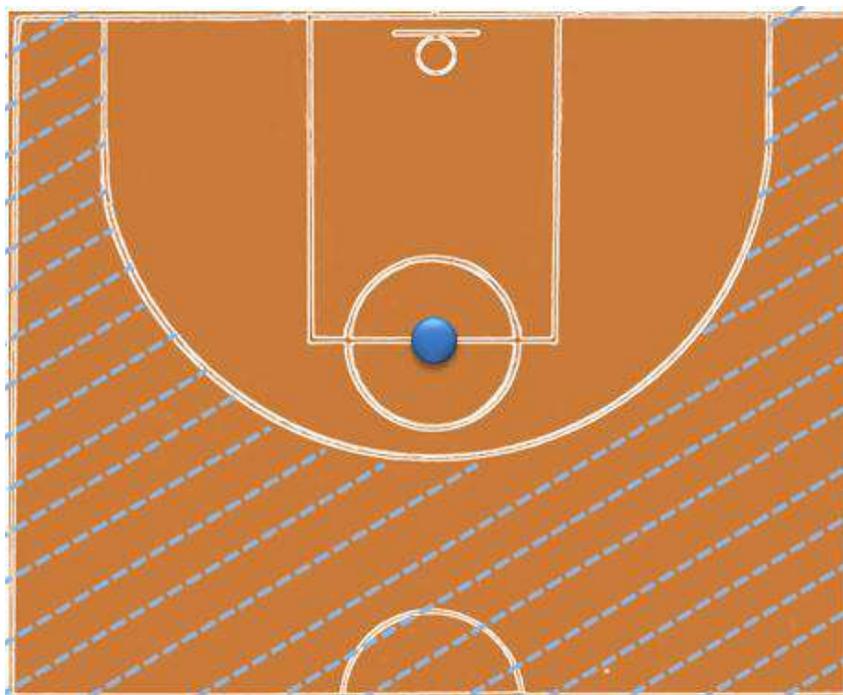
Una de las formas más espectaculares es el estilo propio de cada jugador al anotar el balón en la canasta. La variedad de movimientos que puede desarrollar con su cuerpo y el balón, es extraordinario.

En baloncesto hay tres tipos de puntaje a la hora de anotar el balón en la cesta, dependiendo del sitio desde donde se lance el balón (Ver figura):

Desde Tiro Libre (normalmente por una falta personal o técnica): un punto 

Dentro de la línea de tres puntos (área sin sombrear): dos puntos.

Fuera de la línea de tres puntos (- - - - -): tres puntos.



Puntos según el área de tiro

Según la Federación Internacional de Baloncesto FIBA, un partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno, pero, dependiendo del torneo, puede tener una duración de 12 minutos o dos períodos de 20 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los equipos, se jugará un tiempo extra de cinco minutos y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido. El juego se detiene a causa de falta, si se pide tiempo para hablar con los jugadores, si se va a lanzar un tiro libre, etc.

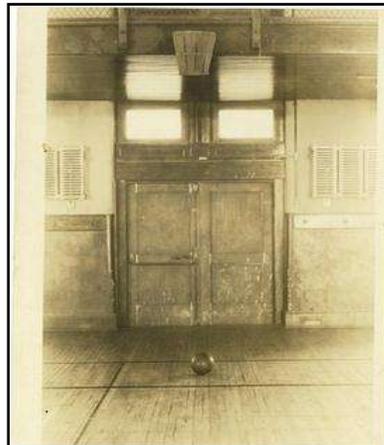
2.2.3 Cómo nació

Según Olivera y Ticó (1993), el baloncesto surgió en Springfield (Massachusetts, USA) en el Colegio Young Men Christian Association YMCA, por idea del profesor James Naismith en diciembre de 1891, como una necesidad educativa para los alumnos del colegio, ya que a Naismith se le había delegado, por el orden del señor Luther H. Gulick, crear un nuevo juego que pudiese practicarse dentro del gimnasio durante los fríos inviernos y que fuese asimilable, atractivo y motivante.

En ese entonces solo se practicaba fútbol, beisbol, ejercicios atléticos de pista, todo a campo abierto; cuando llovía no había donde jugar y necesitaban con urgencia que los alumnos realizaran actividad física, por lo tanto requerían un deporte que se pudiera jugar bajo techo y en un espacio reducido. Así, el profesor Naismith comenzó a analizar las actividades de ese entonces y se acordó de un juego de su infancia denominado “Duck on a Rock” (pato sobre la roca) que consistía en alcanzar un objeto sobre una piedra,

tumbarlo o tocarlo, tener puntería. Entonces pidió al encargado del colegio que trajera dos cajas, pero solo había dos canastas de melocotones, que mandó a colgar. Cogió cualquier balón y lo comenzó a lanzar dentro de la canasta. Posteriormente se le ocurrió una forma de poder desplazarse con balón, rebotándolo en el suelo.

Evidentemente desde esa época hasta ahora se han modificado los elementos de juego: James Naismith comenzó en ese entonces con 18 alumnos y cada equipo lo conformó con nueve jugadores y se jugaba en dos tiempos de 15 minutos.



Izquierda: James Naismith con la canasta de melocotones convertida en cesta (The basketball world). Derecha: Gimnasio del colegio YMCA donde se puso la primera canasta (Hiskey, 2012).

2.2.4 Conceptos básicos para entender cómo se juega el baloncesto

Los conceptos se presentan en el mismo orden de las sesiones de entrenamiento correspondientes a la unidad didáctica, en la parte final del trabajo, con el fin de conservar un orden lógico, una mejor comprensión y adquisición de los conocimientos básicos de esta práctica.

Sesión 1

Dribling

Ocurre cuando el jugador realiza la acción de tomar posesión del balón, lo empuja palmeándolo con una mano contra el suelo o rebotando la pelota controladamente hacia el piso y lo vuelve a tocar con la mano. Es la forma más habitual de desplazarse por el

campo. Cuando se agarra el balón con las dos manos se acaba el dribling y se debe pasar el balón o lanzarlo al aro.

Lanzamiento

Es el acto de impulsar el balón con el fin de introducirlo en el aro contrario; la precisión de encestar depende de factores como la posición del cuerpo, la fuerza, la ubicación, la visión, entre otros.

Pase

Ocurre cuando los jugadores envían la pelota sus compañeros para moverla más rápido de un lado a otro y poder lograr el objetivo de anotar.

Sesión 2

Posición de ataque

Es aquella que sirve para aventajar al oponente, no dejarse quitar el balón tan fácilmente y tener más agilidad para desplazarse hacia el aro o pasarla a un compañero.

Puede ser con y sin balón, donde se adopta cierta postura, como los pies separados al ancho de los hombros, las rodillas semiflexionadas, el tronco recto e inclinado un poco hacia adelante, los brazos separados del cuerpo, las manos dispuestas para reaccionar a cualquier movimiento y la cabeza levantada y atenta al balón y a los defensores.

Triple amenaza: con balón

Se denomina así porque desde esta posición se puede pasar, tirar o driblar el balón; se tiene un pie adelantado, los tobillos semi flexionados, tronco recto y cabeza erguida.

Posición de defensa

Es aquella que permite quitar el balón con más facilidad al atacante o al jugador al que se está marcando. En ella el jugador adopta una posición con los pies separados algo más que el ancho de los hombros, las rodillas flexionadas, los brazos hacia arriba y reacciona con rapidez.

Sesión 3

Paradas

Ocurre cuando se detiene el balón y ya se ha realizado un dribling o después de una recepción en movimiento y se detiene con ambas manos. En las paradas es importante mantener el equilibrio, flexionando ligeramente las rodillas.

Hay dos tipos de parada

Parada en un tiempo: cuando ambos pies contactan con el suelo al tiempo mientras se recibe el balón lanzado. En este caso se puede elegir cualquier pie como pie de pivote.

Parada en dos tiempos: cuando se apoya primero un pie y luego el otro mientras se recibe el balón. En este caso solo se puede pivotar con el pie que primero contacta con el suelo, normalmente el pie retrasado.

Pases

Pase directo: acción de pasar el balón a otro compañero sin que toque el suelo y trasladarlo lo más recto o derecho posible hacia el pecho del jugador que lo recibe. Se hace a una distancia corta.

Pase indirecto: acción de pasar el balón a otro compañero, con rebote en el piso, procurando que llegue al pecho de dicho jugador. Se hace a una distancia corta.

Pase de béisbol: pase a una distancia más larga, se lanza a la altura del cuerpo, al lado de la cabeza con una mano.

Autopase: no se realiza en un partido, se utiliza en los entrenamientos cuando no se tiene a un compañero que pase el balón; el jugador lanza el balón con un efecto para que vuelva hacia él y lo atrapa, simulando un pase o lanzamiento de otro, con el fin de realizar una acción como encestar, hacer paradas de uno o dos tiempos, fintas, etc.

Sesión 4

Cambios de dirección

En especial se usan cuando el defensor bloquea, de modo que se debe cambiar de dirección o sentido para salir por otro lado, esquivar y sobrepasar al oponente. Algunos son: por delante, por detrás, por debajo de las piernas o mediante un reverso.

Sesión 5

Doble ritmo derecho e izquierdo

Son dos pasos largos que se dan para poder acercarse más al aro y encestar. Dependiendo del lado en que se ubique el jugador en el campo, para llegar al aro se empezará con el pie derecho o el izquierdo.

Fintas

Son movimientos de engaño o amagues con el cuerpo (piernas, manos, brazos, hombros y expresión facial) y el balón, para confundir al defensa, haciéndolo perder su efectividad.

Sesión 6

Trenza

Es una maniobra utilizada como estrategia para facilitar la llegada al aro, solo por medio de pases, para tener la posibilidad de anotar más rápidamente. Consiste en la ubicación de tres jugadores en la línea de inicio: el extremo derecho, en el medio y en el extremo izquierdo. Los jugadores de los extremos se ubican un poco más adelante, el jugador del medio tiene el balón y lo pasa al compañero del lado derecho, luego corre por detrás de él y toma su lugar. El jugador que recibe el balón a su vez lo pasa al jugador del extremo izquierdo y también toma su lugar, pasando por detrás. El tercer jugador corre hasta el medio y lo pasa al primer jugador que inició el movimiento, y así sucesivamente hasta que terminen en la línea final de la cancha o finalicen con un lanzamiento al aro.

Pases de corte

El jugador hace un pase para evadir a su oponente y se ubica rápidamente, adelantándose en una mejor posición para que le devuelvan la pelota y pueda anotar o hacer un nuevo pase.

Sesión 7

Pivotear o pie de pivot

Es una acción que permite desplazar un pie en todas las direcciones mientras se gira sobre el otro, fijo en el suelo, que se denomina pie de pivot y no se puede cambiar una vez que se ha iniciado la acción de pivotear.

