

UNIDAD DIDÁCTICA DE BALONCESTO

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: baloncesto.

UNIDAD DIDÁCTICA N°: 2

N° DE SESIONES: 4

N° DE ALUMNOS: 26

EDAD: 12

CURSO: Sexto de primaria

CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS: La edad de doce años se caracteriza por un notable crecimiento físico en las niñas, mientras que los niños conservan, aunque un poco más desarrollado, su estructura corporal.

Según autores como Piaget, esta es la etapa de las operaciones concretas, en las que el niño ya es capaz de hacer operaciones a con objetos que tiene presentes y el comienzo en ciertos niños de la etapa de las operaciones formales, en la que son capaces de operar independientemente de la realidad que les rodea, pudiendo abstraer hechos y operaciones de la realidad, llegando a una resolución.

En el plano físico, el niño esta en la etapa prepuberal, lo que quiere decir que su cuerpo es aún el de un niño y va a presentar una gran elasticidad, buena coordinación debido al conocimiento de su cuerpo, y bastante resistencia aeróbica, debido a la gran actividad que presentan los niños de esta edad.

MATERIAL: balones, aros y cuerdas

INSTALACIONES: Las sesiones se van a llevar a cabo en el pabellón V Centenario de la ciudad de Cáceres, que constan de tres pistas polideportivas indicadas para jugar a fútbol-sala, tenis, badminton, baloncesto, voleibol, balonmano, tenis de mesa. Estas instalaciones carecen de pista de atletismo. Creo que estas instalaciones son bastante propicias para el desarrollo de las actividades que voy a realizar, a pesar de que hay una falta de material que se podría subsanar con la adquisición de material nuevo.

ORGANIZACIÓN: Individual, por parejas y por grupos.

TEMPORALIZACIÓN: Cuatro sesiones, una semana.

METODOLOGÍA: Mando directo y aprendizaje por descubrimiento.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

- Coordinación dinámica específica.
- Mejorar el dominio de ambas manos.
- Manejar el bote del balón.
- Coordinar el bote del balón con desplazamiento.
- Mejorar el dominio de ambas manos.
- Manejar el bote del balón.
- Coordinar el bote del balón con desplazamiento.

- Saltos con balón.
- Coordinación de saltos con lanzamientos.
-

ÁREA: Educación física.

OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA:

4º. – Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa evaluación de sus posibilidades.

5º. – Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

6º. – Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación en razón de las características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de agresividad en las actividades competitivas.

CONTENIDOS DIRECTAMENTE RELACIONADOS CON EL ÁREA:

- **El Cuerpo: Habilidades y Destrezas**

Conceptos:

2º. – Capacidades físicas, formas y posibilidades de movimiento.

Procedimientos:

1º. – Control y dominio motor y corporal desde un planteamiento previo de la acción (razonamiento motor).

4º. – Acondicionamiento físico general: Aspectos cuantitativos del movimiento, tratados globalmente y en función de su desarrollo psicobiológico.

Actitudes:

1º. – Interés por aumentar la competencia y habilidad motoras y la calidad del movimiento bien ejecutado.

2º. – Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.

- **Los juegos:**

Conceptos:

1º. – Tipos de juegos y de actividades deportivas y su regulación.

Procedimientos:

1º. – utilización de las reglas para la organización de situaciones de juego y de las estrategias básicas (cooperación, oposición, cooperación/oposición).

2º. – Práctica de actividades deportivas adaptadas mediante la flexibilización de las normas del juego.

Actitudes:

3º. – Valoración de las posibilidades como equipo y de la participación de cada uno de sus miembros con independencia del resultado obtenido.

4. – Aceptación del reto que supone oponerse a otros en situaciones de juego sin que ello derive en actitudes de rivalidad o menosprecio.

OTROS CONTENIDOS RELACIONADOS CON LA SESIÓN:

- **Salud corporal:**

Conceptos:

2º. – Efectos de la actividad física en la salud y el mantenimiento corporal.

Procedimientos:

2º. – Adecuación de sus posibilidades a la actividad: economía y equilibrio en la dosificación y alcance del propio esfuerzo; concentración y atención en la ejecución.

Actitudes:

1º. – Aceptación de los propios límites y restricción de los deseos cuando impliquen un riesgo por encima de las posibilidades o un peligro para la salud.

DESARROLLO DE LAS SESIONES:

SESIÓN Nº 1

UNIDAD DIDÁCTICA Nº: 2

Nº DE ALUMNOS: 26

EDAD: 12

CURSO: Sexto de primaria.

METODOLOGÍA: Mando directo.

