

BALONCESTO EN EL CONTEXTO EDUCATIVO Y LA IMPORTANCIA DEL PLANEAMIENTO DIDÁCTICO



<https://doi.org/10.22533/at.ed.500112505037>

Data de aceite: 06/05/2025

Steve Alí Monge Poltronieri

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-2206-2259>

Irina Anchía Umaña

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-6984-8697>

Nidra Rosabal Vitoria

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-1992-2529>

Luis Ricardo Alfaro Vega

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0008-2786-0015>

Héctor Fonseca Schmidt

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-3371-5403>

Georgina Lafuente García

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0001-6755-381X>

Karolina Campos Núñez

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0001-7309-3621>

Elena Alvarado Ulate

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0007-8105-6506>

Jacqueline de los Ángeles Araya Román

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0000-7950-2967>

Rebeca Rodríguez Barquero

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-0326-447X>

Ginnette López Salazar

Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0004-3488-9036>

Laura Cartín Chaverri

Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0009-6055-2636>

RESUMEN: El planeamiento didáctico de baloncesto se desarrolla en ocho semanas de trabajo progresivo, con el objetivo de facilitar el aprendizaje técnico, táctico y actitudinal de esta disciplina en el contexto educativo. A través de una secuencia estructurada, se abordan contenidos fundamentales del juego desde una perspectiva pedagógica, inclusiva y centrada en la participación activa del estudiantado. Cada semana contempla un componente técnico específico,

acompañado de una activación relacionada y una secuencia de quince actividades progresivas. Entre los contenidos trabajados se encuentran el reglamento básico, la posición y actitud corporal, el pase (de pecho, picado, por encima de la cabeza), el dribbling, el lanzamiento a canasta, los desplazamientos defensivos y el juego reducido con aplicación táctica. Las actividades están diseñadas para promover la coordinación, la percepción espacial, la toma de decisiones y la comprensión del juego. Se utiliza una metodología activa y cooperativa que favorece la construcción de aprendizajes significativos. El planeamiento prioriza el desarrollo motor, el pensamiento táctico, la responsabilidad colectiva y el respeto por los roles dentro del juego. Se emplean materiales accesibles y adaptaciones que permiten incluir a todos los participantes, independientemente de sus niveles iniciales. En la última semana se propone un juego reducido que permite aplicar los contenidos aprendidos en un entorno de colaboración, estrategia y reflexión. Se refuerzan valores como el respeto, la empatía, el compromiso y la convivencia. A través de este enfoque, el baloncesto se presenta como una herramienta educativa integral que potencia el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social del estudiantado.

BASKETBALL IN THE EDUCATIONAL CONTEXT AND THE IMPORTANCE OF DIDACTIC PLANNING

SUMMARY: The basketball didactic plan is organized into eight progressive weeks with the objective of facilitating technical, tactical, and attitudinal learning of the sport within the educational context. Through a structured sequence, fundamental aspects of the game are addressed from a pedagogical, inclusive, and student-centered perspective. Each week includes a specific technical component, a related warm-up, and a series of fifteen progressive activities. Topics covered include basic rules, body positioning and attitude, passing (chest, bounce, overhead), dribbling, shooting, defensive movements, and small-sided gameplay with tactical application. Activities are designed to promote coordination, spatial awareness, decision-making, and game comprehension. An active and cooperative methodology is employed, fostering meaningful learning experiences. The plan emphasizes motor development, tactical thinking, collective responsibility, and respect for team roles. Accessible materials and inclusive strategies are used to accommodate all learners regardless of their initial skill levels. The final week features a small-sided game that enables students to apply the acquired content in a collaborative, strategic, and reflective setting. Values such as respect, empathy, commitment, and cooperation are reinforced. Through this approach, basketball is presented as an educational tool that supports physical, cognitive, emotional, and social development.

BASQUETE NO CONTEXTO EDUCACIONAL E A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO DIDÁTICO

RESUMO: O planejamento didático de basquete é estruturado em oito semanas progressivas, com o objetivo de facilitar a aprendizagem técnica, tática e atitudinal da modalidade no contexto educacional. Por meio de uma sequência organizada, são abordados conteúdos fundamentais do jogo com uma abordagem pedagógica, inclusiva e centrada na participação

ativa dos estudantes. Cada semana trabalha um componente técnico específico, acompanhado por uma ativação correspondente e uma série de quinze atividades progressivas. Entre os conteúdos desenvolvidos estão: regras básicas, postura e atitude corporal, passes (peito, quicado, por cima da cabeça), drible, arremesso, deslocamentos defensivos e jogo reduzido com aplicação tática. As atividades são planejadas para promover a coordenação, a percepção espacial, a tomada de decisões e a compreensão do jogo. Adota-se uma metodologia ativa e cooperativa que favorece a construção de aprendizagens significativas. O plano prioriza o desenvolvimento motor, o raciocínio tático, a responsabilidade coletiva e o respeito aos papéis no jogo. Utilizam-se materiais acessíveis e estratégias inclusivas, garantindo a participação de todos os estudantes. Na última semana, propõe-se um jogo reduzido que permite aplicar os conteúdos de forma colaborativa, estratégica e reflexiva. Reforçam-se valores como respeito, empatia, compromisso e convivência. Dessa forma, o basquete é apresentado como uma ferramenta educativa que contribui para o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social dos estudantes.

INTRODUCCIÓN

El baloncesto es uno de los deportes colectivos más dinámicos, emocionantes y universales, practicado en contextos educativos de todo el mundo. Su riqueza técnica y táctica, junto con su ritmo acelerado y la constante interacción entre los jugadores, lo convierten en una herramienta pedagógica poderosa para el desarrollo integral del estudiantado. Más allá del aspecto competitivo, el baloncesto promueve valores esenciales como la cooperación, la comunicación efectiva, la toma de decisiones, la empatía y la autorregulación, elementos que son perfectamente transferibles a la vida cotidiana (Gómez et al., 2023).

Desde la Educación Física escolar, el baloncesto representa una oportunidad única para integrar el trabajo físico con el desarrollo cognitivo y socioemocional. Su práctica fomenta el desarrollo de habilidades motrices específicas como la coordinación óculo-manual, el equilibrio dinámico, la agilidad, la velocidad de reacción y la precisión en el movimiento. Simultáneamente, favorece capacidades físicas fundamentales como la resistencia, la fuerza de piernas y brazos, y la potencia en los desplazamientos y saltos. Pero su verdadero potencial educativo radica en el aprendizaje de la convivencia: escuchar, respetar turnos, apoyar al equipo, resolver conflictos en juego y aceptar normas comunes.

El baloncesto se adapta con facilidad a los diferentes niveles educativos, edades y niveles de habilidad. Esto permite diseñar propuestas didácticas inclusivas, en las que todos los estudiantes pueden participar activamente, ya sea desde la ejecución técnica, la táctica colectiva, o el aprendizaje cooperativo (Pinilla, 2024). Además, se pueden utilizar variantes como el juego reducido (2x2, 3x3), con adaptaciones de espacio y reglamento, que permiten simplificar el juego sin perder su esencia educativa.