Sesión 8

Defensa individual

Es el jugador que tiene como tarea marcar a un oponente; debe estar atento a todos sus movimientos, no perderlo de vista, ser rápido, mantener una buena posición para no dejar aventajarse, sin agarrarlo. Al anticipar la acción del oponente, el defensa se ubicará más cerca o retirado de él; si el atacante posee el balón, el defensa intentará quitárselo o evitar que lo pase, tratando de llevar al atacante hacia un rincón para anular sus opciones de juego. Si el atacante no tiene el balón, pero su equipo sí, el objetivo del defensa es evitar que le llegue a su marca o anticiparse a su jugada y recuperar el balón.

Defensa en zona

En ella todo el equipo se ubica en su campo, de manera organizada; debe haber una buena comunicación entre los compañeros; cada jugador es responsable de defender una zona determinada, neutralizando los movimientos del equipo adversario. Los jugadores pueden intercambiar sus posiciones. Algunas de ellas son:

1-2-2: un jugador adelante, dos atrás y dos al final

2-1-2: dos jugadores adelante, uno en el medio y dos al final

2-2-1: dos jugadores adelante, dos en el medio y uno al final

2-3: dos jugadores adelante y tres al final

3-2: tres jugadores adelante y dos al final

1-3-1: un jugador adelante, tres en el medio y uno al final

Dominio de balón

Es la habilidad para recibir, lanzar o recuperar la pelota en forma eficiente, saber utilizarla, manejarla, controlar con facilidad cualquier movimiento con ella y con todo el cuerpo. La ejecución es natural a la hora de poseer la pelota y realizar la jugada.

Aiowa

Consiste en correr de un punto hacia otro, regresando hasta el punto de inicio e ir avanzando cada vez más lejos, hasta terminar en el punto del cual partió. Es una práctica para obtener un buen estado físico y mejorarlo cada día más; exige esfuerzo físico y mental; con este ejercicio se obtiene una gran capacidad cardiopulmonar a medida que entrena con constancia; el propósito es realizar el ejercicio con la mayor velocidad en el menor tiempo posible.

Skipping

Se utiliza para muchos deportes como una técnica de coordinación, combinada con velocidad, donde se desarrollan la fuerza y otras capacidades. Hay varias formas de realizarlo: se puede ejecutar en el mismo puesto o desplazándose; se utiliza como calentamiento o como complemento a alguna práctica. En baloncesto el ejercicio se hace desde la posición en defensa, solo en puntas de pie, elevando cada pie hasta 10 cm, con la mayor rapidez posible.

Sesión 9

Desmarcarse

El jugador debe moverse ágilmente para esquivar o librarse del oponente que lo está marcando, para poder recibir o lanzar el balón. Se hacen fintas y se corre a gran velocidad para sobrepasarlo y pedir la pelota.

Rebote

Cuando un jugador lanza el balón hacia el aro y no anota, los demás jugadores intentan recuperarlo. Si quien queda en posesión del balón es de su equipo, lanza de nuevo al aro. Si, por el contrario, quien queda en posesión del balón es del equipo contrario hace una salida o pase rápido para ir al otro aro e intentar anotar.

Sesión 10

Habilidades motrices básicas

Son aquellas habilidades motoras para las cuales existe disposición filogenética en el ser humano y se empiezan a manifestar naturalmente. Conocidas también como movimientos fundamentales o patrones motores básicos, son aquellos necesarios para el desarrollo de movimientos de mayor complejidad; ellas son: marchar, correr, girar, saltar, lanzar, reptar, etc. Se desarrollan junto con las habilidades perceptivas, presentes desde el momento del nacimiento y van evolucionando simultáneamente, de forma conjunta.

2.3 El mini-baloncesto

Teniendo en cuenta que la unidad didáctica que se propone en este trabajo se dirige a niños de 8 a 10 años, se enmarca en la categoría de mini-baloncesto, en la cual las dimensiones de la cancha y del balón reducen, y las reglas se adaptan. La unidad didáctica no se centra en las reglas sino en enseñar progresivamente como se juega, para dominar el deporte. De igual forma mostraré una imagen del terreno de juego en esta categoría y explicaré los tamaños de la pelota, dependiendo del género y edad de los jugadores.

2.3.1 Dimensiones del balón

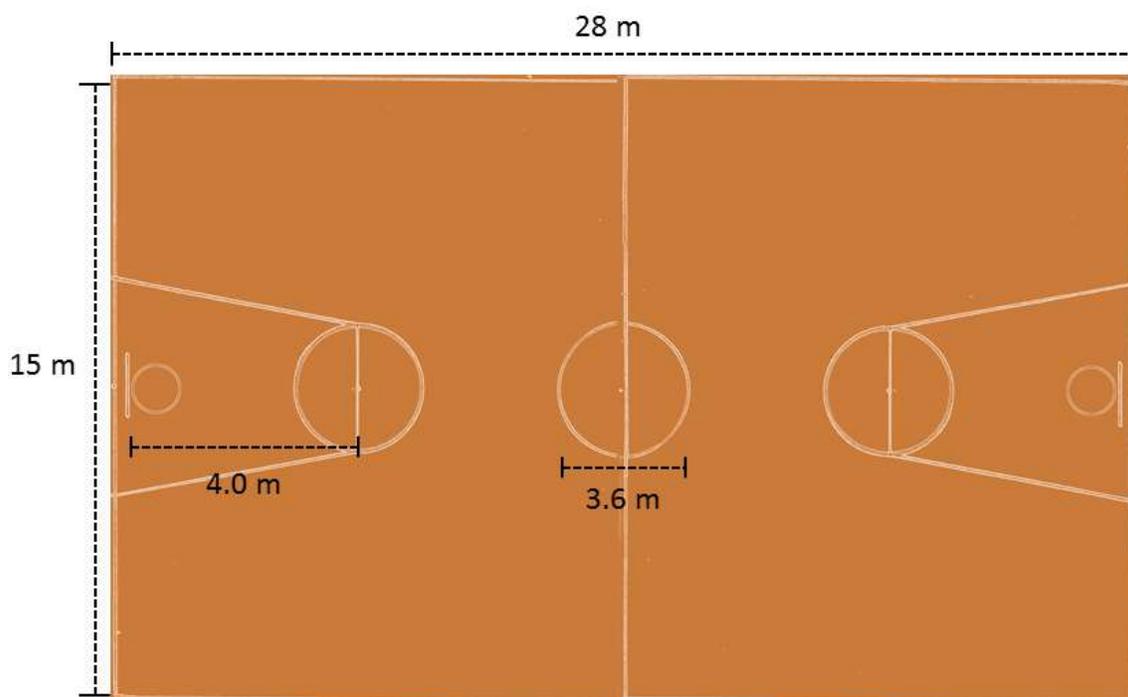
Según las edades, género o categoría, el balón es de distinto tamaño y peso; hay 3 balones con diferentes denominaciones. Veamos la clasificación que presenta la FIBA Américas:

8 a 11 años: en las ramas femenil y varonil se debe utilizar un balón número cinco, con circunferencia entre 66 y 73 cm y peso entre 450 y 500 gr.

12 y 13 años: aunque niños y niñas están en una etapa de transición y pueden competir con las reglas para mayores, se recomienda usar aros a 3:05 de altura y balón número cinco.

14 años: los niños pueden jugar con balón número siete y las niñas con balón número seis.

2.3.2 Dimensiones del campo de juego



La FIBA Américas, en su reglamento de mini-baloncesto 2010, plantea que no es necesaria la línea de tres puntos porque no hay puntos de ese valor en esta categoría. Aunque esta regla aplica en el juego competitivo, en esta propuesta se incluyen ejercicios para afianzar los tiros de larga distancia.

3. Unidad didáctica de Baloncesto

Se presenta una unidad didáctica para la enseñanza del baloncesto, dirigida a niños de 8 a 10 años, que consta de diez sesiones, con duración de dos horas por sesión. Se recurre a juegos competitivos y cooperativos, adaptados a este deporte. Mediante la enseñanza a partir de la lúdica se busca un aprendizaje de las técnicas básicas en baloncesto, incrementando la complejidad de los ejercicios. A su vez, se introduce la enseñanza del juego táctico, para que el niño aprenda a resolver situaciones de juego, preparándolo así para que vaya progresando y acoplándose a nuevos sistemas o métodos de entrenamiento, los cuales requieren más esfuerzo y destreza a medida de que va ascendiendo de nivel.

3.1 Objetivo

Elaborar una unidad didáctica para la iniciación deportiva al baloncesto, con fundamentación académica, combinando la pedagogía y la lúdica para favorecer la enseñanza y el interés por el deporte.

3.2 Cronograma de la unidad didáctica de baloncesto

Se realizará una sesión de práctica a la semana.

Cronograma												
	Agosto				Septiembre				Octubre			
	Semanas											
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Sesión 1	x											
Sesión 2		x										
Sesión 3			x									
Sesión 4				x								
Sesión 5					x							
Sesión 6						x						
Sesión 7							x					
Sesión 8								x				
Sesión 9									x			
Sesión 10										x		

3.3 Planilla para programar la sesión de entrenamiento

Para la programación de cada sesión se sugiere el uso de la siguiente planilla:

Deporte			Entrenador		
Población			Sesión N°	Lugar	
Tema			Fecha	Hora	
Objetivos					
Material					
Contenidos	Tiempo	Descripción de los ejercicios		Gráficas	
Parte inicial					
Parte central					
Parte final					
Evaluación					
Observaciones					

Fuente: profesor César Augusto Ospina Cano

3.4 Convenciones

Aro	
Autopase	A
Balón	
Colchoneta	
Cono	
Cuerda	
Desplazamiento corriendo	----- -
Doble ritmo	DR
Entrenador	
Jugador gris	
Jugador rojo	
Jugadores equipo 1	
Jugadores equipo 2	
Lanza al aro	L
Lanzador	
Parada en un tiempo	P1
Parada en dos tiempos	P2
Pasar	P
Pase de beisbol	PB
Pase de pecho	PP
Pie derecho	PD
Pie izquierdo	PI
Punto de lanzamiento	X

3.5 Sesiones de entrenamiento

Generalidades:

Participantes: Niños entre 8-10 años

Escenario: Cancha de Baloncesto

Sesión 1

Familiarización con el deporte, conceptos y juegos

Fecha: 8 de agosto

Objetivos: enseñar el reglamento básico. Fomentar la colaboración y el respeto entre los compañeros. Adquirir destrezas y habilidades propias del deporte (coordinación en el movimiento de los pies, dominio del dribbling –movimiento correcto de la muñeca al driblar– y carrera).

