



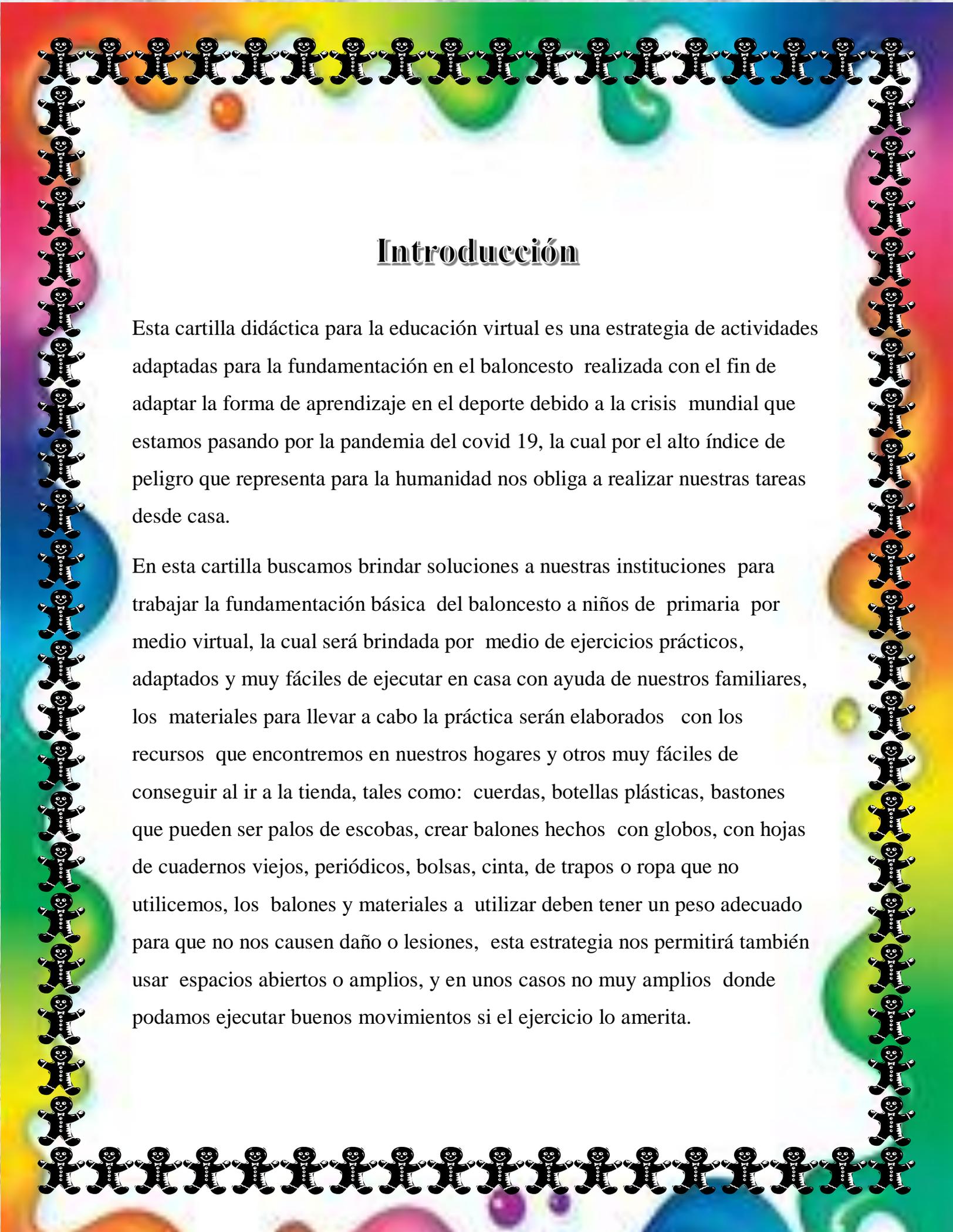
***CARTILLA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA
DEL BALONCESTO VIRTUAL.***

***APRENDIENDO A VIVIR CON EL BALONCESTO EN
CASA***

FREDY ALEXANDER RINCÓN RÍOS

***LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y
DEPORTES***

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA



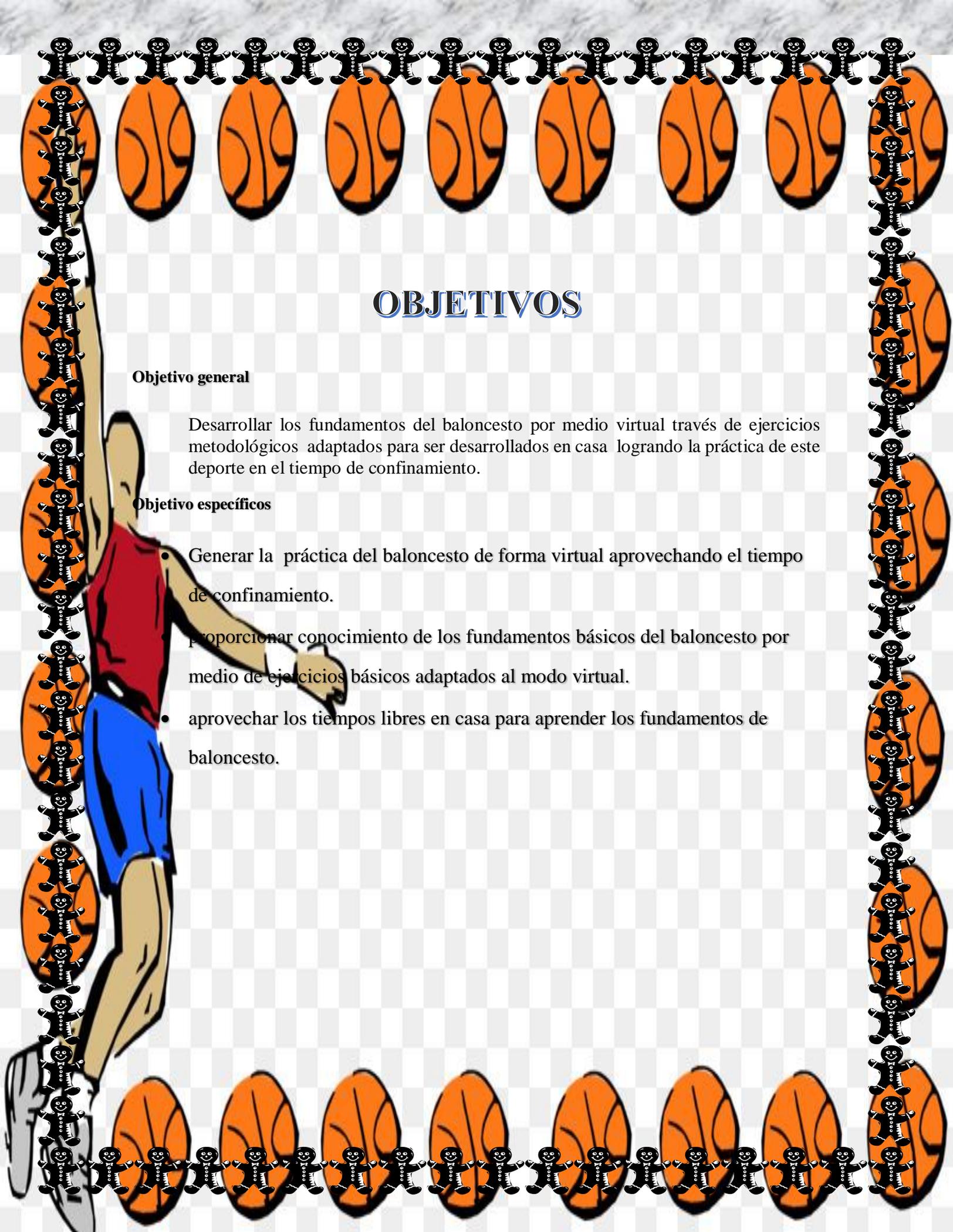
Introducción

Esta cartilla didáctica para la educación virtual es una estrategia de actividades adaptadas para la fundamentación en el baloncesto realizada con el fin de adaptar la forma de aprendizaje en el deporte debido a la crisis mundial que estamos pasando por la pandemia del covid 19, la cual por el alto índice de peligro que representa para la humanidad nos obliga a realizar nuestras tareas desde casa.

En esta cartilla buscamos brindar soluciones a nuestras instituciones para trabajar la fundamentación básica del baloncesto a niños de primaria por medio virtual, la cual será brindada por medio de ejercicios prácticos, adaptados y muy fáciles de ejecutar en casa con ayuda de nuestros familiares, los materiales para llevar a cabo la práctica serán elaborados con los recursos que encontremos en nuestros hogares y otros muy fáciles de conseguir al ir a la tienda, tales como: cuerdas, botellas plásticas, bastones que pueden ser palos de escobas, crear balones hechos con globos, con hojas de cuadernos viejos, periódicos, bolsas, cinta, de trapos o ropa que no utilicemos, los balones y materiales a utilizar deben tener un peso adecuado para que no nos causen daño o lesiones, esta estrategia nos permitirá también usar espacios abiertos o amplios, y en unos casos no muy amplios donde podamos ejecutar buenos movimientos si el ejercicio lo amerita.

Índice

1. Introducción	2
2. Objetivos	4
3. Antecedentes históricos del baloncesto	5-7
4. Campo de juego	7
4.1. Tableros y canastas	7
5. El balón	8
6. Gesto técnico	9
6.1 dribling	9-10
7. Actividades de movilidad articular	10-11
8. Actividades de familiarización con balón	12-15
9. Actividades de dribling.....	15-30
10. Definición de pase en baloncesto.....	30
10.1. Tipos de pases.....	30-32
11. Actividades de pases.....	32-44
12. El lanzamiento a canasta.....	44-47
12.1. Evaluación general del trabajo de pase.....	47
12.2. Tipos de lanzamientos	47-48
13. Actividades de lanzamiento.....	49-52
13.1. Evaluación general trabajo de lanzamiento.....	52
14. Bibliografía	53

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of orange basketballs and black stick figures holding hands. On the left side, a cartoon illustration of a basketball player in a red jersey and blue shorts is shown in a dynamic pose, reaching out. The background is a light gray and white checkerboard pattern.

OBJETIVOS

Objetivo general

Desarrollar los fundamentos del baloncesto por medio virtual través de ejercicios metodológicos adaptados para ser desarrollados en casa logrando la práctica de este deporte en el tiempo de confinamiento.

Objetivo específicos

- Generar la práctica del baloncesto de forma virtual aprovechando el tiempo de confinamiento.
- proporcionar conocimiento de los fundamentos básicos del baloncesto por medio de ejercicios básicos adaptados al modo virtual.
- aprovechar los tiempos libres en casa para aprender los fundamentos de baloncesto.

Antecedentes Históricos del Basquetbol

Los orígenes del baloncesto se remontan muchos años atrás. En la época de los mayas se practicaba el pok-a-pok, un juego en el que se utilizaba una pelota maciza de caucho que debía golpearse con los muslos y las caderas, y los perdedores eran sacrificados para ofrecerlos a los dioses.

Años después el baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno, la escuela de YMCA en Massachusetts. Al profesor de la Universidad de Illinois (Massachusetts) James Naismith, (un profesor de educación física) le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre.

Naismith analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica predominante era la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo suficientemente activo, que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico. El canadiense recordó un antiguo juego de su infancia denominado "duck on a rock" (El pato sobre una roca), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una



roca lanzándole una piedra. Naismith pidió al encargado del colegio unas cajas de 50 cm. de longitud pero lo único que le consiguió fueron unas canastas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada.

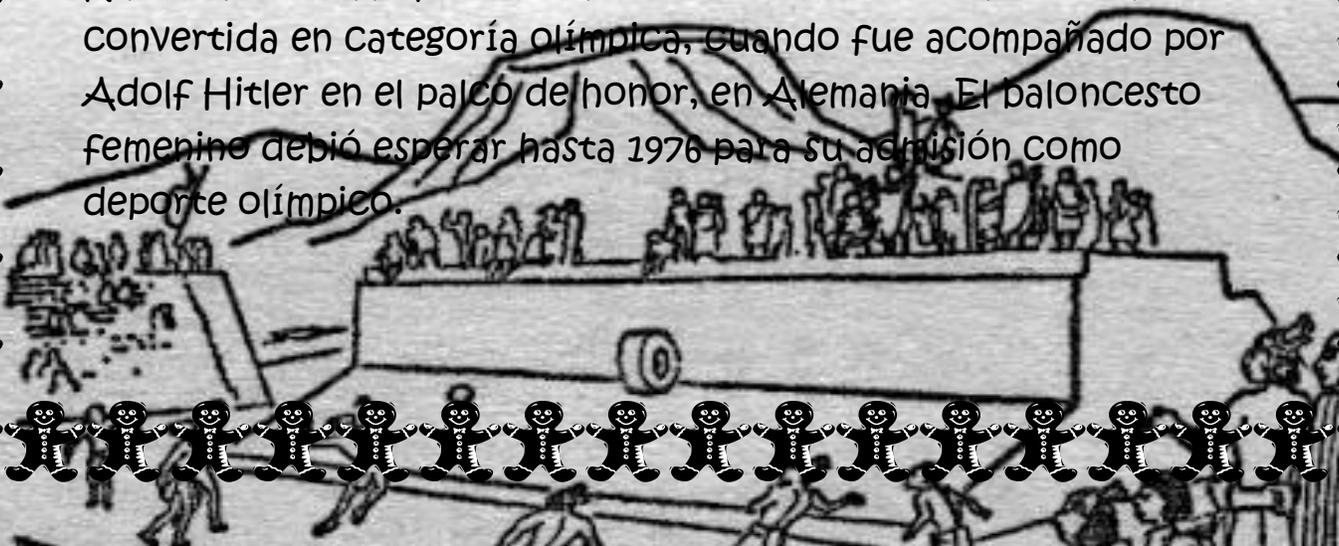
El
comenzó
College,
una
física,
Naismith

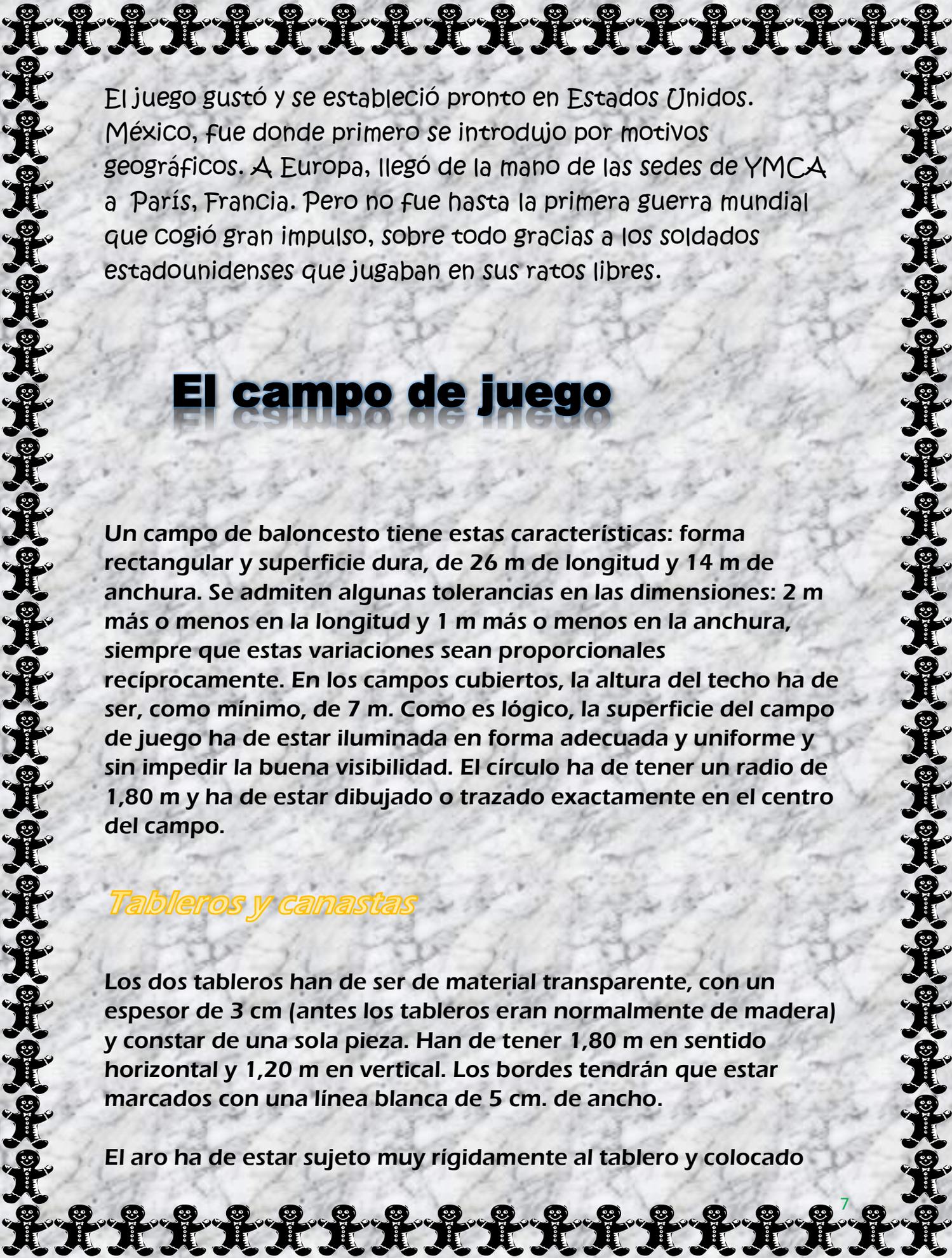


baloncesto femenino
en 1892, en el Smith
cuando Senda Berenson,
profesora de educación
modificó las reglas de
para adaptarlas a las
necesidades de las mujeres.

