

**FORMACIÓN TÉCNICO TÁCTICA EN BALONCESTO PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS  
DE ESCUELA DE LA VEREDA LA PALMA, CORREGIMIENTO DE  
SAN CRISTÓBAL**

**CLAUDIA MARÍA SALDARRIAGA GUTIÉRREZ**

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
MEDELLÍN**

**2020**

**FORMACIÓN TÉCNICO TÁCTICA EN BALONCESTO PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS  
DE ESCUELA DE LA VEREDA LA PALMA, CORREGIMIENTO DE  
SAN CRISTÓBAL**

**CLAUDIA MARÍA SALDARRIAGA GUTIÉRREZ**

**Informe final presentado como requisito parcial para optar al título de  
Licenciada en Educación Física, Recreación y Deporte**

**Asesor**

**Juan Álvaro Montoya Gutiérrez**

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**MEDELLÍN**

**2020**

## **DEDICATORIA**

A mi madre Socorro Gutiérrez, por darme la vida, quererme mucho, creer en mí y porque siempre me apoyó.

A mi esposo Francisco y mi hija Wendy, incondicionales en todo momento con su apoyo.

Al Padre Todopoderoso (Dios), a la Madre Celestial (Virgen María), y a todos los ángeles guardianes; que iluminaron mi mente, guiaron mis pensamientos, dirigieron mis acciones y orientaron mis palabras.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi familia por su colaboración y apoyo incondicional en mi proceso de formación personal y profesional.

A todos los niños y niñas de la escuela Fabio Zuluaga Orozco de la vereda La Palma, con quienes compartí mis prácticas docentes y desarrollé este trabajo de investigación; por permitirme vincularme en el verdadero quehacer educativo.

Finalmente a todos aquellos de que alguna manera intervinieron y colaboraron con mi proceso de enseñanza y aprendizaje: (docentes, cuerpo administrativo, compañeros de la UCO y amigos).

## CONTENIDO

	Pág.
1. RESUMEN	6
2. INTRODUCCIÓN	7
3. ANTECEDENTES	8-9
4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10-13
5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	13
6. JUSTIFICACIÓN	14
7. OBJETIVOS	15
7.2 General	15
7.2 Específicos	15
8. MARCO REFERENCIA	16-23
9. DISEÑO METODOLÓGICO	24
10. INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	25-26
11. ANÁLISIS DE RESULTADOS	27-65
12. ANEXOS	66-80
13. CONCLUSIONES	81
14. RECOMENDACIONES	82-83
15. REFERENCIAS	85

## **RESUMEN**

El presente ejercicio investigativo se realizó en la Institución Educativa Fabio Zuluaga Orozco, ubicada en la vereda La Palma, corregimiento de San Cristóbal. Tuvo como fin contribuir, por medio del trabajo técnico-táctico orientado al baloncesto, al mejoramiento de las capacidades coordinativas y perceptivo-cinéticas de los niños y niñas de esta institución, en el escenario de la iniciación deportiva. Para ello fue necesario contemplar una metodología, que utilizó la repetición en forma secuencial, buscando un efecto positivo en los aspectos técnico-tácticos previstos mediante la repetición y diversificación de las actividades. Para el logro del objetivo se buscaron alternativas viables para mejorar la conducta mediante el baloncesto dentro de la institución, desarrollando una actividad de calidad, buscando la disciplina y constancia en este deporte.

Palabras clave: baloncesto, técnica, táctica, iniciación deportiva.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo nace de una pasión por el baloncesto y pretende convertirse en una base para la formación y la orientación de este deporte, enfatizado principalmente en el proceso de iniciación deportiva, desde un enfoque técnico-táctico.

Está dirigido a aportar en el mejoramiento de las cualidades de pensamiento y ejecución técnica que intervienen en el juego, con una variedad de ejercicios enfocados al desarrollo de gestos, esperando que sirva en la configuración de posibilidades estratégicas en el desarrollo del juego.

En su proceso de enseñanza y aprendizaje, se trabaja alternando lo técnico y lo táctico con lo formativo, lúdico y recreativo.

El baloncesto se caracteriza por la exigencia para adquirir un rendimiento deportivo el desarrollo óptimo y homogéneo de los componentes físico, técnico, táctico, psicológico e intelectual. En este sentido las acciones técnico-tácticas y el conocimiento de las respuestas del organismo son importantes para el planeamiento, monitoreo y control del entrenamiento. Tomado de: Revista Brasileira de Medicina do Esporte. (2017), vol.23.

Como afirma (Antón, 1998), la capacidad de pensamiento táctico de los deportistas desempeña un papel decisivo en situaciones complejas de competición.

En los deportes sociomotores, donde la interacción constante de todos los elementos que participan en una acción de juego configura situaciones de alta incertidumbre (Parlebás, 1988), tomar una buena decisión significa relacionar e interpretar de manera correcta todos esos elementos, seleccionando y ejecutando la forma más apropiada en el momento, lugar e intensidad adecuados, transformando de esta manera las acciones en movimientos inteligentes.

## ANTECEDENTES

Para dar piso a este proceso de investigación-reflexión, se recurren a diferentes referentes conceptuales, los cuales se pasan a relacionar a continuación:

Los autores Francisco Alarcón López, David Cárdenas Vélez, M. Teresa Miranda León, Nuria Ureña Ortín, M. Isabel Piñar López, (2010), refieren que la eficacia en baloncesto viene determinada no sólo por la capacidad de ejecución de los participantes sino por la capacidad de superar al adversario que genera un entorno cambiante, donde el jugador debe estar analizando y decidiendo continuamente las acciones a realizar para conseguir encestar.

(La enseñanza del deporte con Autores: Raquel Aguado Gómez, 2002)

Por su parte Raquel Aguado Gómez (2002), enfatizó en analizar la planificación de las diferentes fases que realiza un entrenador durante el entrenamiento. Lo cual demostró que si se planea llevando una secuencia progresiva y constante; en el juego se ven resultados progresivamente positivos.

(Domínguez, 2014)

A su vez Domínguez, (2014), consultando variedad de antecedentes de algunos autores relacionados con este trabajo, se encontró el trabajo propuesto por (Vizcaíno, 2014). Es interesante porque coincide con algunas de las intenciones de este proyecto, se refiere al baloncesto como un deporte idóneo para la formación inicial de los niños y niñas, porque el aprendizaje de éste se basa en la aplicación de reglas, que a su vez van relacionadas con la aplicación de los gestos técnicos y tácticos.

Lo anterior conlleva a que los niños y niñas aprendan a jugar condicionadamente, para que posteriormente puedan obtener control de la aplicabilidad de las reglas del juego, de su cuerpo, mente y entorno.

El proyecto de Vizcaíno, (2014), fue desarrollado en la localidad Onubense de Palos de la Frontera, con un grupo formado por 12 jugadores de edades comprendidas entre los 6 y los 7 años y su entrenadora. El proceso se valoró a través de métodos cualitativos como diarios, ciclos de supervisión y audios y cuantitativa a través de observación de partidos.

(La enseñanza del deporte con Autores: Raquel Aguado Gómez, 2002)

Para Raquel Aguado Gómez, (2002), en el ámbito deportivo, y específicamente en los deportes de colaboración oposición, se han realizado interesantes propuestas para conseguir una enseñanza, buscando alternativas que impliquen a la técnica y la táctica, porque proporcionan aprendizajes más coherentes. Aguado y Castejón (2002) han realizado un estudio comparando la enseñanza del baloncesto en su nivel inicial en clases de educación física a alumnos y alumnas de 5º de Educación Primaria, utilizando diferentes estrategias orientadas a la técnica y la táctica; obteniendo resultados positivos en la concentración de los estudiantes en sus procesos educativos escolares.

(Evaluación de la capacidad técnico-táctica i Autores: David Cárdenas Vélez, 1996)

Por otra parte el autor David Cárdenas Vélez, (1969), presentó los resultados de un trabajo de investigación en la propia aula, en el que se ofrecieron alternativas metodológicas a los problemas derivados de las carencias de material, así como de las condiciones de práctica (número de alumnos...). A través de la utilización de organizaciones sub-grupales (organización en circuito), así como un instrumento de medición de la capacidad técnico-táctica individual para el juego del baloncesto. La muestra estuvo constituida por tres grupos de 24 alumnos de 3º de B.U.P. que no habían tenido experiencias sistemáticas de baloncesto. Los resultados muestran una mejora considerable desde el punto de vista motriz y un elevado grado de satisfacción del alumno por la tarea.

(Ortega, Palao, Sainz de Baranda, & García, octubre, 2009)

En si los autores, Ortega, Palao, Sainz de Baranda, & García, octubre, (2009), se basan en que las nuevas tendencias metodológicas en los procesos de enseñanza aprendizaje giran en torno a las

necesidades, prioridades y evolución del propio alumno, enfatiza en la enseñanza cognoscitivas para crear situaciones de enseñanza-aprendizaje en las que el joven jugador sepa en cada momento entender y comprender para qué utilizar una u otra acción de juego.

Por mi parte yo Claudia María Saldarriaga Gutiérrez, (2018), cuando realice las prácticas en la vereda La Palma del Corregimiento de San Cristóbal y en la Institución Fabio Zuluaga Orozco, con un grupo de 35 niños y niñas, en las edades de 9 a 12 años; observe que los niños y niñas cuando inicie el proceso de formación deportiva en baloncesto, no tenían ningún conocimiento, ni tampoco habían tenido la oportunidad de practicar en esta disciplina deportiva y con la orientación y constaría en el proceso de enseñanza y aprendizaje, cada vez que jugaban, aparte de que se divertían, aplicaban los gestos técnicos y tácticos enseñados, se concentraban para no cometer alguna infracción del reglamento del juego del baloncesto.

Se ha evidenciado que los estudiantes en su proceso inicial deportivo, como no tenían ningún conocimiento contextual deportivo guiado y/o encaminado, carecen de socialización dentro de un contexto de juego deportivo.

Finalizo argumentando que mi proyecto de formación técnico táctica en baloncesto para los niños y niñas de escuela de la vereda La Palma, corregimiento de San Cristóbal, sirve como medio para adquirir motricidad, concentración mental, estado físico, habilidades y destrezas propias, y lo más importante relaciones sociales.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Este trabajo nace de la realización de prácticas co-curriculares (complementarias al currículo) en la vereda La Palma, del corregimiento de San Cristóbal, en la Institución Educativa Fabio Zuluaga Orozco, en ella se evidencia que los niños y niñas carecen de oportunidades de conocimientos en la disciplina del baloncesto, además no cuentan con las oportunidades de formación motriz adecuada, ya que en esta institución no existen docentes de Educación física y la intervención de los entes municipales del deportes no resulta ser suficiente para las demandas planteadas en la población. Esta afirmación fue argumentada por parte del cuerpo administrativo y docentes de la institución.

Este proyecto se enmarca en un proceso de formación de habilidades y capacidades motrices específicas orientadas al baloncesto y centradas en un plan de intervención técnico-táctico, que permite la proyección de deportistas desde el ámbito escolar hacia eventos deportivos de ciudad y finalmente, a la adquisición de hábitos sanos asociados al deporte y la recreación. El mismo se realiza en la vereda La Palma del corregimiento de San Cristóbal de la ciudad de Medellín con la comunidad infantil vulnerable de 9 a 12 años; el grupo de trabajo es de 20 a 25 niños y niñas.

En principio habría que decir que el deporte es una actividad física que realiza una o un conjunto de personas siguiendo una serie de reglas y dentro de un espacio físico determinado. El deporte esta generalmente asociado a las competencias de carácter formal y sirve para mejorar la salud física y mental. Por este motivo es recomendación médica la realización de deportes para evitar o tratar: 1. Problemas físicos 2. Problemas emocionales 3. Enfermedades 4. Corregir la postura ósea 5. Reducir el stress 6. Descargar tensiones. (Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 90 - Noviembre de 2005).