Material: 20 balones, Pelota pequeña

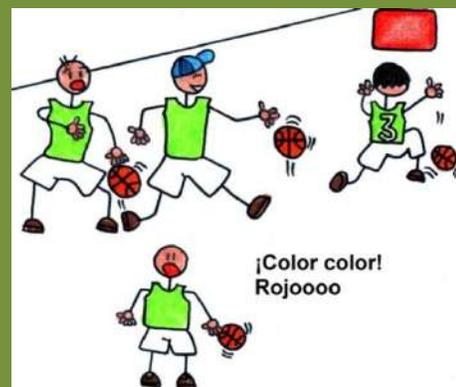
1.1 Fase inicial

Saludo [2 min]

Presentación del profesor y los alumnos. Es fundamental que el grupo se conozca para lograr una buena empatía desde la primera clase.

Dribbling [15 min]

Color, color. Cada alumno toma un balón y se desplazan por la cancha driblando. Cuando el profesor dice un color, todos van a tocar algo con ese color. También se puede hacer nombrando objetos, personas, partes del cuerpo, etc.



La lleva. El alumno que “queda” debe tocar a otra persona para liberarse. Al tocar a alguien, cambian los roles. Todos los participantes tienen balón y van driblando dentro de un espacio delimitado. Variantes: driblando con la mano dominante, no dominante o libremente; alternando el bote con ambas manos, etc.



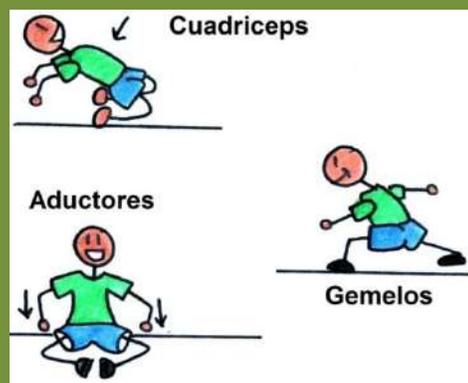
Movimiento articular [15 min]

Movimiento articular. Se enseña a los alumnos la importancia del estiramiento antes y después de la actividad física, para evitar dolencias y para facilitar la pronta recuperación y relajación de los músculos. Se realiza Flexión y extensión de Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Muñecas, Codos, Hombros, Cuello.



Estiramiento estático individual [5 min]

Se mantiene cada estiramiento por 10 segundos en Gemelos, Muñecas, Abductores, Espalda, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello.



1.2 Fase Central

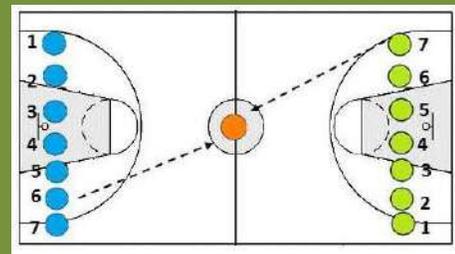
Dribling [5 min]

Actividad 1. Se enseña a rebotar el balón. Cada alumno tiene uno y practica en el puesto, primero con la mano izquierda, luego con la derecha y después con la que se sienta más cómodo. Luego se les indica que lo realicen desplazándose libremente por la cancha, pivoteando el balón con una mano al tiempo y luego intercambiado con las dos.



Velocidad en el dribling [15 min]

Actividad 2. Pañuelito. Se forman dos equipos y cada alumno se numera. Se dispone los equipos en cada línea final, frente a frente. Al centro, entre ambos equipos se ubica el balón. Cuando el profesor anuncia un número, los alumnos correspondientes corren a agarrar el balón y deben regresar a su zona driblándolo, sin dejarse tocar de su opositor, pues entonces pierde. El juego se puede realizar sin driblar o saltando.



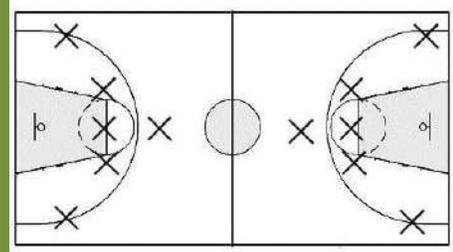
Velocidad y reacción [15 min]

Actividad 3. Rojo y gris: se forman los equipos rojo y gris. Cada alumno tiene un balón. Ubican a lo largo de la línea del medio campo, uno enfrente al otro. Al decir rojo, ellos irán driblando a coger a los azules, mientras estos tienen que llegar a la línea de fondo sin que los cojan. Si se nombra gris, será al revés. Variantes: dar cierta distancia entre los dos grupos; salida de diferentes maneras: sentados, tumbados, etc.; en vez de llegar a la línea de fondo, el jugador lanza y cuando encesta, queda salvado.



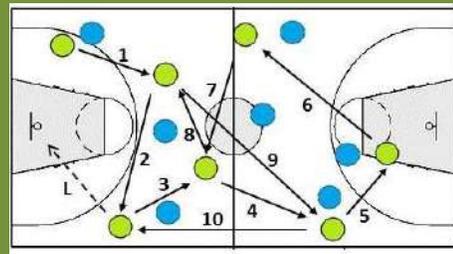
Lanzar [15 min]

Actividad 4. Se forman en parejas. Con un solo balón lanzan al aro desde seis puntos distintos de la cancha. Cada uno lanza tres veces, el compañero va por el balón y lo entrega al lanzador, luego cambian de rol. Luego de lanzar las tres veces, las parejas rotan al punto de lanzamiento siguiente y así continúan hasta cuando se les indique.



Pases [15 min]

Actividad 5. Se forman dos equipos. A cada uno se le indica hacer diez pases entre el mismo equipo y luego lanzar al aro, sin driblar ni correr con el balón. Variantes: pasar el balón por todos los integrantes del grupo y luego encestar; driblando, realizan los diez pases para luego encestar.



1.3 Fase final

Vuelta a la calma [10 min]

Tingo tango. Se forma una ronda, un alumno se tapa los ojos y dice rápido “tingo, tingo, tingo... tango” mientras los demás rotan el balón. Cuando dice ¡tango! quien quede con el balón recibirá una “penitencia”. Ej: imitar el sonido o movimiento de un animal, bailar una canción, contar un chiste.



Estiramiento estático individual [5 min]

Se mantiene cada estiramiento por 10 segundos en Piernas, Muñecas, Abductores, Espalda, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello.



Sesión 2

Posición básica de los jugadores en ataque y defensa

Fecha: 15 de agosto

Objetivos: Aprender a desplazarse en las posiciones de ataque (conservar el balón) y defensa (recuperar el balón).

Material: 20 balones, 6 conos

2.1 Fase inicial

Calentamiento [5 min]

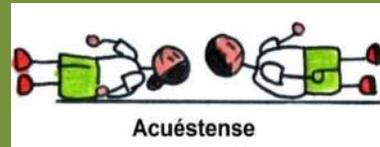
Actividad 1. Simón dice. El profesor indica lo que deben hacer los alumnos:

Simón dice...

- ¡Que salten!
- ¡Que den una palmada!
- ¡Que corran en el sitio!
- ¡Que paren!
- ¡Que se sienten!
- ¡Que se levanten!
- ¡Que corran hasta la portería y vuelvan!
- ¡Que hagan un ejercicio de flexibilidad!
- ¡Que se tumben en el suelo y pedaleen en el aire!



¡Simón dice: Salten!



Acuéstense

Calentamiento [5 min]

Actividad 2. La sombra. Los alumnos forman parejas, todos con balón. Uno imita lo que el otro hace, como si fuera su sombra. A los dos minutos y medio se cambia de rol.



Movimiento articular [2 min]

Rotación externa e interna de Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Muñecas, Codos, Hombros, Cuello.



Estiramiento pasivo en parejas [3 min]

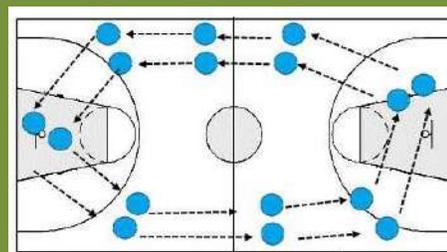
Por parejas, un alumno hace el estiramiento con ayuda de su compañero y luego cambian de rol. Cada estiramiento se realiza por 15 segundos en Abductores, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Brazos, Cuello, Gemelos.



2.2 Fase Central

Posición básica de ataque sin balón [5 min]

Actividad 1. Los jugadores se desplazan alrededor de la cancha en la posición básica de ataque (semiflexión de rodillas, las manos dispuestas y la cabeza alta). Luego repiten el ejercicio en parejas, uno frente al otro.



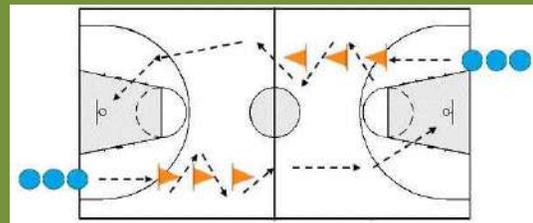
Posición básica de ataque con balón [5min]

Actividad 2. Los jugadores se distribuyen por la cancha en la posición fundamental. En parejas, un jugador tiene el balón y se coloca en posición de triple amenaza (balón arriba, abajo); el compañero simula quitarle el balón. A la señal del profesor, cambian de rol.



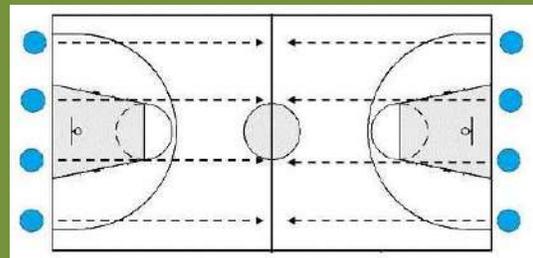
Ataque [10 min]

Actividad 3. Se forman dos hileras en ambas líneas de fondo. Cada alumno tiene un balón. Se ubican algunos conos y los alumnos pasan en zigzag, driblando, en posición de ataque y finalizan con un lanzamiento a la cesta (tienen solo una oportunidad de lanzar).



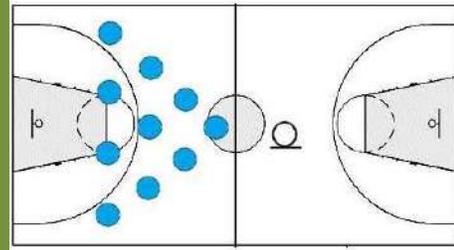
Defensa [10 min]

Actividad 4. Se forma una fila de jugadores en cada línea de fondo. Se desplazan en posición defensiva hasta la línea del centro y regresan trotando al punto de inicio.