Como Naismith tenía 18 alumnos, decidió que los equipos estuviesen formados por 9 jugadores cada uno. Con el paso del tiempo, este número se redujo primero a 7, y luego al actual de 5 jugadores.

El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y Juegos Olímpicos de 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936. Aquí Naismith tuvo la oportunidad de ver como su creación era convertida en categoría olímpica, cuando fue acompañado por Adolf Hitler en el palco de honor, en Alemania. El baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.





El juego gustó y se estableció pronto en Estados Unidos. México, fue donde primero se introdujo por motivos geográficos. A Europa, llegó de la mano de las sedes de YMCA a París, Francia. Pero no fue hasta la primera guerra mundial que cogió gran impulso, sobre todo gracias a los soldados estadounidenses que jugaban en sus ratos libres.

El campo de juego

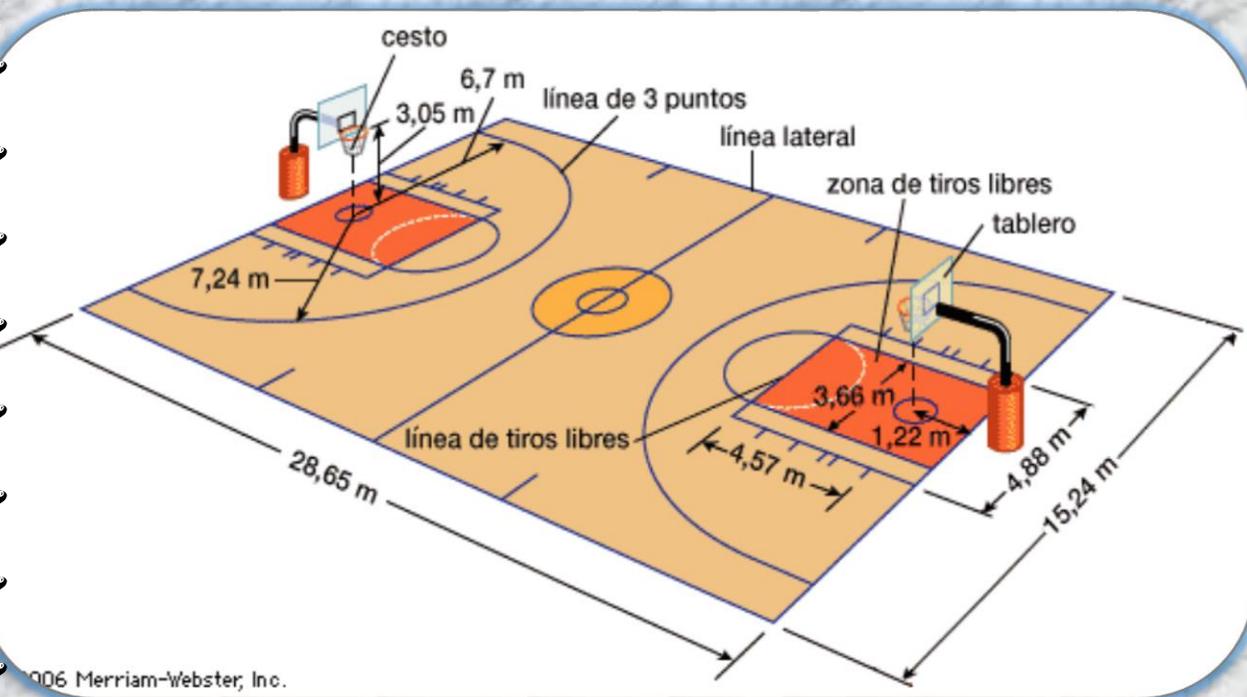
Un campo de baloncesto tiene estas características: forma rectangular y superficie dura, de 26 m de longitud y 14 m de anchura. Se admiten algunas tolerancias en las dimensiones: 2 m más o menos en la longitud y 1 m más o menos en la anchura, siempre que estas variaciones sean proporcionales reciprocamente. En los campos cubiertos, la altura del techo ha de ser, como mínimo, de 7 m. Como es lógico, la superficie del campo de juego ha de estar iluminada en forma adecuada y uniforme y sin impedir la buena visibilidad. El círculo ha de tener un radio de 1,80 m y ha de estar dibujado o trazado exactamente en el centro del campo.

Tableros y canastas

Los dos tableros han de ser de material transparente, con un espesor de 3 cm (antes los tableros eran normalmente de madera) y constar de una sola pieza. Han de tener 1,80 m en sentido horizontal y 1,20 m en vertical. Los bordes tendrán que estar marcados con una línea blanca de 5 cm. de ancho.

El aro ha de estar sujeto muy rigidamente al tablero y colocado

sobre un plano horizontal, a 3,05 m del terreno, equidistante de los dos bordes verticales del tablero. Esta medida es muy importante y no puede variar ni siquiera en algunos milímetros.



Balón de baloncesto

Un balón de baloncesto es una pelota esférica que se usa para jugar al baloncesto. Sus dimensiones y peso varían dependiendo de la categoría de los practicantes, estando entre los 56 cm de circunferencia para las categorías más pequeñas y los 74-76 en categorías absolutas masculinas. El estándar de un balón en la NBA es, por ejemplo, de 75 centímetros.



GESTO TÉCNICO

Dribling

Características

El drible es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por la cancha. Por este motivo es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos los secretos del mismo, que sean capaces de desenvolverse en la pista sin tener que preocuparse por él, pudiendo así desarrollar sin impedimentos las demás facetas del juego. Se debe conseguir que sea un gesto absolutamente natural.



Aspectos Técnicos

Hay varios puntos iniciales muy importantes:

1. Nunca se debe mirar el balón, pues eso limitaría enormemente nuestra capacidad para desarrollar el resto de aspectos del juego.
2. Se deben usar indistintamente ambas manos, pues lo contrario limitaría, asimismo, muchísimo nuestras capacidades.

3. Es preciso no abusar de él, no driblar por "vicio", por muy bien que se domine. Por tanto debe quedar muy claro desde el principio para qué sirve el dribble:

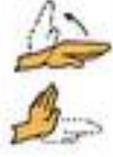
- Para cambiar el balón de lado,
- Si no es posible el pase de presión
- Para penetrar a canasta
- Para mejorar ángulos de pase.



EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

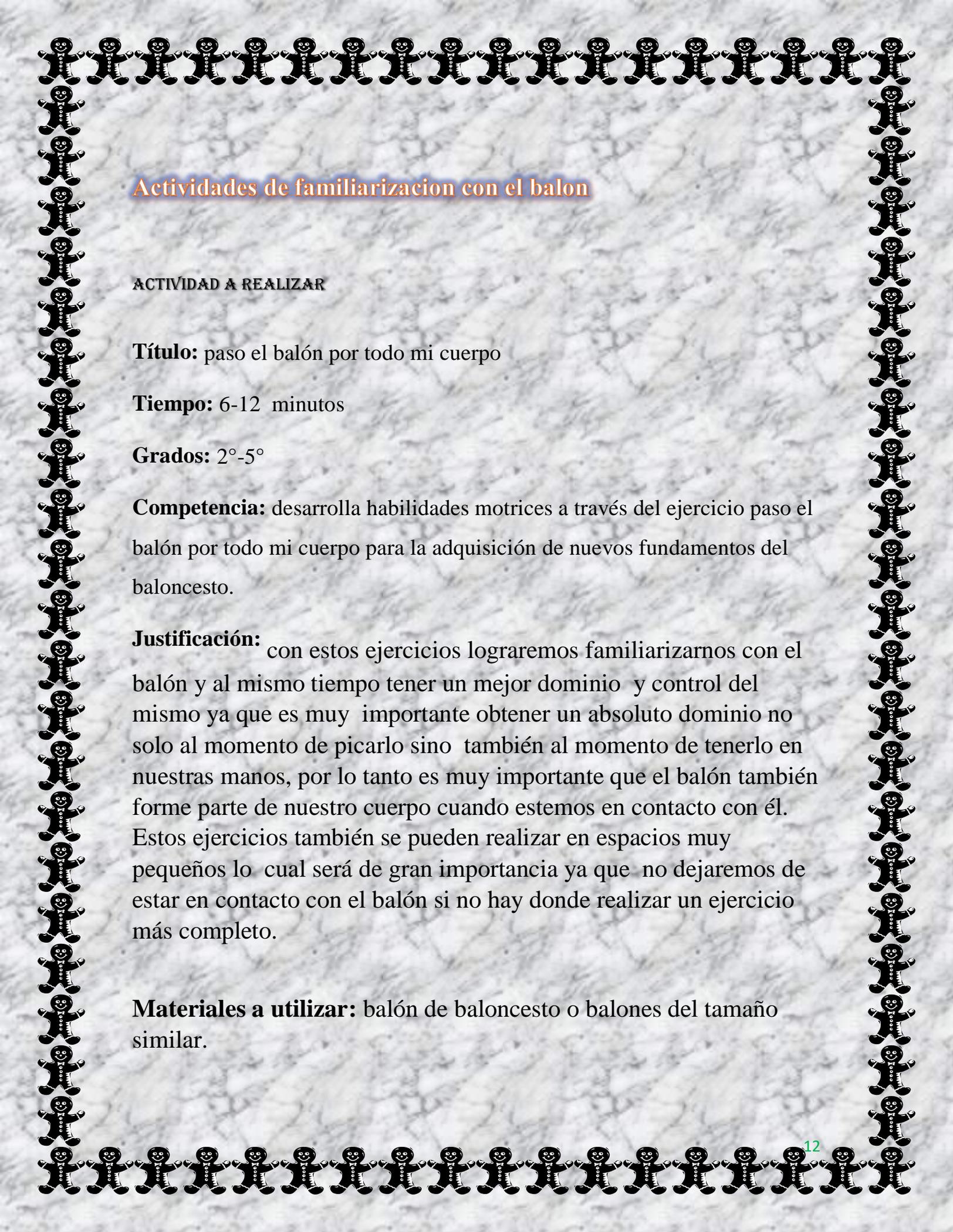
Estos ejercicios se realizarán antes de realizar las actividades con el fin de que nuestras articulaciones entren en calor

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO
(Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Actividades de calentamiento general.

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Caminar suavemente sobre la punta de los pies		Caminar con gran movimiento de brazos		Caminar con movimientos de brazos adelante y atrás		Trotar con elevación de brazos	
Trotar realizando círculos con los brazos		Giros del tronco de un lado hacia el otro		Carrera con pasos laterales		Carrera lateral cruzando pies	
Trotar hacia adelante, luego hacia atrás.		Trotar elevando rodillas		Trotar elevando talones		En carrera Impulsar y marcar la posición en el aire	



Actividades de familiarización con el balón

ACTIVIDAD A REALIZAR

Título: paso el balón por todo mi cuerpo

Tiempo: 6-12 minutos

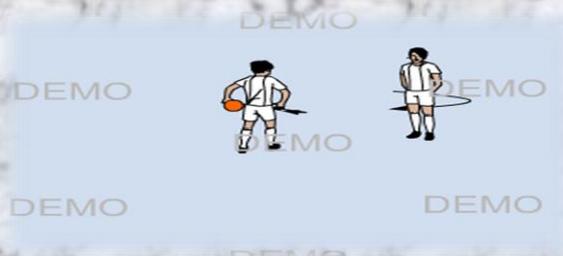
Grados: 2°-5°

Competencia: desarrolla habilidades motrices a través del ejercicio paso el balón por todo mi cuerpo para la adquisición de nuevos fundamentos del baloncesto.

Justificación: con estos ejercicios lograremos familiarizarnos con el balón y al mismo tiempo tener un mejor dominio y control del mismo ya que es muy importante obtener un absoluto dominio no solo al momento de picarlo sino también al momento de tenerlo en nuestras manos, por lo tanto es muy importante que el balón también forme parte de nuestro cuerpo cuando estemos en contacto con él. Estos ejercicios también se pueden realizar en espacios muy pequeños lo cual será de gran importancia ya que no dejaremos de estar en contacto con el balón si no hay donde realizar un ejercicio más completo.

Materiales a utilizar: balón de baloncesto o balones del tamaño similar.

Descripción1: de pie se toma el balón y se lo pasa por detrás y delante del cuerpo de tal forma que con el balón realice un círculo, se realiza primero por un lado y después por el otro, por la izquierda y derecha, luego se va agachando y realiza el mismo ejercicios empezando por las rodillas luego la cintura y terminando en el cuello.



Descripción2: el siguiente ejercicio se llama ocho, se realizara on el balon ochos, desde la posicion de pie se abren las piernas al anchos de los hombros y con el balon en el piso se rueda usando ambas manos y pasandolo por fuera de los pies y debajo de ellos realizando ochos por la izquierda y por la derecha. Este ejercicio se puede realizar driblandoel balon y tambien con una mano.