Este ejercicio se orienta hacia la técnica y la táctica deportiva. La práctica deportiva implica necesariamente la adquisición de técnicas y tácticas, un elemento técnico en posición ofensivo o defensivo se estudia y domina desde el punto de vista de la correcta ejecución biomecánica y responde a la pregunta ¿cómo se ejecuta? Cuando se estudia, domina, aplica y perfecciona desde el punto de vista aplicativo, responde a la pregunta ¿para que se domina? Y su respuesta podría

orientarse hacia “la solución de una tarea táctica concreta del proceso competitivo de juego”.  
(<https://concepto.de/deporte/>)

El estudio de los elementos técnicos se realiza con la ayuda del análisis de fases a través del cual toda la acción se estudia como conjunto de elementos a través de los cuales se realiza determinada tarea motriz. El proceso de fundamentación técnica inicia desde los 9 años y finaliza a los 16 años. Sin el dominio de la técnica el proceso de juego es imposible. Tomado de (Revista Digital. Buenos Aires - Año 17 - N° 169 - Junio de 2012. <http://www.efdeportes.com/>).

Por su parte, la táctica son todos los sistemas o estrategias que se plantean para llevar a cabo en el juego bien sea para la ofensiva como para la defensiva, a su vez es la aplicación de todos los gestos técnicos ejecutados por cada uno de los 5 miembros del equipo, en donde coordinadamente los desarrollan en el juego. La ofensiva o ataque es un conjunto de acciones de un equipo cuando tiene la posesión de la pelota. Se caracteriza por la necesidad de avanzar con ella hacia la canasta contraria, con el objetivo de anotar puntos.

Se puede definir la coordinación como la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada.

A través de los distintos ejercicios de coordinación se consiguen el logro y desarrollo de diferentes habilidades y destrezas corporales en relación con el movimiento (Pila Teleña, 1984). Desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones constituyen las habilidades motrices básicas en el área de la coordinación dinámica (general y específica) y que son indispensables en la práctica del baloncesto.

Además de la coordinación, el baloncesto es un deporte que involucra alta intensidad explosiva, alto impacto, de mucha reacción y resistencia. Por lo tanto debe haber una buena preparación física y mental de los deportistas, para que un equipo sea eficiente en sus jugadas.

Un buen acondicionamiento físico es prioritario para que, tanto el jugador como el equipo, logren su máximo rendimiento táctico, técnico y psíquico. En los estudiantes que son objeto de estudio de este trabajo, se evidencia que en sus condiciones físicas y mentales hay latentes muchas falencias en varios de los aspectos antes enunciados, es decir; falencias en las capacidades coordinativas (coordinación, equilibrio y flexibilidad), y en las condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y agilidad). Todo este análisis se saca de los diferentes ejercicios de coordinativos y condicionales desarrollados en las diferentes clases dirigidas por mí.

En cuanto a lo mental se ha evidenciado que los deportistas, manejan un carácter fuerte, agresivo, en lo verbal suelen usar palabras fuera del contexto, sienten frustraciones y disgustos por sus errores y los de los demás, manejando una actitud individualista.

En el baloncesto, al haber un único rol socio-motor (jugador de campo), quiere decir que todos los jugadores tienen las mismas posibilidades de actuación, el mismo repertorio de acciones motrices, lo que les permite potencialmente tomar las mismas decisiones.

En el baloncesto hay unas posiciones específicas: bases, aleros, y pivots, regulando sus decisiones motrices en beneficio del éxito colectivo. En el baloncesto sólo hay un balón en el juego.

Según lo mencionado anteriormente, se puede decir que el baloncesto es un deporte que requiere mucha comunicación entre todos los miembros del equipo. Por lo tanto se debe generar la necesidad de la oportunidad de practicarlo para alcanzar una buena socialización y una comunicación asertiva dentro de un contexto de juego deportivo.

El deporte en general, y en lo específico el baloncesto, puede ser un buen pretexto para que los niños y las niñas aprendan el compromiso, la perseverancia en el esfuerzo dando el máximo posible, tolerar las situaciones adversas y la continuidad en la práctica, a asumir responsabilidades individuales en beneficio del grupo, a trabajar colectivamente, a respetar las normas del contexto, respetar a los demás y ser buenos competidores, aceptando la victoria y la derrota, los buenos y los malos momentos, como parte del proceso de la vida.

Al recurrir al contexto, se evidencia que existen unas normas dadas dentro de una comunidad de convivencia, pero estas suelen verse afectadas por la falta de los valores sociales en los niños y niñas de la institución Educativa "Fabio Zuluaga Orozco" del corregimiento de San Cristóbal.

Varios de los niños tienen inconvenientes en el trabajo de la disciplina, la conciencia social y la presencia del otro, falta de eficiencia a las tareas asignadas por sus educandos, e incluso, se identifica bajo sentido de pertenencia con las instalaciones de su institución y por ende, en el cuidado del medio ambiente. Poco se sienten implicados los estudiantes en las tareas que se disponen en la familia y en la comunidad.

Es así como surge la necesidad de buscar alternativas que sean viables para mejorar la conducta de los niños. Desde el área de la Educación física, la recreación y el deporte, se encuentra que el baloncesto, deporte propuesto desde hace vario tiempo en la vereda, es un buen medio, buscando desarrollar una actividad de calidad dentro del espacio con el que se cuenta en la escuela.

Las habilidades motrices básicas son acciones que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, algunas de ellas son: marchar, correr, girar saltar, lanzar, recepcionar. Se ha evidenciado que la mayoría de niños y niñas desarrollaron de forma natural todas estas bases motoras cuando son estimuladas adecuadamente, pero en este caso ocurre todo lo contrario debido a la carencia de un docente especializado en el área de Educación física. Lo digo porque cuando ejecutaban ejercicios relacionados con la marcha, el trote, carreras, giros, saltos, lanzamientos y recepciones lo hacían de una manera no coordinada, torpe, se tropezaban y enredaban con su propio cuerpo, en si les faltaba afianzar en la motricidad fina y gruesa, desarrollaban los ejercicios desbordadamente.

## FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los aportes que genera un proceso de práctica en baloncesto de seis meses, en la fundamentación técnico-táctica de los niños y niñas de la Institución Educativa Fabio Zuluaga Orozco de la vereda La Palma de la ciudad de Medellín?

## JUSTIFICACIÓN

Esta investigación es importante principalmente, porque permite que los niños y niñas de escuela en la vereda La Palma adquieran los conocimientos suficientes en la formación técnico-táctica en baloncesto.

El baloncesto tiene la propiedad por su contexto técnico y táctico que cualquier persona que no posea ninguna habilidad básica, con un proceso de enseñanza progresivo y constante; llegue a desarrollar habilidades y destrezas inimaginables. Solo en seis meses se alcanzan muchos logros y se perfeccionan con la práctica en el tiempo.

El presente ejercicio de investigación tiene valor tanto para la escuela, como para el deporte como tal y su crecimiento, porque se hace posible mejorar los entrenamientos que tengan como objetivo el progreso de la formación técnico-táctica. Los niños y las niñas aprenden mejor cuando son tratados con respeto, y son orientados con reglas ecuánimes y firmes. Este deporte les aporta a adquirir autocontrol, a modelar el carácter, y a adquirir el sentido del orden, y a un más importante, mejorar sus cualidades deportivas, físicas y de conducta.

Además, es importante reforzar las bases motrices, técnicas y tácticas sobre baloncesto, para despertar mayor interés en este deporte que actualmente ha tenido muy buena acogida, en Colombia y a nivel internacional.

Por medio de este proyecto se busca aplicar los conocimientos adquiridos durante toda la carrera de Educación Física en cada uno de los enfoques en especial desde la formación técnico táctica en baloncesto, indagando sobre los componentes que conforman un programa de entrenamiento, para baloncesto y los medios que permitieron desarrollarlo.

El desarrollo de este trabajo es de gran importancia para la Universidad Católica de Oriente, como para mi propio desarrollo profesional, ya que por medio de este es posible demostrar la formación y la adquisición de todos los conocimientos enseñados por la universidad durante la carrera de Educación Física.

En el nivel personal, se puede contribuir en el mejoramiento de la calidad de vida de los niños y niñas de esta comunidad, además perfeccionar el rendimiento en la formación técnico táctica en baloncesto de la población. Además, se logra despertar, en los niños y niñas, el interés por el

baloncesto y crear conciencia por el deporte, utilizando gran parte de su tiempo libre y así evitar que ellos adquirieran malos hábitos.

## OBJETIVOS

### GENERAL

Sistematizar los procesos de entrenamiento que genera un proceso de práctica de seis meses en baloncesto, orientado hacia la fundamentación técnico-táctica y la convivencia de los niños y niñas de la Institución Educativa Fabio Zuluaga Orozco de la vereda La Palma de la ciudad de Medellín.

### ESPECÍFICOS

Determinar los procesos de planificación de la práctica de baloncesto durante seis meses a los estudiantes de la Institución Educativa Fabio Zuluaga Orozco de la vereda La Palma de la ciudad de Medellín.

Generar aportes sobre las apropiaciones técnico-tácticas en el marco de los procesos de entrenamiento de baloncesto, durante seis meses a los estudiantes de la Institución Educativa Fabio Zuluaga Orozco de la vereda La Palma de la ciudad de Medellín.

Generar algunos aportes sobre los procesos de la práctica de baloncesto en la fundamentación técnico-táctica de los niños y niñas de la Institución Educativa Fabio Zuluaga Orozco de la vereda La Palma de la ciudad de Medellín

## MARCO REFERENCIAL

### MARCO TEÓRICO

Este trabajo está enmarcado fundamentalmente para la iniciación deportiva en baloncesto para niños y niñas sin oportunidades y en condiciones de vulnerabilidad económica. Se ha elegido el baloncesto porque es un deporte que brinda herramientas idóneas para trabajar el ámbito socio-afectivo de los niños y las niñas, pero además, aporta favorablemente en el desarrollo de las destrezas y habilidades individuales, permitiendo un escenario para el desarrollo de las dimensiones humanas.

El ser humano debe ser visto como una unidad indivisible, integral y dotado de un gran número de capacidades e interrelacionado entre sí con múltiples dimensiones (corporales, estéticas, éticas, cognitivas, emocionales y sociales). Dentro de las que resaltan para los intereses de este proyecto encontramos dos dimensiones fuertes: la corporal y la cognitiva.

En la dimensión corporal, el baloncesto conjuga un proceso de manera dinámico y constante con el mundo y la cultura del ser humano; las acciones realizadas a través del juego crean beneficios para un fin específico proyectable en la vida cotidiana. Esta dimensión le da importancia al cuerpo, caracterizado por la presencia de unas estructuras: perceptivas, óseo-musculares y orgánicas que proporcionan procesos de cambio y transformación en otras esferas de la vida. El cuerpo a su vez es el que posibilita la comunicación, generando posibilidades de comprensión sobre sí mismo, las demás personas y el ambiente.

Respecto a lo enunciado, hay que anotar que en el baloncesto está implícito el desarrollo de procesos físicos y motores de cada ser humano, en tanto permite la realización de destrezas habilidades y capacidades físicas (condicionales y coordinativas) que son utilizadas como habilidad práxica en la vida cotidiana.

Respecto a la dimensión cognitiva, fuertemente relacionada con el aspecto táctico, hay que decir que el baloncesto desarrolla las habilidades de pensamiento (resolución de problemas,

participación creativa, toma de decisiones, genera y elige alternativas de pensamiento); forma y desarrolla las cualidades volitivas y psíquicas de los jugadores con relación a las tareas planteadas, además promueve la meta cognición (el conocimiento de sí mismo y el conocimiento de sus habilidades para aprender a mejorarlas). La ejecución de tareas tácticas en el transcurso del juego requiere un buen desarrollo del proceso de pensamiento. Un significado determinante tiene aquí el rápido transcurso de pensamiento y la realización momentánea de ciertas decisiones.

La inteligencia de los jugadores es de gran importancia, porque regulan y controlan los aspectos emocionales lo que tendrá un efecto positivo sobre los resultados en la enseñanza de esta disciplina, también desarrolla la inteligencia corporal – kinestésica integrando las categorías de calidad y eficiencia de movimiento a los fundamentos de las destrezas deportivas y a manifestaciones estéticas y culturales.