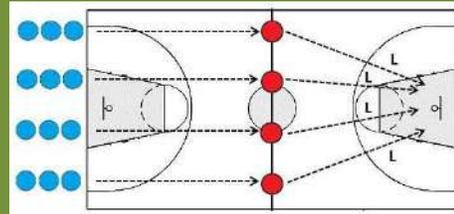
Desplazamientos y atrapadas [10 min]

Actividad 5. Pirámide. Los alumnos forman una pirámide y el entrenador indica hacia donde se desplaza cada uno. Además de practicar los desplazamientos, también se practica el agarre de rebotes, el pívot, el ataque, etc.



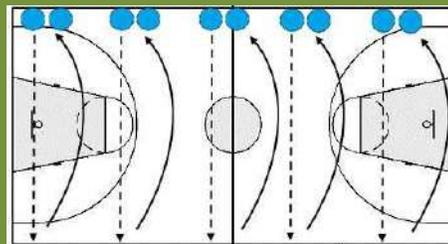
Desplazamientos defensivos [15 min]

Actividad 6. Se forman cuatro hileras tras la línea de fondo. Frente a cada una, en el medio campo, se dispone un balón. Los alumnos que encabezan salen en desplazamiento defensivo, toman el balón y terminan lanzando a canasta. Tras encestar regresan driblando, dejan el balón en el medio campo y vuelven a la hilera. Luego continúa el siguiente compañero.



Desplazamientos defensivos [15 min]

Actividad 7. El espejo. En un lateral de la cancha se organizan los alumnos por parejas, uno frente al otro. Un alumno es el guía y su compañero el espejo. Se desplazan el lateral opuesto de la cancha y luego cambian de rol.



Desplazamiento defensivo [15 min]

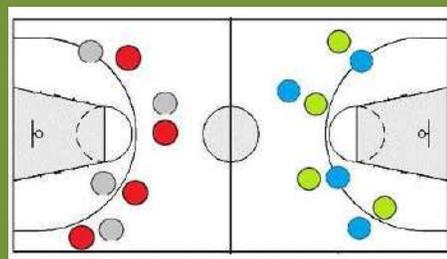
Actividad 8. Se organizan por parejas, uno con balón y el otro en posición defensiva. El jugador con balón lo lanza rebotando suave y su compañero va por él en desplazamientos defensivos, lo recupera y se lo regresa para que lo vuelva a lanzar. Repiten cinco veces el ejercicio y cambian de rol.



2.3 Fase Final

Práctica de repaso [15 min]

Partido. Los alumnos se distribuyen por equipos y repasan lo aprendido durante la sesión.



Estiramiento pasivo [5 min]

Estiramiento pasivo en parejas. Cada alumno realiza el estiramiento con ayuda de un compañero. Cada estiramiento se sostiene durante 15 segundos en: Abductores, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello, Gemelos.



Sesión 3

Pases picado (indirecto), directo y de beisbol, parada en uno y dos tiempos

Fecha: 22 de agosto

Objetivos: identificar los distintos tipos de pase con ayuda de los compañeros y aplicarlos en adelante. Practicar paradas en uno y dos tiempos.

Material: 20 balones - 12 conos - 12 aros – cintas de 15 cm (cantidad según alumnos).

3.1 Fase Inicial

Dribling [5 min]

El rabo del toro. Cada alumno tiene un balón y se pone una cinta en la parte posterior de la pantaloneta, sobresaliendo 10 cm. Driblando, intentan quitar las cintas a sus compañeros, evitando perder la propia. Cada cinta recuperada se ubica en la pantaloneta, al lado de las otras. El propósito es recuperar tantas cuantas sea posible.



Estiramiento dinámico [5 min]

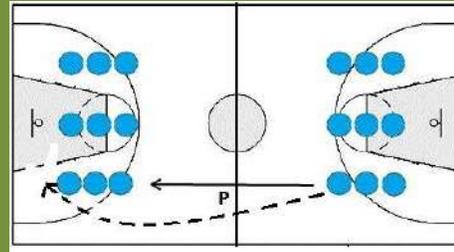
Estiramiento dinámico. Se realizan dos estiramientos de Zancada, Gusanito, Caminar agarrando pierna, Caminar con pierna estirada, Alternar brazos arriba y a los lados.



3.2 Fase Central

Pases directos y cambio de sitio [10 min]

Actividad 1. Pases directos y cambio de sitio. Los alumnos forman hileras, unas frente a otras. Se entrega un balón por hilera, solo en una serie de hileras. El alumno que encabeza la hilera tiene el balón, lo lanza al primero de la hilera del frente y luego corre a ubicarse en la cola de la hilera del frente. A medida que se lanza, las hileras se van alejando porque no se ocupa el lugar del lanzador, de tal manera que cada vez cuesta más lanzar y llegar a la cola de la hilera contraria, lo que exige mayor velocidad y esfuerzo en el pase.



Pases directos [10 min]

Actividad 2. Por parejas, a tres metros uno de otro, hacen pases directos, driblando el balón.



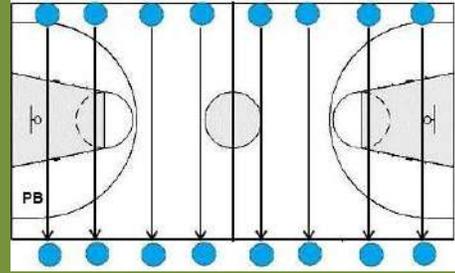
Pases indirectos o picados [10 min]

Actividad 3. Por parejas, a tres metros uno de otro, se hace pase picado, primero sin cambiar de puesto y luego se desplazándose de un lado a otro.



Pase de béisbol [10 min]

Actividad 4. En parejas uno en cada costado cancha, se hacen pase de béisbol (con una mano, desde un lado de cabeza, por encima).



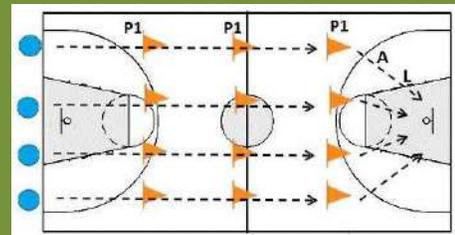
Pases [10 min]

Actividad 5. Se jugará alternando los pases directo, picado y de béisbol.



Parada en un tiempo [10 min]

Actividad 6. Los alumnos se ubican en la línea de salida. En la cancha se distribuyen conos en línea, indicando el punto para realizar la parada en un tiempo. Cada alumno se desplaza driblando, haciendo parada en un tiempo frente a cada cono, al finalizar hace un autopase, lanza al aro y entrega el balón al compañero, quien realiza el ejercicio.



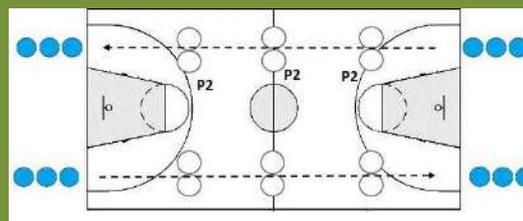
Parada en un tiempo [10 min]

Actividad 7. Se forman parejas. Un alumno lanza a su compañero y él lo debe recibir en parada en un tiempo. Luego, cambian de rol.



Parada en dos tiempos [10 min]

Actividad 8. Se forman dos hileras en la línea final y dos hileras en la línea inicial, unas frente a otras. En la cancha se ponen aros en los puntos donde se hará la parada en dos tiempos. El alumno se desplaza driblando hasta el final y entrega el balón al compañero, quien de regreso realiza el mismo ejercicio.



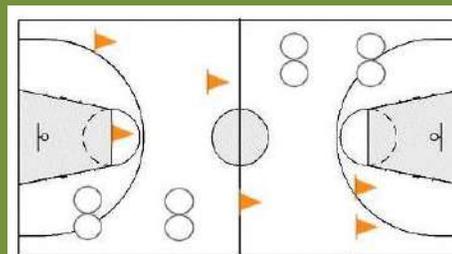
Parada en dos tiempos [10 min]

Actividad 9. Se forman parejas. Un alumno lanza el balón y el otro lo recibe en parada en dos tiempos. Luego cambian de rol.



Parada en uno y dos tiempos [15 min]

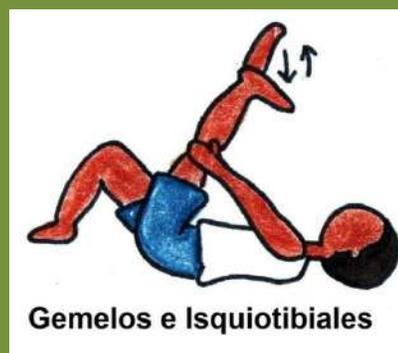
Actividad 10. Cada alumno tiene un balón. Se ponen varios aros y conos en toda la cancha. Se lanza haciendo parada en un tiempo, si hay un cono, y en dos tiempos, si hay dos aros. Recorren libremente la cancha.



3.3 Fase final

Estiramiento estático individual [5 min]

Por 10 segundos cada estiramiento en: Piernas, Muñecas, Abductores, Espalda, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello.



Sesión 4

Drible, dominio del balón, cambios de dirección (por delante, por detrás, por debajo de las piernas o mediante un reverso) y lanzar tiros libres

Fecha: 29 de agosto

Objetivos: adquirir nuevas formas de esquivar y aventajar al defensa, mejorar el tiro libre desde una adecuada postura.

Material: 20 balones - 6 conos

4.1 Fase Inicial

Calentamiento [10 min]

A que te toco. Dos alumnos, con un balón, deben tocar con éste a los demás. Sólo puede desplazarse quien no tiene el balón y quien tiene balón no puede correr. A medida que se toca con el balón a los jugadores, éstos se convierten en “remangados” y participan en el juego pasándose el balón o lanzándolo a los que escapan. El juego finaliza cuando se toca con la pelota al último de los no-remangados. Se debe usar una pelota blanda.



Estiramiento [10 min]

Estiramiento dinámico. Se realizan dos repeticiones de Gusanito, Avestruz, Caminar agarrando pierna, Zancada lateral, Caminar con pierna estirada.



4.2 Fase central

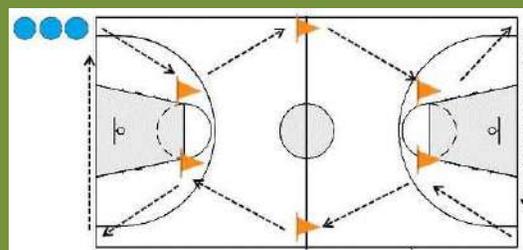
Cambios de dirección: derecha e izquierda [15 min]

Actividad 1. Se dribla con la mano no dominante, con la mano dominante, adoptando diversas posiciones: de pie, de rodillas, con una rodilla al frente, sentado, tumbado. **Variantes:** con dos balones, con los ojos cerrados.