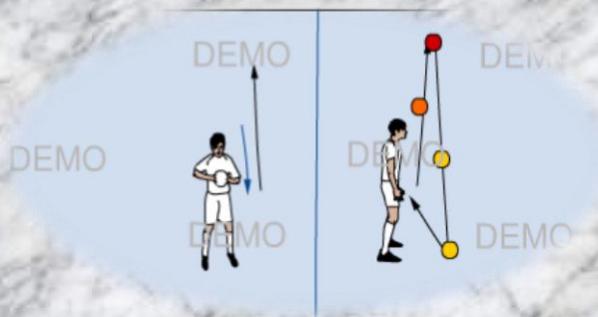


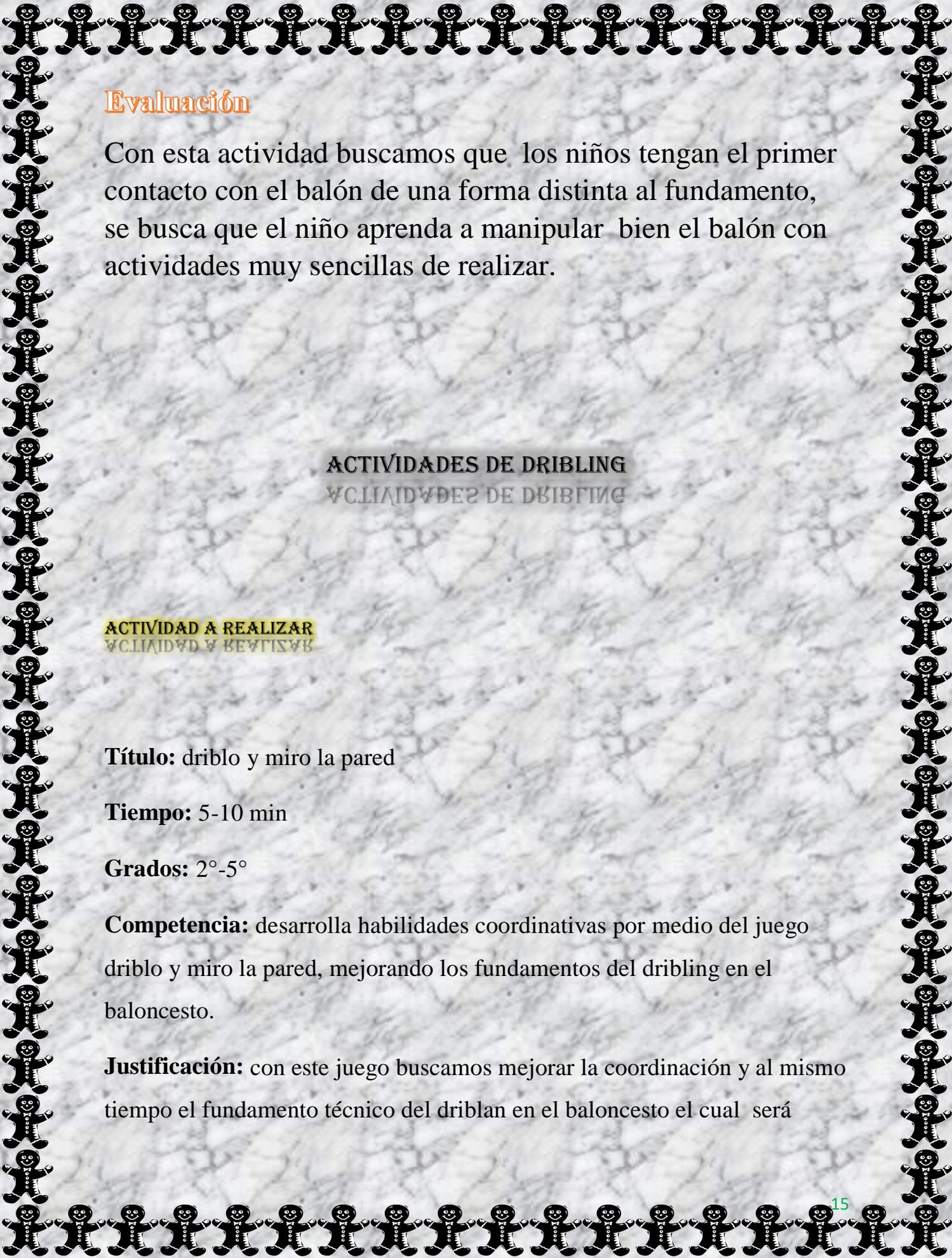
Descripción3: se realizan ochos ubicándose de la misma forma, los ochos se realizaran sin dejar que el balón toque el suelo, por la derecha y por la izquierda.



Descripción4: de pie cada niño con balón se les pide que bajen la espalda y coloquen el balón en el cuello, luego que se levanten lenta mente y atrapen el balón con las manos.

Descripción5: ubicados de pie se les pide que lancen el balón arriba y den un aplauso y lo atrapen, que lo lancen y aplaudan 2,3,... veces y lo atrapen, que lo lancen aplaudan lo dejen picar una vez y lo atrapen etc. Se puede realizar sentado también.





Evaluación

Con esta actividad buscamos que los niños tengan el primer contacto con el balón de una forma distinta al fundamento, se busca que el niño aprenda a manipular bien el balón con actividades muy sencillas de realizar.

ACTIVIDADES DE DRIBLING

ACTIVIDAD A REALIZAR

Título: driblo y miro la pared

Tiempo: 5-10 min

Grados: 2º-5º

Competencia: desarrolla habilidades coordinativas por medio del juego driblo y miro la pared, mejorando los fundamentos del dribling en el baloncesto.

Justificación: con este juego buscamos mejorar la coordinación y al mismo tiempo el fundamento técnico del driblan en el baloncesto el cual será

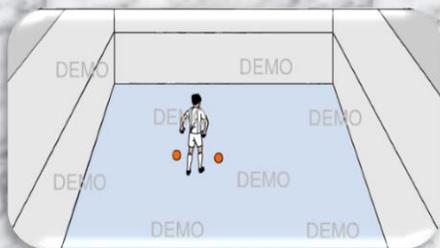
desarrollado a través de ejercicios realizados en casa aprovechando los espacios y el tiempo libre.

Materiales a utilizar: pelotas de caucho, balón de baloncesto, pelotas de tenis o bolas de desodorante rolon.

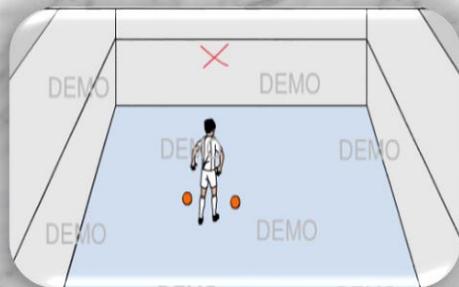
Descripción: escogemos dos balones o pelotas de tenis o de caucho o bolas de desodorante, marcamos con una cinta un punto en la pared en caso que no tengamos quien nos colabore, luego iniciamos driblando con un balón, cada vez que driblemos miramos al punto y volvemos a picar o driblar, luego driblamos dos veces y miramos el punto y así sucesiva mente hasta dejar de mirar la pelota y siempre mirar el punto que marquemos en la pared, nos desplazaremos hacia adelante, atrás, derecha e izquierda, luego tomamos el otro balón y empezamos a realizar el mismo ejercicio empezando mirando primero las pelotas o balones y luego si miramos el punto en la pared.

Paso a paso:

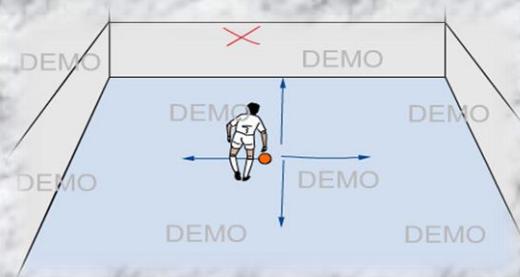
1. escogemos el espacio en el que iremos a trabajar, luego nos hacemos de dos balones o lo que tengamos en la mano que puedan picar.



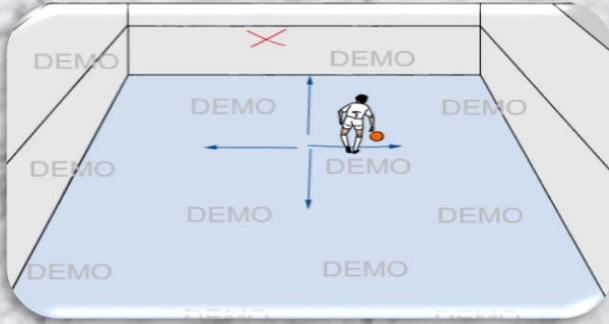
2. marcamos con una cinta un punto en la pared o una x que nos sirva de referencia.



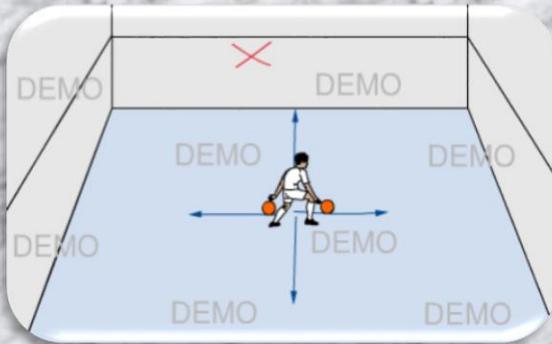
3. nos ubicamos a una distancia aproximada de 2 metros de la pared.
4. iniciamos driblando con una mano sin mirar a la pared todo el tiempo, y nos desplazamos adelante, atrás, derecha, e izquierda.



5. luego driblamos y miramos la pelota y la pared, pero mirando más la pared, y nos desplazamos adelante, atrás, derecha, e izquierda.



6. tomamos otro balón para driblar con los dos, y nos desplazamos adelante, atrás, derecha, e izquierda.



Evaluación

Al realizar esta actividad buscamos que el niño aprenda a realizar el gesto técnico del fundamento del dribling así mismo buscamos que el niño logre desarrollar la coordinación gracias a este ejercicio mejorando la posición básica del dribling bajo. Esta evaluación es de carácter formativa.

ACTIVIDAD A REALIZAR

Título: driblo y avanza

Tiempo: 5-8 minutos

Grados: 2°-5°

Competencia: mejora habilidades coordinativas por medio del ejercicio driblo y avanza, desarrollando los fundamentos del dribbling en el baloncesto.

Justificación: con este ejercicio fácil de realizar en casa se busca mejorar la coordinación y al mismo tiempo el fundamento técnico del dribbling en el baloncesto el cual será desarrollado a través de ejercicios realizados en casa aprovechando los espacios y el tiempo libre

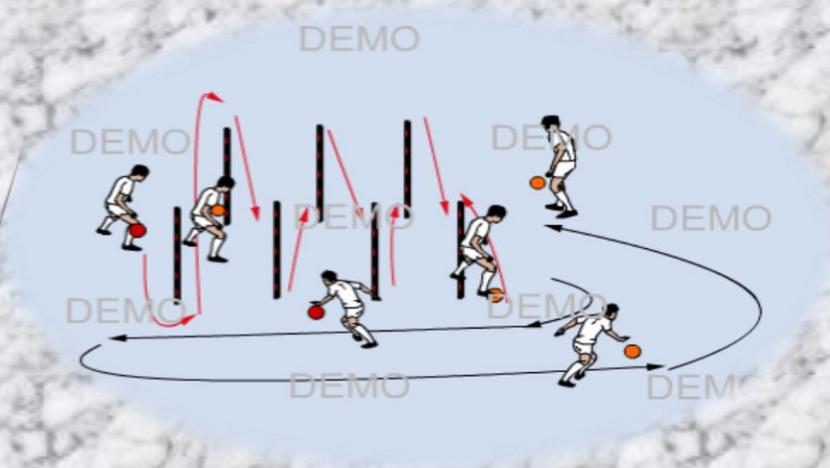
Materiales a utilizar: balón de baloncesto, u otro balón que sirva para el desarrollo de la actividad, pelotas de caucho, bastones, cinta de enmascarar o cuerdas

Descripción: nos ubicamos en un espacio amplio para colocar los bastones, cuerdas o cinta, luego procedemos a colocar los bastones en forma de zigzag a una distancia de 1 metro entre cada bastón, la cantidad de bastones será dependiendo del espacio en el que nos encontremos pero será no mayor a 7 bastones, posteriormente se toma el balón e iniciamos a trabajar.

Nos desplazaremos en forma lateral mientras driblamos y recorreremos el bastón la mano con la que se dribla será la misma en la dirección que

inicien el desplazamiento, una vez pase al otro bastón deberá desplazarse hacia el otro lado y cambiar la extremidad (mano) para driblar, ejemplo si se inicia desplazándose y driblando hacia la derecha con la mano que driblara será la derecha, una vez termine la distancia del bastión cambia de sentido al desplazarse y la mano con la que drible. Cuando supere todos los batones, cuerdas o cinta según sea el material deberá correr driblando hasta el lugar en el que empezó dar medio giro (1/2) y devolverse driblando con la otra mano para iniciar por donde termino el ejercicio.

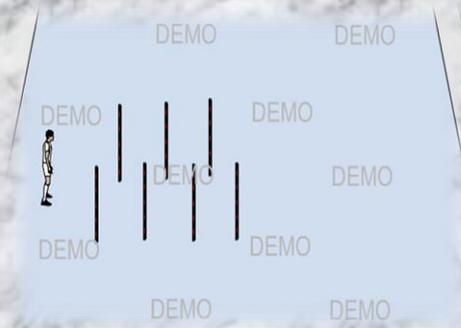
Grafico:



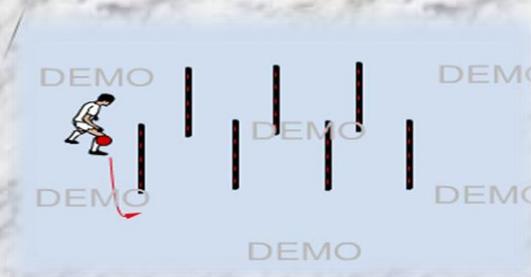
Una vez realizado el ejercicio dos o tres veces se podrá realizar el ejercicio desplazándose de igual forma sin importar con que mano se esté trabajando, ejemplo si se desplaza hacia la derecha puede driblar con la izquierda y cambia cada vez que se cambie el sentido del desplazamiento.

paso a paso

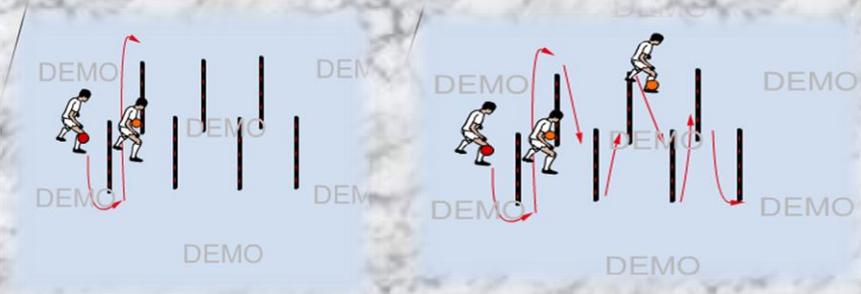
1. escogemos el espacio para colocar los bastones o el material a la mano y los colocamos en forma de zigzag a 1 metro de distancia entre cada uno tal cual muestra el grafico.



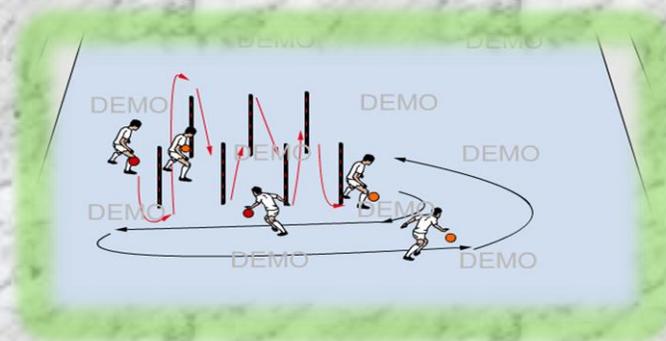
2. tomaremos el balón e iniciaremos a trabajar desplazándonos lateralmente y driblando al mismo tiempo el lado al que iniciaremos será decidido según el criterio de cada uno. en la imagen se iniciara hacia la derecha.



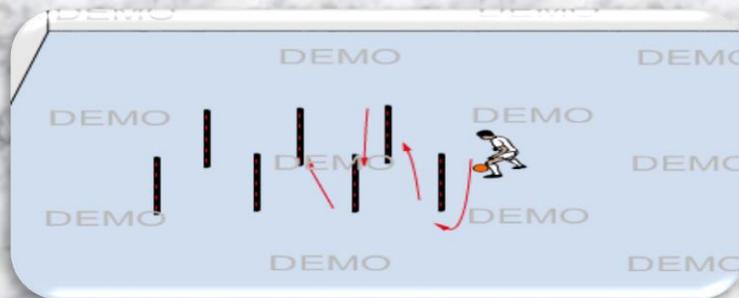
3. al superar el primer obstáculo pasara al siguiente sin dejar la posición y el dribling, la mano cambia al cambiar la dirección de desplazamiento.



4. al supera los obstáculos deberán correr al lugar de inicio por fuera dar medio giro y regresar driblando para empezar nueva mente el ejercicio.



5. Una vez llegue al lugar debera iniciar nueva mente.



Evaluación

Con este ejercicio se busca lograr el control del balón con ambas extremidades, al igual una mejora en el aprendizaje de la realización del dribling y el manejo de piernas, también buscamos que el deporte sea trabajado en espacios no necesarios a una cancha de baloncesto.