Para que la enseñanza del baloncesto en el contexto escolar sea significativa, formativa y segura, resulta indispensable contar con un planeamiento didáctico progresivo,

que estructure los contenidos por semanas y que garantice la apropiación de los fundamentos técnicos y tácticos de forma gradual (Bedoya et al., 2024). Este planeamiento debe considerar tanto las características del grupo como los recursos disponibles, el nivel de desarrollo motor, las metas curriculares y el contexto sociocultural del estudiantado.

El planeamiento progresivo permite que el aprendizaje avance desde la exploración lúdica de habilidades básicas (como el bote, el pase o la recepción), hasta situaciones reales de juego donde se integran todos los componentes técnicos en un entorno cooperativo y táctico. Además, debe incluir actividades variadas, desafiantes y adaptadas, que promuevan el descubrimiento, la reflexión y la autoevaluación. Cada clase debe ser una experiencia de aprendizaje rica, en la que se integren el cuerpo, la mente y las emociones (Megias, 2010).

El rol del docente de Educación Física es clave en este proceso. Su capacidad para observar, guiar, motivar y mediar en el aprendizaje determinará en gran medida la calidad de la experiencia educativa. Enseñar baloncesto no es simplemente enseñar a encestar, sino proponer un juego que invite a construir comunidad, a compartir logros y fracasos, a respetar las diferencias y a disfrutar del movimiento. Por eso, una planificación didáctica intencionada, reflexiva y creativa, es la base para transformar cada clase en un espacio significativo de aprendizaje, desarrollo y bienestar (Garzón, 2024).

REGLAMENTO DEL BALONCESTO (ASPECTOS GENERALES DEL JUEGO)

El reglamento del baloncesto es el conjunto de normas que rige el desarrollo de este deporte, orientando las acciones técnicas y tácticas de los jugadores, y asegurando un juego justo, ordenado y equitativo. Comprender y aplicar estas reglas no solo permite una participación más consciente, sino que también fomenta valores fundamentales como el respeto, la disciplina, el trabajo en equipo y el juego limpio.

El baloncesto es un deporte colectivo que se juega entre dos equipos, generalmente compuestos por cinco jugadores titulares cada uno. El objetivo principal del juego es anotar puntos introduciendo el balón en el aro del equipo contrario, al tiempo que se defiende el propio para evitar que el rival anote. Para alcanzar esta meta, el reglamento establece una serie de normas sobre el tiempo de juego, el uso del balón, los movimientos permitidos y las conductas dentro del campo (Garzón, 2024).

Entre las reglas más importantes se encuentran: la regla de los pasos, que impide avanzar sin botar el balón; el doble drible, que prohíbe volver a botar el balón después de haberlo detenido; la regla de los 24 segundos, que obliga a lanzar al aro antes de ese tiempo; la regla de los 8 segundos, que exige pasar el balón al campo ofensivo en ese lapso; y las faltas personales, que se sancionan por contacto ilegal o juego brusco. También existen faltas técnicas por conductas antideportivas o desobediencia al árbitro (FIBA, 2024).

El campo de juego se divide en varias zonas con funciones específicas: la zona de tiro libre, la zona de tres puntos, la línea lateral y de fondo, y el círculo central, entre otras. Conocer estas áreas ayuda a entender el posicionamiento de los jugadores y las estrategias de ataque y defensa. Además, el juego se estructura en cuatro cuartos de 10 minutos (FIBA, 2024), con pausas entre cada periodo. Cada equipo tiene un número limitado de tiempos muertos y faltas por periodo, y se debe seguir una rotación ordenada de jugadores durante los cambios.

Para el docente de Educación Física, enseñar el reglamento no debe limitarse a la memorización de normas, sino que debe convertirse en una experiencia participativa y vivencial, donde el estudiantado pueda interiorizar las reglas a través del juego, la reflexión y el ensayo práctico (Bedoya et al., 2024). Un conocimiento sólido del reglamento fomenta la autonomía del jugador, mejora la calidad del juego y previene conflictos, convirtiéndose en un componente esencial del aprendizaje del baloncesto.

SEMANA 1 – Baloncesto Componente Técnico: Reglamento (aspectos generales del juego) Objetivo de la semana: Comprender las reglas básicas del baloncesto.
Activación Muscular – Semana 1 Nombre: “¡Reacciono con la regla!” Descripción paso a paso: <ol style="list-style-type: none">1. Se marcan cuatro esquinas en el espacio, cada una con un color (rojo, azul, verde y amarillo).2. El docente menciona una situación relacionada con el reglamento del baloncesto (por ejemplo: “Se puede correr con el balón sin botarlo”).3. Los estudiantes deben correr hacia la esquina que representa si la afirmación es verdadera o falsa, según el color asignado previamente.4. Luego de cada ronda, se explica la regla brevemente y se aclaran dudas. Organización: Grupal Duración: 10 minutos Materiales: Conos de colores, tarjetas con reglas, silbato o música. Variantes: <ul style="list-style-type: none">• Añadir tareas físicas al equivocarse (flexiones, sentadillas, etc.).• Incluir preguntas con tres opciones de respuesta y una zona extra. Indicaciones pedagógicas: <ul style="list-style-type: none">• Reforzar verbalmente cada regla luego de la respuesta.• Asegurar que todo el grupo participe activamente.• Fomentar el pensamiento crítico y la reflexión sobre lo aprendido.

ATIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 1

Componente Técnico: Reglamento del Baloncesto

1. Caminata reglamentaria

Objetivo: Activar y repasar conocimientos previos.

Paso a paso: En parejas, caminan por el gimnasio mencionando reglas que recuerden. A la señal, una pareja comparte una regla.

Organización: Parejas

2. Bingo del reglamento

Objetivo: Distinguir reglas correctas e incorrectas.

Materiales: Tarjetas con frases reglamentarias.

Organización: Individual o tríos.

3. Circuito de zonas reglamentarias

Objetivo: Reconocer zonas del campo (área de tiro libre, línea de tres puntos, etc.).

En cada estación se realiza una acción y se responde una pregunta.

Organización: Pequeños grupos.

4. ¿Legal o ilegal?

Objetivo: Comprender acciones permitidas/prohibidas.

Paso a paso: El docente lee una acción; deben ir a un lado del espacio si es legal y al otro si es ilegal.

Materiales: Tarjetas.

5. Soy el árbitro

Objetivo: Desarrollar criterio reglamentario.

En parejas: uno actúa, el otro simula ser árbitro y juzga si se cumple la regla.

Organización: Parejas

6. Trivia de reglas

Objetivo: Identificar conceptos básicos del reglamento.

En grupos, responden preguntas de opción múltiple.

Variantes: tipo “Kahoot” en pizarra o tarjetas físicas.

7. Reglas con movimiento

Objetivo: Asociar acciones del juego con las normas.

Ej.: “Si escuchás *pasos*, hacé 3 saltos”; “Si escuchás *doble drible*, caminá en puntas.”

Lúdico y corporal.

8. Simón dice: versión reglamento

Variante del clásico juego. Solo deben obedecer si la orden es válida en el reglamento.

Ej.: “Simón dice, botá el balón y corré” → sí. “Simón dice caminá sin botar” → no.