Cambios de dirección por izquierda [25 min]

Actividad 2. Se forma una hilera por el lado izquierdo de la cancha. Se distribuyen conos en la cancha de tal forma que, al avanzar driblando, los alumnos realicen cambios de dirección. Si comienza por el lado izquierdo, sale driblando con la mano derecha y cambia de mano al pasar por cada cono. Realiza luego el cambio de dirección con drible por delante, por detrás, por debajo de los pies y en reverso.



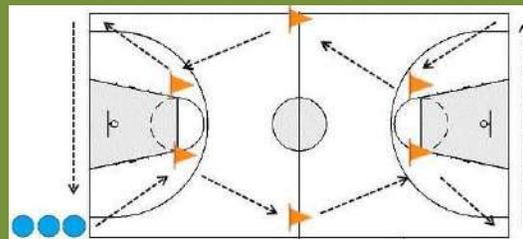
Partido corto [15 min]

Minipartido 1 x 1. Se lanza al aire el balón, los alumnos deben atraparlo y utilizar los cambios de dirección para escapar del contrincante y anotar. Los demás esperan hasta que anote alguien del equipo y sigue su turno.



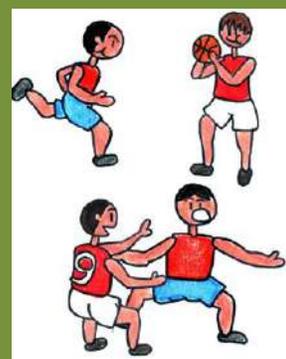
Cambios de dirección por derecha [20 min]

Actividad 3. Comienza el ejercicio por el lado derecho de la cancha con cambio de dirección y driblando por delante (5 min), por detrás (5 min), por debajo de los pies (5 min) y en reverso (5 min).



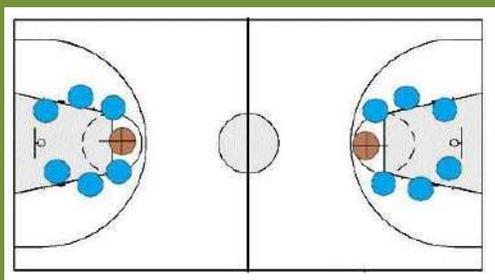
Desarrollo de cambios de dirección [15 min]

Minipartido de 2 x 2. Se tira el balón en el aire, los alumnos deben atraparlo y utilizar los cambios de dirección para escapar del contrincante y anotar. Los demás esperan hasta que anote alguien del equipo y sigue su turno.



Tiro Libre [10 min]

Lanzamiento de tiro libre: se forman dos grupos, cada uno en media zona. Se hace un círculo cerca del aro para que el grupo vaya rotando a la derecha y el balón el balón se pueda pasar más fácilmente.



4.3 Fase final

Estiramiento estático individual [5min]

Mantiene por 10 segundos cada estiramiento en: Piernas, Muñecas, Abductores, Espalda, Cuádriceps, Isquiotibiales, Brazos, Cuello.



Isquiotibiales

Sesión 5

Doble ritmo derecho e izquierdo, fintas (finta de salida en dribling, finta de salida en reverso, finta de tiro, finta de pase)

Fecha: 5 de septiembre

Objetivos: desarrollar acciones para tomar posición ventajosa y lograr la correcta recepción del balón, anticipándose a la acción de la defensa.

Material: 20 balones – 4 aros

5.1 Fase Inicial

Calentamiento [5 min]

Estatua. Los alumnos se desplazan libremente por la pista, manejando el balón y realizando tiros a canasta. A la voz “Estatua” todos se quedan quietos. Quien se mueva, driblando debe agarrar a los demás. Cuando agarre a alguien vuelve a desplazarse libremente, hasta que el entrenador diga de nuevo “Estatua”.



Estiramiento pasivo [5 min]

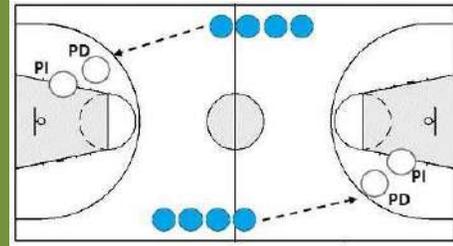
Cada alumno realiza los estiramientos con ayuda de un compañero. Mantiene cada estiramiento por 15 segundos en: Abductores, Cuádriceps, Isquiotibiales, Abdomen, Brazos, Cuello, Gemelos.



5.2 Fase central

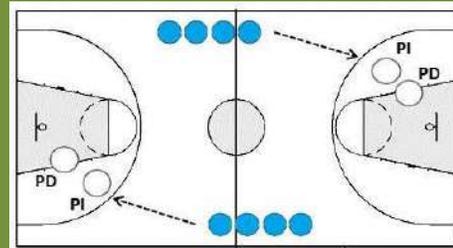
Doble ritmo derecho [5 min]

Actividad 1. Se forman dos equipos en hileras ubicadas en la parte media de la línea lateral. Se ubican dos aros entre la línea de tres puntos y la zona. Realizando doble ritmo (pie derecho en el primer aro, pie izquierdo en el segundo aro, salta y lanza) durante 10 minutos los alumnos deben encestar la mayor cantidad de veces que puedan. Si el alumno que lanza no lo logra, continúa el compañero que le sigue.



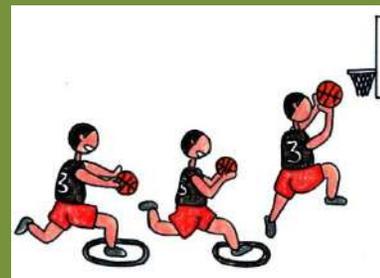
Doble ritmo izquierdo [10 min]

Actividad 2. Se forman dos equipos en hileras ubicadas en la parte media de la línea lateral. Se ubican dos aros entre la línea de tres puntos y la zona. Realizando doble ritmo (pie izquierdo en el primer aro, pie derecho en el segundo aro, salta y lanza) durante 10 minutos los alumnos deben encestar la mayor cantidad de veces que puedan. Si el alumno que lanza no lo logra, continúa el compañero que le sigue.



Juego colectivo de repaso [15 min]

Actividad 3. Juego de 1x1 en cada aro. Cada alumno lanza en doble ritmo. Los demás esperan hasta que el alumno enceste para continuar. Se practica lo visto. Solo vale la cesta si se hace en doble ritmo.



Finta de salida [10 min]

Actividad 4. Se forman parejas. El alumno con balón realiza la finta de salida en dribling y su compañero simula ser el defensa que se la va a quitar, hacer más real la situación. Cambian de rol cada tres ejercicios.



Finta en salida de reverso [20 min]

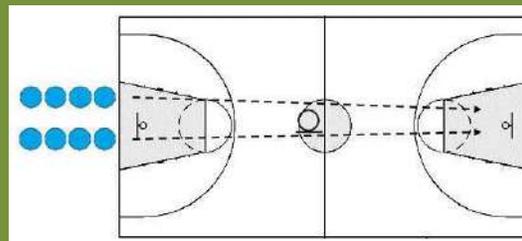
Actividad 5. Finta en salida de reverso [10 min]. Se forman grupos de tres jugadores. Uno ataca, otro defiende y el otro recibe el balón del atacante.

Actividad 6. Finta de pase [10 min]. Se forman grupos de tres personas; uno ataca, otro defiende y el otro recibe el balón del atacante.



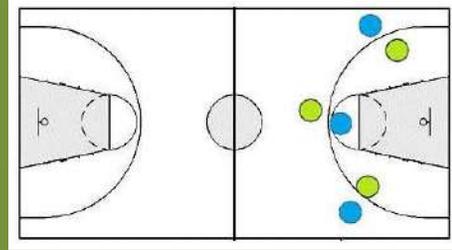
Finta de salida en dribling [15]

Actividad 7: Se forman dos hileras tras la línea de fondo, debajo del aro. El entrenador, ubicado en el círculo central, lanza alto el balón y salen por él los primeros alumnos de ambas hileras, intentando atraparlo en el aire. Quien lo atrape debe parar en un tiempo, realizar una finta de salida en dribling y terminar con una entrada o tiro.



Partido [15 min]

Actividad 8. Partido 3x3. Cada jugador, al recibir el balón, debe hacer una finta. El equipo que enceste gana y permanece en el juego. Sale el equipo perdedor y entra otro equipo.



5.3 Fase final

Estiramiento estático individual [5 min]

Mantiene cada estiramiento por 10 segundos en: Piernas, Muñecas, Abductores, Espalda, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello.



Vuelta a la calma [10 min]

El grupo se sienta en círculo. Se elige a alguien que se retira a donde no vea lo que ocurre en el grupo. El profesor pide a otro alumno que se retire. Al regresar el primer alumno se ubica en el centro y se le pide que, rápidamente, mirando a sus compañeros, indique quien falta.



Variantes. Dos alumnos se esconden y el alumno debe adivinar quienes se fueron. Los alumnos cambian de sitio y el alumno debe decir en qué lugar se encontraba alguno de ellos (junto a quién).



Sesión 6

Perfeccionamiento del pase, pase con cortes, trenza, ejercicios de coordinación

Fecha: 12 de septiembre

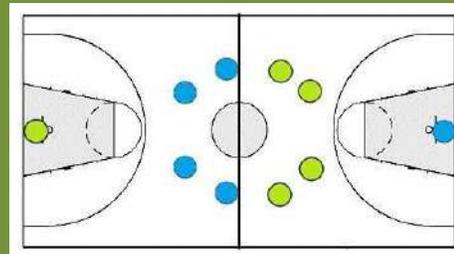
Objetivos: Mejorar los diferentes tipos de pase (picado, de pecho), saber cuándo se debe cambiar de rol, mejorar la percepción espacial y temporal, desarrollar la coordinación, atender las reglas de juego, cooperar con los compañeros, ocupar espacios, aprender a jugar con y sin balón, atacar y defender.

Material: 20 balones

6.1 Fase Inicial

Pases [5 min]

Balón torre. Se forman dos equipos con igual número de jugadores. El ejercicio consiste en hacer llegar la pelota a un compañero del equipo ubicado en el extremo contrario del campo, sin que bote en el piso ni desplazándose con ella. El equipo contrario intenta interceptarla, evitando que llegue al receptor.



Pases [5 min]

Se forman dos equipos. Cada equipo intenta realizar 10 pases seguidos, sin perder el balón. Si lo pierde, los equipos cambian de rol y se debe comenzar a contar de nuevo los pases.



Estiramiento dinámico [5 min]

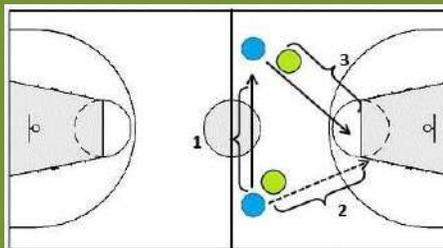
Se realiza dos veces cada estiramiento de Zancada, Gusanito, Avestruz, Caminar agarrando una pierna, Zancada lateral, Caminar con pierna estirada, Alternar los brazos, arriba y a los lados.