ACTIVIDAD A REALIZAR

Título: entro driblando y salgo driblando

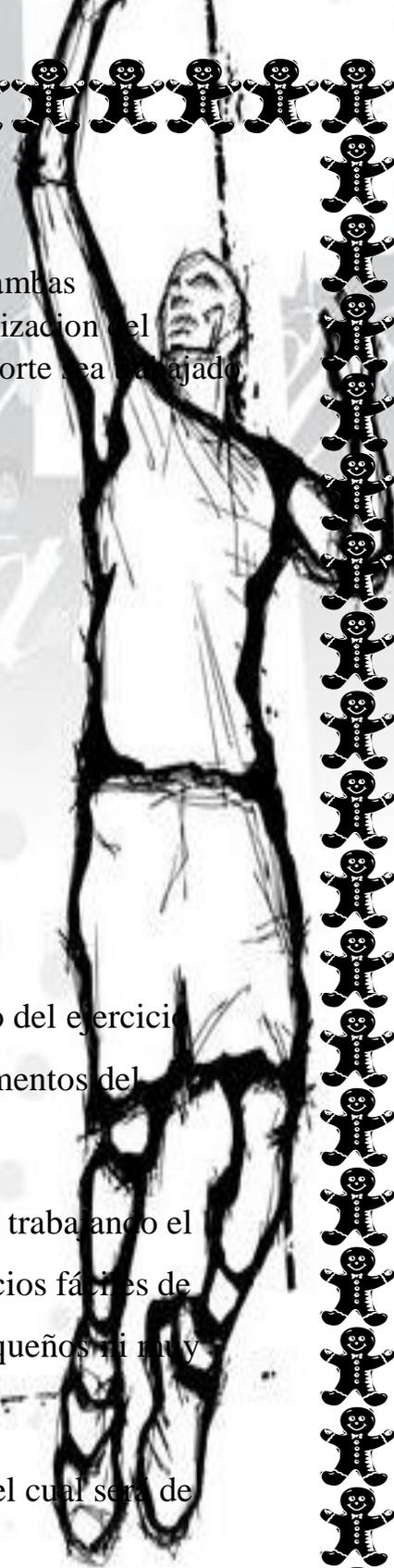
Tiempo: 6-9 minutos

Grados: 2º-5º

Competencia: mejora habilidades coordinativas por medio del ejercicio entro driblando y salgo driblando, desarrollando los fundamentos del dribling en el baloncesto.

Justificación: con la realización de este ejercicio estamos trabajando el dribling como fundamento y la orientación espacial, ejercicios fáciles de ejecutar en casa para ser realizados en espacios no muy pequeños ni muy extensos.

Este ejercicio trabajará el driblin en retroceso y en avance el cual será de vital importancia para un futuro jugador de este deporte.



Materiales a utilizar: balón de baloncesto, u otro balón que sirva para el desarrollo de la actividad, pelotas de caucho, bastones, cinta de enmascarar o cuerdas

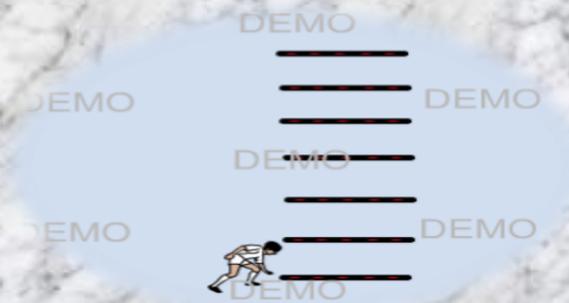
Descripción:

Para llevar a cabo la realización del ejercicio escogeremos un espacio en el cual se pueda realizarlo, colocaremos en forma de hilera los batones, cuerdas o cinta según el material con el que contemos a una distancia de 1 metro entre cada baston, la cantidad de bastones sera menor a 8 según el espacio.

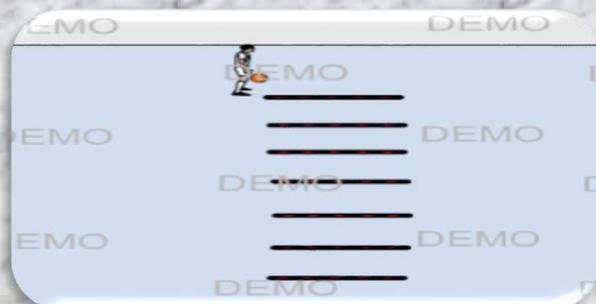
Se iniciara el ejercicio ubicandose con el balon a un lado del primer baston de tal forma que al iniciar el ejercicio deba driblar hacia adelante, al llegar a la otra punta del basto debera regresar driblando de espalda y pasar al siguiente obstaculo para realizar lo mismo.

Paso a paso

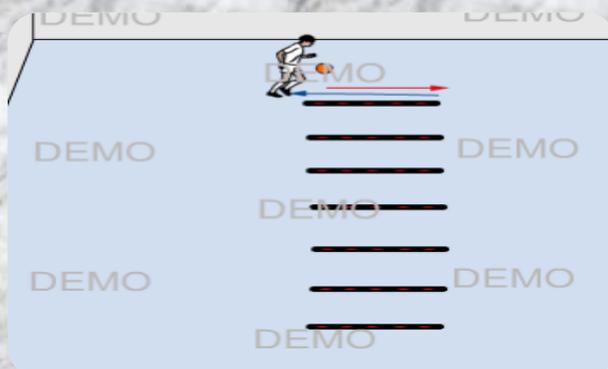
1. Se escojera un espacio adecuado y se colocaran los materiales de forma vertical.



-
2. Nos ubicamos con el balon o material adecuado en la inferior del primer baston o en una punta de el,tal cual muestra la imagen.



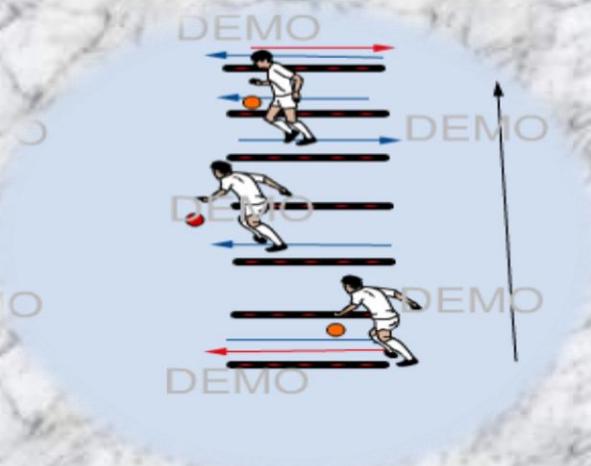
-
-
3. Iniciamos picando o driblando el balon hacia adelante, al llegar a la otra punta del baston driblamos hacia atrás.



4. Al devolverse driblando de espaldas pasara al siguiente y realizara el mismo ejercicio hasta llegar al ultimo baston.



5. Al llegar al ultimo baston debera devolverse por el otro lado de la misma forma y driblando con la otra mano.

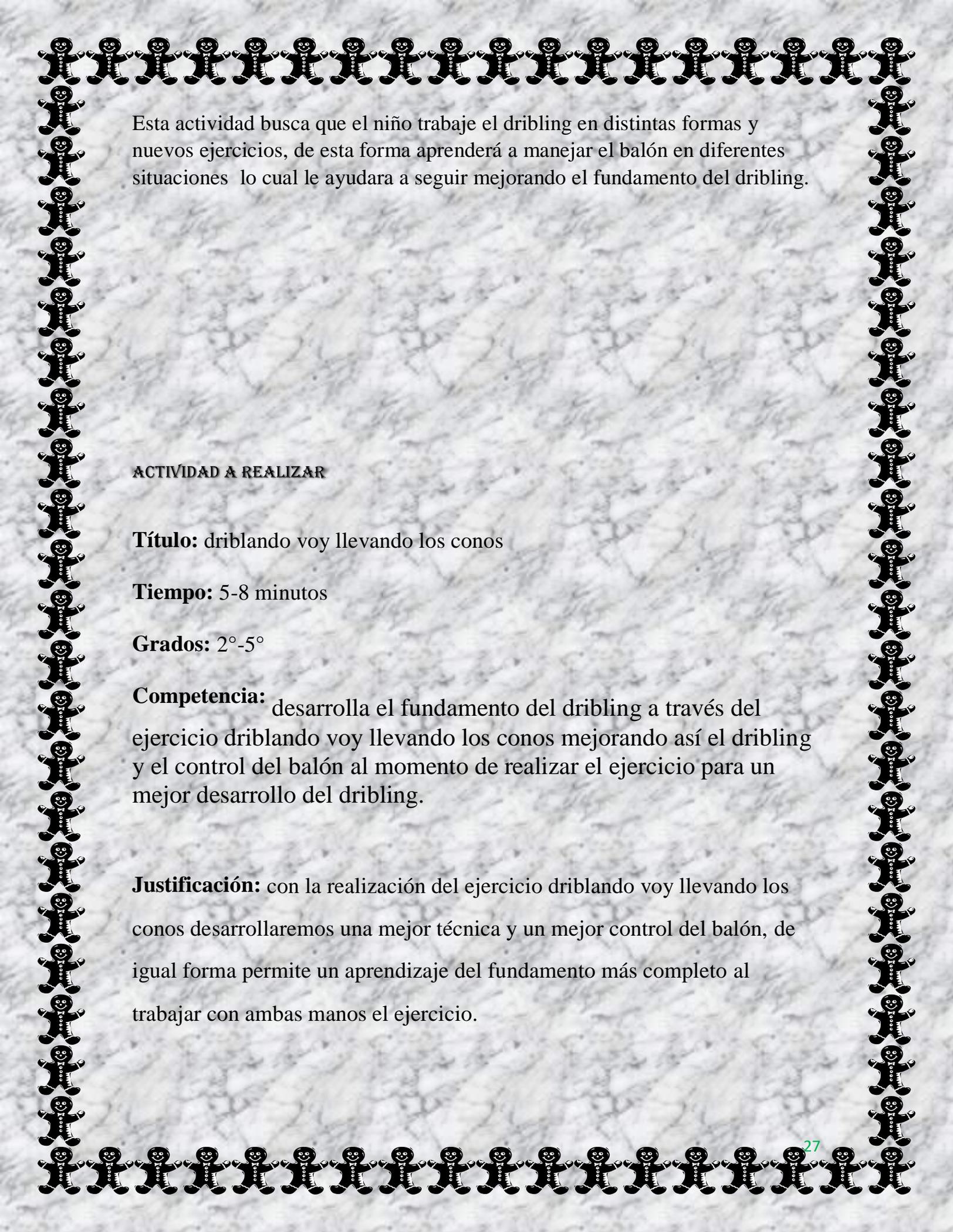


Variante: al realizar el ejercicio se puede intercambiar de mano para driblar cada ves que sea el driblin hacia adelante y con la otra hacia atrás.

Adelante con izquierda

Atrás con derecha

Evaluación



Esta actividad busca que el niño trabaje el dribling en distintas formas y nuevos ejercicios, de esta forma aprenderá a manejar el balón en diferentes situaciones lo cual le ayudara a seguir mejorando el fundamento del dribling.

ACTIVIDAD A REALIZAR

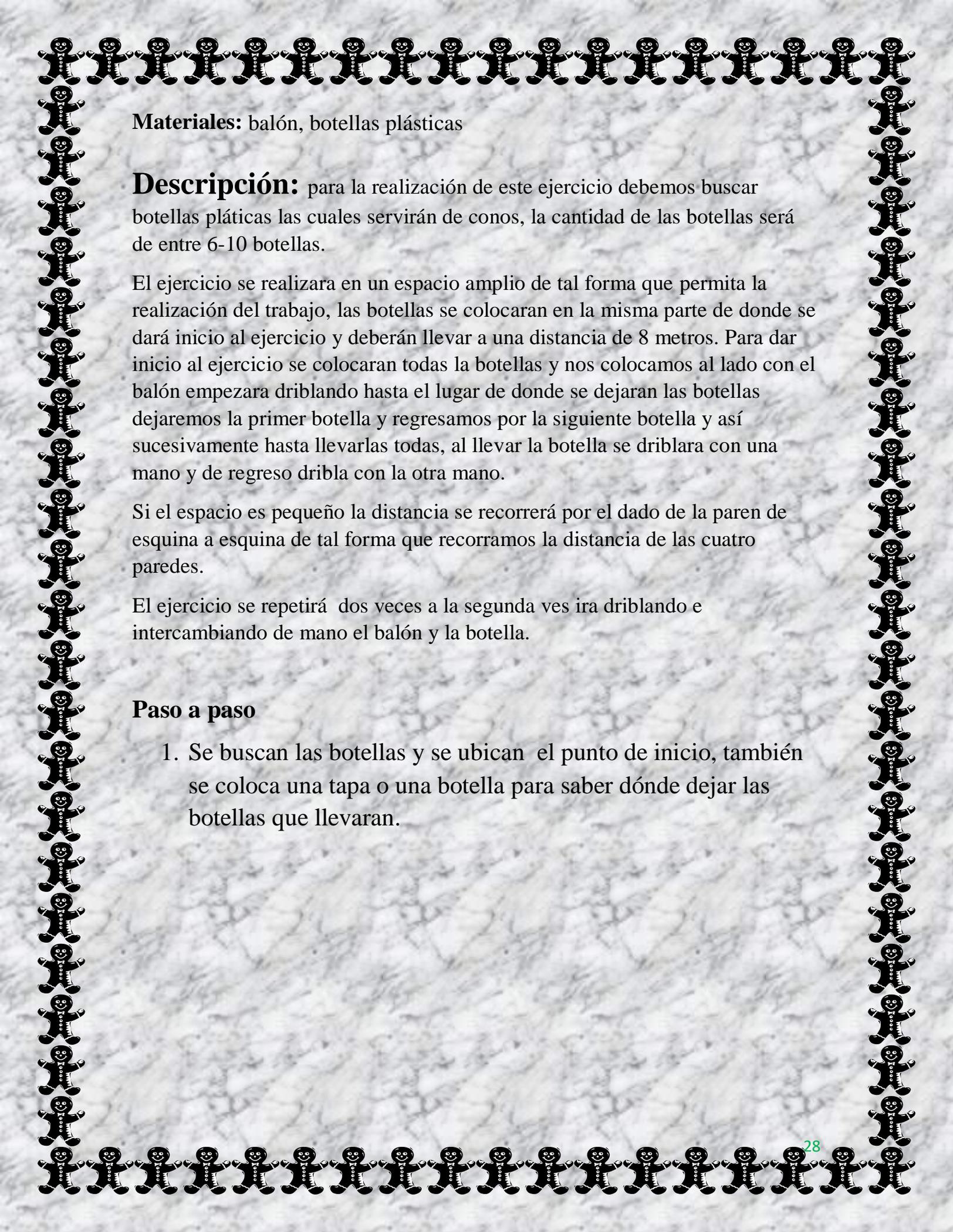
Título: driblando voy llevando los conos

Tiempo: 5-8 minutos

Grados: 2°-5°

Competencia: desarrolla el fundamento del dribling a través del ejercicio driblando voy llevando los conos mejorando así el dribling y el control del balón al momento de realizar el ejercicio para un mejor desarrollo del dribling.

Justificación: con la realización del ejercicio driblando voy llevando los conos desarrollaremos una mejor técnica y un mejor control del balón, de igual forma permite un aprendizaje del fundamento más completo al trabajar con ambas manos el ejercicio.



Materiales: balón, botellas plásticas

Descripción: para la realización de este ejercicio debemos buscar botellas plásticas las cuales servirán de conos, la cantidad de las botellas será de entre 6-10 botellas.

El ejercicio se realizara en un espacio amplio de tal forma que permita la realización del trabajo, las botellas se colocaran en la misma parte de donde se dará inicio al ejercicio y deberán llevar a una distancia de 8 metros. Para dar inicio al ejercicio se colocaran todas la botellas y nos colocamos al lado con el balón empezara driblando hasta el lugar de donde se dejaran las botellas dejaremos la primer botella y regresamos por la siguiente botella y así sucesivamente hasta llevarlas todas, al llevar la botella se driblara con una mano y de regreso dribla con la otra mano.

Si el espacio es pequeño la distancia se recorrerá por el dado de la paren de esquina a esquina de tal forma que recorramos la distancia de las cuatro paredes.

El ejercicio se repetirá dos veces a la segunda ves ira driblando e intercambiando de mano el balón y la botella.

