



Planeación de aula.

Identificación

Grado: DECIMO	Área /Asignatura: EDUCACION FISICA	Fecha: 17 octubre – 17 de noviembre/ 2023.
Docente / C.D.A.: ALEXANDER FURNIELES OROZCO.		
Sede: PRINCIPAL	Periodo Académico: CUARTO PERIODO.	
<ul style="list-style-type: none">BALONCESTO.		
Tiempo de Ejecución: 12 horas (720 minutos).		

Aprendizajes

1. Objetivos de aprendizajes <ul style="list-style-type: none">Afianzar los conceptos y conocimientos que se utilizan en la enseñanza y práctica del baloncesto.Promover la práctica del baloncesto y a los demás integrantes de la comunidad educativa.Favorecer la práctica deportiva y el desarrollo de las capacidades físicas como un estilo de vida saludable para contribuir al desarrollo integral de la persona resaltando la competición como un medio y no un fin.
2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje)
Competencia Motriz: Aplico mi proyecto de actividad y preparación física, fundamentos técnicos y tácticos. Lúdica motriz: Valoro el tiempo para de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante. Competencia axiológica corporal: Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.
3. Evidencias de Aprendizajes / Desempeños Esperados <ul style="list-style-type: none">Domino la técnica y la táctica por medio de la práctica del baloncesto para mejorar en mi rendimiento físico y deportivo.Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el deporte del baloncesto como una alternativa importante.



- Elaboro estrategias para hacer más eficiente el deporte del baloncesto por medio de la práctica.

4. Recursos y materiales

- Aula de clase – Cuadernos – Videos – Coliseo - Espacios Abiertos – Conos – Balones – Bastones – Cuerdas – Pitos – Cronómetros - Colchonetas.

Momentos de la clase

1. Inicio /exploración de saberes previos

Se elaborarán una serie de preguntas para ver que tanto conocen los estudiantes sobre el deporte del baloncesto y más concretamente sobre su práctica y fundamentación.

Tiempo de ejecución: De 10 a 15 minutos.

2. Contenido / Estructuración

Se procederá a socializar todo lo correspondiente al deporte del baloncesto:

-Generalidades del Baloncesto.

¿Qué es el básquetbol?

El baloncesto, basquetbol o básquetbol (castellanización de *basketball*, en inglés) es un deporte en equipo, en el que dos bandos de jugadores se enfrentan y **tienen como objetivo hacer entrar un balón en el aro del equipo contrario**. Gana el juego el equipo que más anotaciones o “canastas” haga.

La cancha de básquetbol es una superficie plana, interior o exterior, que tiene un aro en cada extremo suspendido a unos tres metros de altura. Cada vez que un equipo realiza una canasta, suma puntos. Cada canasta tiene distinto puntaje de acuerdo al lugar de la cancha desde el que se realiza el tiro.

El básquetbol es **uno de los deportes más practicados en la actualidad** por equipos de hombres y mujeres, tanto de forma profesional como amateur. La liga más reconocida de básquetbol es la NBA, una liga privada estadounidense en la que juegan equipos como Los Angeles Lakers y los Chicago Bulls. Además, existen otras variantes de este deporte, como baloncesto en silla de ruedas, el *streetball* y el baloncesto 3x3.



La Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) es el ente regulador de la práctica de este deporte en el mundo entero y la encargada de organizar competiciones oficiales. El básquetbol **es deporte olímpico desde 1936**.