6.2 Fase central

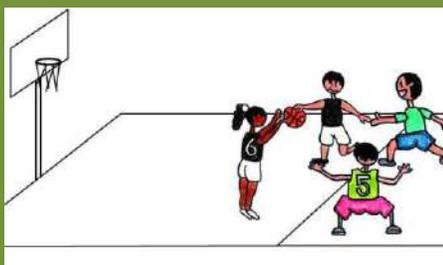
Corte [10 min]

Actividad 1. En un cuarto de cancha se realiza práctica dos contra dos, haciendo pases con corte, sin encestar. 1. Pasa - 2. Corre - 3. Pide el balón



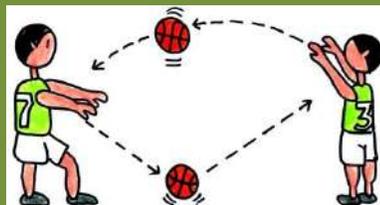
Partido [15 min]

Actividad 2. Partido en la cancha completa, dos contra dos. Los demás observan hasta que sea su turno.



Coordinación [5 min]

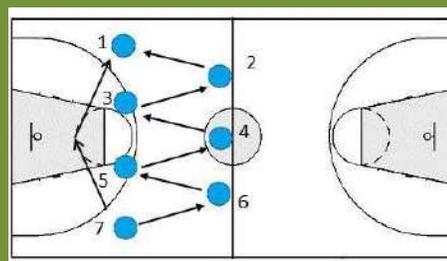
Actividad 4. Por parejas, ambos con balón, lo lanzan mismo tiempo, uno por encima y el otro picado, intercambiando el lanzamiento.



Pases [10 min]

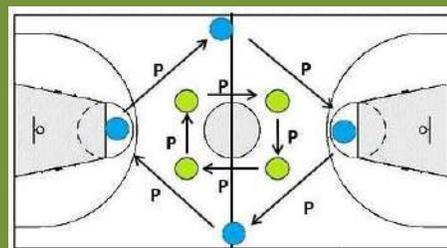
Actividad 5. Los alumnos hacen una fila par y una impar, separadas a 4 mts., en forma de zigzag. Se numeran de una fila a otra. Se toman tres balones y se les entrega a los jugadores de la fila impar. Hacen pase picado, directo y de béisbol. El último jugador regresa el balón al jugador 1 en pase de béisbol. Luego rotan de posición.

El ejercicio se debe realizar con un mínimo de errores. Quien se equivoque al finalizar el ejercicio realizará tres lanzamientos de tiro libre.



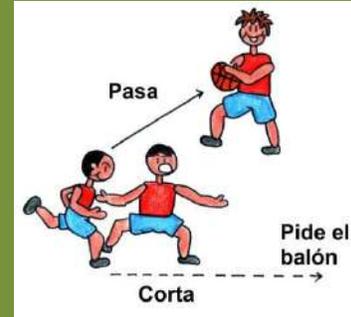
Pases [10 min]

Actividad 6. Los jugadores forman dos círculos: uno interno y otro externo, cada grupo con un balón. En el círculo interno se hacen pases cortos y en el externo hacen pases largos. Realizan los pases lo más rápido posible y luego cambian de posición los círculos.



Jugar aplicando lo practicado [20 min]

Actividad 7: juego practicando lo aprendido, atendiendo a las correcciones del profesor.



6.3 Fase final

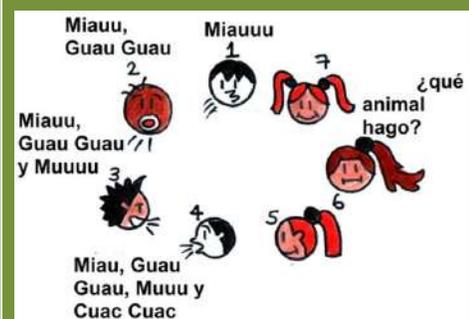
Estiramiento estático individual [5 min].

Cada estiramiento se mantiene por 10 segundos en Piernas, Muñecas, Abductores, Espalda, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello.



Imitación de animales [10 min]

El zoológico: los alumnos forman un círculo y se sientan. Se elige un alumno, que debe imitar el sonido de un animal y un gesto que lo identifique (Ej. si es un rugido, abre bien la boca). El alumno a su derecha hará el gesto de su compañero y otro de un animal distinto; el siguiente imita los anteriores y otro más.



Sesión 7

Manejo de la pelota, pie de pivot, avanzar con dribling en velocidad y cambios de dirección más rápidos y tiros de 3 puntos

Fecha: 19 de septiembre

Objetivos: Adquirir mayor eficacia en los movimientos para el drible y practicar los cambios de dirección. Mejorar la eficacia del lanzamiento mediante repeticiones.

Material: 20 balones

7.1 Fase Inicial

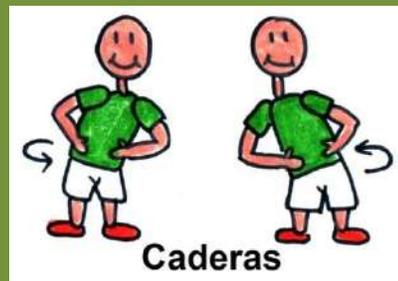
Calentamiento [5 min]

Cada alumno se desplaza driblando el balón. A la voz del profesor se agrupan según el número que indique. Quienes queden solos tiran el balón al aire 2 veces y luego pueden seguir jugando. Variante: Que se agrupen reptando y driblando el balón.



Movimiento articular [5 min]

Rotación de externa e interna de Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Muñecas, Codos, Hombros, Cuello.



Estiramiento pasivo por parejas [5 min]

Cada alumno realiza el estiramiento con ayuda de un compañero. Cada estiramiento se mantiene por 15 segundos en: Abductores, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Brazos, Cuello, Gemelos.



7.2 Fase Central

Dominio de pelota [10 min]

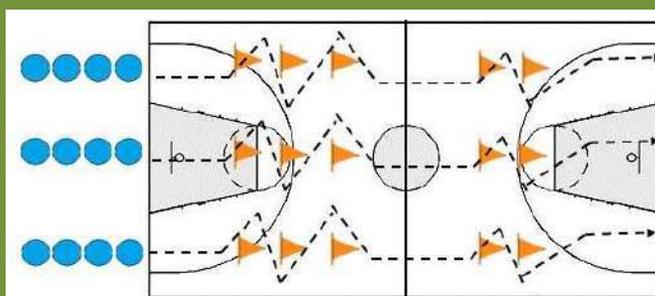
Actividad 1. Se organizan equipos con igual número de alumnos. Cada equipo se forma en hilera, tras la línea de fondo. A lo largo de la cancha, frente a cada hilera se disponen 5 conos. Todos se deben desplazar ágilmente hasta la línea de fondo opuesta, regresando de espaldas, así:

Primer jugador: se desplaza haciendo cambio de dirección por delante de cada cono, pasando el balón en la mano.

Segundo jugador: se desplaza haciendo cambio de dirección por delante de cada cono, pasando el balón por entre las piernas.

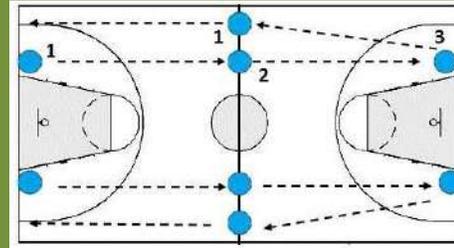
Tercer jugador: se desplaza haciendo cambio de dirección por delante de cada cono, pasando el balón por detrás.

Quien sigue inicia con el primer cambio de dirección. Se repite el ejercicio dos veces y gana quien primero lo haga correctamente.



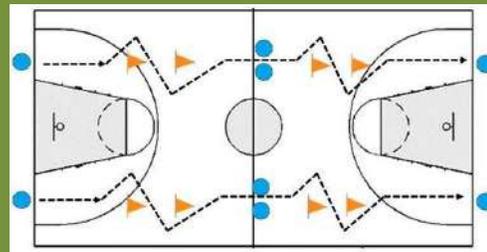
Dribling con mayor velocidad [10 min]

Actividad 2. Se distribuyen de a tres jugadores, a lo largo de la cancha. Conduciendo el balón en dribling hasta la mitad de cancha, el jugador 1 lo lleva al 2; el jugador 2 lo lleva hasta el final de la cancha y lo entrega al 3; el jugador 3 lo regresa a la mitad de la cancha y lo pasa al jugador 1 para que finalice el ejercicio. Gana quien primero llegue al punto de partida. El ejercicio se repite 3 veces, cambiando cada vez la posición de los alumnos. El propósito es mejorar el tiempo.



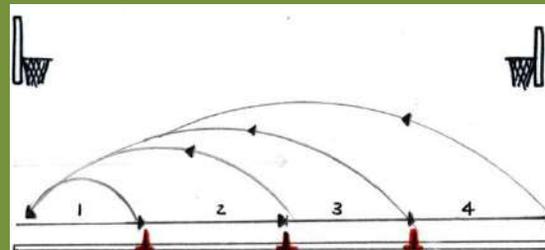
Cambios de dirección con agilidad [15 min]

Actividad 3. Se repite el ejercicio anterior (desplazamiento con relevos), ubicando ahora 4 conos entre el recorrido, para hacer cambios de dirección y desplazamientos con el balón lo más ágilmente posible. Primero, todos se desplazan haciendo cambio por delante y luego entre las piernas. Se hacen 2 repeticiones. Así un equipo haya ganado, los otros deben terminar la tarea.



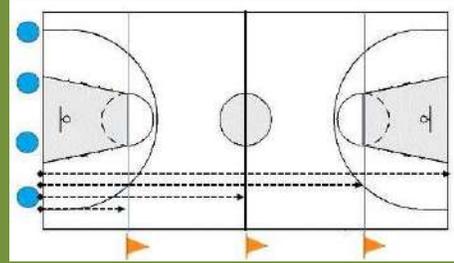
Carrera de velocidad sin balón [5 min]

Actividad 4. Desde la línea inicial, cada alumno, sin balón, corre muy rápido hasta al primer cuarto de la cancha y regresa a la línea inicial; luego corre hasta al segundo cuarto y regresa a la línea inicial; luego corre hasta el tercer cuarto y regresa a la línea inicial; luego corre hasta la línea de fondo y regresa a la línea inicial. Tiene 3 minutos para realizarlo. Descansa 2 minutos.