9. Mini juego sin árbitro

Juegan 3x3 y deben autorregularse. Se detiene el juego si alguien infringe una regla y todo el grupo debe explicar qué ocurrió.

Objetivo: Vivenciar el reglamento en acción.

10. Desafío por estaciones

Cada estación propone un mini juego (tiro, pase, defensa) y una pregunta reglamentaria relacionada.

Ej.: “Lanza desde la línea de tiro libre. ¿Cuánto tiempo tiene un jugador para lanzar desde el tiro libre?”

11. El reglamento en dibujos

Dibujo libre o guiado de la cancha y sus zonas reglamentarias.

Ideal para estudiantes visuales.

12. Yo tengo, ¿quién tiene...?

Juego encadenado con preguntas sobre reglas.

Tarjetas: “Yo tengo la regla de los 24 segundos. ¿Quién tiene la regla del doble drible?”

13. Ruleta reglamentaria

Una ruleta o dado define una regla que el equipo debe representar o explicar.

Puede hacerse como competencia entre grupos.

14. Tira y responde

Lanzamiento al aro: antes de tirar, deben responder correctamente una pregunta de reglamento. Si aciertan, lanzan.

15. Mini partido con reglas específicas

Se juega con algunas reglas limitadas: solo se permite pasar y tirar; no botar.

Luego, se van sumando reglas progresivamente.

POSICIÓN BÁSICA Y DESPLAZAMIENTOS EN BALONCESTO

La posición básica y los desplazamientos constituyen los fundamentos posturales y motrices esenciales del baloncesto, ya que permiten al jugador reaccionar de manera eficiente ante cualquier situación del juego, tanto en defensa como en ataque. Lejos de ser una postura rígida, la posición básica es una actitud corporal dinámica y anticipatoria, que facilita el control del cuerpo, la rapidez de movimientos y la ejecución técnica adecuada (Pardo, 2020).

Desde el punto de vista biomecánico, la posición básica del baloncesto se caracteriza por mantener una base de sustentación amplia y estable: los pies deben estar separados al ancho de los hombros (o un poco más), con las rodillas semiflexionadas, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, el peso del cuerpo proyectado hacia la parte anterior de los pies, y los brazos extendidos o semiflexionados al frente, listos para actuar (Osorio y Contreras, 2022). La mirada debe dirigirse hacia el frente, permitiendo una buena percepción del entorno.

Esta posición permite transiciones rápidas entre las distintas acciones del juego: botar, pasar, lanzar, defender, interceptar o bloquear. Además, es imprescindible para iniciar los desplazamientos, ya que favorece la explosividad en los cambios de dirección y asegura una respuesta motora eficiente (Garduño et al., 2023). En defensa, la postura baja y activa permite seguir al oponente, impedir sus avances y reaccionar ante fintas. En ataque, proporciona equilibrio al realizar movimientos con o sin balón.

Los desplazamientos en baloncesto deben realizarse sin cruzar los pies, especialmente en defensa, para evitar desequilibrio y pérdida de tiempo de reacción. Se utilizan pasos cortos y rápidos hacia los lados, hacia adelante o hacia atrás, según la situación del juego. El uso adecuado del paso defensivo lateral, el paso de cierre y el cambio de dirección con control corporal son habilidades clave para un jugador eficaz (Osorio y Contreras, 2022).

Enseñar la posición básica y los desplazamientos desde edades tempranas es fundamental, ya que sientan las bases para todos los gestos técnicos posteriores. Estas habilidades deben ser entrenadas con ejercicios progresivos, en contextos tanto individuales como colectivos, y acompañadas por una conciencia postural y actitudinal, promoviendo una actitud mental de alerta, compromiso y disposición al esfuerzo. El estudiante no solo debe “saber cómo pararse”, sino entender por qué esa postura le permite jugar mejor, moverse con más seguridad y disfrutar más del juego.

SEMANA 2 – Baloncesto

Componente Técnico: Posición básica y desplazamientos

Objetivo de la semana: Emplear las posiciones básicas y desplazamientos en el baloncesto.

Activación Muscular – Semana 2

Nombre: “¡Listos para defender!”

Descripción paso a paso:

1. En parejas, un estudiante adopta la **posición defensiva básica**: pies separados a la anchura de hombros, rodillas semiflexionadas, tronco levemente inclinado hacia adelante, brazos extendidos al frente y mirada atenta.
2. Su compañero se mueve suavemente hacia los lados o hacia atrás y adelante, y el “defensor” debe seguirlo manteniendo la postura sin cruzar los pies.
3. Cambian roles cada 30 segundos.

Organización: Parejas

Duración: 10 minutos

Materiales: Conos para delimitar espacios y zonas de desplazamiento

Variantes:

- El atacante puede tener un balón de espuma y hacer fintas.
- Se puede incorporar música y cambiar de dirección al ritmo.

Indicaciones pedagógicas:

- Corregir posturas demasiado rígidas o pasivas.
- Estimular movimientos controlados sin saltos innecesarios.
- Resaltar la importancia de la **actitud activa y anticipatoria**.

ATIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 2

Componente Técnico: Posición básica y desplazamientos

1. Estatuas defensivas

Objetivo: Adoptar y mantener la posición básica.

A la señal, se congelan en la postura correcta. Se corrige individualmente.

Organización: Grupal

2. Paso lateral continuo

Objetivo: Desplazarse lateralmente sin perder la postura.

En fila, se mueven lateralmente entre dos líneas marcadas.

Variantes: con cambio de dirección a la señal.

3. Semáforo defensivo

Verde = desplazarse en posición baja, Amarillo = quedarse en posición, Rojo = congelarse.

Materiales: Tarjetas de colores o silbato.

4. Sombra activa

En parejas, uno lidera el movimiento y el otro lo imita manteniendo la posición defensiva.

Cambian roles.

5. Caminata agachada + equilibrio

Caminan en posición baja sobre una línea o cuerda.

Objetivo: mantener equilibrio en posición.

6. Defensor al centro

Tres jugadores en triángulo. Uno en el centro imita movimientos defensivos intentando interceptar pases simulados.

Organización: Tríos

7. Zigzag en postura

Se disponen conos en zigzag y deben desplazarse entre ellos sin perder postura básica.

Materiales: Conos

8. Desplazamiento reactivo

A la señal del docente (izquierda, derecha, adelante, atrás), deben moverse manteniendo la postura.

Materiales: Silbato o comandos verbales.

9. Juego de zonas

El campo se divide en cuadrantes. El docente dice un número y los estudiantes deben moverse hacia esa zona sin correr ni perder postura.

Organización: Grupal

10. Círculo de reacción

En un círculo, un jugador lanza un balón al azar a otro, quien debe atraparlo en posición baja.

Materiales: Balones

11. Reflejos con toque

En parejas: uno intenta tocar el hombro del otro, quien debe esquivar sin salirse de su postura base.

Estimula reacción y control postural.

12. Estación de equilibrio + desplazamiento

Circuito con estaciones: caminar sobre línea, desplazamiento lateral, giro en posición baja, etc.