OBJETIVOS GENERALES:

5º. – Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

CONTENIDOS DIRECTAMENTE RELACIONADO CON LA SESIÓN:

- **El Cuerpo: Habilidades y Destrezas**

Conceptos:

2º. – Capacidades físicas, formas y posibilidades de movimiento.

Procedimientos:

1º. – Control y dominio motor y corporal desde un planteamiento previo de la acción (razonamiento motor).

Actitudes:

1º. – Interés por aumentar la competencia y habilidad motoras y la calidad del movimiento bien ejecutado.

- Los juegos:

Conceptos:

1º. – Tipos de juegos y de actividades deportivas y su regulación.

Procedimientos:

2º. – Práctica de actividades deportivas adaptadas mediante la flexibilización de las normas del juego.

OTROS CONTENIDOS RELACIONADOS CON LA SESIÓN:

Ninguno.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

- Coordinación dinámica específica.

ACTIVIDADES :

- Carrera suave
- Con un balón cada alumno, se trata de que lo tiren delante de una pared y lo golpeen indistintamente con distintas partes del cuerpo.
- Se forman dos grupos y se ponen en filas. Hacemos las siguientes actividades:
 - a.– Con dos balones, uno lo botan con la mano y el otro lo conducen con el pie.
 - b.– Con tres balones, dos los botan con las manos y el otro lo conducen con el pie.
 - c.– Con tres balones, dos los conducen con los pies y el tercero con la mano.
 - d.– Con cuatro balones, dos los botan con las manos y los otros dos con los pies.
- Con cuerdas atadas entre sí, dos personas la dan vueltas y el resto tiene que ir metiéndose en la comba hasta conseguir que este el mayor número de gente. Cuando se pare porque alguien tropiece contra la cuerda, los que están dando vueltas a la cuerda pasarán a ser los que se metan y otra pareja hará esta función.
- Cada uno con dos cuerdas y un balón, se trata de que vayan girando las cuerdas una con cada mano

a la vez que desplacen el balón con los pies. Luego se propondrá que ellos vayan por parejas de una parte de la sala a la otra haciendo diferentes posturas en las que estén implicadas las dos cuerdas y el balón. Se premiará la originalidad.

- Se ponen unos aros en el suelo y se hacen dos grupos. Uno de los grupos se pondrá formando un pasillo dejando los aros en medio y con un balón cada uno. El otro grupo tiene que pasar por los aros mientras que los del otro grupo les lanzan los balones que ellos tendrán que devolver al que se los lanzó a la vez que corren. Cambiamos de papeles.

SESIÓN N° 2

UNIDAD DIDÁCTICA N°: 2

N° DE ALUMNOS: 26

EDAD: 12

CURSO: Sexto de primaria.

METODOLOGÍA: Mando directo.

OBJETIVOS GENERALES:

5º. – Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

CONTENIDOS DIRECTAMENTE RELACIONADO CON LA SESIÓN:

- **El Cuerpo: Habilidades y Destrezas**

Conceptos:

2º. – Capacidades físicas, formas y posibilidades de movimiento.

Procedimientos:

1º. – Control y dominio motor y corporal desde un planteamiento previo de la acción (razonamiento motor).

Actitudes:

1º. – Interés por aumentar la competencia y habilidad motoras y la calidad del movimiento bien ejecutado.

- **Los juegos:**

Conceptos:

1º. – Tipos de juegos y de actividades deportivas y su regulación.

Procedimientos:

2º. – Práctica de actividades deportivas adaptadas mediante la flexibilización de las normas del juego.

Actitudes:

3º. – Valoración de las posibilidades como equipo y de la participación de cada uno de sus miembros con independencia del resultado obtenido.

OTROS CONTENIDOS RELACIONADOS CON LA SESIÓN:

Ninguno.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

- **Mejorar el dominio de ambas manos.**
- **Manejar el bote del balón.**
- **Coordinar el bote del balón con desplazamiento.**

ACTIVIDADES :