Anotar igualmente que, en la dimensión social, hay importantes aportes que se generan desde el deporte en cuestión ya que los seres humanos son seres sociales. El baloncesto es una disciplina socio motora que tiene como característica la unificación de metas colectivas. El darle significado que el perder y ganar siempre trae objetivos positivos colectivos. El desarrollo de la interrelación con otros jugadores del equipo, el desarrollar las aptitudes, la voluntad y el dominio de sí mismo, de cada ser humano y favorecer su plena integración en la sociedad, busca facilitar y desarrollar habilidades para trabajar en forma cooperativa.

Por tanto, la formación en un deporte como el baloncesto es una herramienta efectiva y eficaz para el desarrollo socio-afectivo contribuyendo con la calidad de vida de los niños y niñas en general.

El concepto la iniciación deportiva, considerado central para este ejercicio de investigación, es entendido como el proceso inicial de enseñanza y aprendizaje en un juego deportivo. Citado por Juan Álvaro Montoya, 2019).

Las principales características de la ciencia en el deporte, enunciadas por Hernández Moreno, 1995, citado por (Vázquez Gómez, 2001a, p. 34), son las siguientes:

- Situación motriz: Esta hace referencia al movimiento que se ejecuta a la hora de la realización de una práctica deportiva, esa situación motriz está emparentada con la actividad física, la cual se entiende como cualquier tipo de movimiento que implique gasto energético, ejemplo de ello son las actividades cotidianas de casa, o de ejercitación asociadas a la vida misma.

- Lúdica: Juego, disfrute, diversión.

Esta hace referencia a la creatividad, el goce, el placer y la expresión de sus emociones que potencia el niño, y que se materializa en el juego, la recreación, el deporte, entre otros.

Me refiero por lo que percibí con mi experiencia a que; si un niño juega se distrae (mueve el cuerpo por observación directa), si se distrae está disfrutando (mueve el cuerpo con coordinación generada), lo que conlleva a que este se divierta (mueve el cuerpo con placer influenciado).

- Competición: Superación, reto, desafío... con uno mismo (mejorar marcas) o con los adversarios.

Esta hace referencia a la aptitud que posee el niño; es decir, las capacidades, habilidades y destrezas con las que se cuenta para realizar una actividad, en este caso un deporte; el niño en su proceso de aprendizaje se va superando a si mismo (mejora marcas); reta a los demás (mostrando sus habilidades y destrezas con los adversarios).

- Reglada: El deporte se practica conforme a unas reglas comúnmente aceptadas.

Esta hace referencia a que el deporte se practica conforme a unas reglas comúnmente aceptadas; lo que le permite al niño y a los demás miembros que participan en el juego, interactuar bajo unas normas que controlen y dinamicen este.

- Institucionalizada: La organización del deporte recae en diversas organizaciones, federaciones, administraciones públicas.

La organización del deporte recae en diversas organizaciones, federaciones, administraciones públicas. En esta situación trabajo para una entidad pública (Inder de Medellín), la cual respalda, controla y vela por que mi trabajo como formadora deportiva sea idónea y competente.

Teniendo como formas o maneras de orientar la práctica deportiva, según la funcionalidad que se le quiera dar:

- Recreativo, prima el factor lúdico
- Competitivo, prima el factor competitivo.
- Educativo, entiende el deporte como un medio imprescindible para ayudar a los más jóvenes a un desarrollo integral de todas sus capacidades.

Con esto me refiero a que el proceso de enseñanza y aprendizaje orientado sea cada vez de alta motivación para los niños; por ende debe ser basado con una amplia variedad de juegos tanto predeportivos como deportivos, ya que el niño debe primero jugar para después aprender.

- Competitivo, prima el factor competitivo; Con esto me refiero a que con el proceso de enseñanza y aprendizaje orientado secuencial y constante, cada vez es progresivo en el alcance de logros y metas, tanto individuales como colectivas. En todo juego deportivo, siempre existe la competitividad, pero para que esta sea sana, es decir (saber ganar y saber perder), solo se alcanzan con las metas prolongadas en el tiempo.

- Educativo, entiende el deporte como un medio imprescindible para ayudar a los más jóvenes a un desarrollo integral de todas sus capacidades; Con esto me refiero a que el deporte sirve como medio formativo, para mejorar la calidad de vida de los seres humanos en este caso los niños.

Siguiendo el pensamiento de (Hernández Moreno, 1995)

La finalidad tras este periodo de iniciación deportiva, el deportista debe ser capaz de:

- Moverse por el espacio (terreno de juego).
- Usa unos patrones de movimiento específico de cada modalidad (técnica).
- Utiliza el momento adecuado (tiempo).
- Tiene una interpretación (comunicación motriz).
- Tiene conocimiento (reglas).
- Interpreta y desarrolla (estrategia motriz) individual y colectiva.
- Adquiere (hábitos higiénicos y saludables).
- Interioriza (sistema de valores).
- Facilita (relaciones sociales y afectivas)

A partir de lo enunciado anteriormente sobre la iniciación deportiva, hay que tener en cuenta que hay componentes importantes que intervienen en esta etapa de formación deportiva. Para este trabajo, se ha elegido privilegiar el componente técnico-táctico. Estos serán los que se desarrollan a continuación:

La fundamentación técnica en el baloncesto:

En el baloncesto hay varios fundamentos técnicos específicos básicos: el dribling, el pase y el lanzamiento, lo que refiere a técnica misma de estos; es la forma y/o manera de ejecutar, desarrollar y adquirir estos fundamentos básicos, para aplicarlos en el juego.

Es un proceso pedagógico de enseñanza y educación para el correcto dominio desde el punto de vista de la biomecánica de los movimientos de los principales elementos técnicos ofensivos y defensivos y su correcta, oportuna y efectiva aplicación en el proceso competitivo de juego” (Todorov y Col), citado por (Yessenia Soto. 2016).

El proceso de preparación técnica se divide en tres etapas:

Primera etapa: dominio inicial de la técnica del juego de baloncesto incluye las categorías deportivas de:

Mini baloncesto (mini baloncesto menores 9 – 10 años, mayores 11- 12 años).

Infantil – 13 – 14 años – conocida con el nombre popular “pasarela” (la transición de la infancia hacia la adolescencia).

Segunda etapa: estabilización, especialización y perfeccionamiento de la técnica de juego de baloncesto, incluye las categorías deportivas de: Junior menores 15 – 16 años, mayores 17- 18 años y juvenil 19 – 20 años”.

Tercera etapa: de “alcance de alta maestría técnica especializada en el baloncesto” – categorías mayores más de 20 años.

Un elemento técnico es parte de la táctica del proceso de juego, cuando se estudia, domina, aplica y perfecciona desde el punto de vista aplicativo – y responde a la pregunta ¿para que se domina? – “para la solución de una tarea táctica concreta del proceso competitivo de juego. Mencionado por (Revista Digital. Buenos Aires - Año 17 - N° 169 - Junio de 2012)”.

#### Fundamentos Básicos del baloncesto:

El dribling: Sirve para desplazarse de un lado al otro de la cancha, técnicamente hablando (Tener el control del balón que golpea contra al suelo y nos vuelve a la mano). Tipos (De control, de protección y de velocidad).

El pase: Sirve para avanzar hacia la canasta con la ayuda de los demás compañeros, técnicamente hablando (Es la acción efectiva de entregar el balón a un compañero con precisión). Tipos (De pecho, de cabeza, de beisbol y picado)

El lanzamiento: Sirve para anotar canastas y conseguir puntos para ganar el partido, técnicamente hablando (Acción por la cual un jugador trata de encestar a canasta). Tipos (Tiro libre, Suspensión, bandeja, gancho y mate).

#### La fundamentación táctica en el baloncesto:

La táctica en baloncesto, es utilizar los gestos técnicos básicos aprendidos y aplicarlos en el juego de una manera estructural planificada estratégicamente, ya sea individual y colectivamente.

Respecto al componente táctico, se hace alusión a lo anotado por (Malho, 1983), citado por Giménez Fuentes-Guerra, 2003).

La táctica, ya sea individual: (utilización adecuada de un gesto técnico, por parte de un sólo jugador, de forma inteligente en una situación real de juego) o colectiva (utilización de varios gestos técnicos, por parte de dos jugadores o más, de forma inteligente en una situación real de juego); expresa: el “Acto Táctico: son todos los procesos cognitivos que se dan en cualquier situación de juego”. Dicho acto tiene los siguientes elementos:

- Primero observa la situación (percepción).
- La situación observada se interpreta (procesamiento de la información).
- En base a la interpretación, se decide qué hacer (toma de decisión).
- La decisión elegida se convierte en acción (ejecución).
- Se evalúa el resultado de la acción (evaluación).

La táctica se puede definir como el sistema o las estrategias que se planean para aplicarlas en el juego, es decir, la coordinación del juego de los 5 miembros del equipo. Para una mayor descripción de la táctica se puede definir en dos grupos: individual y colectiva.

**INDIVIDUAL:** Como su nombre indica, son todos los gestos técnicos que ejecuta un jugador concreto del equipo y, evidentemente, la suma de los individuales hace el colectivo.

**En defensa:** Se refiere al trabajo técnico individual de posturas, gestos, desplazamientos y posiciones ejecutadas dentro del terreno del juego; se busca que al jugador con posesión del balón (no logre que avance, que pase y que lance), se busca que al jugador sin balón (no logre la recepción del balón y no dejar que este haga desplazamientos asertivos en busca del balón).

**En ataque:** Posición de triple amenaza.- consiste en la cantidad de posibilidades que puede tener un jugador cuando tiene el balón (desplazarse driblando, pasarle a un compañero y lanzarlo a la canasta).

**Bloqueos directos e indirectos:** Son los movimientos de ataque producido por el atacante para que, sin hacer falta, impida un movimiento libre al defensa y facilite un movimiento de ataque al compañero.

Fintas de recepción.- amago o intento de realizar una acción para que el defensor se encamine en la defensa de la misma con lo que nos permitirá hacer una acción distinta con mucha más facilidad.

COLECTIVAS: Se refiere al trabajo en equipo, ó sea todos los miembros del equipo interactúan para conseguir los objetivos propuestos.

En defensa: Defensa de asignación.- defensa individual (consiste en que cada jugador coge a un atacante

Defensa en zona.- consiste en defender todas las zonas del campo de juego. Cada jugador se ocupa de defender un área del terreno del juego (2-1-2, 2-3, 3-2, 1-2-2, 2-2-1, 1-3-1).

Defensa combinada o mixta: Se utiliza para neutralizar al jugador relevante del equipo oponente; ósea unos jugadores defienden la zona y otros marcan individualmente (Caja y uno - Diamante y uno - Triangulo y dos – Avión).

En ataque: Tiene como objetivo atacar y tratar de sacar de posición a los jugadores defensivos del equipo contrario.

Contraataque o salida rápida:- Atacar lo más veloz posible cuando la defensa del equipo contrario no está colocada estáticamente, esto está relacionado directamente con la posesión del balón (las pérdidas de balón conllevan al contraataque del rival).

FASES: Recuperación del balón – Salida del balón – Llenado de carriles – Finalización.

Ataque de posición: Consiste en todas aquellas acciones organizadas que llevan al equipo atacante a romper con la defensa del equipo adversario para realizar los lanzamientos desde una posición cómoda.

Ofensiva contra defensa individual: Esta basado en el movimiento de los jugadores con el fin de eludir la marca que se ejerce sobre cada uno de los jugadores.

Ofensiva contra zona: Es atacar lo más veloz posible, buscando rebasar y poder llenar los espacios más vulnerables la zona contraria.

## DISEÑO METODOLÓGICO

Esta investigación es de tipo cualitativo, porque: se realiza en el marco del relacionamiento intersubjetivo, lo cual quiere decir que el sujeto investigador (docente orientador), está en una permanente interacción con los actores sujetos de la investigación – estudiantes –. De esta manera, la realidad se construye sobre la base de la experiencia de los sujetos en interacción constante y por ende, se habla de una realidad natural. Cuando se recurre a recolectar datos de una práctica específica, generando reflexiones a partir de dichos datos, se habla de una construcción de conocimiento a partir de la realidad tal y como se desarrolla.