Características del básquetbol

Las principales características del básquetbol son:

- **Objetivo.** El objetivo del juego es atravesar con el balón el aro del equipo contrario, tantas veces como sea posible, para acumular puntos. El equipo con más puntos al final del partido, gana.
- **Anotaciones.** Cada canasta corresponde a una anotación, pero las canastas tienen distinto puntaje de acuerdo al lugar de la cancha desde el que se realiza el tiro. Una canasta vale dos puntos si se realiza dentro de la línea de tres puntos (a 6,75 m del aro), tres puntos si es de larga distancia y un punto si es un tiro libre.
- **Campo de juego.** La cancha de básquetbol es un rectángulo que mide 28 metros por 15 y tiene una canasta en cada extremo.
- **Duración.** El juego dura cuatro períodos de diez minutos cada uno, con la posibilidad de un tiempo extra de cinco minutos en caso de que exista un empate en la puntuación.
- **Duración.** Se enfrentan dos equipos de máximo doce jugadores cada uno. Solo puede haber cinco jugadores de un equipo simultáneamente en la cancha.
- **Árbitros.** Durante el partido intervienen: un árbitro principal, un árbitro auxiliar y los árbitros de mesa. El árbitro tiene como función dar inicio y final al partido, impartir sanciones y controlar el juego.

Reglas del básquetbol

Las reglas del básquetbol **son elaboradas y modificadas por la FIBA (Federación Internacional de Baloncesto)**. En algunos casos, estas reglas difieren de las usadas en algunas ligas como la NBA (National Basketball Association) o la WNBA (Women's National Basketball Association).

El básquetbol internacional se rige por las siguientes reglas fundamentales:

Juego

- En un partido se enfrentan dos equipos de doce jugadores cada uno.
- El juego comienza con un salto entre dos jugadores de ambos equipos en el centro de la cancha.



Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Montecarlo

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5 ICFES: 054460



- Los equipos pueden hacer tantas sustituciones como deseen.
- Cuando un equipo tenga posesión del balón, tendrá 24 segundos para intentar un tiro al aro.
- Un jugador no podrá permanecer en la zona restringida del aro del contrincante durante más de tres segundos para el ataque.
- El jugador no podrá driblar, detenerse y luego continuar driblando. En ese caso, tiene dos pasos para intentar un tiro al aro o pasar el balón a un compañero.
- Una vez que un equipo pasa la línea de mitad de cancha, no podrá volver para atrás.

Faltas

- Los contactos ilegales entre contrincantes son considerados faltas personales y acarrean sanciones individuales y colectivas.
- Un jugador puede cometer cinco faltas en un partido.
- Un equipo solo podrá hacer cuatro faltas en cada cuarto. En caso de superar este número, se le otorgarán al equipo rival dos tiros libres.
- Los tiros libres también son otorgados cuando se le comete una falta a un jugador durante el lanzamiento.

Puntaje

- Gana el equipo que obtiene mayor cantidad de puntaje, el puntaje se logra encestando el balón en el aro del equipo contrario.
- Un partido de básquetbol no puede terminar en empate, por lo que al finalizar el partido se otorgan sucesivos tiempos extra de cinco minutos hasta que algún equipo se haga con la delantera.
- Las canastas valen tres puntos cuando el lanzamiento se realiza por fuera de la línea de tres puntos, dos puntos cuando el lanzamiento se realiza por dentro de la línea de tres puntos y un punto cuando el lanzamiento es de tiro libre.

Tiempo

- El juego dura cuatro períodos de diez minutos cada uno, con la posibilidad de un tiempo extra de cinco minutos en caso de que exista un empate en la puntuación. En la NBA los cuartos duran doce minutos cada uno.
- El tiempo se para cada vez que el balón no está en juego.
- El tiempo muerto es un tiempo de un minuto que puede ser pedido por alguno de los dos entrenadores para que su equipo se reúna en el banco.



- Preparación física y psicológica del baloncesto.

La Preparación Física tiene 2 etapas principales:

- **La Preparación Física General.**
- **La Preparación Física Específica.**

La preparación física general: Se describe como el desarrollo de todas las capacidades motoras (físicas) bien sea la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, coordinación etc; en un basquetbolistas para el mejoramiento del rendimiento físico del mismo como un todo, estas presentan el rol primordial de la PFG ya que ellas son las bases del rendimiento deportivo para la práctica de esta disciplina deportiva o cualquier otra; así como también del desarrollo de las vías energéticas, las fibras musculares ,las funciones orgánicas y motoras del cuerpo.