- **Corremos por toda la sala en todas direcciones suavemente.**
- **Sin dejar de correr por el espacio, cuando el maestro diga, deben tocar un objeto del color que se indique lo más rápido posible.**
- **La serpiente que se muerde la cola. Consiste en que nos ponemos en fila india y el que esta delante tiene que coger al que esta el último de la fila.**
- **Nos ponemos por parejas y uno de ellos se tapa los ojos y el otro se pone detrás. El que esta delante coge un balón y debe avanzar con la parte del cuerpo que el otro compañero le toque hasta el final de la sala. Cambiamos.**
- **Por parejas, nos agarramos de la mano y, con la que nos sobra, tenemos que ir botando un balón de una parte a otra de la sala. Volvemos cambiando de mano.**
- **También por parejas, nos ponemos enfrentados con dos balones en uno de los compañeros. El juego consiste en que los debemos pasar al otro compañero en número variable según quieran, es decir, que una vez le podrá pasar uno o los dos a la vez y el compañero se los devolverá de la misma forma. Una vez que hemos dominado un poco esto, lo hacemos desplazándonos a lo largo de la sala.**
- **Se reparten un balón a cada alumno y tienen que botarlo por toda la sala tratando de quitar el balón a los demás compañeros y evitar que te lo quiten.**

SESIÓN Nº 3

UNIDAD DIDÁCTICA Nº: 2

Nº DE ALUMNOS: 26

EDAD: 12

CURSO: Sexto de primaria.

METODOLOGÍA: Mando directo.

OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA:

4º. – Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa evaluación de sus posibilidades.

6º. – Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación en razón de las características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de agresividad en las actividades competitivas.

CONTENIDOS DIRECTAMENTE RELACIONADOS CON EL ÁREA:

- **El Cuerpo: Habilidades y Destrezas**

Procedimientos:

1º. – Control y dominio motor y corporal desde un planteamiento previo de la acción (razonamiento motor).

Actitudes:

1º. – Interés por aumentar la competencia y habilidad motoras y la calidad del movimiento bien ejecutado.

2º. – Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.

- **Los juegos:**

Conceptos:

1º. – Tipos de juegos y de actividades deportivas y su regulación.

Procedimientos:

1º. – utilización de las reglas para la organización de situaciones de juego y de las estrategias básicas (cooperación, oposición, cooperación/oposición).

Actitudes:

3º. – Valoración de las posibilidades como equipo y de la participación de cada uno de sus miembros con independencia del resultado obtenido.

4. – Aceptación del reto que supone oponerse a otros en situaciones de juego sin que ello derive en actitudes de rivalidad o menosprecio.

OTROS CONTENIDOS RELACIONADOS CON LA SESIÓN:

- **Salud corporal:**

Actitudes:

1º. – Aceptación de los propios límites y restricción de los deseos cuando impliquen un riesgo por encima de las posibilidades o un peligro para la salud.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

- **Desarrollar los lanzamientos.**
- **Mejorar el control de balón en los pases.**

ACTIVIDADES:

- Carrera suave por toda la sala.
- Vamos corriendo y, cuando nos encontramos a un compañero, tenemos que chocar las manos en el aire como si hubiéramos metido un triple.
- Seguimos corriendo y, cuando nos encontremos con otro compañero, tenemos que agarrarnos del brazo y dar la vuelta (como cuando bailan los banqueros del oeste).
- Hacemos dos equipos y se colocan cada uno en su campo. Por cada equipo se hacen parejas que deben colocarse enfrentados pero en tres filas. Entonces cada pareja tiene un balón y deberá tratar de pasárselo a su compañero. Dos jugadores de cada equipo tienen que ir al campo del contrario, robar el máximo número de balones y llevarlos a su campo. Gana el equipo que más balones tenga cuando el maestro diga una señal. Los balones que son llevados al campo propio se les dan a las parejas que tengan menos balones y también deberán pasarlos a su pareja, es decir, que si una pareja se encuentra con dos balones, deberá pasar los dos balones y evitar que los del otro equipo se los quiten. Una vez que se para el juego y se hace recuento, se le da un punto al equipo que gane y se cambian la pareja que se mete en el otro equipo. (ver fig.1)

Fig.1

- Hacemos cuatro equipos y damos un balón a cada equipo. En una pared, se dibuja una portería con nueve divisiones en las que se ponen una serie de puntuaciones en función del grado de dificultad. El juego consiste en que cada miembro del equipo tiene que lanzar un balón de baloncesto a los recuadros tratando de sumar el máximo número de puntos. Hacemos tres rondas, en las que los jugadores lanzarán primero estáticamente, luego en salto y, por último, con los ojos cerrados.
- Contratación de personal. Consiste en que se hacen tres equipos de igual número de personas que se disponen uno en una parte de la sala, otro en la otra y el tercer equipo en el medio, separado de ambos a una distancia grande. El juego consiste en que cada equipo de los extremos tiene un balón para cada uno y lo que tienen que hacer es dar a uno de los alumnos del medio sin que bote la pelota antes. Si lo consigue, al que ha dado pasa a ser de su equipo. En caso de que el alumno que vaya a ser dado coja el balón al vuelo, el que lo ha lanzado pasará al medio. El juego se para cuando no quede nadie en el medio y se hace recuento de los dos equipos que quedan, ganando el que más personal tenga.
- Hacemos dos equipos y cada uno de los equipos se pone un una canasta con un balón. En cada equipo hay también un jugador del equipo contrario. El juego consiste en que los del equipo deben encestar el máximo número de balones posibles y los del equipo contrario deben tratar de evitar que metan canasta con la ayuda de un balón. Cuando lancen todos se hace recuento y los que más canastas han metido ganan.