Paso a paso

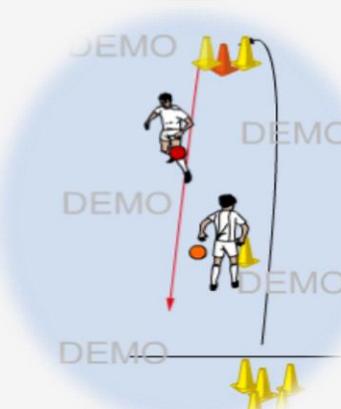
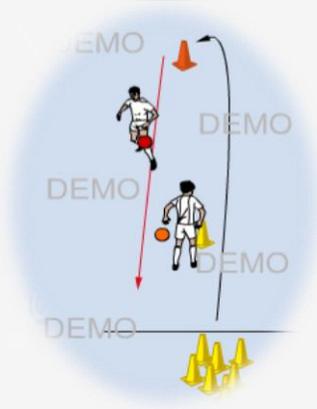
1. Se buscan las botellas y se ubican el punto de inicio, también se coloca una tapa o una botella para saber dónde dejar las botellas que llevaran.



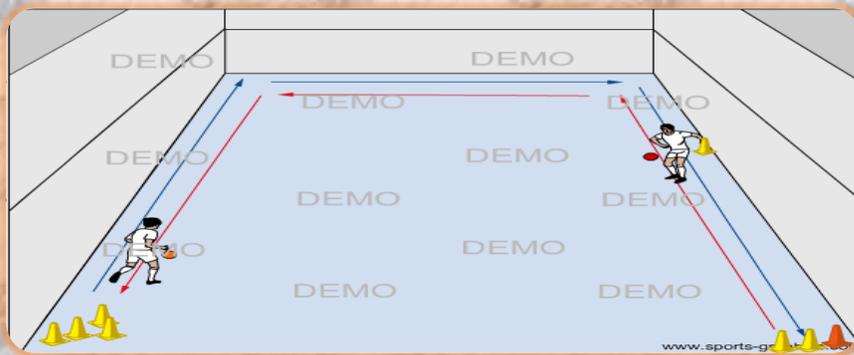
2. Se ubican con el balón para dar inicio al ejercicio



3. Se toma la botella y se inicia a driblar hasta el demarcador al regresar driblara con la mano en la que llevaba la botella.



4. Si el espacio es pequeño la distancia se recorrerá por el dado de la pared de esquina a esquina de tal forma que recorramos la distancia de tres (3) paredes.



Evaluación

Con este ejercicio buscamos la mejora de la técnica del fundamento del dribling, la realización del ejercicio a través de una condición adaptable la cual es llevar los objetos de este modo también trabajamos la atención y la coordinación.



La noción de pase tiene diferentes usos. En el contexto del deporte, un pase consiste en entregarle el balón (también conocido como pelota) a un compañero de equipo. Los pases suelen formar parte de una acción ofensiva, desarrollada por un equipo con la intención de anotar.

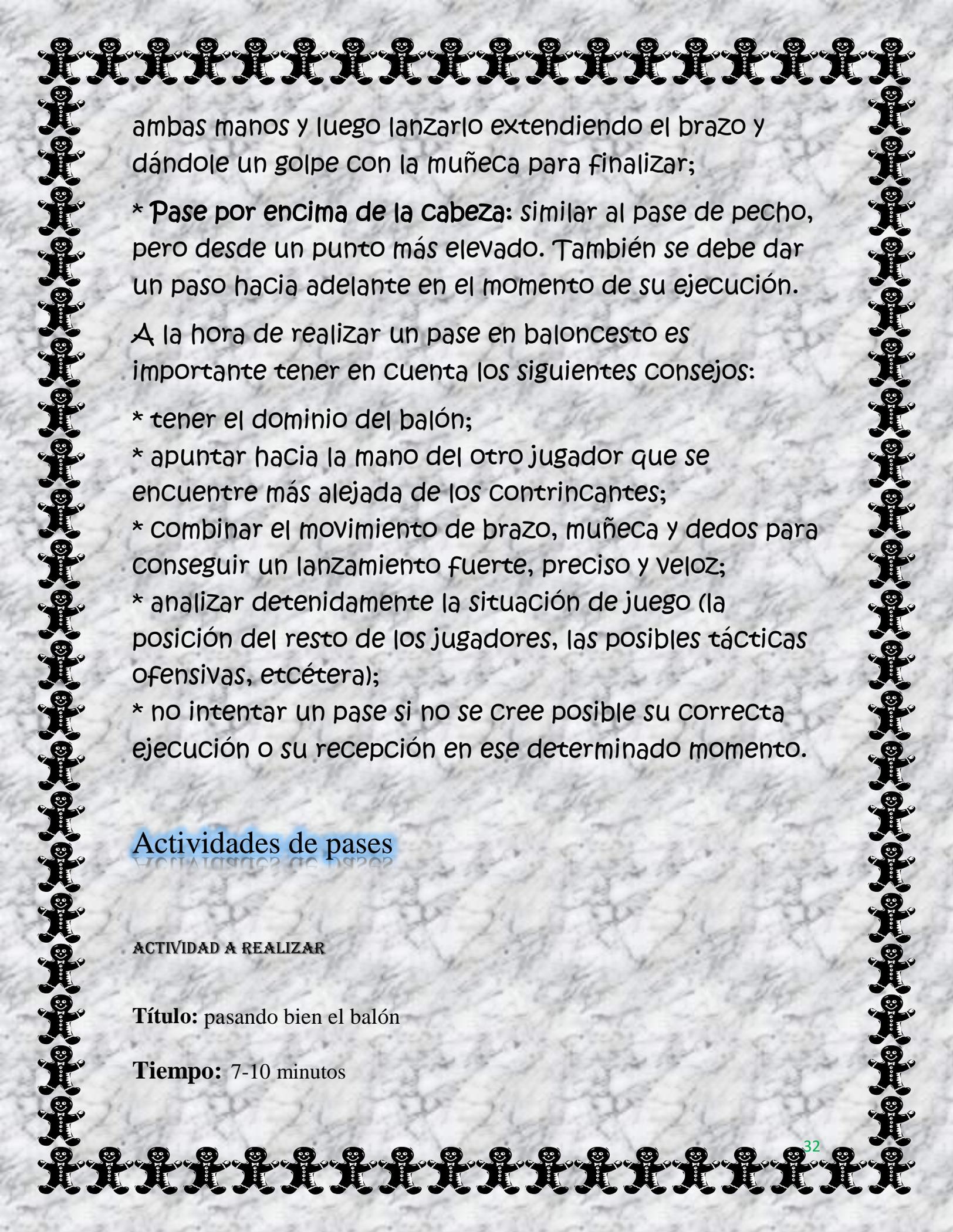
Tipos de pase

Pase de pecho consiste en tomar el balón con ambas manos a la altura del pecho, separar los codos del cuerpo ligeramente y ubicar los dedos pulgares apuntándose mutuamente, para finalmente arrojar la pelota dando un paso hacia adelante y orientando el balón con todo el cuerpo.

Pase de pique: también denominado en picado, consiste en hacer que el balón rebote en el suelo antes de llegar al otro jugador, volviendo menos probable que lo corten y más sencilla su recepción;

* **Pase de espalda:** tal como sugiere su nombre, se efectúa por la parte trasera del cuerpo. Básicamente, se debe tomar el balón con la mano del lado contrario a la ubicación del otro jugador e impulsarlo velozmente por detrás de la espalda;

* **Pase de béisbol:** es normal que se use para comenzar una estrategia de contraataque. Para llevarlo a cabo es necesario sujetar el balón por sobre el hombro con



ambas manos y luego lanzarlo extendiendo el brazo y dándole un golpe con la muñeca para finalizar;

* **Pase por encima de la cabeza:** similar al pase de pecho, pero desde un punto más elevado. También se debe dar un paso hacia adelante en el momento de su ejecución.

A la hora de realizar un pase en baloncesto es importante tener en cuenta los siguientes consejos:

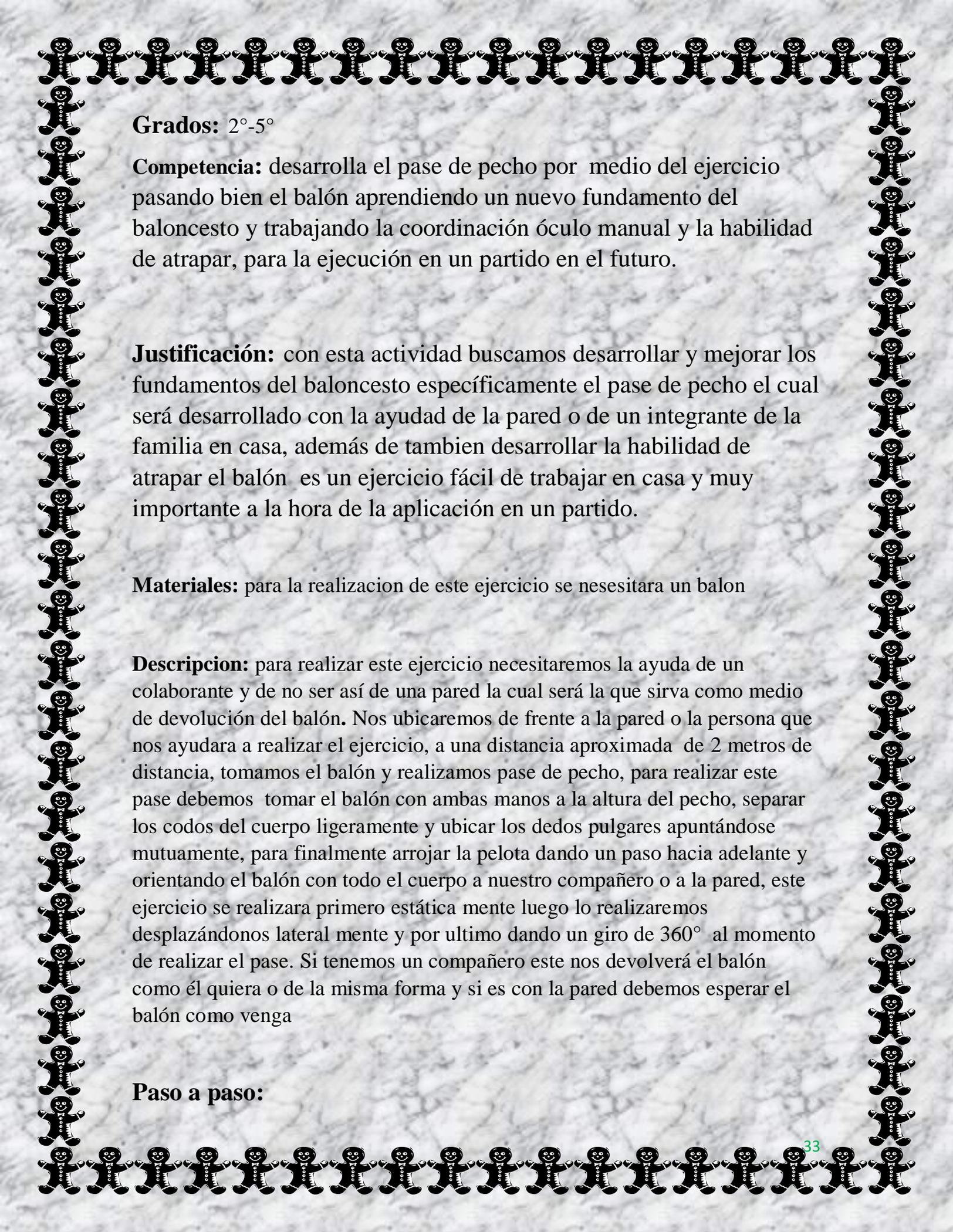
- * tener el dominio del balón;
- * apuntar hacia la mano del otro jugador que se encuentre más alejada de los contrincantes;
- * combinar el movimiento de brazo, muñeca y dedos para conseguir un lanzamiento fuerte, preciso y veloz;
- * analizar detenidamente la situación de juego (la posición del resto de los jugadores, las posibles tácticas ofensivas, etcétera);
- * no intentar un pase si no se cree posible su correcta ejecución o su recepción en ese determinado momento.

Actividades de pases

ACTIVIDAD A REALIZAR

Título: pasando bien el balón

Tiempo: 7-10 minutos



Grados: 2°-5°

Competencia: desarrolla el pase de pecho por medio del ejercicio pasando bien el balón aprendiendo un nuevo fundamento del baloncesto y trabajando la coordinación óculo manual y la habilidad de atrapar, para la ejecución en un partido en el futuro.

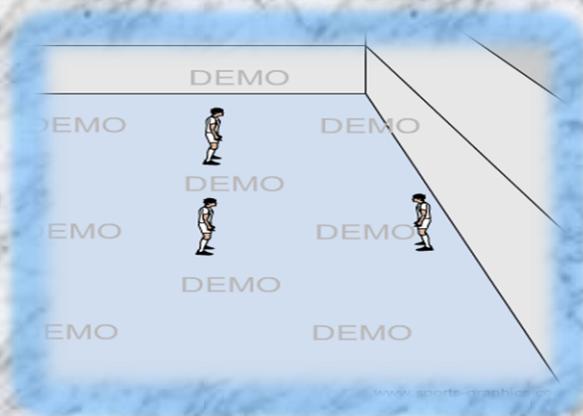
Justificación: con esta actividad buscamos desarrollar y mejorar los fundamentos del baloncesto específicamente el pase de pecho el cual será desarrollado con la ayuda de la pared o de un integrante de la familia en casa, además de también desarrollar la habilidad de atrapar el balón es un ejercicio fácil de trabajar en casa y muy importante a la hora de la aplicación en un partido.

Materiales: para la realización de este ejercicio se necesitara un balón

Descripción: para realizar este ejercicio necesitaremos la ayuda de un colaborante y de no ser así de una pared la cual será la que sirva como medio de devolución del balón. Nos ubicaremos de frente a la pared o la persona que nos ayudara a realizar el ejercicio, a una distancia aproximada de 2 metros de distancia, tomamos el balón y realizamos pase de pecho, para realizar este pase debemos tomar el balón con ambas manos a la altura del pecho, separar los codos del cuerpo ligeramente y ubicar los dedos pulgares apuntándose mutuamente, para finalmente arrojar la pelota dando un paso hacia adelante y orientando el balón con todo el cuerpo a nuestro compañero o a la pared, este ejercicio se realizara primero estática mente luego lo realizaremos desplazándonos lateral mente y por ultimo dando un giro de 360° al momento de realizar el pase. Si tenemos un compañero este nos devolverá el balón como él quiera o de la misma forma y si es con la pared debemos esperar el balón como venga

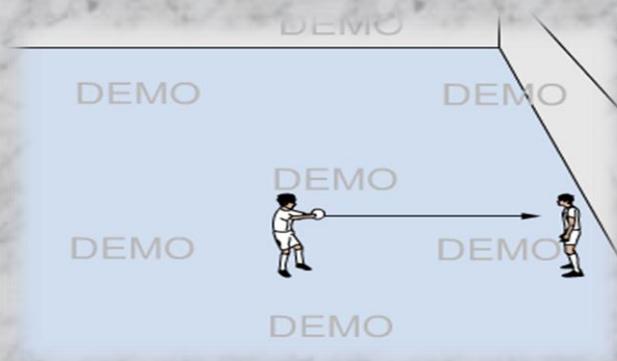
Paso a paso:

1. Nos ubicamos frente a la persona que nos ayudara o frente a la pared.

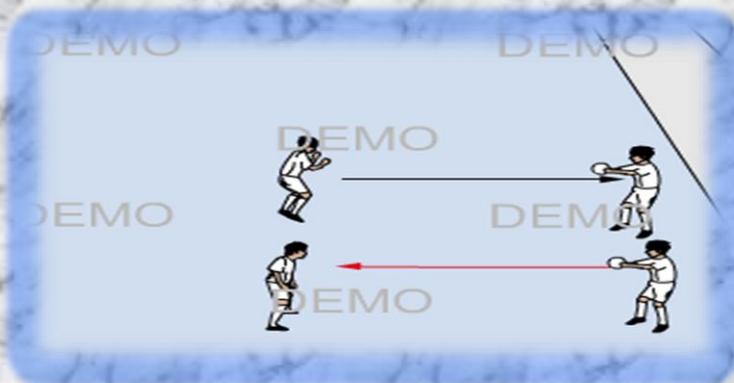


2. Empezamos a realizar el ejercicio del pase en este caso tendremos ayuda de una persona, debemos tomar el balón y realizar lo indicado en la descripción sobre el pase.