13. Tira y desplaza

Lanzan un balón al aro, luego deben desplazarse rápidamente hacia una zona asignada en posición defensiva.

14. Pase y vuelve

En parejas: pase de balón, desplazamiento rápido hacia atrás y regreso.

Combinan postura con transición defensiva.

15. Mini juego de “1 vs 1 sin balón”

Un jugador simula ser atacante y se mueve por el espacio. El otro lo sigue manteniendo postura defensiva sin tocar. Cambian roles.

DRIBLE O BOTE DEL BALÓN

El drible, también conocido como bote del balón, es uno de los gestos técnicos fundamentales del baloncesto. Consiste en hacer rebotar el balón contra el suelo de forma controlada utilizando una sola mano, con el objetivo de desplazarse con él, superar a un adversario, crear espacio o mantener la posesión del juego (Luperón y Guillen, 2019). El

dominio del drible es esencial para un juego fluido, dinámico y estratégico, tanto a nivel individual como colectivo.

Desde el punto de vista técnico, el drible debe ejecutarse con la yema de los dedos, no con la palma, manteniendo el brazo ligeramente flexionado y el cuerpo en una posición baja y estable. El balón debe ser empujado hacia el suelo, no golpeado, permitiendo así un mayor control sobre su trayectoria. La altura del bote puede variar según la situación del juego: un bote alto y relajado para avanzar sin presión, o un bote bajo y protegido cuando se está marcado por un defensor (Chuchuca y Rogel, 2021).

La postura corporal durante el drible es clave: el jugador debe mantener las rodillas semiflexionadas, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, y la mirada elevada, lo que le permite visualizar a sus compañeros, rivales y el espacio de juego. Uno de los errores más comunes en principiantes es mirar el balón mientras botan, lo cual limita la visión táctica y la capacidad de reacción (Camacho, 2022).

Existen distintos tipos de drible según su función táctica: el bote de avance, que se utiliza para desplazarse en el campo; el drible de protección, usado para mantener la posesión ante la defensa rival; y el bote de velocidad, que permite cubrir mayor distancia en menor tiempo (Chuchuca y Rogel, 2021). También se emplean movimientos específicos como el cambio de mano por delante, por detrás o entre las piernas, que sirven para engañar al defensor y modificar la dirección de la jugada.

Desde una perspectiva pedagógica, la enseñanza del drible debe comenzar con ejercicios en estático, para desarrollar el control y la técnica básica, y progresar hacia actividades en desplazamiento, con obstáculos, adversarios y toma de decisiones. A su vez, es importante fomentar la ambidestria, es decir, el uso de ambas manos, lo cual ofrece mayor versatilidad en el juego (Luperón y Guillen, 2019).

Más allá del aspecto técnico, el drible representa una forma de expresión corporal en movimiento, que potencia la autonomía del jugador, su capacidad de improvisación, y su creatividad en el campo. Por ello, su aprendizaje debe realizarse de forma lúdica, progresiva y contextualizada, permitiendo que el estudiantado se familiarice con el balón, se divierta, y construya confianza en su propio juego.

SEMANA 3 – Baloncesto

Componente Técnico: Drible o Bote del balón

Objetivo de la semana: Emplear drible o bote del balón en el baloncesto.

Activación Muscular – Semana 3

Nombre: “Manos vivas, balón bajo control”

Descripción paso a paso:

1. Activación articular (5 min):
 - Movimientos circulares de muñecas y hombros.
 - Flexo-extensión de codos.
 - Toques rápidos de palma y dorso con el balón en el suelo.
2. Coordinación mano–balón (5 min):
 - En parejas, uno lanza el balón hacia arriba, el otro lo recibe con una sola mano.
 - Cambio de mano tras cada lanzamiento.
3. Desplazamiento + drible (5 min):
 - Caminan libremente mientras botan el balón con una mano (mano fuerte).
 - A la señal, cambian de mano sin detenerse.

Organización: Individual y en parejas

Duración: 15 minutos

Materiales: 1 balón por estudiante, conos o líneas marcadas.

Indicaciones pedagógicas:

- Observar que el bote se realice con la yema de los dedos y no con la palma.
- Fomentar el control del balón a baja altura.
- Corregir posturas con tronco levemente inclinado y mirada al frente.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 3

Componente Técnico: Drible (bote del balón)

1. Bote estático con una mano

Objetivo: Dominar el control del balón sin moverse.

Paso a paso: Botar 20 veces con mano derecha, luego con izquierda.

Organización: Individual

2. Cambio de mano en el lugar

Objetivo: Mejorar coordinación y control.

Paso a paso: Bote alternado entre manos al ritmo del silbato.

3. Bote con obstáculos estáticos

Objetivo: Ajustar altura y dirección del bote.

Paso a paso: Botar entre conos sin tocarlos.

Materiales: Balón, conos.

4. Bote musical

Bote al ritmo de la música. Al detenerse la música, deben congelarse en posición de control.

Lúdico y reactivo.

5. Bote y espejo

En parejas: uno realiza movimientos laterales botando el balón, el otro imita sin balón. Luego cambian.

6. Carrera de drible

Circuito con líneas rectas y curvas, botando sin perder el control.

Se puede hacer por relevos.

7. Drible en zigzag

Desplazamiento entre conos en forma de zigzag con bote bajo.

Cambiar mano según dirección.

8. Drible con cambio de ritmo

Botar rápido – lento según señales del docente.

Ejercita el control y la percepción corporal.

9. Pelea por el control

En parejas: ambos botan su balón mientras intentan que al compañero se le escape el suyo.

Estimula atención y control simultáneo.

10. Bote con altura limitada

Colocar una cuerda baja o barra. Deben botar sin que el balón supere esa altura.

Control técnico.

11. Bote + mirada activa

Mientras botan, deben responder preguntas o mirar carteles con números y repetirlos.

Estimula visión periférica y concentración.

12. Juego del congelado con drible

Se elige un “congelador”. Si toca a alguien, debe quedarse botando en el lugar hasta que un compañero lo libere pasando cerca y tocándolo.

13. Mini competencia de control

¿Quién puede botar durante más tiempo sin mirar el balón? ¿Quién puede avanzar más rápido sin perderlo?

14. Desafío en doble tarea

Mientras botan el balón, deben realizar otra tarea (ej. cantar el abecedario, contar hacia atrás).

Fomenta automatización del gesto.

15. Mini juego 2x2: drible libre

Dos equipos de dos jugadores deben desplazarse y mantener el bote sin perderlo, completando un recorrido antes de que el otro equipo lo haga.

PASE Y RECEPCIÓN

El pase y la recepción constituyen una unidad funcional esencial del baloncesto, ya que representan la base de la comunicación y la cooperación entre los jugadores. A través del pase, el balón se traslada de un jugador a otro con rapidez, precisión y estrategia, lo cual permite avanzar, romper defensas, encontrar espacios libres y generar oportunidades de tiro. La recepción, por su parte, es el acto de atrapar el balón correctamente, manteniendo el control y la fluidez del juego (Castro y Gutiérrez, 2022).