No hay necesidad de concentrar a los deportistas en laboratorios y aislarlos de la realidad para poder entender los fenómenos que se quieran estudiar, basta con intervenir y observar su realidad tal y como acontece, a esto se le nombra una investigación de carácter naturalista. Además, la construcción del conocimiento, fruto del ejercicio de interacción subjetivo, se da de manera dialógica y fundamentado en el intercambio simbólico. Las prácticas son planeadas, desarrolladas y registradas en diarios de campo que luego se someten a un análisis crítico de lo vivido. De esta manera, el conocimiento construido se da en la medida en que van apareciendo relaciones y ello se nombra como un conocimiento inductivo bajo la consolidación de una realidad epistémica, es decir, mediada por simbolismos (palabras, lenguaje) que es interpretable y por ende altamente subjetivo.

El enfoque de investigativo de este ejercicio de investigación es la sistematización de experiencias con elementos etnográficos. Esta, parte de la experiencia vivida de los actores implicados en la investigación y sobre ella se construye el sentido y significado de la experiencia vivida. Además de ello, la sistematización de experiencias permite volver sobre la vivencia de forma reflexiva, valorando los acontecimientos en tanto posibilidad de cómo se trabaja directamente con seres humanos, los datos que se obtienen son vivenciales y por ende, tienen un componente altamente subjetivo. Esto es una de las características de la investigación cualitativa que se asume en este proyecto.

La investigación fue de tipo participativa, donde estuvieron, involucrados, tanto alumnos, como padres de familia y la profesora practicante.

## INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS:

En la investigación acción no existe restricción en la utilización de instrumentos para la recolección de datos, por ende se utilizaron como herramientas de trabajo: los planes de clase que se desarrollaron durante la práctica deportiva y los diarios de campo como una forma de registro de la experiencia vivida.

## POBLACIÓN:

La práctica se realizó con una población de 35 niños y niñas, conformados en dos grupos, distribuidos así: 1 grupo con 6 mujeres y 11 hombres = 17, el segundo grupo, conformado por 8 mujeres y 10 hombres = 18, en edades entre los 9 a 12 años, de la Institución Educativa Fabio Zuluaga Orozco, el escenario deportivo está en la vereda La Palma del corregimiento de San Cristóbal.

## DURACIÓN:

La práctica se realizó en la Institución Educativa Fabio Zuluaga Orozco, ubicada en la vereda La Palma. Del corregimiento de San Cristóbal., con una duración de 6 meses.

## ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN:

Promoción y difusión en la Institución educativa de la vereda La Palma.

## FUENTES DE FINANCIACIÓN:

Cuerpo directivo de la institución, Inder Medellín y comerciantes de la vereda.

## RESULTADOS

Asociado al primer y segundo objetivos específicos, se disponen planeadores genéricos y posteriormente planeadores específicos, en este ejercicio se reflejan las prácticas realizadas con los niños y niñas en la vereda La Palma, del corregimiento de San Cristóbal.

GUÍA GENÉRICA DE BALONCESTO PROCESOS DE INICIACIÓN

GUÍA DE BALONCESTO				
COMPONENTE 1: FAMILIARIZACIÓN				
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	LOGROS ALCANZADOS	RECURSOS	EVALUACIÓN
<b>CONTENIDO 1</b> DIAGNÓSTICO Y CONDUCTA DE ENTRADA	Reseña histórica sobre el baloncesto (videos, lecturas, pancartas, etc.).	Reconoce la historia del baloncesto.	Video Beam, libros, televisor, DVD, espacio físico, papelería en general. Balones.	A partir de la observación y seguimiento se evalúa a cada estudiante en el instrumento existente para tal fin.
	Charlas sobre conductas, normas e higiene dentro y fuera de la clase.	Identificar el estado social, físico y deportivo de los estudiantes.	Pelotas niko. Placa polideportiva. Conos de señalización. Pito. Cronometro.	
	Juegos recreativos y predeportivos con pelotas	Integrar los estudiantes al grupo.  Demuestra facilidad para integrarse a las dinámicas grupales	Cuerdas. Petos.	
	Mini torneos dentro de la clase. (1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, etc.)	Identifica la lógica interna del deporte.		
<b>CONTENIDO 2</b> FASE EXPLORATORIA	Juegos pre-deportivos de drible, pase, lanzamiento y trabajo en equipo.	Reconoce los fundamentos básicos del baloncesto (pase, recepciones, lanzamiento, drible, desplazamientos)	Balones. Pelotas niko. Placa polideportiva. Conos de señalización. Pito. Cronometro. Cuerdas. Petos.	
	Competencia de velocidad con drible, individual y por equipos.	Participa de los juegos predeportivos de competencia con una buena actitud		
	Competencias de precisión en los			

	pases, individual y por parejas.		
	Multilanzamientos desde diferentes posiciones y distancias.		
	Juegos cooperativos.		
	Circuitos de pases, dribles y lanzamientos.		

## GUIA DE BALONCESTO

### COMPONENTE 1: DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	LOGROS ALCANZADOS	RECURSOS	EVALUACIÓN
<b>CONTENIDO 1 CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>	Unidad de dirección y control: a) Ejercicios de apareamiento de los movimientos. b) Actividades de diferenciación. c) Ejercicios de equilibrio. d) Actividades de orientación.	Mejora el ajuste motor del estudiante a través del desarrollo de las capacidades coordinativas	Espacio físico, Balones. Placa polideportiva, Conos de señalización Escalera Cuadro y triángulo de coordinación Pito. Cronometro. Cuerdas. Tapa ojos.	A partir de la observación y seguimiento se evalúa a cada estudiante en el instrumento existente para tal fin.

	<p>Unidad de adaptación:</p> <p>a) Batería de ejercicios de ritmo      b)</p> <p>Ejercicios de reacción</p> <p>c) Actividades de transformación de los movimientos</p>			
<b>CONTENIDO 2 CAPACIDADES CONDICIONALES</b>	<p>Ejercicios y Test de Fuerza; Velocidad; Flexibilidad; Resistencia</p>	<p>Mejora el desarrollo de las capacidades condicionales en los sujetos de derecho, como base para el aprendizaje Técnico táctico del deporte.</p>		

**COMPONENTE 2: TECNICA OFENSIVA CONCEPTOS BASICOS**

<b>CONTENIDOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>LOGROS ALCANZADOS</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACION</b>
<b>CONTENIDO 1</b> Técnica de los desplazamientos.	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> La postura del baloncestista es la que adopta dentro del terreno de juego y se describe a continuación: piernas separadas lateralmente a una distancia</p>	<p>Reconoce la técnica de ataque sin balón.</p>	<p>Balones de baloncesto, Pelotas de fundamentación, Pelotas de tenis de campo, Conos, Aros, Cuerdas, discos, bastones, balones medicinales.</p>	<p>A partir de la observación y seguimiento se evalúa a cada estudiante en el instrumento existente para tal fin.</p>

<p>aproximada a la existente a lo ancho de los hombros.</p>			
<p><b>MARCHA, TROTE, CARRERA, PARADAS Y SALTOS:</b> Normal, adelante atrás, cambio de velocidad, aceleración y desaceleración, cambios de dirección, izquierda derecha (45°, 90° y 180°), cambio de pie de pivot, desplazamientos variados (adelante, atrás, diagonal y lateral). Saltos verticales y horizontales. Paradas (En uno y dos tiempos)</p>	<p>Demuestra desarrollo de las habilidades locomotoras, (caminar, correr, saltar).</p>		
<p><b>PARTIDAS RAPIDAS:</b> Sobre posiciones estables y sobre desplazamiento</p>	<p>Demuestra dominio de su lateralidad, en el tiempo y en el espacio.</p>		
<p><b>PARADAS:</b> Por pasos y por saltos, en un tiempo y dos tiempos.</p>			

<p><b>CONTENIDO 2</b> Técnica del manejo del balón.</p>	<p><b>GIROS:</b> Sin pivoteo y con pivotes de 45°, 90° y 180°, de izquierda y derecha.</p>			
	<p><b>PIVOTEOS:</b> Sin giros y con giros, regresivos y progresivos y adelante y atrás.</p>			
	<p><b>SALTOS:</b> despegando y rechazando, en una y dos piernas.</p>			
	<p><b>FINTAS:</b> Simples y dobles, en el lugar y sobre desplazamiento.</p>			
	<p><b>VISIÓN:</b> Concentrada y periférica. Concentrada: sobre un oponente directo. Periférica: a otros oponentes y compañeros en el juego.</p>			
	<p><b>SOSTENIMIENTO DEL BALÓN:</b> a media altura baja y alta, en el lugar y sobre desplazamiento.</p>	<p>Reconoce la técnica de ataque con balón.</p>		

	<p>DESTREZAS CON EL BALON: con dos manos y una mano, en el lugar y sobre desplazamiento</p>	<p>Demuestra desarrollo de las habilidades manipulativas. (Atrapar, pasar, lanzar, driblar).</p>		
	<p>PROTECCION DEL BALON: sobre sostenimiento y sobre desplazamiento, con dominio técnico y control táctico.</p>	<p>Describe las reglas básicas para los fundamentos técnicos,</p>		
	<p>RECEPCION DEL BALON: a media altura alta y baja, con una y dos manos, en el lugar y sobre desplazamiento.</p>	<p>Presenta facilidad para trabajar en equipo.</p>		
	<p>PASES: con dos manos; de pecho, por encima de la cabeza, por debajo del hombro, por encima del hombro, hacia atrás de la cabeza, por detrás del cuello, con una mano; desde el hombro por debajo del hombro, de gancho, de lado, detrás de la cintura, detrás</p>	<p>Identifica los diferentes tipos de pases.</p>		

	del cuello, y de desplazamiento con los elementos anteriormente mencionados.			
	DRIBLE: con una mano, al lado del cuerpo, con cada una de las manos, por detrás del cuerpo, alternando entre piernas (drible sobre tijera de piernas).Drible sobre cambio de dirección, por dentro y por fuera de piernas, por delante y por detrás del cuerpo. Drible sobre el cambio de pie de pivot, hacia atrás, hacia delante y en reverso.	Conoce las formas de realización del drible.		
	LANZAMIENTO: con dos manos; de pecho, por arriba de la cabeza, en bandeja, con una mano, de gancho, cacheteo o remate, y especializados, sobre doble	Conoce las reglas del baloncesto.		

	ritmo derecho e izquierdo con una y dos manos.			
--	--	--	--	--

### COMPONENTE 3: TÉCNICA DE LA DEFENSA

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	LOGROS ALCANZADOS	RECURSOS	EVALUACION
<p><b>CONTENIDO 1</b> Técnica de los desplazamientos defensivos</p>	<p>POSICION BÁSICA O INICIAL DE LA DEFENSA: quiere decir, la posición más racional del jugador dentro del terreno, la que le permite ejecutar las acciones defensivas en cualquier dirección sin pérdida de tiempo. Son los mismos parámetros de la posición básica ofensiva, solo que aquí las piernas se separan un poco más exagerando la posición y bajando el centro de gravedad flexionando las piernas, creando una mayor estabilidad y fuerza optima desde piernas</p>	<p>Adquiere y afianza la posición básica.</p>	<p>Balones de baloncesto,, Conos, Aros, Discos, Bastones.</p>	<p>A partir de la observación y seguimiento se evalúa a cada estudiante en el instrumento existente para tal fin.</p>

	niveladas o pierna adelantada, los brazos en extensión interrumpiendo la visibilidad del atacante y la línea de pase.			
	DESPLAZAMIENTOS ESPECIALES: adelante, atrás, cerrado y con pivotes, combinación básica, lateral carrera lateral, y lateral cerrado carrera.	Adquiere y mejora la postura y direccionalidad corporal.		
	FINTAS DEFENSIVAS: simples y dobles, en el lugar y sobre desplazamiento.	Ejecuta de las diferentes fintas defensivas.		
<b>CONTENIDO 2</b> <b>Principios Defensivos</b>	.Analizar las características del atacante. .Saltar al balón ayudar y recuperar. .Evitar cortes por delante y por detrás. .Llevar al atacante al lateral alejándolo del eje central.	.Reconoce los principios de la defensa y los aplica de acuerdo a la situación ofensiva a la que se enfrenta.		