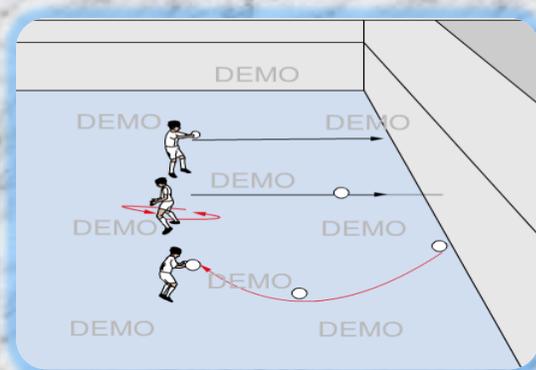
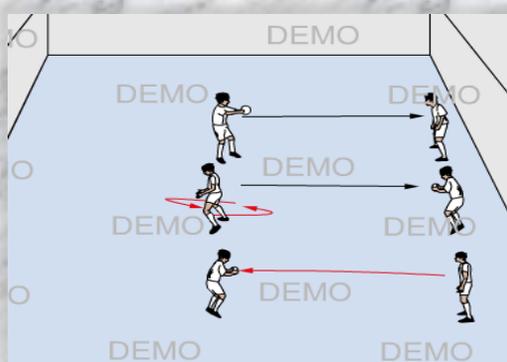
si lo ejecutamos con la pared es la misma tecnica en el pase.



3. Realizamos el pase y el ayudante nos devuelve el balón, seguimos realizando el pase al menos 15 repeticiones y variando las distancias entre cada uno.

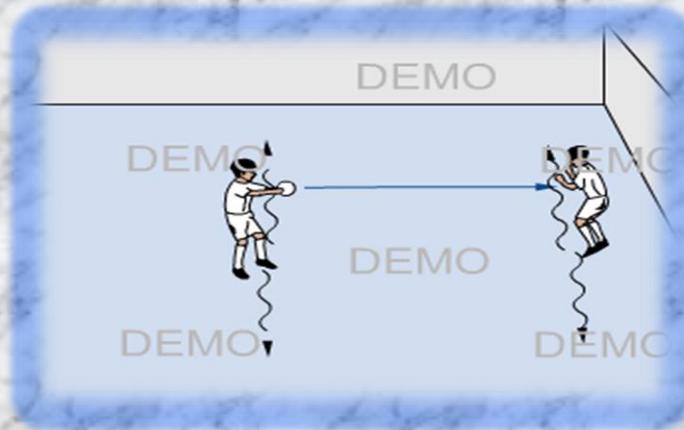


4. Realizamos el pase y damos un giro y nos preparamos para recibir el balón.



En una imagen se evidencia el pase con ayuda de un compañero y en la otra con la pared.

5. Realizamos el ejercicio con desplazamientos laterales a la derecha y a la izquierda y damos el pase. El compañero también se desplazara para recibir el balón.



ACTIVIDAD A REALIZAR

Título: pasando dos balones

Tiempo: 10-12 minutos

Grados: 2º-5º

Competencia: mejorar la coordinación y la motricidad fina a través del ejercicio pasando dos balones, desarrollando al mismo tiempo el fundamento del pase picado para lograr una completa fundamentación

Justificación: con este ejercicio trabajaremos la coordinación, la motricidad fina y el pase picado fundamento del baloncesto el cual es de vital importancia para logra una fundamentación más

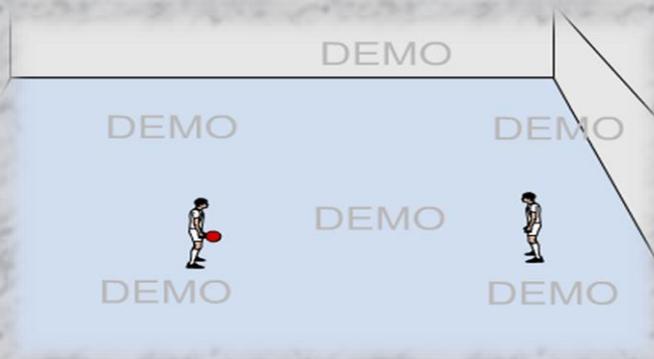
completa, este ejercicio es dinámico y al mismo tiempo de una mayor concentración así como trabajo en equipo.

Materiales: para la realización de este ejercicio se necesitará dos balones de baloncesto u otros que piquen similar al de baloncesto

Descripción: se buscará un espacio en el cual se pueda realizar el ejercicio, así como la persona que nos colaborará para dicho trabajo. Nos ubicaremos a una distancia de dos (2) metros uno frente al otro cada uno con balón uno de ellos realizará el pase picado y el otro el pase pe pecho. El pase picado será desde el pecho hacia el suelo para que le llegue a su compañero a la altura del pecho, y el pase de pecho saldrá desde el pecho hacia el de su compañero, esos pases se realizan al mismo tiempo para que ninguno quede con dos balones. Primero se realizará el pase picado con un solo balón y luego se realiza con los dos balones. El ejercicio se repite hasta que salga bien la realización, así como también se puede hacer desplazándose lateralmente hacia la izquierda y la derecha.

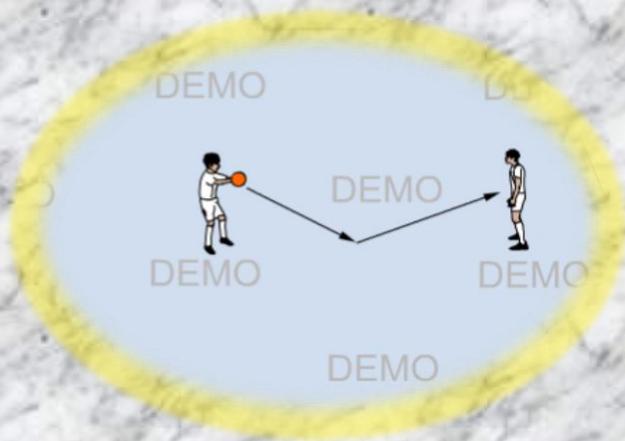
Paso a paso

1. Buscar el espacio y el compañero para realizar el trabajo, se ubicarán de frente uno con balón.

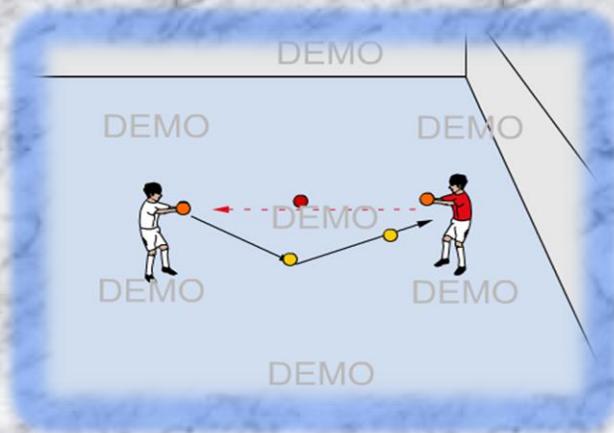


2. Se empieza a realizar el pase picado. Para la realización de este pase debemos realizar los mismos movimientos que en el pase de pecho, al momento de realizar el pase, el balón será dirigido hacia el suelo de tal forma que pique en el centro de la distancia entre el pasante y el receptor, el balón le deberá llegar al compañero a la altura del abdomen.

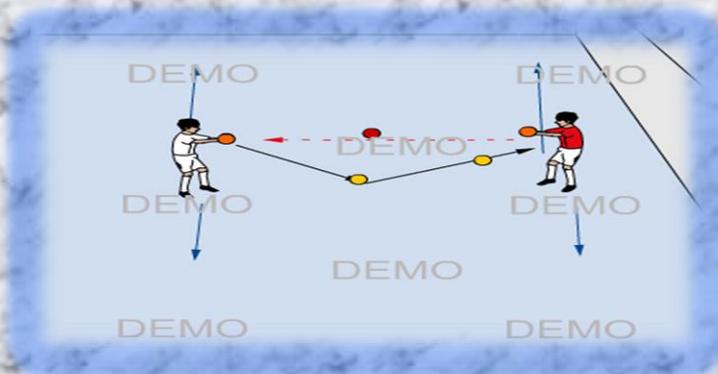
Nos guiaremos por la gráfica.



3. Se realizara el ejercicio con dos balones, un balon sera pase picado y el otro pase de pecho, luego cambian de roles el que pasaba pase picado realizara pase de pecho.



4. Se realiza el mismo trabajo pero desplazándose lateralmente, hacia la izquierda y la derecha.



ACTIVIDAD A REALIZAR

Título: pasando por detrás de la espalda

Tiempo: 8-10 minutos

Grados: 2°-5°

Competencia: desarrolla el fundamento del pase por medio del ejercicio pasando por detrás de la espalda, para lograr una buena ejecución al momento del pase.

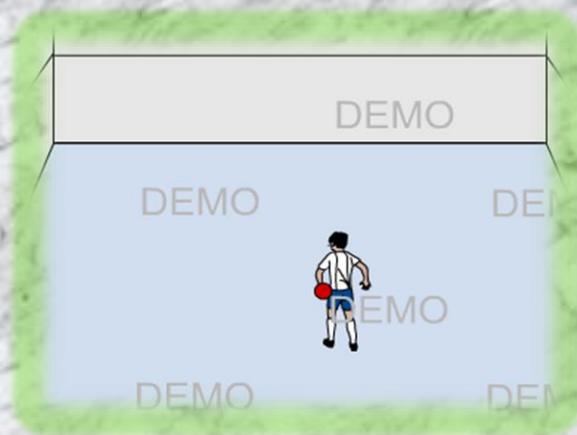
Justificación: con este ejercicio trabajaremos un nuevo pase para lograr una mayor diversidad de pases al momento de realizar uno en un partido, al mismo tiempo buscamos una forma fácil y sencilla de realizar el pase a través del ejercicio pasando por detrás de la espalda.

Materiales: un balón o pelotas

Descripcion: este ejercicio se puede desarrollar con ayuda de un compañero o con ayuda de la pared, el ejecutante del ejercicio deberá colocarse frente a la pared o a su compañero, la forma de realizar el ejercicio será la siguiente: se posiciona con el balón frente a la pared o compañero realizara dos pique con el balón o lo driblara dos veces dará medio giro y le dará el pase por detrás de la espalda a su compañero o direccionara el pase hacia la pared, una vez realice el pase se posicionara de frente nueva mente . Este ejercicio se repetirá hasta lograr un pase preciso.

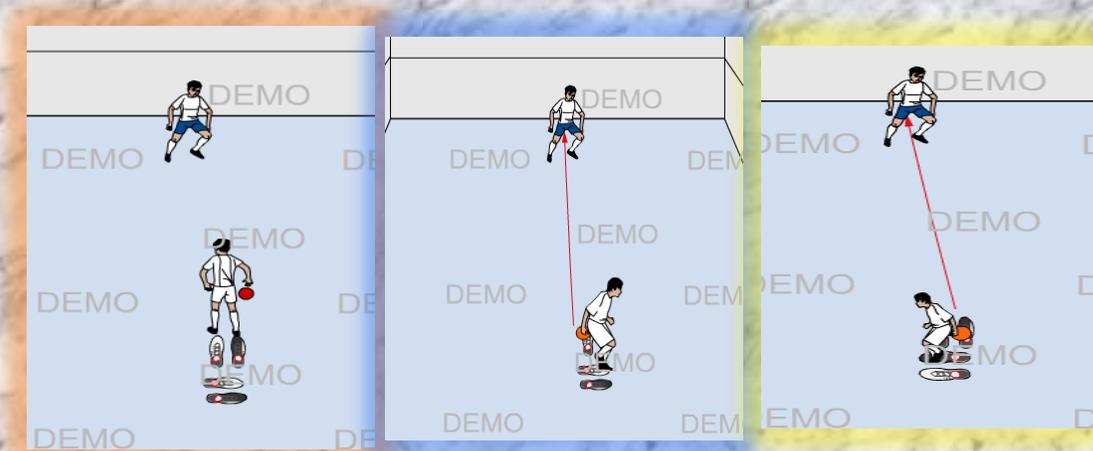
Paso a paso

1. Buscamos el espacio donde poder realizar el ejercicio, así como el objeto con el que trabajaremos el cual será el balón.



2. Nos ubicamos de frente nuestro compañero o pared a una distancia entre 2-3 metros e iniciamos a realizar el ejercicio Al estar al frente de nuestro compañero realizamos dos dribling o hacemos pique el balón y realizamos medio giro y realizamos el pase. Ejemplo si vamos a realizar el pase con la mano derecha debemos realizar el giro del cuerpo completo a

la derecha, y si vamos a realizar el pase con la mano izquierda debemos realizar el giro de nuestro cuerpo hacia la izquierda.



Pase con la mano derecha e izquierda

Se repite el ejercicio hasta lograr una buena ejecución y se realiza con ambas manos.

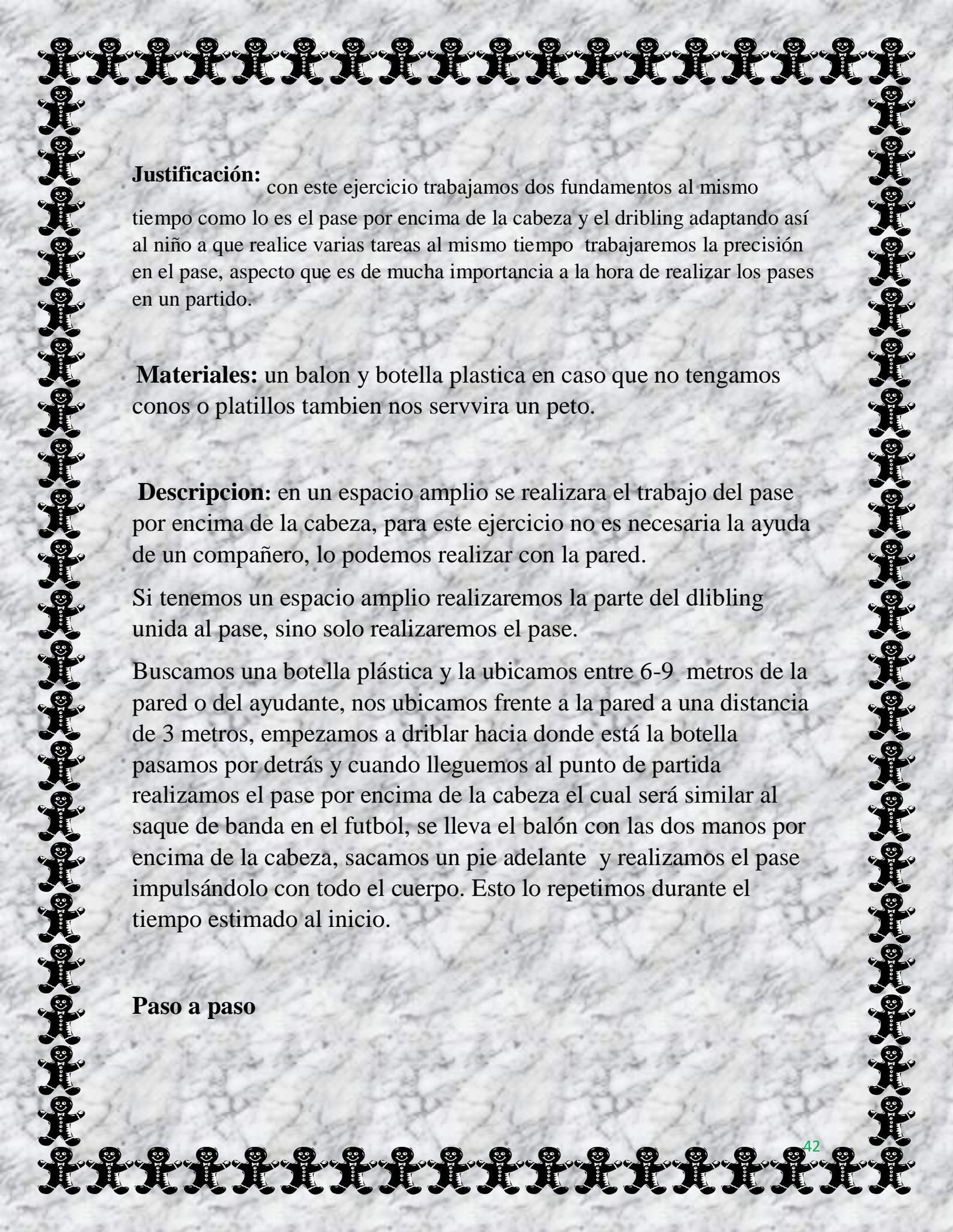
ACTIVIDAD A REALIZAR

Título: driblo y paso por encima el balón

Tiempo: 8-10 minutos

Grados: 2°-5°

Competencia: desarrolla el fundamento del pase por encima de la cabeza a través del ejercicio driblando y paso por encima el balón, mejorando el fundamento del dribling y uniendo dos fundamentos al mismo tiempo para un mejor aprendizaje.