Es de hacer hincapié en que, de la preparación física general, obtendremos las condiciones básicas y elementales para pasar a la siguiente etapa del entrenamiento que es la preparación física especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

La preparación física específica: se refiere al desarrollo de las capacidades motoras más detalladas, orientándolas a trabajos más específicos del baloncesto realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad deportiva ejemplos de ello tenemos: grupos musculares que actúan durante el salto pases o desplazamientos, sistemas energéticos que se manifiestan dependiendo de la magnitud y duración del esfuerzo físico, funciones orgánicas, movimientos especiales de la técnica y adecuaciones del trabajo a las necesidades tácticas o particulares de la determinada disciplina deportiva.

“Sin un buen trabajo de la preparación física general, es casi imposible realizar una preparación física específica óptima, ya que debido a que ésta se basa en la condición física adquirida en la preparación física general”



Fundamentaciones y estrategias de juego.

- Desplazamientos laterales, diferentes direcciones.
- Juego de desarrollo
- El deporte del baloncesto como elemento Socializador y pedagógico.
- Juegos recreativos utilizando el baloncesto.
- Cuidado y conservación del ambiente y demás espacios físicos para el deporte y la recreación

Tiempo de ejecución: 55 minutos.

3. Práctica / Transferencia

Se desarrollarán una serie de ejercicios para afianzar los conocimientos sobre el baloncesto, generalidades, preparación física y fundamentación, así como los juegos pre deportivos para la práctica del baloncesto. El deporte como elemento Socializador y pedagógico, Juegos recreativos utilizando el baloncesto, Cuidado y conservación del ambiente y demás espacios físicos para el deporte del baloncesto y la recreación:

Ejercicios Para El Desarrollo De Los Fundamentos De Baloncesto

En esta sección, vamos a explicar una serie de ejercicios para la mejora de los fundamentos básicos del baloncesto.

El

bote

- 1) Bote en parado, en movimiento, alrededor de la pista, siguiendo las líneas del campo, en el medio campo.
- 2) En medio de la pista, botar siguiendo las instrucciones de señales del Instructor (voz, silbato, golpeo, palmas), cambio de velocidad, de dirección, cambio de mano, reverso.
- 3) Botar por la pista siguiendo un camino previamente marcado.
- 4) Botar con dos balones, sobre el mismo terreno y en movimiento.
- 5) "Juego de la statua": los jugadores botan por el campo (cada uno con una pelota) y a la señal del Instructor, ellos tienen que pararse inmediatamente (los que no se paran pierden un punto). Este ejercicio enseña como pararse (parada en salto y parada en dos tiempos).
- 6) "Atrápalo": los jugadores (cada uno con la pelota) botan por el campo tratando de no ser tocados por el jugador "prenda". El jugador que es tocado pasa a ser "prenda" en ese turno. De esta forma los jugadores aprenden a cambiar de mano, hacer



Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Montecarlo

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



reversos, cambios de dirección, velocidad mientras juegan a alcanzar un objetivo (no analíticamente).

7) El mismo juego anterior, con la diferencia que el jugador que es “prenda” tiene que intentar tocar al máximo número de jugadores en un tiempo determinado.

8) Los jugadores botan siguiendo las líneas del campo de juego, y cuando se encuentran a otro jugador deben de cambiar de mano, de dirección, reverso.

9) “El imitador”: todos los jugadores botan por el campo “imitando” los botes del Instructor (bote alto, bajo, lento, rápido).

10) “El juego del coche”: todos los jugadores (cada uno con una pelota) esparcidos por la pista de juego han de imitar un coche. En posición básica, cuando el coche está parado, botando cuando el coche tiene el motor encendido, empiezan a botar cuando el coche arranca, botando por toda la pista (hacia delante, atrás, derecha, izquierda) cuando el coche se mueve parar de botar cuando el coche se para en los semáforos (el Instructor gritará: “semaforo rojo”) retorno al punto inicial (parada en salto ó de un tiempo).