	<p>.Defensa del lado del balón y Defensa del lado de ayuda.          .Evitar lanzamientos fáciles y segundos tiros.          Salir de las pantallas por delante y por detrás.          Comunicación desde la Defensa y cambios defensivos.</p>			
<p><b>CONTENIDO 3</b>          Técnica del apoderamiento del balón</p>	<p>TUMBAR EL BALON: de frente y por detrás al driblador, en el lugar y sobre desplazamiento.</p>	<p>Se apodera del balón mediante diferentes acciones de juego defensivas.</p>		
	<p>BOTAR EL BALÓN: de frente y por detrás al driblador, en el lugar y sobre desplazamiento.</p>			
	<p>QUITAR EL BALON: con giro y sin giro de muñecas desde piernas niveladas o pierna adelanta al sostenedor.</p>			
	<p>INTERCEPTAR EL BALON: saliendo entre dos atacantes, o saliendo por detrás del oponente.</p>			

	<p><b>GARDEAR EL BALON:</b> de frente o por detrás del lanzador, despegando o rechazando en una y dos piernas.</p>			
	<p><b>BLOQUEO AL Oponente:</b> esperando o yendo hacia el adversario con posesión del balón para lanzar. Y a otros atacantes desde posición abierta o pierna adelantada.</p>			

**COMPONENTE 4: TÁCTICA - ESTRATEGIA OFENSIVA**

<b>CONTENIDOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>LOGROS ALCANZADOS</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACION</b>
<p><b>CONTENIDO 1</b> Contraataque o salida rápida</p>	<p>Ataque veloz y avance rápido.</p>	<p>Identifica funciones básicas del contraataque.</p>	<p>Balones Conos Pitos Petos</p>	<p>A partir de la observación y seguimiento se evalúa a cada estudiante en el instrumento existente para tal fin.</p>
	<p>Enseñar a distinguir y conocer los carriles de salida (derecho-centro-izquierdo)</p>	<p>Construye las diferentes formas del contraataque en ejercicios de ventaja numérica o igualdad numérica.</p>		
	<p>Apoyo al Rebote para salida rápida</p>			
	<p>Funciones de cada jugador en el contraataque de 3,4 y 5 jugadores.</p>			

<b>CONTENIDO 2</b> Ofensiva de posesión	Acciones precisas de juego de cada jugador en el contraataque, apoderarse del balón, momento de apoyar y recibir el balón, elección del carril, correr y definir.			
	Variables del contraataque, salida por lateral con definición por el centro. Salida por centro con definición por lateral derecho e izquierdo.			
	Conocimiento de las diferentes posiciones de ataque; base-alero-pívot.	Identifica las posiciones de los jugadores según la formación.		
	Esquema teórico sobre la funcionalidad y conceptualización del base, del pívot, y del alero.	Reconoce la funcionalidad específica para cada posición base, alero, pívot en la ofensiva de posesión.		
	Trabajo de lanzamiento desde los puntos específicos de media y larga distancia.	Colabora con el equipo desde su posición de juego. (Base, alero, pívot).		
	Acciones de pase y corte desde el lado derecho e izquierdo. Acciones de pantallas y tiros.	Respetar las posiciones de juego y acatar las órdenes del formador.		

<p><b>CONTENIDO 3</b> Ofensiva contra defensa individual</p>	Jugada puerta atrás por derecha e izquierda.			
	Acciones de pantallas reciprocas y cortes entre pivotes.			
	Ejercicios de movilidad de los 5 jugadores para desequilibrar la defensa.			
	Ejercicios de lectura de la defensa.			
	Ataque posicional 1-2-2,3-2, 3-1-1, 2-3, 2-1-2, 1-3-1,2-2-1,1-4.			
	Juego libre ofensivo, realizando acciones de pasar y cortar, pantallas entre sí en diferentes formas (ciegas, directas e indirectas), pantallas y cortes sobre ellas.	Ejecuta acciones ofensivas de juego, contra defensa individual.		
	Ofensiva de ataque y pases, aplicando pases rápidos y precisos, manteniendo	Ejecuta acciones ofensivas de juego, contra defensa individual.		

	distancia mínima de 3 metros con respecto al balón, bloqueos ofensivos.			
<b>CONTENIDO 4</b> Ofensiva contra zona	Ofensiva de posición. (Es cuando se tiene el tiempo de preparar o implementar una ofensiva de movimiento).	Reconoce las diferentes acciones de ataque, para contrarrestar la defensa zonal.		
	Ataque con rotación o movimiento			
	Ataque utilizando pantallas			

**COMPONENTE 5: TÁCTICA - ESTRATEGIA DEFENSIVA**

<b>CONTENIDOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>LOGROS ALCANZADOS</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACION</b>
<b>CONTENIDO 1</b> <b>Defensa individual</b>	Defensa individual con ayuda: 5x5 jugador que sobre pasa al defensa es ayudado por el compañero más cercano y a su vez este es ayudado por otro, igual de 2x2, 3x3, 4x4. en toda la cancha, $\frac{3}{4}$ , $\frac{1}{2}$ y zonal	Asume la posición básica de la defensa individual.	Tablas tácticas, Conos Balones de baloncesto Uniformes de entrenamiento. TV, DVD Videos alusivos al deporte.	A partir de la observación y seguimiento se evalúa a cada estudiante en el instrumento existente para tal fin.

	<p>Defensa individual con recuperación: ejercicio igual al anterior pero con un componente de recuperarse al momento de perder su defensa para que el que ayudo regrese al suyo.</p>	<p>Ejecuta la marcación individual rompiendo la coordinación entre los integrantes del equipo contrario dificultando las acciones ofensivas colectivas.</p>		
	<p>Defensa individual con flotación: juego de 4x3, 5x4, 3x2, 2x1, donde los atacantes son mayores en cantidad a los defensas, los cuales flotan en una distancia equitativa entre dos de los atacantes y formando un triángulo defensivo (Balance defensivo).</p>	<p>Evita que el equipo contrario se apodere del balón.</p>		
	<p>Defensa individual con cambios: juego de 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, donde los jugadores que son sobrepasados realizan un cambio de jugador que será de base-alero,</p>			

	alero-alero, pívot- pívot.		
<b>CONTENIDO 2</b> Defensa presionante	Defensa presionante todo el campo: ejercicios dividiendo la cancha por zonas 4/4, 3/4, 1/2 donde los jugadores realizan los movimientos requeridos por el entrenador y terminando en zona con marcación personal pero flotante.	El estudiante dificulta los movimientos al adversario e impide que puedan pasar, recepccionar o lanzar al aro, hace cometer numerosas fallas en el ataque.	
	Defensa de trampa: ejercicios de defensa donde el profesor dirige a los alumnos a los lugares y momentos propicios para realizar los doblajes. Dando los movimientos de cada uno dependiendo del lugar donde se encuentra el balón.	Aplica diferentes tipos de presión de acuerdo a las acciones de juego influyendo en forma negativa sobre los integrantes del equipo contrario.	
<b>CONTENIDO 3</b> Defensa en zona	Defensa en zona: (2-1-2, 2-3, 1-2- 2, 3-2, 2-2-1. Posicionar a los	Reconoce la posición en los diferentes tipos de defensa en zona	

	<p>jugadores en la zona y que realicen los movimientos con respecto a la rotación del balón pasivamente, luego con defensa pasiva (sin robar el balón) y luego activamente.</p>	<p>concentrando su atención sobre el balón de acuerdo con el movimiento de este.</p>		
		<p>Aplica los conceptos espacio tiempo en inferioridad numérica contra equipos lentos, con baja efectividad en los tiros al aro y torpes en el manejo del balón.</p>		
		<p>Realiza acciones que generen ventaja defensiva.</p> <p>Fortalece la capacidad para trabajar en conjunto mediante actividades de equipo con igualdad, inferioridad, superioridad numérica en las acciones de juego de la defensa zonal</p>		
<p><b>CONTENIDO 4</b> Defensa combinada o mixta</p>	<p>Defensa personal flotante.</p>	<p>Desarrolla la capacidad de concentración, escucha, conjugando principios de la</p>		

		defensa personal y la defensa por zonas,		
	<p>Caja y uno: se posicionan a los jugadores en el campo de juego dando la tarea necesaria y los movimientos necesarios de cada uno dependiendo de la posición del balón y de cuantos jugadores son marcados en personal.</p>	<p>Reconoce diferentes tipos de defensas combinadas y su aplicación.</p>		
	<p>Diamante y uno: se posicionan a los jugadores en el campo de juego dando la tarea necesaria y los movimientos necesarios de cada uno dependiendo de la posición del balón y de cuantos jugadores son marcados en personal.</p>			
	<p>Triangulo y dos: se posicionan a los jugadores en el campo de juego dando la tarea necesaria y</p>			

	los movimientos necesarios de cada uno dependiendo de la posición del balón y de cuantos jugadores son marcados en personal.			
--	--	--	--	--

**COMPONENTE 6 : JUEGOS DEPORTIVOS**

<b>CONTENIDOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>LOGROS ALCANZADOS</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACION</b>
<b>CONTENIDO 1:</b> Juegos deportivos en Baloncesto.	Fase interna: torneo con el total de los estudiantes.	Aplica la sana competencia y el juego limpio. Adopta actitudes adecuadas con respecto al resultado de la competencia (ganar o perder).	Escenarios deportivos. Balones de baloncesto. Uniformes (petos). Transporte. Jueces y planilleros.	OBSERVACIÓN
	Fase zonal: intercambios amistosos, con equipos cercanos.	Adopta un comportamiento adecuado acorde al contexto y actividades realizadas. Conoce el lenguaje y comunicación verbal y gestual que se maneja al interior de las competencias.		
	Fase final: torneos competitivos.	Cuida los espacios físicos y la implementación deportiva. Porta la implementación individual adecuada y necesaria para cada evento competitivo.		