Dominar el pase y la recepción es crucial en un deporte donde la dinámica colectiva es prioritaria. Un equipo que se pasa bien el balón es más difícil de marcar, mantiene el ritmo ofensivo y genera jugadas más efectivas (Camacho, 2022). Desde el punto de vista técnico, existen distintos tipos de pase, cada uno con características específicas según la situación de juego:

- El pase de pecho es el más común. Se ejecuta desde el centro del pecho, con ambas manos, extendiendo los brazos al frente y con un giro de muñecas que dirige el balón al receptor.
- El pase picado implica lanzar el balón al suelo para que rebote hacia el receptor. Es útil para evitar la defensa directa.
- El pase por encima de la cabeza se utiliza para distancias más largas o para sortear defensas altas.
- También se pueden enseñar pases laterales, con una mano, de béisbol, o en salto, que son más complejos y requieren mayor dominio técnico.

En cuanto a la recepción, es fundamental mantener una postura activa, con las manos extendidas, dedos separados, y los ojos atentos al balón. El jugador debe amortiguar la recepción flexionando levemente los brazos y preparándose para la acción siguiente: botar, pasar, lanzar o proteger. Una recepción defectuosa puede generar pérdidas de balón, intercepciones o accidentes. Por eso, debe enseñarse desde un enfoque integral y progresivo, primero con pases en distancias cortas, en estático, y luego con desplazamientos, oposición y toma de decisiones (Chinchilla et al, 2014).

Desde una mirada pedagógica, el pase y la recepción permiten trabajar no solo la técnica, sino también habilidades sociales como la escucha, el respeto, el reconocimiento del otro y la empatía (Gómez et al., 2023). El pase “habla”, es una forma de comunicación no verbal que requiere lectura corporal y sincronización. En el aula, esto se traduce en juegos cooperativos, actividades de precisión y circuitos donde se desafíen las capacidades perceptivas y motrices del estudiantado.

En definitiva, un buen jugador no es solo el que encesta, sino el que sabe pasar, recibir y hacer jugar a su equipo. Por eso, esta unidad técnica no solo construye habilidades motoras, sino que fortalece los valores del trabajo en equipo y la construcción colectiva.

SEMANA 4 – Baloncesto

Componente Técnico: Pase y recepción

Objetivo de la semana: Emplear el pase y recepción del balón en el baloncesto.

Activación Muscular – Semana 4

Nombre: “¡Pásala y movete!”

Descripción paso a paso:

1. Calentamiento activo con pase (5 min):
En parejas, uno lanza el balón, el otro lo recibe con manos extendidas al frente. Se realiza con pase de pecho.
Luego cambian a pase picado.
2. Movilidad + reacción (5 min):
Caminan por el espacio lanzando pases a diferentes compañeros. A la señal, deben cambiar de pareja.
3. Coordinación y desplazamiento (5 min):
En tríos: uno lanza, uno recibe y el tercero corre a una nueva posición para reemplazar al receptor.
Ciclo continuo.

Organización: Parejas y tríos

Duración: 15 minutos

Materiales: Balones, conos (opcional)

Indicaciones pedagógicas:

- Corregir postura: piernas semiflexionadas, brazos extendidos, pulgares hacia abajo al terminar el pase.
- Reforzar el uso de la mirada y el llamado previo al pase (“¡voy!”).
- Promover precisión y control en vez de fuerza.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 4

Componente Técnico: Pase y recepción

1. Pase de pecho en parejas

Objetivo: Dominar el pase clásico.

Paso a paso: 20 repeticiones con realimentación.

Organización: Parejas

2. Pase picado

Paso a paso: Botar el balón con fuerza controlada para que llegue al compañero.

Variantes: distancia progresiva.

3. Recepción con desplazamiento corto

Objetivo: Controlar el pase en movimiento.

Paso a paso: Uno lanza, el otro avanza dos pasos y recibe.

Organización: Parejas

4. Carrera con pase

En filas de tres: pase – carrera – pase – carrera, hasta llegar al final de la cancha.

5. Pase con obstáculo visual

El pase debe ir al compañero sorteando un cono u objeto entre medio, mejorando dirección.

6. Pase y giro

Paso a paso: Tras lanzar el pase, girar 180° y recibir uno nuevo de un tercer compañero.

Mejora agilidad y orientación.

7. Triángulo de pases

Tríos organizados en triángulo. Uno pasa, otro recibe y el tercero reemplaza al receptor.

Movimiento continuo.

8. Pase + finta

Realizar una finta corporal antes del pase para engañar al rival.

Estimula creatividad y timing.

9. Pase a zonas numeradas

Se colocan zonas con números (1 al 4). El docente dice un número y deben dirigir el pase hacia esa zona donde hay un compañero.

Mejora precisión y toma de decisiones.

10. Pase bajo presión

Se agrega un “defensor pasivo” entre dos que se pasan el balón.

Fomenta pases más ajustados.

11. Pase sorpresa

En un círculo, un estudiante con los ojos cerrados recibe un pase. Debe reaccionar al sonido y atraparlo.

Desarrolla reflejos y atención.

12. Pase y reemplazo

Tras cada pase, el jugador corre a la posición del compañero. Crea una rotación continua.

Dinámico y cooperativo.

13. Desafío de precisión

Colocar aros o círculos como blanco. Si el pase pasa por el aro sin tocar los bordes, suman puntos.

14. Pase con conteo

El grupo debe llegar a 10 pases sin perder el balón. Si se cae o se intercepta, se reinicia.

15. Mini juego con pase obligatorio

Juego 3x3 o 4x4 donde cada jugador debe recibir al menos una vez antes de lanzar al aro.

LANZAMIENTO AL ARO (TIRO A CANASTA)

El lanzamiento al aro o tiro a canasta es uno de los gestos técnicos más representativos y decisivos del baloncesto, ya que es la acción que permite concretar puntos. Aunque puede parecer un movimiento simple (lanzar el balón hacia el aro con intención de encestar), en realidad involucra una secuencia compleja de movimientos que exigen precisión, equilibrio, coordinación y control del cuerpo (Pinilla, 2024).

Desde el punto de vista técnico, el lanzamiento debe realizarse en condiciones óptimas de equilibrio corporal y enfoque visual. El jugador debe adoptar una postura base con los pies separados al ancho de los hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta

y mirada fija en el objetivo (el aro). El balón se sostiene con las dos manos: la mano dominante colocada debajo del balón y la no dominante al costado para guiar (Megias, 2010). Durante el lanzamiento, se extienden piernas, brazos y muñeca en una secuencia fluida y sincronizada, liberando el balón con un suave giro que le proporciona efecto de retroceso o backspin, lo cual estabiliza su trayectoria.

Existen varios tipos de tiro, y su enseñanza debe adaptarse progresivamente al nivel del grupo. Los más comunes son:

- Tiro en posición estática: ideal para principiantes, se enseña desde cerca del aro, sin salto, para perfeccionar la técnica.
- Tiro en suspensión: se realiza saltando verticalmente y lanzando en el punto más alto del salto, lo que proporciona mayor protección ante la defensa.
- Entrada en bandeja (lay-up): técnica de tiro en movimiento, donde el jugador da dos pasos hacia el aro y lanza suavemente con una mano.
- Tiro a media o larga distancia: incluye el lanzamiento de tres puntos, que requiere fuerza adicional y una técnica más precisa.