Justificación: con este ejercicio trabajamos dos fundamentos al mismo tiempo como lo es el pase por encima de la cabeza y el dribling adaptando así al niño a que realice varias tareas al mismo tiempo trabajaremos la precisión en el pase, aspecto que es de mucha importancia a la hora de realizar los pases en un partido.

Materiales: un balón y botella plastica en caso que no tengamos conos o platillos tambien nos servvira un peto.

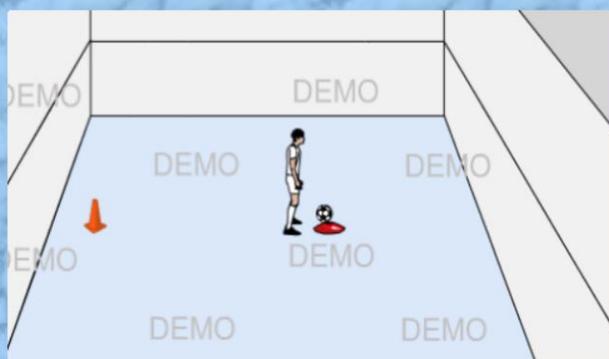
Descripcion: en un espacio amplio se realizara el trabajo del pase por encima de la cabeza, para este ejercicio no es necesaria la ayuda de un compañero, lo podemos realizar con la pared.

Si tenemos un espacio amplio realizaremos la parte del dlibling unida al pase, sino solo realizaremos el pase.

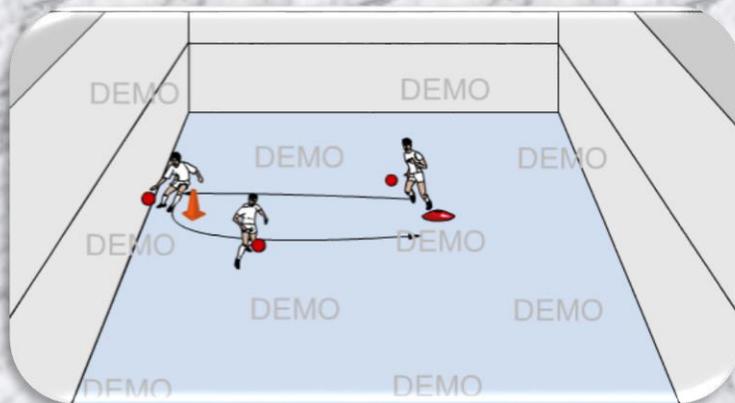
Buscamos una botella plástica y la ubicamos entre 6-9 metros de la pared o del ayudante, nos ubicamos frente a la pared a una distancia de 3 metros, empezamos a driblar hacia donde está la botella pasamos por detrás y cuando llegemos al punto de partida realizamos el pase por encima de la cabeza el cual será similar al saque de banda en el futbol, se lleva el balón con las dos manos por encima de la cabeza, sacamos un pie adelante y realizamos el pase impulsándolo con todo el cuerpo. Esto lo repetimos durante el tiempo estimado al inicio.

Paso a paso

1. Ubicamos la botella plástica en el espacio en el cual realizaremos el ejercicio, también señalaremos desde donde realizar el pase.

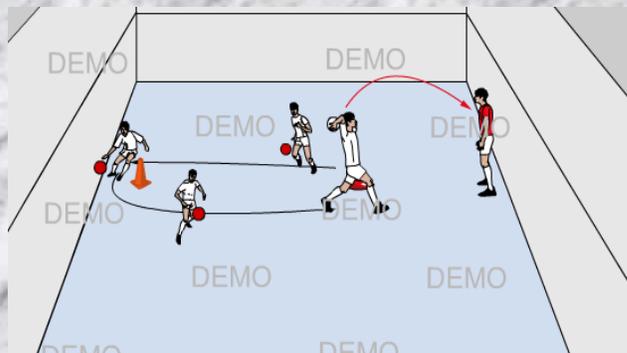


2. Iniciamos a realizar el ejercicio driblando hacia la botella y le damos la vuelta.



3. Al llegar al punto de donde iniciamos realizaremos el pase al compañero q nos ayudara el pase debe ir a la altura del menton si no

tenemos compañero lo realizaremos hacia la pared la cual debera estar marcada con una seña para tener precicios a la hora de ejecutar el pase.

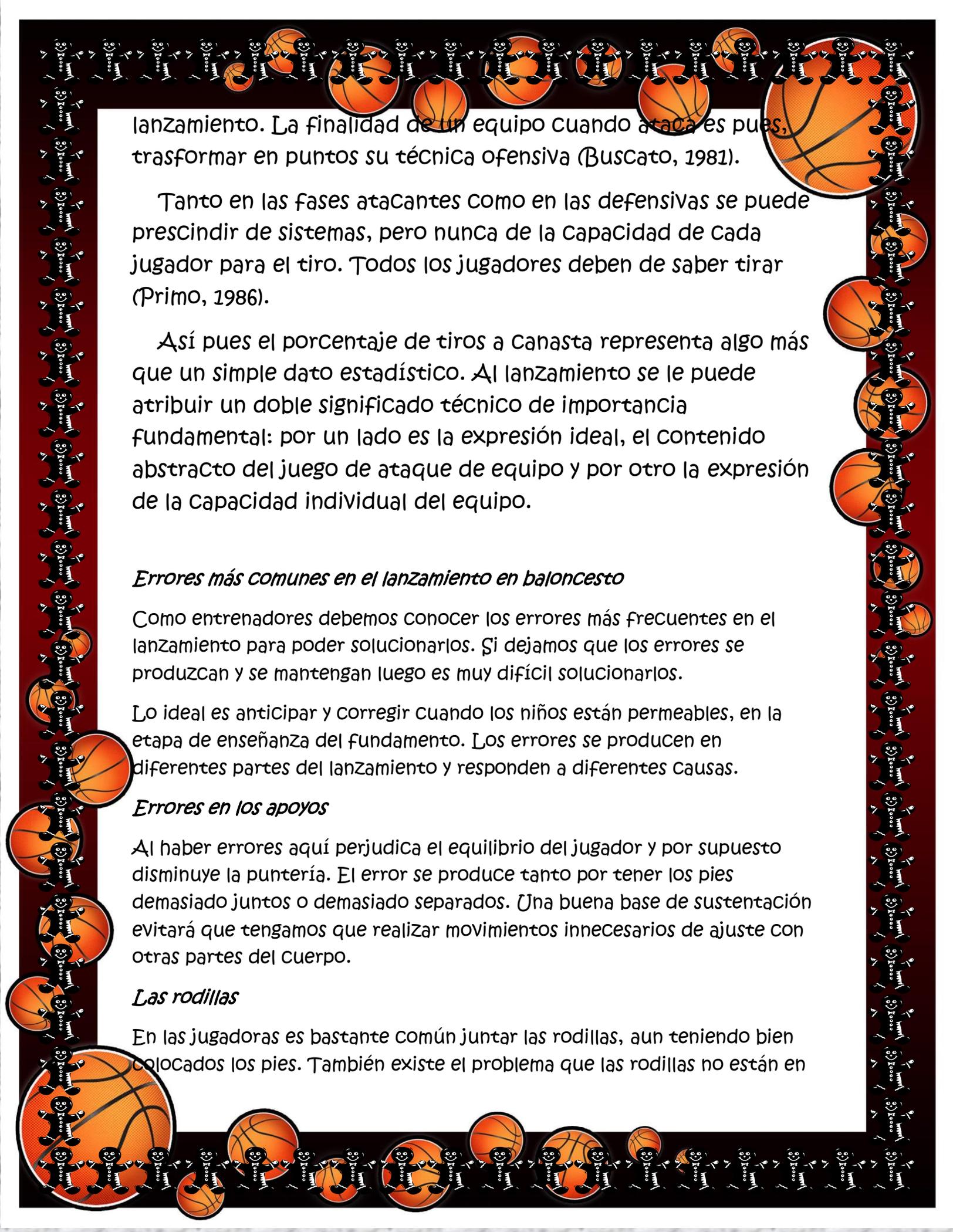


Evaluación general del trabajo de pases.

Con la realización de estas actividades estamos logrando el desarrollo de la motricidad fina, habilidades como el lanzar atrapar y al mismo tiempo estaremos uniendo dos fundamentos al realizar un ejercicio lo cual busca una semejanza a una situación de juego real. También buscamos el aprendizaje de un nuevo fundamento del baloncesto a través de actividades muy básicas y fáciles de desarrollar.

El lanzamiento a canasta

Es la acción por la que se arroja el balón al aro contrario. Además es el medio técnico-táctico más importante del **baloncesto de ataque**, y constituye el eslabón final de una serie de **actos motores, individuales y/o colectivos** destinados casi **siempre a conseguir** realizar dicho lanzamiento con las mejores **condiciones** posibles. Es decir, que los gestos técnicos y tácticos del juego están orientados hacia el instante del



lanzamiento. La finalidad de un equipo cuando ataca es pues, transformar en puntos su técnica ofensiva (Buscato, 1981).

Tanto en las fases atacantes como en las defensivas se puede prescindir de sistemas, pero nunca de la capacidad de cada jugador para el tiro. Todos los jugadores deben de saber tirar (Primo, 1986).

Así pues el porcentaje de tiros a canasta representa algo más que un simple dato estadístico. Al lanzamiento se le puede atribuir un doble significado técnico de importancia fundamental: por un lado es la expresión ideal, el contenido abstracto del juego de ataque de equipo y por otro la expresión de la capacidad individual del equipo.

Errores más comunes en el lanzamiento en baloncesto

Como entrenadores debemos conocer los errores más frecuentes en el lanzamiento para poder solucionarlos. Si dejamos que los errores se produzcan y se mantengan luego es muy difícil solucionarlos.

Lo ideal es anticipar y corregir cuando los niños están permeables, en la etapa de enseñanza del fundamento. Los errores se producen en diferentes partes del lanzamiento y responden a diferentes causas.

Errores en los apoyos

Al haber errores aquí perjudica el equilibrio del jugador y por supuesto disminuye la puntería. El error se produce tanto por tener los pies demasiado juntos o demasiado separados. Una buena base de sustentación evitará que tengamos que realizar movimientos innecesarios de ajuste con otras partes del cuerpo.

Las rodillas

En las jugadoras es bastante común juntar las rodillas, aun teniendo bien colocados los pies. También existe el problema que las rodillas no están en

la misma línea con la punta de los pies, lo que trae problemas de equilibrio y perjudican la puntería del lanzamiento.

El tronco

El tronco debe estar ligeramente inclinado hacia adelante. La posición es de equilibrio y que permita tener una buena visión del aro. Habitualmente la posición del tronco es una consecuencia de la colocación de los pies. Los hombros no deben estar uno más adelantado que la otra cosa que es bastante común en niños.

Errores en la posición del codo

Poner el codo sin apuntar al cesto es incorrecto, no alinearlos con la rodilla en dirección al aro disminuye la puntería. Esto pasa cuando se pone el balón encima de la cara, lo cual además de impedir la correcta visión, entorpece el movimiento y la muñeca debe realizar compensaciones.

La colocación del codo hacia adentro en relación a la línea del hombro no es muy frecuente pero se da en algunos casos puntuales, también sucede el hecho de colocar el codo bastante adelantado con respecto a la línea del balón

La toma del balón

La superficie de agarre debe ser lo suficientemente amplia para poder manipularlo con seguridad y que no se deforme en el lanzamiento por las compensaciones. Siempre que empujemos hacia adelante la trayectoria del balón será baja y si intentamos compensarla con fuerza se pasará de largo.

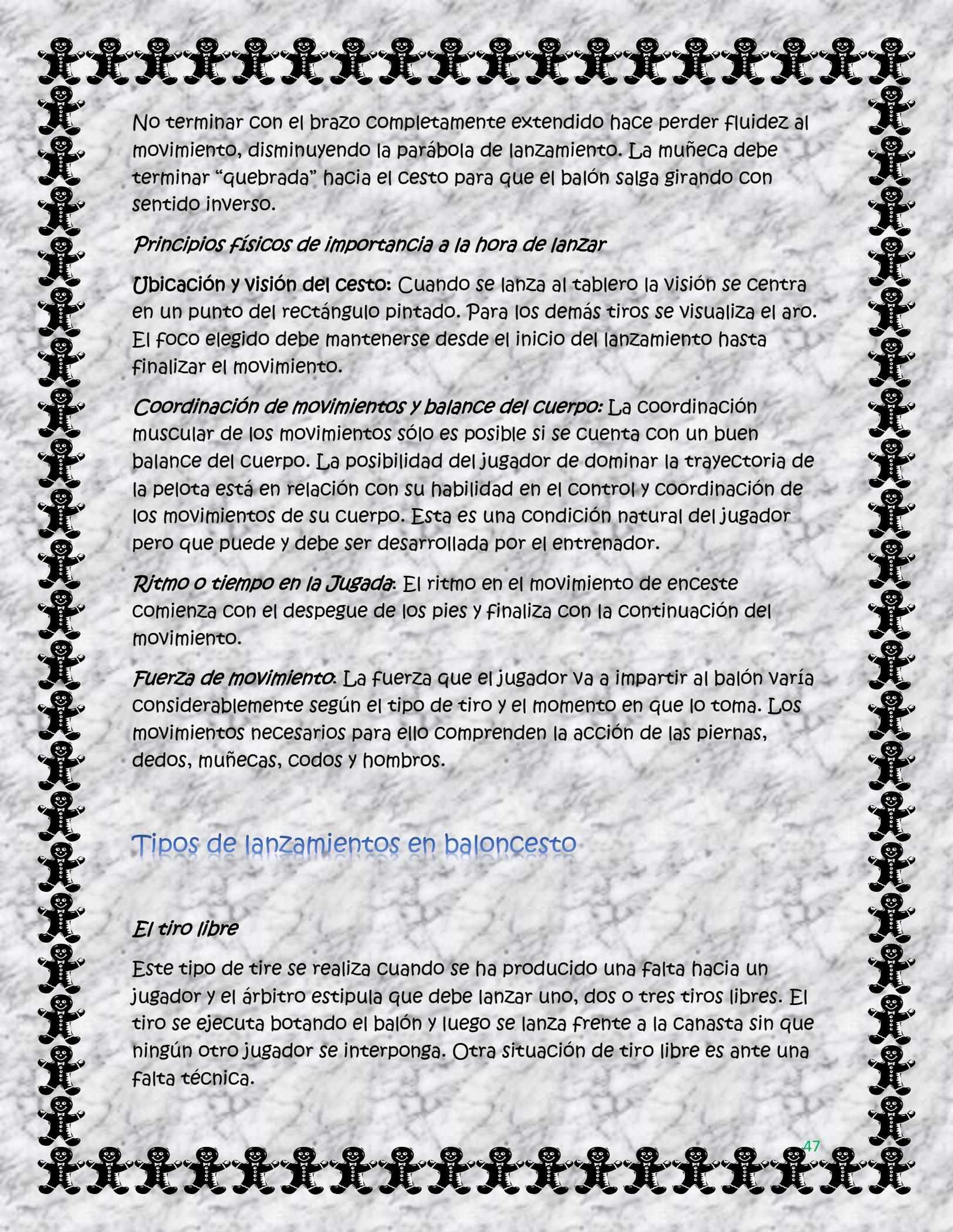
Posición correcta de los brazos al lanzar

Haciendo esto le estamos quitando curvatura a la trayectoria del balón. Hay algunos jugadores que usan la mano no hábil para empujar ligeramente el balón. Normalmente suele ser un movimiento instintivo para compensar algún defecto del tiro.