		Adopta actitudes respetuosas durante la interacción con Formadores y estudiantes.		
--	--	---	--	--

### PLANES DE CLASE

ÁREA	GRADO/ FECHA	
Educación Física – Deporte: Baloncesto	3°, 4° y 5° - 02/02/18	Claudia M

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR	OBJE
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas	-Conocer el -Presentar l estudiantes -Hacer un d de los estud

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES	
1- 1 al 2 de Febrero	60'	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación al equipo formativo (profesoras) de la Institución.</li> </ul> <p><b>Parte Central:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de la formadora de baloncesto en cada grupo.</li> <li>-Saludo de bienvenida.</li> <li>-Observaciones y sugerencias del programa deportivo.</li> <li>-Se hace una dinámica para romper el hielo (juego de los nombres: en donde se hace un círculo y por orden cada uno va diciendo su nombre y va repitiendo el nombre de los compañeros anteriores).</li> </ul> <p><b>Parte Final:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Despedida y agradecimientos por la atención prestada.</li> </ul>	<p>La presenta por parte estudiantes</p> <p>El lugar a requisitos m sesiones de</p> <p>Los estudia ansiedad y para partici orientadas.</p>

ÁREA		GRADO/ FECHA	DOCENTES
Educación Física – Deporte: Baloncesto		3°, 4° y 5° - 05/02/18	Claudia Mar

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR	OBJETIVOS
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas	-Conocer la de la institu -Dar inicia a -Hacer un di entada de lo

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES	SEGUIMIEN
2- 5 al 9 de Febrero	5'  35'	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>-Saludo de bienvenida.</p> <p>-Observaciones y sugerencias del programa deportivo.</p> <p><b>Parte Central:</b></p> <p>-Calentamiento con movilidad articular: • Tobillos: movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior. • Rodillas: flexo-extensiones. • Caderas: con los pies en el suelo y las piernas separadas, hacer movimientos circulares con la cadera. • Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco. • Hombros: mover los brazos hacia delante y hacia atrás de forma circular, a la vez o alternándolos. • Codos: flexo-extensiones. • Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias. • Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano. • Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p>	<p>En esta ses hay buena motivación, deporte, por mucho e in enseñanza y</p> <p>Se ev deportistas l pero con la poco a colectivamen</p>

	<b>5'</b>	<p>-Juegos recreativo (lleva cogida y seguida: se elige un estudiante para salir corriendo a la señal, el cual deberá perseguir a sus compañeros, compañero que toque este se le deberá unir para continuar y así sucesivamente)-</p> <p>-Juego libre de baloncesto.</p> <p><b>Parte Final:</b></p> <p>-Vuelta a la calma, relajación de Piernas y relajación de gemelos y simultáneamente se hacen observaciones y comentarios sobre la clase.</p>	
--	-----------	---	--

ÁREA	GRADO/ FECHA	DOCENTE
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 9/02/18	Claudia

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR	OBJETIVOS
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crear un ambiente saludable</li> <li>-Participar en la preparación de una buena clase</li> <li>-Hacer un buen trabajo de conducción de los estudiantes en el equipo con el docente</li> </ul>



ÁREA	GRADO/ FECHA	DOCENTE
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 12/02/18	Claudia

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR	OBJETIVOS
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas	- Crear Identificación deporte -Hacer conducir estudiar tiene co

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES	SEGUIMIENTO
3- 12 al 16 de Febrero	<p>10'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>-Saludo y llamado a lista.</p> <p>-.Charlas sobre la importancia de la hidratación durante y después de la clase.</p> <p><b>Parte Central:</b></p> <p>-Calentamiento: Circunducción de tobillos 15". Flexo-extensión de rodillas 15". Circunducción de caderas 20". Circunducción de hombros 10". Flexo-extensión de codos 15". Circunducción de muñecas 10". Flexo-extensión de dedos.</p> <p>-Desplazamientos hacia adelante, atrás, laterales, diagonales y combinados con balón.</p> <p>Juegos recreativos y pre-deportivo: Tumba balones (se divide el grupo en dos equipos, todos con balones, uno se ubican en el centro de la cancha (deben tumbar balones), el otro con balones por toda la cancha (no se dejan tumbar los balones): gana el equipo que tumbe los balones y los saque del área asignada el menor tiempo posible, luego se intercambian el turno.</p> <p>Enfrentamientos. (1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, etc.).</p> <p>Ejecuta habilidades básicas del baloncesto (drible, pases, recepciones, lanzamientos, desplazamientos) muestra desarrollo de sus capacidades físicas.</p> <p>- <b>Parte Final:</b></p>	<p>Los dep hidratac</p> <p>Aprende del balon</p> <p>Los dep ejecutar desbord adecuac relación compañ</p>

		-Vuelta a la calma, sentados se hacen ejercicios de respiración: (inhalación y exhalación), se hacen observaciones y comentarios sobre lo sucedido en la clase.
--	--	---

ÁREA	GRADO/ FECHA	DOCENTE
Educación Física – Deporte baloncesto	3°, 4° y 5° - 16/02/18	Claudia

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR	OBJETIVOS
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas	- Conocer la historia del baloncesto. - Enseñar los fundamentos del desplazamiento y el fundamento del drible.

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES	SEGUIMIENTO
3- 12 al 16 de Febrero	5'  30'	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saludo y llamado a lista.</li> <li>-Explicación de la actividad del día.</li> </ul> <p><b>Parte Central:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conversatorio sobre la reseña histórica sobre el baloncesto.</li> <li>- Calentamiento: Movilidad articular: Circunducción de tobillos. Flexo-extensión de rodillas. Circunducción de caderas. Circunducción de hombros. Flexo-extensión de codos. Circunducción de muñecas. Flexo-extensión de dedos.</li> <li>Técnica de los desplazamientos: Posición básica, trote, carreras, desplazamientos, cambios de dirección.</li> <li>-Fundamento técnico del drible: <b>Dribling de progresión:</b> Es el más utilizado, pues se realiza continuamente cuando se desplaza por la cancha, Hay que driblar el balón por delante y a un lado del cuerpo, y hacerlo subir, aproximadamente hasta la altura de la cintura. Es importante que la mano y el antebrazo acompañen al balón mientras se mueve. El balón se impulsa ligeramente adelantado, evitando así quedarnos el balón detrás</li> </ul>	<p>Los desplazamientos históricos.</p> <p>Aprender a articular los desplazamientos.</p> <p>Aprender a driblar.</p> <p>Todos los fundamentos del drible enseñados.</p>

	5'	<p>debido a nuestra velocidad de desplazamiento.</p> <p><b>Dribling de protección:</b> Se usa para mantener la posición ante el acoso de un defensor que impide progresar. La posición del cuerpo es ligeramente más flexionada que en la posición básica, con el objetivo de proteger el balón. Al tener el cuerpo más flexionado, el bote será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más retrasada. Adelantaremos la pierna y brazo contrario a la mano con que se dribla, que será la más alejada del defensor, protegiendo el balón con ese brazo, generalmente con la palma hacia el defensor. Usamos, en realidad, todo el cuerpo para proteger el balón, interponiéndolo entre él y el defensor.</p> <p>Se hace énfasis en la proactividad: el deportista tiene la capacidad de adaptarse a las condiciones del entorno, asume la responsabilidad ante las situaciones que le sucedan y crea oportunidades ante los objetivos concretos y alcanzables. <b>Dribling de velocidad:</b> Su objetivo es avanzar lo más rápido posible. Como resulta claro que un jugador avanzará más rápido corriendo que driblando, habrá que correr mucho y driblar poco.</p> <p>Para esto se impulsará el balón hacia delante, más alto de la cintura, dando el mayor número posible de pasos entre dribling y dribling. Suele ser útil alternar la mano del dribling. El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante. El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo sino que va más adelantado.</p> <p><b>Parte Final:</b></p> <p>- La Orquesta. Toda la clase forma un gran círculo. Un niño sale fuera del gimnasio o aula. El profesor nombra un director de orquesta. A la señal del profesor, el detective entra en el gimnasio e intenta localizar al director de esa orquesta. Todos los del círculo están repitiendo los movimientos, ruidos y ritmos que marca el director (palmadas, pateos, ruidos de boca, gestos rítmicos, golpes en el suelo, etc.) lo que hace que aquello se convierta en una orquesta loca. El detective tendrá dos intentos para localizar al director.</p>
--	----	---

ÁREA	GRADO/ FECHA
Educación Física – Deporte baloncesto	3º, 4º y 5º - 19/02/18

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR
-------------------	------------



		círculo y palpará su cara para reconocerlo. Si lo consigue, intercambiarán su papel. Material: un pañuelo.
--	--	--

ÁREA	GRADO/ FECHA	D
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 23/02/18	C C

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR	C
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas	- c s f c r

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES	S
4- 19 al 23 de Febrero	5'  35'	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>Saludo y llamada a lista.</p> <p>Explicación de la actividad del día</p> <p><b>Parte Central:</b></p> <p>-Calentamiento con movilidad articular Circunducción de tobillos. Flexo-extensión de rodillas. Circunducción de caderas. Circunducción de hombros. Flexo-extensión de codos. Circunducción de muñecas. Flexo-extensión de dedos.</p> <p>-Juego: Pillar mediante pases (Consiste en que dos jugadores se la quedan, tienen un balón y deben realizar pases para acercarse a alguno de sus compañeros y tocarles con el balón. Cuando consiguen pillar a alguien, la persona tocada acompaña a los dos que empezaron el juego, es decir se van acumulando jugadores hasta que no queda nadie.</p> <p>-Fundamento de los Pases: PASE DE PECHO: El pase de pecho es aquel que se utiliza para distancias medias y cortas, lanzando el balón mediante una rápida extensión de los brazos, continuada por el impulso sucesivo de las muñecas y dedos, limitando el desplazamiento de los pies y el impulso hacia delante. En el pase de pecho se sacan los brazos del cuerpo saliendo a la altura del pecho, para hacer llegar el balón al receptor a la misma altura</p>	L a e c P P a p c y a c c r la

	5'	<p>aproximadamente. PASE DE PIQUE: El pase de Pique tiene las mismas características que el pase de pecho, pero se acentúa la flexión de las piernas y las manos se dirigen hacia el suelo. Y al dar el pase se lanza el balón con la intención de que bote antes de ser recibido. PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA: El pase por encima de la cabeza se realiza manteniendo los brazos extendidos, aunque ligeramente flexionados, y sin presionar con fuerza el balón, llevando éste un poco retrasado y por encima de la cabeza, para lanzarlo mediante un impulso, en el que participan los brazos y el tronco que, mediante una ligera flexión, desplaza hacia adelante el peso del cuerpo, al tiempo que la extensión de los brazos asegura la tensión de la trayectoria. En posición estática y sobre desplazamiento.</p> <p>-Por parejas se desplazan atacando el aro a través de los pases trabajados.</p> <p>-Partido de baloncesto para practicar lo trabajado</p> <p>Se trabaja con exigencia poca, moderada, dependiendo del grupo.</p> <p><b>Parte Final:</b></p> <p>- Nombre del Juego: yo soy otro (Sentados en círculo. Uno se queda en el centro con los ojos vendados. Otro con voz diferente le dirá “hola soy Pepe”. El que se la queda deberá acertar que compañero es.</p>
--	----	--

ÁREA	GRADO/ FECHA	D
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 26/02/18	C C

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR	C
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas	- c s f c r

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES
5- 26 de Febrero al 02 de Marzo	<p>5'</p> <p>35'</p> <p>5'</p>	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>Saludo y llamada a lista.</p> <p>Explicación de la actividad del día</p> <p><b>Parte Central:</b></p> <p>-Calentamiento desplazamientos por parejas con pases.</p> <p>-Pases: (de pecho, picado, por encima de la cabeza, y gancho).</p> <p>-Recepción: de frente y lateral, a alta, media y baja altura</p> <p>-Pivotes: adelante, atrás y con giros: (progresivos y regresivos.) Cada grupo se ubica formando un círculo con uno de sus integrantes en el centro con el balón. El jugador del centro debe pasar el balón a cada uno de sus compañeros del circulo para lo que usara el pie de pivote, pues no debe despegar uno de sus del suelo.</p> <p>Partido de baloncesto para practicar lo trabajado.</p> <p>Se trabaja con exigencia poca, moderada, dependiendo del grupo.</p> <p><b>Parte Final:</b></p> <p>Vuelta a la calma, relajación de Piernas y relajación de gemelos y simultáneamente se hacen observaciones y comentarios sobre la clase.</p>

ÁREA	GRADO/ FECHA
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 02/03/18

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES
--------	--------------	-------------

5- 26 de Febrero al 02 de Marzo	5'	<b>Parte Inicial:</b> -saludo y llamado a lista -explicación de la actividad del día. -Se divide el grupo en subgrupos para realizar un circuito
	20'	<b>Parte Central:</b> Se desarrolla un circuito de cinco bases de la cuales se trabajar lo visto anteriormente. 1°base: (dribling en zig-zag: todos con balón se desplazan entre los conos ida y vuelta con dribling simultáneo), 2°base: (dribling de protección: entre todos se intentan tumbar el balón y simultáneamente se protegen el suyo), 3°base: (dribling con detención: (desde la señal se desplazan hasta el tablero realizan una detención y ejecutan un lanzamiento), 4°base: (pases: se subdividen y se ubican de frente para pasarse el balón de pecho, de frente y picado), 5°base: (pases con desplazamiento: se hacen por parejas y desde la línea central se desplazan realizando los diferentes pases vistos, se acercan al tablero y ejecutan un lanzamiento). Cada dos minutos se realiza la rotación por las bases por un minuto de descanso, se realizan dos series.
	20'	<b>Parte Final:</b> juego libre de baloncesto.