Desde el punto de vista pedagógico, enseñar el lanzamiento debe ir más allá de repetir mecánicamente el gesto. Debe integrar el juego, el ensayo-error, la autorregulación y la experimentación. Al principio, el énfasis debe estar en la coordinación y la confianza, no en la efectividad del enceste. Progresivamente, se introducen situaciones reales de juego, marcaje y toma de decisiones (Garzón, 2024).

El tiro también tiene un componente emocional importante. El estudiante que lanza debe gestionar la presión, la expectativa, el acierto o el error. Por ello, el rol del docente es fundamental para crear un ambiente de seguridad emocional, motivación y retroalimentación positiva, en el que cada intento sea una oportunidad de aprendizaje y superación. Dominar el lanzamiento no significa encestar siempre, sino reconocer el momento adecuado para lanzar, elegir la técnica correcta y ejecutarla con confianza. En síntesis, el tiro a canasta es un arte que combina técnica, percepción y emoción.

SEMANA 5 – Baloncesto

Componente Técnico: Lanzamiento al aro (tiro a canasta)

Objetivo de la semana: Emplear lanzamiento del balón en el baloncesto.

Activación Muscular – Semana 5

Nombre: “¡Brazos al aro!”

Descripción paso a paso:

1. Activación articular específica (5 min):

- Círculos de hombros y muñecas.
- Flexiones de brazos con balón en el pecho.
- Simulación de tiro sin balón (gesto técnico con énfasis en extensión).

2. Coordinación mano-ojo (5 min):

- Lanzamiento del balón hacia arriba con una mano y atraparlo con las dos.
- Repetir con ambas manos, controlando altura.

3. Desplazamiento y simulo (5 min):

- Caminar hacia el aro (real o imaginario), detenerse en posición de tiro y simular el gesto.
- Repetir con pequeñas carreras y freno técnico.

Organización: Individual y en parejas

Duración: 15 minutos

Materiales: Balones, conos, aros (si hay)

Indicaciones pedagógicas:

- Enfatizar la secuencia: **piernas flexionadas → extensión de brazos → puntería.**
- Controlar que el tiro se haga con una mano guiada por la otra (no lanzar con las dos).
- Corregir mirada fija en el aro y no en el balón.

ATIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 5

Componente Técnico: Tiro a canasta

1. Tiro fantasma

Objetivo: Automatizar el gesto técnico sin balón.

Repetir el movimiento de tiro con énfasis en fluidez y extensión.

Organización: Individual

2. Tiro al aire con control

Lanzar el balón hacia arriba y atraparlo con la misma mano.

Mejora puntería y control.

3. Tiro a un blanco fijo en pared

Apuntar a una marca en la pared (cinta, aro dibujado).

Variantes: marcar zonas altas y bajas.

4. Tiro desde el aro a ras del suelo

Lanzar aros en el suelo, intentando que el balón caiga dentro.

Mejora dirección sin necesidad de tablero.

5. Tiro por parejas con devolución

Uno lanza al aro o pared, el otro recoge y pasa nuevamente.

Fluidez + repetición.

6. Tiro en 4 posiciones

Marcar 4 puntos alrededor del aro. Tiran desde cada uno en secuencia.

Puntaje acumulativo.

7. Lanzamiento en movimiento (2 pasos)

Simular entrada en carrera: 2 pasos y lanzamiento.

Organización: Individual o en parejas.

8. Juego de puntería con aros o cajas

Tirar el balón dentro de cajas o aros a diferentes distancias.

Apto para espacios sin tablero.

9. Tiro al aro sin salto

Técnica de tiro estático. Controlar ángulo de salida y fuerza.

10. Tiro al aro con salto

Introducir elevación suave con ambos pies. Trabajar coordinación y ritmo.

11. Tiro + rebote

Lanzar al aro y correr a recoger el rebote antes de que caiga.

Estimula reacción.

12. Competencia de 3 tiros seguidos

Lanzar tres veces desde la misma posición. Contar aciertos.

Luego se cambia de zona.

13. Carrera con tiro final

Correr una pequeña distancia, frenar y lanzar.

Reforzar control físico antes del gesto.

14. Tiro contra reloj

Tienen 30 segundos para hacer la mayor cantidad de lanzamientos posibles desde una zona determinada.

15. Mini juego con puntos solo por tiro

Juego reducido (2x2 o 3x3) donde solo se suman puntos si la jugada termina en tiro.

Enfatiza la búsqueda del espacio para lanzar.

DEFENSA INDIVIDUAL

La defensa individual es uno de los pilares fundamentales en el baloncesto, tanto desde el punto de vista técnico como táctico. Su objetivo principal es impedir que el oponente directo pueda recibir, avanzar, pasar o lanzar el balón con comodidad. A través de una correcta marcación hombre a hombre, se busca limitar las opciones ofensivas del rival, generar errores, recuperar balones y, en última instancia, proteger el aro propio (Bedoya et al., 2024).

Técnicamente, la defensa individual comienza por la adopción de una postura corporal específica que permita al jugador reaccionar rápida y eficazmente ante cualquier movimiento del atacante (Pardo, 2020). Esta postura se caracteriza por:

- Rodillas semiflexionadas, para facilitar cambios de dirección rápidos.
- Pies separados al ancho de los hombros, distribuyendo bien el peso corporal.
- Espalda recta y tronco ligeramente inclinado hacia adelante.
- Brazos extendidos, con una mano baja (para posibles quites) y una mano alta (para obstruir pases o lanzamientos).
- Mirada fija en el pecho del oponente, que es más estable que el balón o los pies.

El defensor debe moverse en pasos cortos y laterales, sin cruzar los pies, lo que le permite mantener el equilibrio y la orientación frente al atacante. Esta técnica se conoce como paso defensivo lateral, y es esencial para seguir al jugador marcado sin perder la posición.

Además de la postura y el desplazamiento, la defensa individual implica lectura del juego, anticipación y toma de decisiones rápidas. El defensor debe observar no solo a su oponente directo, sino también al balón, al resto de compañeros y al contexto del juego (Gómez et al., 2023).

Pedagógicamente, enseñar la defensa individual desde edades tempranas permite desarrollar valores esenciales como la responsabilidad, el compromiso, la concentración y el respeto por el esfuerzo ajeno. Al estudiante se le puede motivar a “cuidar a su compañero”, como una forma de responsabilizarse de su rol dentro del equipo. Es fundamental reforzar el trabajo sin contacto excesivo ni actitudes agresivas, promoviendo un juego limpio, inteligente y tácticamente consciente (Bedoya et al., 2024).

A través de ejercicios lúdicos, juegos por parejas, retos de reacción y marcaje en espacio reducido, se puede construir una defensa activa, eficaz y con sentido colectivo. En definitiva, aprender a defender no solo es aprender a frenar al otro, sino a proteger al equipo, organizar el juego y actuar con inteligencia emocional dentro del campo.

SEMANA 6 – Baloncesto

Componente Técnico: Defensa individual

Objetivo de la semana: Emplear la defensa individual en el baloncesto.