Esto les enseñará las diferentes formas de iniciar el dribbling, y las diferentes formas de hacerlo, la parada en salto, y salida de nuevo en dribbling. A partir de estas situaciones iniciales, siguiendo una somera introducción de los diferentes fundamentos básicos del baloncesto, debe de haber una evolución gradual hacia movimientos más precisos y la representación de estos, así como hacia una mayor estabilización de los mismos, así como su utilidad y necesidad.

11) “El juego del rabo” (pañuelo): los jugadores sin pañuelo botan por todo el campo y por un cierto periodo de tiempo tienen que intentar quitar el pañuelo a los jugadores que lo tienen. El jugador que consigue tener después del tiempo señalado más pañuelos gana.

12) Botar libremente por la pista de juego, y a la señal, parada y giro saliendo hacia la canasta, usar las líneas laterales, líneas de fondo (según las instrucciones del Instructor). Este ejercicio es práctico para aprender el uso de los pies de pivote.

13) “Auto-pase”, paradas y salidas botando (en todas direcciones).

14) “El juego del perro y la liebre”: dividir los jugadores en dos equipos (una pelota cada uno), hay que asignar a cada jugador de un equipo (perro) un del otro equipo (liebre). Los “perros” se sitúan en el círculo central y las “liebres” en la línea central. Cuando el Instructor señala el inicio, los “perros” salen botando y han de tocar a las “liebres”. Los jugadores que son “tocados” han de quedarse quietos y sentarse. El jugador que haya tocado a más liebres al final de tiempo marcado es el ganador.

15) “El juego del pescador”: todos los jugadores (peces) se sitúan de pie detrás de la línea de fondo (cada uno con una pelota), mientras que un jugador está en el medio del campo (pescador). A la señal del Instructor, los jugadores deben de ir botando hasta tratar de alcanzar el otro lado de la pista (pasada la línea) sin dejar que el “pescador” les toque. Aquellos que sean tocados, pasar a ser “pescadores”. Al principio del juego,



no son muy importante las violaciones que se cometen. El juego enseña velocidad, anticipación y elección del tipo de bote a utilizar.

16) "El juego de correr y cazar": los jugadores están divididos en dos equipos (cada uno con una pelota) y se sitúan alineados en el medio de la pista (un equipo de cara a una canasta y el otro equipo de cara a la otra). Los equipos están espalda con espalda. A cada equipo se le asigna un número (1 ó 2) o un color (blanco o negro) y si es luna o sol. Cada vez que el Instructor dice un número, ó un color, el equipo que es llamado se va botando hacia canasta hacia la línea de fondo y el otro equipo ha de volverse, iniciar el bote e intentar atrapar a los del otro equipo que van corriendo hacia la canasta (cada uno de los jugadores solo puede tocar al jugador con el que estaba espalda con espalda). Aquellos que llegan a la línea de fondo sin ser tocados están salvados, mientras que los que son tocados deben de levantar una mano (no se elimina a nadie). El equipo que consigue tocar más veces a los jugadores del otro grupo en un periodo de tiempo gana. El juego puede iniciarse desde la posición de pie, sentado, de rodillas, tumbado boca arriba, boca abajo.

17) "El juego de las cuatro esquinas": los jugadores se colocan en forma de cuadrado (una pelota cada uno), un jugador desde el centro trata de ocupar una de las esquinas libres. A la señal, los jugadores deben moverse y cambiar de esquina rotando, y el jugador que se sitúa en el centro debe de tratar de ocupar uno de los lugares libres. El jugador que se queda sin sitio libre pasa a ocupar el centro y se comienza de nuevo. Es importante establecer un sentido del movimiento (sentido de las agujas del reloj o contrario al sentido de las agujas del reloj) antes de comenzar el juego.

4. Descripción de la Evaluación y Valoración/cierre

Se hará mediante la observación directa del trabajo realizado por los estudiantes y se les corregirán los errores cometidos durante la práctica desarrollada de los relevos y la marcha atlética, así como las pruebas de semi fondo y las capacidades condicionadas del atletismo.