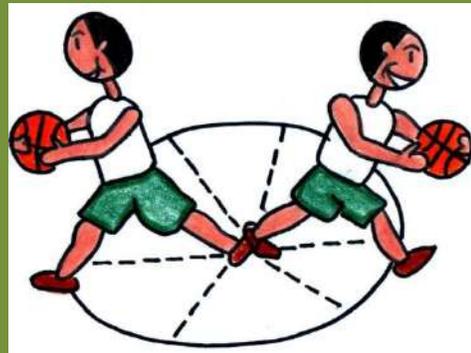
Carrera de velocidad con balón [5 min]

Actividad 5. Cada alumno repite el ejercicio anterior desplazándose con dribbling. Descansa 2 minutos.



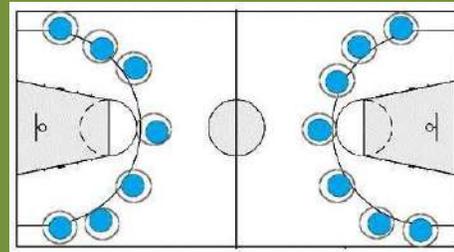
Pie de pivot [15 min]

Actividad 6. Juego 2X2 a quitar el balón usando el pie de pivot, durante 4 segundos para pasar la pelota al compañero.



Lanzamiento de 3 puntos [15 min]

Actividad 7. Se distribuyen aros sobre la línea de tres puntos y desde allí se lanza a canasta. Al completar la serie de lanzamientos cada alumno se ubica en el aro siguiente.



Partido [10 min]

Actividad 8. Se juega un partido donde solo se lanzará a la cesta desde el área de tres puntos.



7.3 Fase final

Estiramiento estático [5 min]

Se mantiene por 10 segundos cada estiramiento de Piernas, Muñecas, Abductores, Espalda, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello



Juego de memoria [10 min]

A la Cenicienta. Todos sentados en círculo. Cada alumno pone un zapato en el centro. Un alumno, designado como "Cenicienta", tiene los ojos tapados. Los alumnos se sientan de tal manera que no se dejen ver el otro zapato. A la indicación del profesor, "Cenicienta" toma un zapato y, al destaparle los ojos, debe averiguar de quién es y ponerle el zapato.



Sesión 8

Defensa individual y en zona, dominio de balón y pases a la hora de encestar

Fecha: 25 de septiembre

Objetivos: conocer distintas formas de defensa para mejorar la colaboración y comunicación de todo el grupo.

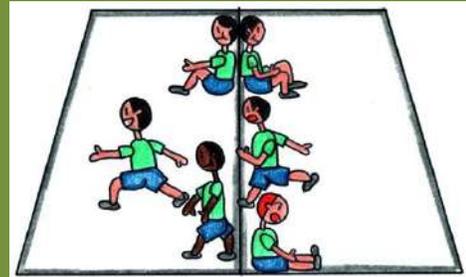
Material: 20 balones

8.1 Fase Inicial

Calentamiento [10 min]

Mangos y peras. Los alumnos se disponen por parejas, sentados espalda con espalda en el medio de la cancha. Unos son mangos y sus parejas, peras. Cuando el profesor exclama ¡mangos!, estos deben escapar y sus parejas, las peras, alcanzarlos hasta tocarlos en la espalda. Cada alumno irá sólo por su pareja, que se salvará al llegar al final de la pista o a un punto indicado.

El ejercicio se repite desde diferentes posiciones: en cuadrupedia, boca arriba, llevando el balón por el piso, arrastrándolo con una mano y devolviéndose con la otra.



Estiramiento [5 min]:

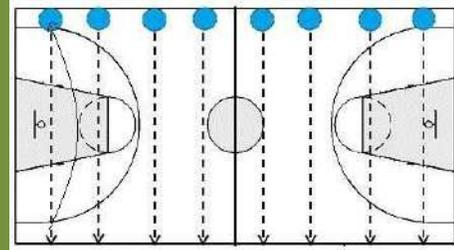
Cada alumno propone un estiramiento, de pies a cabeza. El profesor observa y corrige si hay algún error.



8.2 Fase Central

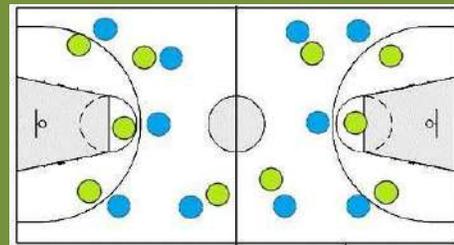
Reacción y velocidad [5 min]

Actividad 1. Los alumnos se ubican en fila sobre la línea lateral. A la voz del profesor salen corriendo en skipping (carrera levantando las rodillas), hasta la línea lateral contraria. A la voz del profesor, regresan de igual forma. El ejercicio se puede realizar en skipping lateral o en carrera hacia atrás.



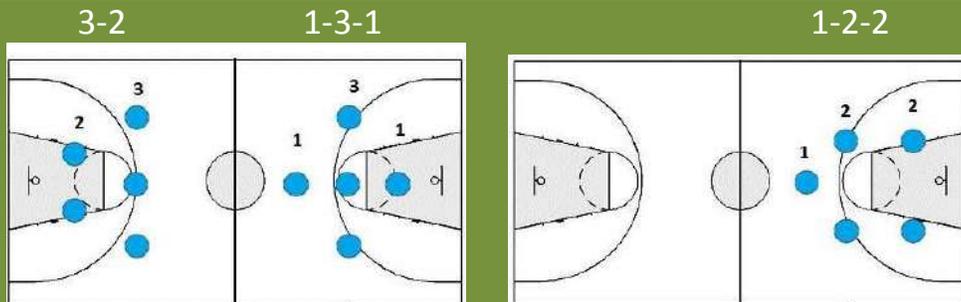
Partido [15 min]

Actividad 2. Se juega un partido 5 x 5, con marca individual constante.



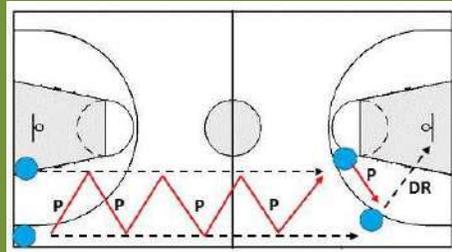
Defensa en zona [20 min]

Actividad 3. Se juega en zona, explicando cuales son los límites y roles de cada posición. Se jugará (1-2-2), (2-1-2), (2-2-1), (2-3), (3-2), (1-3-1)



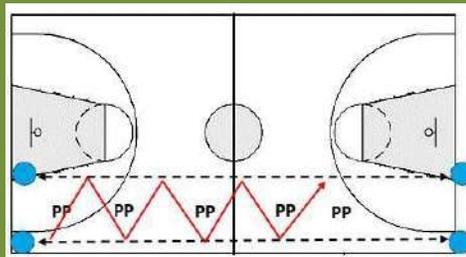
Pase directo con doble ritmo al final [10 min]

Actividad 4. En parejas se hacen pases directos desde la parte inicial de la cancha hasta el fondo. Al compañero que está más cerca de la línea lateral se le hace un pase para realizar doble ritmo.



Pases de pecho ida y vuelta [20 min]

Actividad 5. En parejas se desplazan en posición de defensa desde la parte inicial de la cancha hasta el fondo. Se hacen pases directos, picados, con la mano izquierda, con la mano derecha, con las dos.



Partido [20 min]

Actividad 6: juego de 3 x 3. Se sientan y se tira al aire el balón y salen a encestar, mínimo haciendo al menos 10 pases entre el equipo antes de lanzar.



8.3 Fase final

Estiramiento [5 min]:

Cada alumno propone un estiramiento de la cabeza a los pies. El profesor observa y corrige si hay algún error.



Vuelta a la calma [10 min]

En parejas, un alumno dibuja una figura con sus manos en la espalda de su compañero y este debe adivinar de qué se trata. Luego cambian de rol.
Variantes: en lugar de dibujar se pueden escribir palabras.



Sesión 9

Desmarcarse sin balón y coger el rebote

Fecha: 02 de octubre

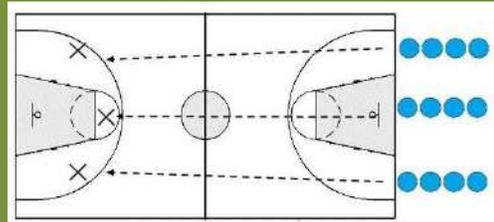
Objetivos: adquirir agilidad y destreza para engañar al oponente, recibir el balón y conseguir el rebote lo más rápido posible, preferiblemente sin dejarlo caer al piso.

Material: 20 balones – 1 lazo largo.

9.1 Fase Inicial

Calentamiento activo [15 min]

Carrera de relevos. El grupo se divide 3 en equipos. Forman tres hileras tras la línea de fondo. A la señal, el primer integrante de cada equipo sale rápido, driblando y lanza desde el punto indicado en la gráfica. Encesta y regresa pasando el balón al compañero siguiente. El grupo que primero haga 20 cestas gana. **Variantes:** carrera botando dos balones a la vez; con obstáculos, saliendo desde la posición sentado o tumbado; realizando entradas a canastas, realizando sólo tiros, etc.



Estiramiento [5 min]

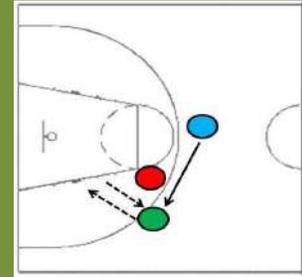
Un integrante del equipo dirige el estiramiento, con libertad pero para todo el cuerpo.



9.2 Fase Central

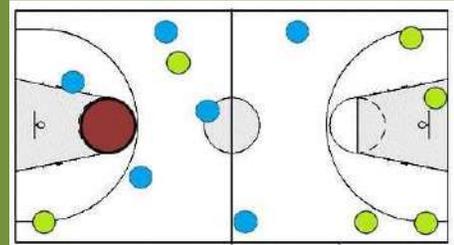
Desmarcación [15 min]

Actividad 1. Se forman grupos de 3. Un jugador se la pasará al compañero quien trata de desmarcarse, con un amague y velocidad, para recibir el balón. Cambian de rol cada 3 acciones.



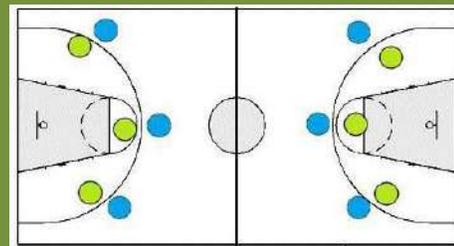
Desmarcación jugando [10 min]

Actividad 2. Policías y ladrones. El grupo se divide en dos, cada jugador con un balón. Unos son policías y otros ladrones. Los policías deben agarrar a los ladrones y llevarlos a la cárcel (círculo de tiro libre). Todos se desplazan driblando el balón. Los ladrones libres deben liberar de la cárcel a sus compañeros tocándoles la mano.