Activación Muscular – Semana 6

Nombre: “¡Defendé tu zona!”

Descripción paso a paso:

1. Activación general (5 min):

- Carrera suave por el espacio.
- A la señal, detenerse en posición defensiva (semiflexión, brazos abiertos, mirada al frente).

2. Coordinación de desplazamiento defensivo (5 min):

- Paso lateral continuo de un lado a otro entre conos.
- Al silbato, cambio de dirección rápido.

3. Reacción + postura (5 min):

- En parejas, uno ataca (sin balón) haciendo fintas; el otro defiende imitando los movimientos sin cruzar los pies.

Organización: Individual y en parejas

Duración: 15 minutos

Materiales: Conos, silbato, balones (opcional)

Indicaciones pedagógicas:

- Insistir en la postura baja, espalda recta y peso del cuerpo hacia adelante.
- Evitar que los pies se crucen al desplazarse lateralmente.
- Promover la actitud atenta y la lectura corporal del oponente.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 6

Componente Técnico: Defensa individual

1. Estatua defensiva

Objetivo: Adoptar y mantener postura correcta.

A la señal del docente, todos congelan en postura defensiva.

Organización: Individual

2. Paso lateral reactivo

A la voz del docente (izquierda/derecha), realizar desplazamientos cortos en postura defensiva.

3. Finta y espejo

En parejas: uno se mueve (fintas laterales, amagos), el otro lo sigue imitando sin perder la postura.

4. Cazador de conos

Colocar conos en el suelo. Un estudiante debe defender un cono mientras otro intenta tocarlo.

Intercambian roles.

5. Defensor al centro

En grupos de 3. Uno en el centro defiende mientras los otros dos se pasan un balón.

Gana si intercepta el pase.

6. Carrera lateral en cuadrado

Se delimita un cuadrado. El estudiante se mueve en pasos laterales bordeando el cuadrado.

Variantes: cambio de sentido, velocidad, etc.

7. Reacción a colores o números

El docente muestra un cartel o grita un número. El estudiante debe moverse hacia esa zona en paso defensivo.

8. Toca y vuelve

En parejas: el defensor debe tocar el hombro del atacante sin perder postura.

Juego de reflejos.

9. Defensa 1x1 sin balón

Uno simula atacar, el otro defiende sin tocarlo. Se permite fintar, cambiar de dirección, etc.

10. Desplazamiento + salto

Combinar defensa lateral con salto vertical (como simulando bloqueo).

Mejora reacción.

11. Defensa y rebote

El docente lanza el balón contra el tablero; el defensor debe anticiparse y atraparlo.

Técnica de defensa y reboteo.

12. Circuito defensivo

Paso lateral, frenado, giro, sprint corto y posición.

Repetir en estaciones.

13. Defensa + pase interceptado

Un atacante lanza un pase a un compañero; el defensor intenta interceptarlo.

Control de espacio y tiempo.

14. 1x1 con balón a velocidad baja

Juego con desplazamiento ofensivo lento. El defensor debe mantener la marcación.

Ideal para iniciar el 1x1 real.

15. Juego reducido: “defensor designado”

En un 3x3, uno de los jugadores debe defender intensamente al mejor pasador o tirador del equipo rival.

Cambia cada 2 minutos.

JUEGO REDUCIDO Y APLICACIÓN TÁCTICA (2X2, 3X3)

El juego reducido en baloncesto (en modalidades como 2x2 o 3x3) es una estrategia pedagógica clave para aplicar en la práctica los conocimientos técnicos y tácticos desarrollados previamente (Pardo, 2020). En este tipo de dinámicas se enfrentan equipos con menos integrantes que en un partido oficial (5x5), lo cual facilita la participación activa de todos los jugadores, promueve la toma de decisiones constantes y acelera la comprensión del juego en condiciones reales.

El juego reducido permite al estudiantado enfrentarse a situaciones similares a las del juego formal, pero en un ambiente más controlado, accesible y participativo. Al haber

menos jugadores en cancha, cada participante tiene más oportunidades de botar, pasar, lanzar, defender y colaborar (Osorio y Contreras, 2022). Esto favorece la mejora técnica, la agilidad táctica, el conocimiento del reglamento y el desarrollo de una visión estratégica del juego.

En el juego 2x2, la atención se centra en el pase y corte, el uso del espacio reducido y la marcación individual, permitiendo reforzar las nociones de ocupación del espacio, comunicación y ayuda defensiva. El 3x3, por su parte, introduce dinámicas más ricas de rotación, juego colectivo, coberturas defensivas y distribución espacial, siendo una excelente antesala del juego 5x5.

Desde el punto de vista pedagógico, el juego reducido también promueve el pensamiento táctico. El estudiante debe leer el juego, elegir la mejor opción según el contexto, y asumir roles distintos dentro del equipo: conductor, tirador, pasador o defensor. Asimismo, permite trabajar de forma transversal valores como la solidaridad, el respeto por las reglas, la cooperación, la empatía y la gestión emocional de la competencia (Bedoya et al., 2024).

Además, esta modalidad es altamente adaptable: se puede modificar el tiempo, el espacio, la cantidad de botes, las zonas de tiro, las reglas, o incluso sumar “comodines” (jugadores que apoyan al equipo que ataca). Esta flexibilidad hace que el juego reducido sea una herramienta didáctica potente y lúdica.

En conclusión, el juego reducido no es solamente una forma de practicar el baloncesto, sino un medio de aprendizaje integral que articula lo técnico, lo táctico y lo afectivo en un entorno realista, seguro y estimulante. Representa el momento culminante de un proceso de enseñanza bien planificado, donde el estudiante puede “jugar en serio”, tomar decisiones, aplicar lo aprendido y, sobre todo, disfrutar del juego.

SEMANA 7 – Baloncesto

Componente Técnico: Juego reducido y aplicación táctica (2x2, 3x3)

Objetivo de la semana: Efectuar el juego reducido en el baloncesto.

Activación Muscular – Semana 7

Nombre: “¡Juego activo, mente despierta!”

Descripción paso a paso:

1. Calentamiento colectivo con pase y movimiento (5 min):

- En grupos de 4, deben moverse por el espacio realizando pases de pecho y picados sin dejar caer el balón.

2. Carrera cooperativa con balón (5 min):

- En tríos: uno corre botando, pasa el balón al segundo, que continúa hasta el tercero. Relevos con pase.

3. Ronda de coordinación ofensiva (5 min):

- En parejas: uno ataca simulando fintas, el otro acompaña con desplazamiento.
- A la señal, intercambian y hacen pase + tiro simulado.

Organización: Tríos o grupos

Duración: 15 minutos

Materiales: Balones, conos, aros, silbato

Indicaciones pedagógicas:

- Fomentar el diálogo motriz (“¡voy!”, “¡pásala!”, “¡tiro!”).
- Observar actitudes de cooperación y respeto.
- Corregir el exceso de protagonismo y reforzar la participación equitativa.

ATIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 7

Componente Técnico: Juego reducido y sistemas básicos

1. Juego 1x1 por turnos

Objetivo: Enfrentamiento individual con control.