La finalización del lanzamiento en baloncesto

SI

NO



No terminar con el brazo completamente extendido hace perder fluidez al movimiento, disminuyendo la parábola de lanzamiento. La muñeca debe terminar “quebrada” hacia el cesto para que el balón salga girando con sentido inverso.

Principios físicos de importancia a la hora de lanzar

Ubicación y visión del cesto: Cuando se lanza al tablero la visión se centra en un punto del rectángulo pintado. Para los demás tiros se visualiza el aro. El foco elegido debe mantenerse desde el inicio del lanzamiento hasta finalizar el movimiento.

Coordinación de movimientos y balance del cuerpo: La coordinación muscular de los movimientos sólo es posible si se cuenta con un buen balance del cuerpo. La posibilidad del jugador de dominar la trayectoria de la pelota está en relación con su habilidad en el control y coordinación de los movimientos de su cuerpo. Esta es una condición natural del jugador pero que puede y debe ser desarrollada por el entrenador.

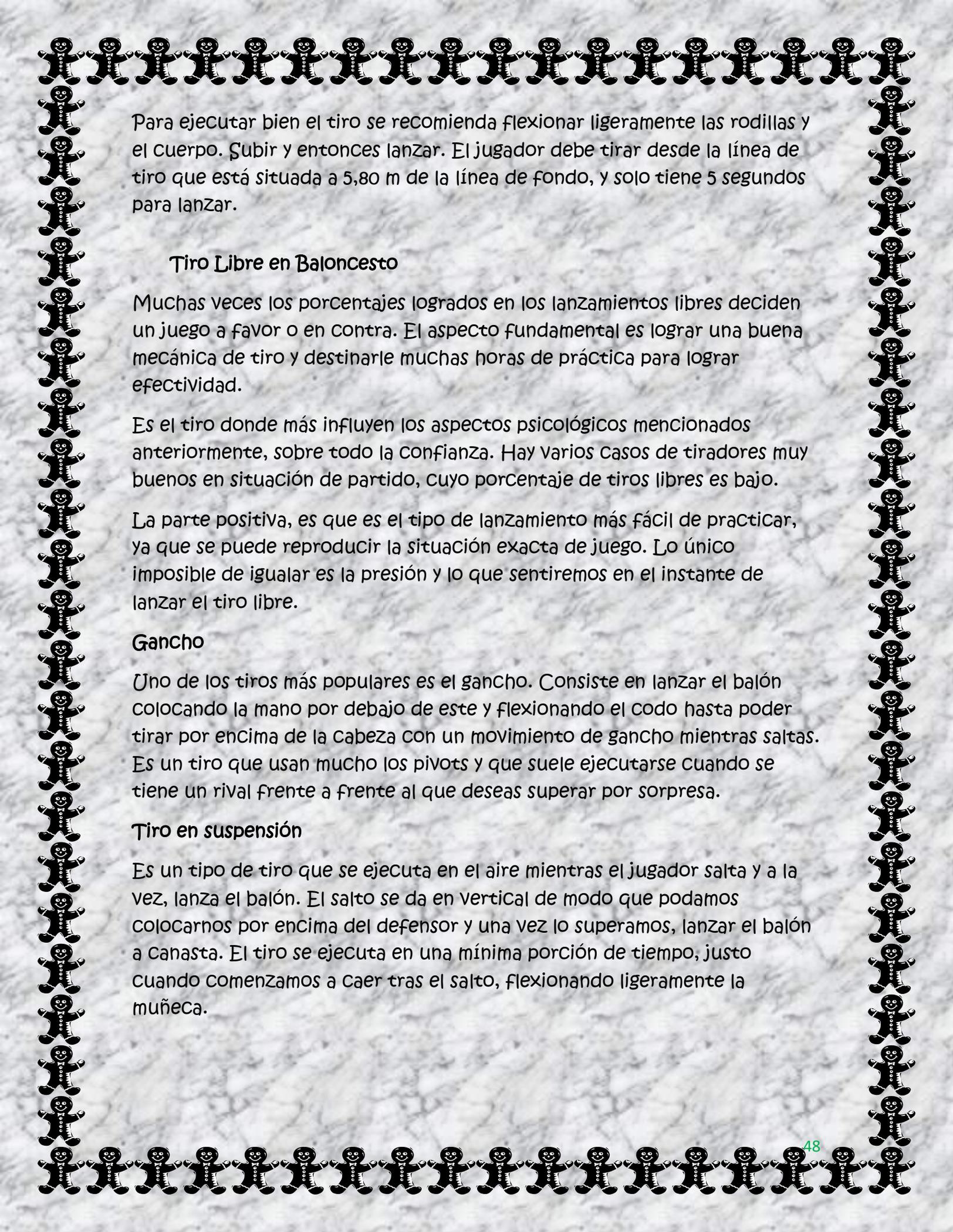
Ritmo o tiempo en la Jugada: El ritmo en el movimiento de enceste comienza con el despegue de los pies y finaliza con la continuación del movimiento.

Fuerza de movimiento. La fuerza que el jugador va a impartir al balón varía considerablemente según el tipo de tiro y el momento en que lo toma. Los movimientos necesarios para ello comprenden la acción de las piernas, dedos, muñecas, codos y hombros.

Tipos de lanzamientos en baloncesto

El tiro libre

Este tipo de tiro se realiza cuando se ha producido una falta hacia un jugador y el árbitro estipula que debe lanzar uno, dos o tres tiros libres. El tiro se ejecuta botando el balón y luego se lanza frente a la canasta sin que ningún otro jugador se interponga. Otra situación de tiro libre es ante una falta técnica.



Para ejecutar bien el tiro se recomienda flexionar ligeramente las rodillas y el cuerpo. Subir y entonces lanzar. El jugador debe tirar desde la línea de tiro que está situada a 5,80 m de la línea de fondo, y solo tiene 5 segundos para lanzar.

Tiro Libre en Baloncesto

Muchas veces los porcentajes logrados en los lanzamientos libres deciden un juego a favor o en contra. El aspecto fundamental es lograr una buena mecánica de tiro y destinarle muchas horas de práctica para lograr efectividad.

Es el tiro donde más influyen los aspectos psicológicos mencionados anteriormente, sobre todo la confianza. Hay varios casos de tiradores muy buenos en situación de partido, cuyo porcentaje de tiros libres es bajo.

La parte positiva, es que es el tipo de lanzamiento más fácil de practicar, ya que se puede reproducir la situación exacta de juego. Lo único imposible de igualar es la presión y lo que sentiremos en el instante de lanzar el tiro libre.

Gancho

Uno de los tiros más populares es el gancho. Consiste en lanzar el balón colocando la mano por debajo de este y flexionando el codo hasta poder tirar por encima de la cabeza con un movimiento de gancho mientras saltas. Es un tiro que usan mucho los pivots y que suele ejecutarse cuando se tiene un rival frente a frente al que deseas superar por sorpresa.

Tiro en suspensión

Es un tipo de tiro que se ejecuta en el aire mientras el jugador salta y a la vez, lanza el balón. El salto se da en vertical de modo que podamos colocarnos por encima del defensor y una vez lo superamos, lanzar el balón a canasta. El tiro se ejecuta en una mínima porción de tiempo, justo cuando comenzamos a caer tras el salto, flexionando ligeramente la muñeca.



Actividades de lanzamiento

ACTIVIDAD A REALIZAR

Título: jugando y encestando

Tiempo: 5-8 minutos

Grados: 2º-5º

Competencia: desarrolla la habilidad básica del lanzar por media del ejercicio jugando y encestando, para el desarrollo del lanzamiento en el baloncesto.

Justificación: Al realizar este ejercicio estaremos trabajando el lanzamiento en el baloncesto, el cual es de vital importancia ya que es en el lanzamiento y la precisión en donde se decide cual es el equipo que gana gracias a las anotaciones, es por ello que este fundamento es tan esencial, en casa se pueden realizar ejercicios básicos para tener la noción del lanzamiento, es por ello que este ejercicio se presta para trabajar en casa.

Materiales: un balón y una caja de carton

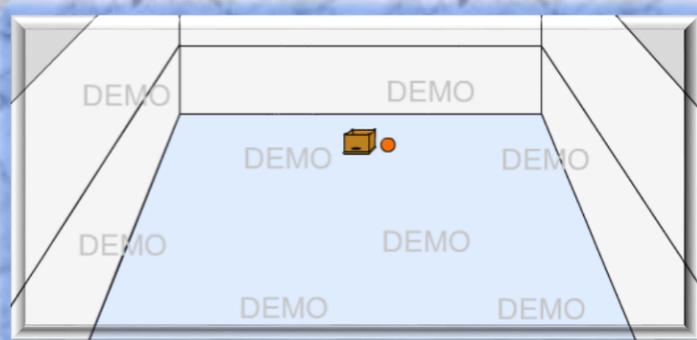
Descripcion: nos conseguiremos una caja en la cual pueda caber un balón de baloncesto o más grande la ubicaremos a distintas distancias, para empezar el ejercicio aremos el ejercicio del lanzamiento sin caja y arrodillados luego colocaremos la caja y así mismo lanzaremos intentando que el balón quede dentro de la caja, empezamos a lanzar desde un metro de distancia y cada vez

que encestemos el balón vamos alejándonos 1 metro más lejos y así hasta llegar a lanzar desde una distancia lejana.

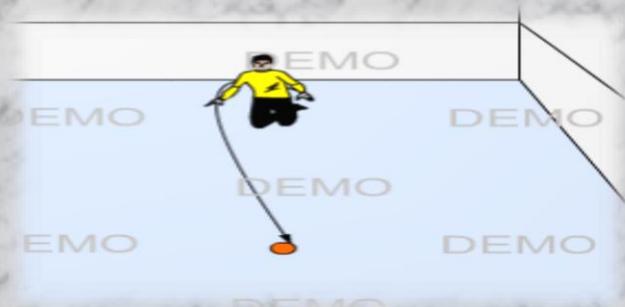
Luego nos ponemos de pie y realizamos el mismo ejercicio, también si tenemos la posibilidad de colocar la caja en la pared o un soporte sería mucho más real el ejercicio y se asemejaría más.

Paso a paso

1. Ubicación de la caja en el lugar donde trabajaremos y buscamos el balón.

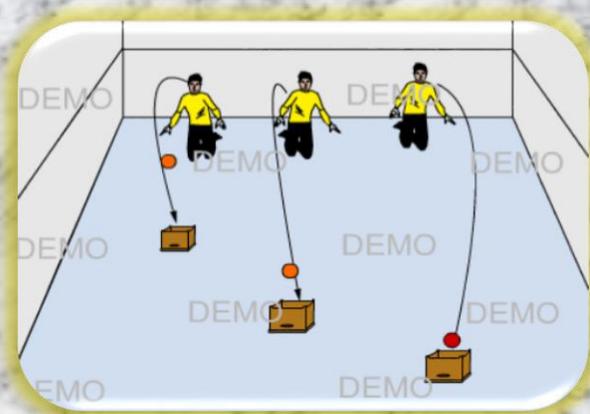


2. Realización del gesto de fundamento de lanzamiento desde la posición de rodillas, no se necesitara de la caja ya que primero será sin ella. Se realizan 10 repeticiones.

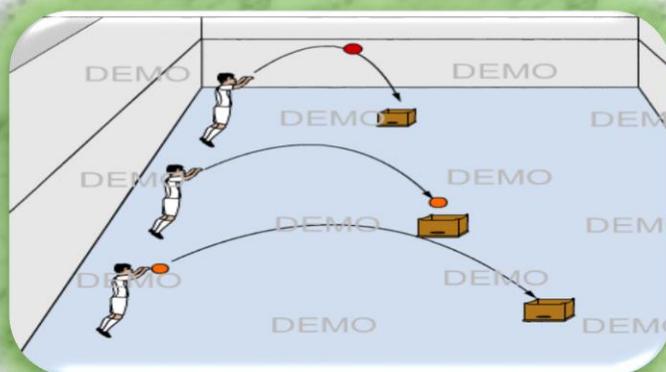


3. Seguimos al siguiente paso el cual será colocar la caja a un metro de distancia, luego a dos, tres, etc cada vez que logre introducir el balón se correrá un metro de distancia hacia atrás la idea es falle el lanzamiento lo menos posible, no podrá avanzar hasta que el balón quede dentro de la caja.

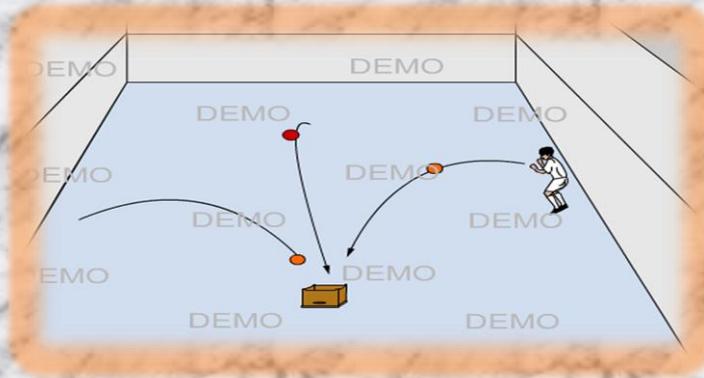
Este ejercicio se realizara de rodillas también.



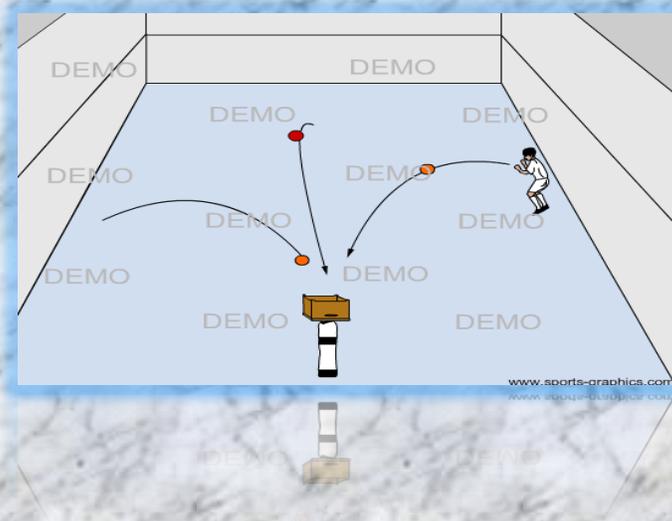
4. Nos colocamos de pie e iniciamos a realizar el mismo ejercicio, empezando desde distancia corta.



5. Realizaremos el ejercicio de distinto lugares de rodillas y de pie.



6. Si tenemos la posibilidad de colocar la caja en un estante o pegarla en la pared para realizar los mismo ejercicios sera mucho mejor.



Evaluación general del trabajo de lanzamientos

Con estas actividades buscamos el aprendizaje de unos nuevos fundamentos del baloncesto, al mismo tiempo la ejecución del lanzamiento aspecto muy importante a la hora de jugar este deporte.

Bibliografía

- <https://pelotas.com.es/pelota-de-baloncesto/>
- <https://www.planetabasketball.com/baloncesto-resumen-reglas.htm>
- <http://www.colexioabrente.com/descargas/ef/t5baloncesto2.pdf>
- Autores: Julián Pérez Porto y Ana Gardey. Publicado: 2013. Actualizado: 2015.
Definicion.de: Definición de pase en baloncesto (<https://definicion.de/pase-en-baloncesto/>)
- <https://entrenadordebasquet.com/lanzamiento-en-baloncesto/>
- <https://www.efdeportes.com/efd169/el-lanzamiento-en-baloncesto-factor-tecnico.htm>
- <https://www.google.com/search?q=actividades+de+movilidad+articular+para+niños>.