Partido [15 min]

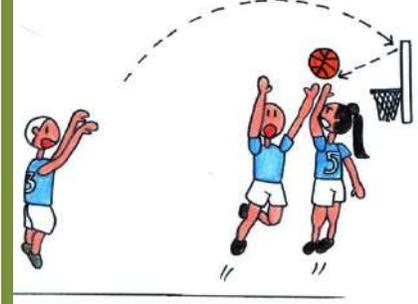
Actividad 3. Juego 3X3, con un balón y todos con marca. Juegan tratando de desmarcarse. El equipo al que le hagan cesta, realiza 5 sentadillas, sale y entra otro equipo a jugar contra el vencedor. Simultáneamente juegan en media cancha cada uno de los dos equipos que van a disputar. Los demás esperan a que pierda alguno.



Rebote [20 min]

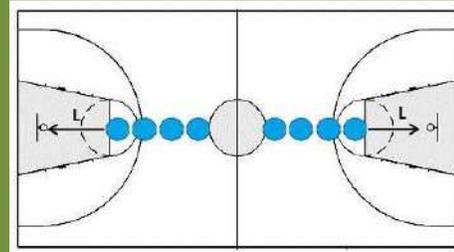
Actividad 4. Se forman dos equipos de 5 jugadores. Cada uno lanza desde 3 puntos; si falla, los jugadores deben atrapar el balón sin dejarlo rebotar. Si lo coge el mismo equipo del lanzador, deben intentar encestar en el mismo aro. Si atrapa el equipo contrario, deben encestar en el aro contrario, con pase ágil, sin driblar, para salir más rápido del campo.

Si el jugador encesta desde los tres puntos, el balón pasa a un jugador del equipo contrario. Si no se encesta y los jugadores no atrapan el rebote en el aire, todos harán "Gusanito".



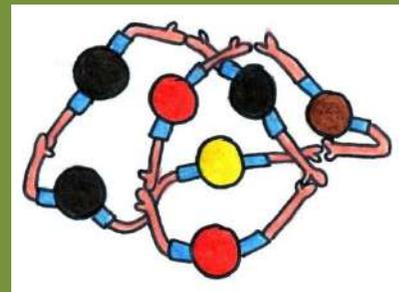
Velocidad y atención [10 min]

Actividad 5. El grupo se divide en dos. Cada equipo forma una hilera a partir del punto de tiro libre. Si el jugador encesta, quien le sigue debe atrapar el balón sin dejarlo caer al piso. Si el lanzador no encesta, quien le sigue deja rebotar el balón una vez y lo atrapa. Quien falla al lanzar o al atrapar sale del juego y salta al lazo mientras termina el juego y vuelven a comenzar otro.



Juego cooperativo [10 min]

Actividad 6. Nudos. Los participantes hacen una fila y se toman de las manos. Los alumnos de los extremos empiezan a enredarse, pasando por debajo de los brazos de las demás parejas o como se les ocurra hacerlo, hasta que ya no puedan moverse. Cuando estén todos enredados se debe deshacer el nudo, hasta regresar a la posición original.



Juego complejo [15 min]

Actividad 7. Saltos en cuerda. Dos alumnos giran el lazo. Los demás a saltar la cuerda driblando, primero con ambos pies, luego con el derecho, luego con el izquierdo. Todos tratan de hacerlo uno por uno. Se turnan el rol de girar la cuerda.



9.3 Fase final

Estiramiento estático [5 min]

Un alumno dirige el estiramiento, con libertad. Cada estiramiento se hace por 10 segundos. El profesor observa y corrige, si es necesario.



Sesión 10

Repaso de las habilidades motrices básicas incorporadas al baloncesto, con variedad de juegos

Fecha: 9 de octubre de 2013

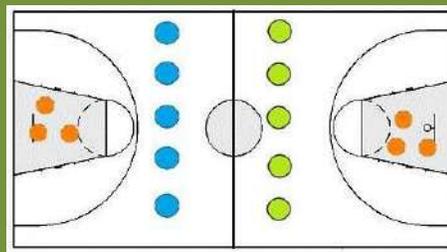
Objetivos: contribuir al desarrollo integral de los alumnos mediante el uso de obstáculos para mejorar la velocidad de reacción, el desarrollo motriz y cognitivo, entre otros.

Material: 10 colchonetas - 16 aros - 20 balones - 10 lazos

10.1 Fase Inicial

Calentamiento [10 min].

Robar piedras. Se ubican tres balones bajo cada canasta. Se forman dos equipos, formados en fila dos metros antes de la línea media. Cada equipo debe recuperar los balones ubicados en el campo contrario y llevarlos al suyo. Si se atrapa a un jugador en el campo rival se queda en el sitio hasta que lo libere un jugador de su equipo, tocándolo. Al terminar gana quien más balones tenga en su campo. El juego se puede realizar sin driblar o driblando.



Agilidad [10 min]

¡Ahí viene el tigre! Se distribuyen aros por toda la cancha. Se elige un jugador que será “el tigre” y los demás son las liebres. Todos se desplazan por la cancha driblando el balón, fuera de los aros. Cuando el profesor exclame *¡Ahí viene el tigre!*, todos corren a refugiarse en un aro. Si el tigre atrapa a una liebre fuera de su aro, también se convierte en tigre, para seguir atrapando liebres. **Variantes:** en un aro puede haber 2 o 3 liebres y quienes quedan por fuera se convierten en tigres; se van quitando aros; se desplazan tirando el balón hacia arriba.



Movimiento articular [3 min]

Cada jugador menciona un movimiento articular y se realiza con cinco 5 repeticiones.



Estiramiento activo [2 min]

Cada alumno dirige un ejercicio de estiramiento. Cada uno se sostiene por 7 segundos.



10.2 Fase Central

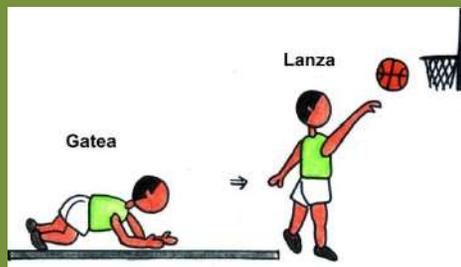
Giros [10 min]

Actividad 1. Se disponen dos series de colchonetas. Los alumnos realizan giros adelante y atrás, agarran el balón y lanzan.



Gateo [10 min]

Actividad 2. Los alumnos avanzan gateando, toman el balón y encestan.



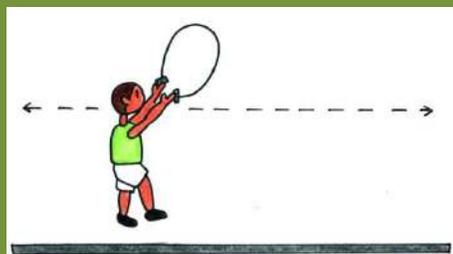
Saltar [10 min]

Actividad 3. Se disponen dos hileras con ocho aros cada una, separados a 30cm. Los alumnos saltan lo más alto posible entre uno y otro y terminan lanzando al aro.



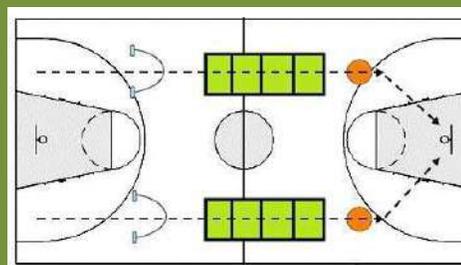
Saltar [10 min]

Actividad 4. Cada alumno toma un lazo y salta de un lado a otro de la cancha.



Reptar [10 min]

Actividad 5. Se forman dos equipos, cada uno en hilera antes de la línea fondo. Frente a cada equipo se arma una valla de 50cm de altura, luego un tendido de cuatro colchonetas y después un balón. Al salir, cada alumno salta el lazo tres veces, luego repta por la colchoneta, hace un giro al final, se incorpora, toma el balón y lanza. Solo cuando enceste y deje el balón donde estaba, puede empezar a hacer el ejercicio el compañero que está en turno.



Juego de atención [10 min]

Actividad 6. Los jugadores forman un círculo. Un jugador se ubica en el centro con un balón. Lo lanza hacia arriba y dice el nombre de un compañero, quien debe saltar, dar una palmada y atrapar el balón sin dejarlo caer al piso. Aunque se equivoque permanece en el juego. **Variantes:** todos tienen sus manos sobre los muslos; en lugar de nombres decir frutas, números, países, etc.



Juegos grupales [10 min]

Actividad 7. Competición de gusanos. El grupo se divide en grupos con igual número de integrantes y se forman en hileras tras una línea de fondo. A la voz del profesor, el último de cada hilera pasa reptando por debajo de sus compañeros y se ubica al comienzo. El siguiente repite el ejercicio y así pasan todos hasta que el grupo llegue a la meta establecida.



Pases [10 min]

Actividad 8. Por parejas se amarran por los tobillos y juegan de ese modo.



10.3 Fase Final

Estiramiento [5 min]

Cada alumno realiza el estiramiento con libertad.



Referencias

Blázquez Sánchez, Domingo (1986). *Iniciación a los deportes de equipo. Del juego al deporte: de los 6 a los 10 años*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Blázquez Sánchez, Domingo (1998). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, 2ª ed. España: Inde Publicaciones.

FGB Federación Guipuzcoana de Baloncesto (sf). *Programa técnico para la iniciación al baloncesto*, 2ª Ed. España: La Federación.

FIBA Américas (2010). *Reglas del mini-baloncesto*. San Juan, Puerto Rico: La Federación.

García Torres, Camilo Andrés; Ospina Cano, César Augusto (2011). *La iniciación al Rugby desde la enseñanza de la estructura del juego* (Tesis de especialización). Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia.

Hernández Moreno, José (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la educación física escolar y al entrenamiento deportivo*. España: Inde.

Hiskey, Daven (2012). The origin of basketball. [[Link](#)]

López, P. (2002). *Manual de educación física y deportes*. Barcelona: Editorial Océano.

Olivera Betrán, Javier; Tico Camí, Jordi (1993). Génesis y etapas evolutivas del baloncesto como deporte contemporáneo. Tablas cronológicas (1891-1992). *Apunts: Educación Física y Deportes*, (34), 6-42.

The basketball world (sf). *Basketball history. The origin of the sport*. [[Link](#)]

Tico Camí, Jordi (2005). *1013 ejercicios y juegos polideportivos*. España: Paidotribo.

Tous Fajardo, Julio (1999). *Reglamento de baloncesto comentado*. España: Paidotribo.