Paso a paso: Cada jugador defiende y ataca por turnos.

Organización: Individual, con rotación.

2. Juego 2x2 sin dribble

Enfatiza el pase y la desmarcación.

Solo se permite pasar, no botar. Estimula movimiento sin balón.

3. Juego 2x2 con bote limitado

Solo se permite un bote por jugador. Mejora toma de decisiones.

4. Juego 3x3 con rotación libre

Los jugadores deben rotar roles tras cada jugada (pase, defensa, rebote).

Organización: Grupos de 6

5. Juego con “comodín”

Un jugador actúa como comodín ofensivo (apoya a ambos equipos).

Promueve fluidez del ataque.

6. Juego con pase obligatorio a todos

Antes de lanzar al aro, todos los jugadores del equipo deben haber tocado el balón al menos una vez.

Fomenta cooperación.

7. Juego por zonas

Se divide el campo en 3 zonas. Cada jugador debe ocupar una diferente durante el ataque.

Mejora distribución espacial.

8. Juego con reloj de posesión (10 segundos)

Cada equipo tiene solo 10 segundos para tirar. Estimula decisiones rápidas.

9. Juego con marcaje específico

El docente asigna un jugador a marcar a otro específico durante todo el juego.

10. Juego con reglas especiales

Ej.: No se permite lanzar si no se ha dado al menos un pase picado o un pase de pecho.

Desafía la estrategia.

11. Juego con recompensa táctica

Si se finaliza una jugada con remate desde zona externa, el punto vale doble.

12. Juego en rombo

Se forman equipos de 4 en forma de rombo; se debe pasar siguiendo el patrón antes de atacar.

13. Juego silencioso

No se permite hablar durante el juego. Requiere comunicación no verbal y lectura del juego.

14. Juego 3x3 rotativo

Cada 2 minutos se cambia de equipo y posición. Todos pasan por ataque y defensa.

15. Mini torneo final

Se organizan equipos estables para disputar un torneo rápido en formato 3x3.

Gana quien más puntos anote en 5 minutos.

CONCLUSIÓN

El baloncesto, más allá de ser un deporte apasionante y universal, se presenta en el contexto educativo como una herramienta pedagógica poderosa, capaz de integrar el desarrollo motor, cognitivo y socioemocional del estudiantado. A lo largo de las siete semanas de planeamiento progresivo, se ha procurado no solo enseñar gestos técnicos, sino también cultivar valores, fortalecer vínculos y promover experiencias de aprendizaje significativas en torno al juego.

Cada semana fue pensada como un peldaño en la construcción del conocimiento corporal y colectivo, partiendo de los fundamentos del reglamento hasta llegar a la integración táctica en situaciones reales de juego reducido. Se abordaron contenidos técnicos esenciales como la postura, el bote, el pase, el tiro y la defensa, a través de

actividades lúdicas, cooperativas y funcionales, que respetan el ritmo de aprendizaje de cada estudiante. Asimismo, se propició el desarrollo de habilidades como la percepción espacial, la toma de decisiones, el control emocional y la capacidad de comunicarse sin palabras, tan necesarias dentro y fuera del campo de juego.

Enseñar baloncesto en la escuela no significa formar futuros deportistas de alto rendimiento, sino formar personas capaces de convivir, colaborar y aprender del otro a través del movimiento. Por eso, este planeamiento trasciende lo técnico y lo táctico para centrarse en el sentido educativo del juego: aprender jugando, crecer en equipo y disfrutar del cuerpo en acción.

El docente de Educación Física tiene en sus manos la posibilidad de transformar una simple clase de baloncesto en un espacio de encuentro, creatividad y ciudadanía activa. Si el juego se convierte en un lugar seguro para expresarse, equivocarse, mejorar y compartir, entonces se estará cumpliendo con el verdadero propósito de la enseñanza deportiva en la escuela: construir aprendizajes para la vida.

REFERENCIAS

Bedoya, R., Escobar, S., Gavilanez, M y Guachamín, E. (2024). El proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto Revisión Sistemática. *Revista Interdisciplinaria de Educación, Salud, Actividad Física y Deporte*, 1(3), 1–16. <https://doi.org/10.70262/riesafd.v1i3.2024.19>

Camacho, P. (2022). Estrategias de enseñanza para el aprendizaje de las habilidades en el baloncesto. *Un análisis DAFO. Retos*, 46, 442–451. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.90687>

Castro, V. y Gutiérrez, M. (2022). Ejercicios para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto en practicantes de octavo año de básica. *Revista Ciencia y Deporte*, 7(2), 89-102. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-17732022000200089

Chinchilla, S. González, C. y Vargas, L. (2014). Multimedia de actividades para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo, Universidad Nacional, Costa Rica. <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/43ce7cbc-18cc-4248-acce-fb6cd6f41797/content>

Chuchuca, S. y Rogel, H. (2021). Estrategias de la enseñanza aprendizaje del baloncesto en la básica media en la Unidad Educativa 9 de Mayo. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Universidad Técnica del Machalá, Ecuador. https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/18967/1/Trabajo_Titulacion_492-25.pdf

Federación Internacional de Baloncestos [FIBA]. (2024). Reglas Oficiales de Baloncesto. <https://assets.fiba.basketball/image/upload/documents-corporate-fiba-official-rules-2024-v10a.pdf>

Garduño, J., Ruiz, J., Velázquez, C. y Valero, A. (2023). Modelos Pedagógicos en la Educación Física y el Deporte. *Qartuppi*. <http://doi.org/10.29410/QTP.23.02>

Garzón, N. (2024). Las capacidades motrices básicas aplicadas en los fundamentos técnicos del baloncesto en adolescentes. *Mentor Revista de investigación Educativa y Deportiva*, 3(9), 1348–1365. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8290>

Gómez, F., Barrera, D., Corvalán, D., Aliste, R., González, J. y Leyton, I. (2023). Propuesta metodológica de enseñanza del básquetbol a partir de las bases curriculares chilenas. *Revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física*, 4(1), 1-28. <https://revistas.ua autonom a.cl/index.php/rea f/article/download/2546/1796/17463>

Luperón, J. y Guillen, L. (2019). Metodología para la enseñanza-aprendizaje de las acciones técnico-tácticas en el baloncesto de iniciación. *Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*, 6(3), 171–186. <https://refcale.u leam .edu.ec/index.php/refcale/article/view/2899>

Megias, D. (2010). La enseñanza tradicional del baloncesto. <https://www.efdeportes.com/efd142/la-ensenanza-tradicional-del-baloncesto.htm>

Osorio, E. y Contreras, F. (2022). Modelo metodológico, para la enseñanza del baloncesto en la formación profesional en educación física. *Revista Científica Gestión administrativa, Deporte y Educación*, 2(4), 166-190. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/145>

Pardo, R. (2020). Modelo de Metodología para la Enseñanza del Baloncesto a los Principiantes. *PODIUM*, (37), 107–128. <https://doi.org/10.31095/podium.2020.37.8>

Pinilla, J. (2024). El baloncesto educativo. Editorial Inclusión, España. <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/506762/retrieve>