SESIÓN N° 3

UNIDAD DIDÁCTICA N°: 2

N° DE ALUMNOS: 26

EDAD: 12

CURSO: Sexto de primaria.

METODOLOGÍA: Mando directo.

OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA:

5º. – Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

CONTENIDOS DIRECTAMENTE RELACIONADOS CON EL ÁREA:

- **El Cuerpo: Habilidades y Destrezas**

Conceptos:

2º. – Capacidades físicas, formas y posibilidades de movimiento.

Procedimientos

4º. – Acondicionamiento físico general: Aspectos cuantitativos del movimiento, tratados globalmente y en función de su desarrollo psicobiológico.

Actitudes:

1º. – Interés por aumentar la competencia y habilidad motoras y la calidad del movimiento bien ejecutado.

- **Los juegos:**

Conceptos:

1º. – Tipos de juegos y de actividades deportivas y su regulación.

Procedimientos:

1º. – utilización de las reglas para la organización de situaciones de juego y de las estrategias básicas (cooperación, oposición, cooperación/oposición).

Actitudes:

4. – Aceptación del reto que supone oponerse a otros en situaciones de juego sin que ello derive en actitudes de rivalidad o menoscabo.

OTROS CONTENIDOS RELACIONADOS CON LA SESIÓN:

- **Salud corporal:**

Procedimientos:

2º. – Adecuación de sus posibilidades a la actividad: economía y equilibrio en la dosificación y alcance del propio esfuerzo; concentración y atención en la ejecución.

Actitudes:

1º. – Aceptación de los propios límites y restricción de los deseos cuando impliquen un riesgo por encima de las posibilidades o un peligro para la salud.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

- Saltos con balón.
- Coordinación de saltos con lanzamientos.

ACTIVIDADES

- Carrera suave.
- Cuando no se lo esperen, las decimos que el último que se sienten se la queda para el siguiente juego.
- Jugamos al torito en alto, que consiste en que el que se la queda en el juego anterior hace de toro y tiene que coger a los demás compañeros, los cuales podrán salvarse si se suben a un sitio en alto. Cuando el toro coge a alguien, éste se la queda.
- Repartimos un balón a cada alumno. Ellos deben tocar lo más rápidamente posible el lugar que diga el maestro (que serán sitios altos para que salten). No vale tirar el balón, deberán tocarlo sin soltar el balón.
- Después de hacer la actividad unas seis veces los que han tocado lo dicho el último van a quedársela para la siguiente actividad, que consiste en que se ponen por parejas tanto los que se la quedan como los demás y se les da a cada pareja que se la queda una cuerda y a los demás un balón por pareja. Los que se la quedan deberán sujetar la cuerda por cada extremo y tensarla a una cierta altura. Entonces se trata de que vayan corriendo por la sala haciendo que los demás compañeros salten la cuerda a la vez que se pasan el balón. Cada vez que tengan que saltar, deben pasar el balón en el aire a su compañero. La pareja que se le caiga el balón o que no lo pase al saltar tendrá que cambiarse con una la pareja que le ha hecho cambiar y los que tenían balón pasan a tener cuerda y los que tenían cuerda balón. No vale subir la cuerda más arriba de las rodillas.
- Hacemos cuatro equipos lo más equilibrados posible en cuanto a la altura y con un balón cada integrante. Consisten en que, dispuestos enfrente de las gradas del pabellón, deberán ir con los pies juntos uno por uno a la grada y meter el balón lo más alto posible sin lanzarlo. A cada altura se le asignará una puntuación. Al final ganará el equipo que más puntos consiga.
- Imaginamos que estamos en una cama elástica y damos un balón a cada alumno. El juego consiste en que deben encestar el máximo número de balones en la canasta sin dejar de saltar.

BIBLIOGRAFÍA:

- Olivera Beltrán, Javier (1994). 1250 ejercicios y juegos en baloncesto. Bases teóricas y metodológicas. La iniciación). Ed. Paidotribo. Barcelona.