ÁREA	GRADO/ FECHA
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 09/03/18

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES
5- 06 al 09 de Marzo	10'	<b>Parte Inicial:</b> -saludo y llamado a lista

	30'	<p>-explicación de la actividad del día.</p> <p><b>-Se divide el grupo en subgrupos para realizar un circuito.</b></p> <p><b>Parte Central:</b></p> <p>Estiramientos: -Piernas: aductores, psoas, Isquiotibiales, cuádriceps, gemelos, extensores del pie. -Brazos: tríceps, bíceps, hombros, extensores de la muñeca. -Tronco: pectoral, zona lumbar, tronco lateral. Lanzamientos libres.</p> <p>Fundamento Técnico del Lanzamiento: por su carácter de ejecución (Desde el lugar). Por su distancia (Corta).</p> <p>Lanzamiento desde posición estática: pies separados al ancho de los hombros y dirigidos al aro, rodillas flexionadas, cabeza levantada y vista al frente, el brazo flexionado formando un ángulo recto, el balón descansa sobre las yemas de los dedos arriba de la cabeza; se extienden las piernas y simultáneamente se empuja el balón hacia el aro soltándose en el punto en que el brazo alcanza su máxima altura, se finaliza con un fuerte muñequero siguiendo la trayectoria del balón. Juego de baloncesto para practicar lo trabajado (énfasis en la aplicación del Lanzamiento trabajado).</p> <p>Se trabaja con poca exigencia.</p> <p><b>Parte Final:</b> Juego el borrador. Observaciones y comentarios de lo trabajado en la clase.</p>	
	5'		

ÁREA	GRADO/ FECHA	
Educación Física – Deporte: Baloncesto	3°, 4° y 5° - 12/03/18	Claudia M

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR	OBJE
-------------------	------------	------

C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas	Aplicar y de motor básico deportiva pa motor espe acuerdo a s su formació
--------------------	---------------------------	---

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES	
7- 12 al 16 de Marzo	10'  30'  10'	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>Saludo y llamado a lista</p> <p>Explicación de la actividad del día.</p> <p><b>Parte Central:</b></p> <p>Estiramientos: -Piernas: aductores, psoas, Isquiotibiales, cuádriceps, gemelos, extensores del pie. -Brazos: tríceps, bíceps, hombros, extensores de la muñeca. -Tronco: pectoral, zona lumbar, tronco lateral. Lanzamientos libres.</p> <p>Fundamento Técnico del Lanzamiento: por su carácter de ejecución (Desde el lugar). Por su distancia (media).</p> <p>Lanzamiento desde posición estática: pies separados al ancho de los hombros y dirigidos al aro, rodillas flexionadas, cabeza levantada y vista al frente, el brazo flexionado formando un ángulo recto, el balón descansa sobre las yemas de los dedos arriba de la cabeza; se extienden las piernas y simultáneamente se empuja el balón hacia el aro soltándose en el punto en que el brazo alcanza su máxima altura, se finaliza con un fuerte muñequero siguiendo la trayectoria del balón. Juego de baloncesto para practicar lo trabajado (énfasis en la aplicación del Lanzamiento trabajado).</p> <p>Se trabaja con poca exigencia.</p> <p><b>Parte Final:</b> Juego el borrador. Observaciones y comentarios de lo trabajado en la clase.</p>	Es capaz de situaciones c forma simult con eficacia Demuestra s propio cuerpo correcta pos factor deseque
ÁREA	GRADO/ FECHA		DOCENTES
Educación Física – Deporte: Baloncesto	3°, 4° y 5° - 16/03/18		Claudia Mar

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR	OBJETIVOS
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas	Aplicar y desarrollar el motor básico deportiva por el motor específico de acuerdo a su formación de

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES	SEGUIMIENTO
7- 12 al 16 de Marzo	10'  30'  10'	<p><b>Parte Inicial:</b> Saludo y llamado a lista. Juego el espejo: por parejas uno es el espejo del otro, imitando todos los movimientos que este realiza. Comenzar primero con un segmento corporal (brazo, mano, pierna, pie, cabeza). Finalizar con movimientos laterales, frontales, etc. El compañero que hace de espejo deber ser lo más rápido posible.</p> <p><b>Parte Central:</b> Se divide el grupo en subgrupos de mayor a menor, para luego realizar enfrentamientos de: 1 vs 1. 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4 y 5 vs 5.</p> <p><b>Parte Final:</b> Vuelta a la calma, relajación de Piernas y relajación de gemelos y simultáneamente se hacen observaciones y comentarios sobre la clase.</p>	Es capaz de realizar situaciones de juego en forma simultánea con eficacia. Demuestra su propio cuerpo en correcta posición factor deseado

ÁREA	GRADO/ FECHA	DOCENTE
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 23/03/18	Claudia

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR	OBJETIVO
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas	Mejorar capacidad deportiva, aprendizaje de deporte

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES	SEGUIMIENTO
8- 19 al 23 de Marzo	<p>05'</p> <p>30'</p> <p>05'</p>	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>Saludo y llamado a lista.</p> <p>Explicación de la actividad del día.</p> <p><b>Parte Central:</b></p> <p>Calentamiento: Circunducción de tobillos 15". Flexo-extensión de rodillas 15". Circunducción de caderas 20". Circunducción de hombros 10". Flexo-extensión de codos 15". Circunducción de muñecas 10". Flexo-extensión de dedos.</p> <p>Desplazamientos hacia adelante con pequeños piques.</p> <p>Test de Velocidad (20m).</p> <p>El estudiante se coloca en la línea de fondo del campo de baloncesto, a la señal del pito recorrerá en el menor tiempo posible la distancia 20metros. Se efectuaran dos repeticiones con recuperación total entre ambas.</p> <p><b>Parte Final:</b></p> <p>Vuelta a la calma, relajación de Piernas y relajación de gemelos y simultáneamente se hacen observaciones y comentarios sobre lo jugado en la clase.</p>	Reconocer reacción de movimiento

ÁREA	GRADO/ FECHA	DOCEN
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 02/04/18	Claudia

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR	OBJETI
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas	Mejorar capacida deportis aprendi deporte

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES	SEGUIM
9- 02 al 06 de Abril	<p>05'</p> <p>30'</p> <p>15'</p>	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>Saludo y llamado a lista.</p> <p>Explicación d la actividad del día.</p> <p><b>Parte Central:</b></p> <p>Calentamiento: Circunducción de tobillos 15". Flexo-extensión de rodillas 15". Circunducción de caderas 20". Circunducción de hombros 10". Flexo-extensión de codos 15". Circunducción de muñecas 10". Flexo-extensión de dedos.</p> <p>Desplazamientos hacia diferentes direcciones.</p> <p>Test de Velocidad (20m):</p> <p>El estudiante se coloca en la línea de fondo del campo de baloncesto, a la señal del pito recorrerá en el menor tiempo posible la distancia 20metros. Se efectuaran dos repeticiones con recuperación total entre ambas.</p> <p>Test de Fuerza Explosiva: Tren superior</p> <p>El estudiante se coloca de pie detrás de la línea de fondo, debe lanzar el balón con las dos manos y que este salga por encima de la cabeza, sin poder saltar. Se medirá la distancia del lanzamiento donde golpee el balón en el suelo. Se efectuaran dos intentos.</p> <p><b>Parte Final:</b></p> <p>Partido de baloncesto por turno como tal vallan terminando.</p>	<p>Reconoc reacción movimie</p> <p>Reconoc de su fu</p>

ÁREA	GRADO/ FECHA	DOCENTE
Educación Física – Deporte baloncesto	3°, 4° y 5° - 06/04/18	Claudia

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR	OBJETIVO
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas	Mejorar capacidad deportiva aprendiendo deporte

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES	SEGUIMIENTO
9- 02 al 06 de Abril	<p>05'</p> <p>30'</p>	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>Saludo y llamado a lista.</p> <p>Explicación d la actividad del día.</p> <p><b>Parte Central:</b></p> <p>Calentamiento: Circunducción de tobillos 15". Flexo-extensión de rodillas 15". Circunducción de caderas 20". Circunducción de hombros 10". Flexo-extensión de codos 15". Circunducción de muñecas 10". Flexo-extensión de dedos.</p> <p>Desplazamientos hacia diferentes direcciones.</p> <p>Test de Leguer: Recorrido de ida y vuelta al compás de unos sonidos de referencia que aumentan progresivamente cada minuto. Se realiza hasta que el estudiante no pueda aguantar el ritmo de los pitidos del audio.</p> <p>Prueba técnica de Bote en velocidad con la mano dominante y no mano dominante 15metros: Se coloca el jugador en la línea de fondo, a la señal del entrenador, el estudiante sale driblando en velocidad por un solo carril de ida con la mano derecha y de vuelta con la mano izquierda. Se registra el tiempo de ejecución efectivo. (No perder el balón).</p>	<p>Diferencia articulación movimiento</p> <p>Reconocimiento resistencia</p>

	<b>15'</b>	<b>Parte Final:</b> Partido de baloncesto por turno como tal vallan terminando.
--	------------	--

ÁREA	GRADO/ FECHA
Educación Física – Deporte baloncesto	3°, 4° y 5° - 09/04/18

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES
<b>10- 9 al 13 de Abril</b>	<b>5'</b>       <b>40'</b>	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>Saludo y llamada a lista.</p> <p>Explicación de la actividad del día</p> <p><b>Parte Central:</b></p> <p>Calentamiento con la ronda de los carros locos: todos los estudiantes se ubican dentro de un área determinada, todos toman el rol de carros, se selecciona un líder que es el que dirige las acciones a seguir los carros (subir pendientes, bajar, entrar a glorietas, meter cambios de velocidad, andar por carretera destapada etc. Los carros se moverán siguiendo las instrucciones. Se retiraran del juego aquellos autos que se choquen o se salgan del área delimitada.</p> <p>Fundamentos Técnicos Ofensivos: Desplazamientos.</p> <p>Posición inicial.</p> <p>Marcha, trote, carrera: (Normal, hacia adelante hacia atrás, con cambio de velocidad, aceleración y desaceleración, cambios de dirección, izquierda derecha 45°, 90° y 180°).</p>

	5'	Paradas en uno y dos tiempos (con pie de pivot, pivotes). Saltos verticales y horizontales.  Juego de baloncesto para practicar lo trabajado.  <b>Parte Final:</b>  Sentados estiramientos y observaciones sobre lo trabajado.
--	----	---

ÁREA	GRADO/ FECHA
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 13/04/18

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES
10- 9 al 13 de Abril	5'  35'  5'	<b>Parte Inicial:</b> Saludo y llamada a lista. Explicación de la actividad del día  <b>Parte Central:</b> Seña un gesto técnico nuevo, lo toman con un reto a seguir: Con la mano dominante, al lado del cuerpo, de avance o velocidad, de protección, con cambio de ritmo y de mano, cambio de dirección. De frente, entre piernas, con giros, por la espalda. Partido de baloncesto para practicar lo trabajado Se trabaja con exigencia poca, moderada, dependiendo del grupo.  <b>Parte Final:</b> Sentados estiramientos y observaciones sobre lo trabajado.

ÁREA	GRADO/ FECHA
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 16/04/18

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES
11- 16 al 20 de Abril	<p>5'</p> <p>35'</p> <p>5'</p>	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>Saludo y llamada a lista.</p> <p>Explicación de la actividad del día</p> <p><b>Parte Central:</b></p> <p>Calentamiento desplazamientos por parejas con pases.</p> <p>Fundamentos Técnicos Ofensivos: Manejo del balón. Pases y Recepción:</p> <p>PASES: con dos manos; de pecho, por encima de la cabeza, por debajo del hombro, por encima del hombro, hacia atrás de la cabeza, por detrás del cuello.</p> <p>RECEPCION DEL BALON: a media altura.</p> <p>Partido de baloncesto para practicar lo trabajado.</p> <p>Se trabaja con exigencia poca, moderada, dependiendo del grupo.</p> <p><b>Parte Final:</b></p> <p>Vuelta a la calma, relajación de Piernas y relajación de gemelos y simultáneamente se hacen observaciones y comentarios sobre la clase.</p>



ÁREA	GRADO/ FECHA
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 23/04/18

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES
12- 23 al 27 de Abril	<p>05'</p> <p>30'</p> <p>10'</p>	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>-saludo y llamado a lista</p> <p>-explicación de la actividad del día.</p> <p><b>Parte Central:</b></p> <p>Estiramientos: -Piernas: aductores, psoas, Isquiotibiales, cuádriceps, gemelos, extensores del pie. -Brazos: tríceps, bíceps, hombros, extensores de la muñeca. -Tronco: pectoral, zona lumbar, tronco lateral. Lanzamientos libres.</p> <p>Fundamentos Técnicos Ofensivos: Manejo del balón.</p> <p>LANZAMIENTOS:</p> <p>De Corta distancia, con dos y con una mano, teniendo en cuenta la flexo extensión de brazos y piernas: de gancho, hacia atrás, desde la frente, sin y con desplazamientos, desde el suelo, con giros de frente y reversibles, sin y con oponencia.</p> <p>Se trabaja con exigencia moderada</p> <p>Partido de baloncesto para aplicar lo trabajado en el juego.</p> <p><b>Parte Final:</b> Juego el borrador. Observaciones y comentarios de lo trabajado en la clase.</p>

ÁREA	GRADO/ FECHA
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 27/04/18

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES
12- 23 al 27 de Abril	05'	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-saludo y llamado a lista</li> <li>-explicación de la actividad del día.</li> </ul>
	30'	<p><b>Parte Central:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Calentamiento por parejas se pasan una bomba con cada segmento corporal. Mano izquierda y derecha, hombros, rodillas, punta de los pies, cabeza.</li> <li>Se divide el grupo en dos y compiten encolando aros en los conos, y el juego del trique. El equipo que arme la torre más grande con los zapatos.</li> </ul>
	10'	<p><b>Parte Final:</b> se hace una socialización de toda lo jugado y se les da un dulce significativo en homenaje al día del niño.</p>

ÁREA	GRADO/ FECHA
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 30/04/18

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES
13- 30/04 al 04 de Mayo	05'	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>-saludo y llamado a lista</p> <p>-explicación de la actividad del día.</p>
	35'	<p><b>Parte Central:</b></p> <p>Estiramientos: -Piernas: aductores, psoas, Isquiotibiales, cuádriceps, gemelos, extensores del pie. -Brazos: tríceps, bíceps, hombros, extensores de la muñeca. -Tronco: pectoral, zona lumbar, tronco lateral.</p> <p>Fundamentos Técnicos Defensivos: Técnica de los desplazamientos defensivos.</p> <p>POSICION BÁSICA DEFENSIVA: Quiere decir, la posición más racional del jugador dentro del terreno, la que le permite ejecutar las acciones defensivas en cualquier dirección sin pérdida de tiempo. Son los mismos parámetros de la posición básica ofensiva, solo que aquí las piernas se separan un poco más exagerando la posición y bajando el centro de gravedad flexionando las piernas, creando una mayor estabilidad y fuerza optima desde piernas niveladas o pierna adelantada, los brazos en extensión interrumpiendo la visibilidad del atacante y la línea de pase.</p> <p>VISIÓN: Concentrada y periférica.</p> <p>DESPLAZAMIENTOS ESPECIALES: Adelante, atrás, cerrado y con pivoteos, combinación básica, lateral carrera lateral, y lateral cerrado carrera.</p> <p>Se trabaja con exigencia moderada.</p>



ÁREA	GRADO/ FECHA
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 07/05/18

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES
14- 07 al 11 de Mayo	<p>05'</p> <p>40'</p> <p>05'</p>	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>-saludo y llamado a lista</p> <p>-explicación de la actividad del día.</p> <p><b>Parte Central:</b></p> <p>Estiramientos: -Piernas: aductores, psoas, Isquiotibiales, cuádriceps, gemelos, extensores del pie. -Brazos: tríceps, bíceps, hombros, extensores de la muñeca. -Tronco: pectoral, zona lumbar, tronco lateral.</p> <p>Fundamentos Técnicos defensivos: Técnica del apoderamiento del balón:</p> <p>TUMBAR EL BALON: de frente y por detrás al driblador, en el lugar y sobre desplazamiento. (Explicación y enfrentamientos por parejas).</p> <p>BOTAR EL BALÓN: de frente y por detrás al driblador, en el lugar y sobre desplazamiento. ((Explicación y enfrentamientos por parejas).</p> <p>QUITAR EL BALON: con giro y sin giro de muñecas desde piernas niveladas o pierna adelanta al sostenedor. (Explicación y enfrentamientos por parejas).</p> <p>Se trabaja con exigencia moderada.</p> <p>Partido de baloncesto para aplicar lo trabajado en el juego.</p> <p><b>Parte Final:</b> Vuelta a la calma con estiramientos. Observaciones y comentarios de lo trabajado en la clase.</p>

ÁREA	GRADO/ FECHA
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 11/05/18

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES
14- 07 al 11 de Mayo	05'	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-saludo y llamado a lista</li> <li>-explicación de la actividad del día.</li> </ul>
	40'	<p><b>Parte Central:</b></p> <p>Estiramientos: -Piernas: aductores, psoas, Isquiotibiales, cuádriceps, gemelos, extensores del pie. -Brazos: tríceps, bíceps, hombros, extensores de la muñeca. -Tronco: pectoral, zona lumbar, tronco lateral</p> <p>Juego la mosquita.</p> <p>Fundamentos Técnicos defensivos: Técnica del apoderamiento del balón:</p> <p>INTERCEPTAR EL BALON: Saliendo entre dos atacantes, o saliendo por detrás del oponente.</p> <p>GARDEAR EL BALON: de frente o por detrás del lanzador, despegando o rechazando en una y dos piernas.</p> <p>Se forman dos hileras una en la línea del centro con balón para realizar entradas con lanzamientos de corta y media distancia. La otra hilera se ubica detrás de la línea final con el fin de salir uno por uno a defender la zona, realizando intercesiones y gardeo en el lanzamiento, consecutivamente se van intercambiando.</p> <p>BLOQUEO AL Oponente: Esperando o yendo hacia el adversario con posesión del balón para lanzar. Y a otros atacantes desde posición abierta o pierna adelantada.</p> <p>Se trabaja con exigencia moderada.</p>



	<b>05'</b>	<b>Parte Final:</b> Vuelta a la calma con estiramientos. Observaciones y comentarios de lo trabajado en la clase.
--	------------	---

ÁREA	GRADO/ FECHA
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 21/05/18

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES
16- 21 al 25 de Mayo	<p><b>05'</b></p> <p><b>30'</b></p>	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-saludo y llamado a lista</li> <li>-explicación de la actividad del día.</li> </ul> <p><b>Parte Central:</b></p> <p>Estiramientos: -Piernas: aductores, psoas, Isquiotibiales, cuádriceps, gemelos, extensores del pie. -Brazos: tríceps, bíceps, hombros, extensores de la muñeca. -Tronco: pectoral, zona lumbar, tronco lateral.</p> <p>Acciones reciprocas del ataque: Contraataque o salida rápida:</p> <p>Se enseña a distinguir y conocer los carriles de salida (derecho-centro-izquierdo).</p> <p>Se trabaja un ataque veloz y un avance rápido.</p> <p>Se trabaja un contraataque, con salida por lateral con definición por el centro. Salida por centro con definición por lateral derecho e izquierdo.</p> <p>Por parejas se hacen las salidas, sin y con oponencia.</p> <p>Partido de baloncesto para aplicar lo trabajado en el juego.</p> <p>Se trabaja con exigencia moderada.</p>

	<b>05'</b>	<b>Parte Final:</b> Vuelta a la calma con estiramientos. Observaciones y comentarios de lo trabajado en la clase.
--	------------	---

ÁREA	GRADO/ FECHA
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 25/05/18

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES
16- 21 al 25 de Mayo	<p><b>05'</b></p> <p><b>40'</b></p> <p><b>05'</b></p>	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>-saludo y llamado a lista</p> <p>-explicación de la actividad del día.</p> <p><b>Parte Central:</b></p> <p>Estiramientos: -Piernas: aductores, psoas, Isquiotibiales, cuádriceps, gemelos, extensores del pie. -Brazos: tríceps, bíceps, hombros, extensores de la muñeca. -Tronco: pectoral, zona lumbar, tronco lateral.</p> <p>Acciones reciprocas del ataque: Contraataque o salida rápida:</p> <p>Partido de baloncesto para hacer énfasis en el ataque ofensivo y las posibilidades que tienen el contraataque o la salida rápida.</p> <p>Se trabaja con exigencia moderada.</p> <p><b>Parte Final:</b> Vuelta a la calma con estiramientos. Observaciones y comentarios de lo trabajado en la clase.</p>

ÁREA	GRADO/ FECHA
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 28/05/18

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES
17- 28/05 al 01 de Junio	<p>05'</p> <p>30'</p> <p>05'</p>	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>Saludo y llamado a lista</p> <p>Explicación de la actividad del día.</p> <p><b>Parte Central:</b></p> <p>Estiramientos: -Piernas: aductores, psoas, Isquiotibiales, cuádriceps, gemelos, extensores del pie. -Brazos: tríceps, bíceps, hombros, extensores de la muñeca. -Tronco: pectoral, zona lumbar, tronco lateral. Lanzamientos libres.</p> <p>Metodología del juego.</p> <p>Partido de baloncesto para hacer énfasis en las reglas del juego, en donde los estudiantes tienen la oportunidad de aprender a registrar y controlar un partido (arbitrar). Mientras unos juegan los otros planillan y arbitran el partido.</p> <p>Se trabaja con exigencia moderada.</p> <p><b>Parte Final:</b> Vuelta a la calma con estiramientos. Observaciones y comentarios de lo trabajado en la clase.</p>

ÁREA	GRADO/ FECHA	D
Educación Física – Deporte Baloncesto	3°, 4° y 5° - 01/06/18	C C

LUGAR DE PRÁCTICA	COOPERADOR	C
C.E. Fabio Zuluaga	Martha Dionny Tobón Navas	A r o M a c a c E i p y

SEMANA	Dosificación	ACTIVIDADES	S
17- 28/05 al 01 de Junio	05'  30'  05'	<p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>Saludo y llamado a lista</p> <p>Explicación de la actividad del día.</p> <p><b>Parte Central:</b></p> <p>Estiramientos: -Piernas: aductores, psoas, Isquiotibiales, cuádriceps, gemelos, extensores del pie. -Brazos: tríceps, bíceps, hombros, extensores de la muñeca. -Tronco: pectoral, zona lumbar, tronco lateral. Lanzamientos libres.</p> <p>Metodología del juego.</p> <p>Partido de baloncesto para hacer énfasis en las reglas del juego, en donde los estudiantes tienen la oportunidad de aprender a registrar y controlar un partido (arbitrar). Mientras unos juegan los otros planillan y arbitran el partido.</p> <p>Se trabaja con exigencia moderada.</p> <p><b>Parte Final:</b> Vuelta a la calma con estiramientos. Observaciones y comentarios de lo trabajado en la clase.</p>	l t j e c c a a

Quedo muy contenta con mi proceso de enseñanza y aprendizaje de estos deportistas y puedo reafirmar que valió la pena todo el esfuerzo que conllevo la realización de estas prácticas, ya que hubo muy buena respuesta en la reprecidad de lo proyectado.

Finalmente concluyo diciendo que aún no termino con este proceso de enseñanza y aprendizaje y me quedaré hasta terminar con toda la guía curricular deportiva y formativa planeada, hasta terminar el año en curso, esperando seguir contribuyendo en la calidad de vida de los deportistas, haciendo que éstos se vuelvan competentes dentro de la comunidad de la Vereda.

## CONCLUSIONES

A partir del recorrido de la experiencia anteriormente dispuesta, estas conclusiones se convierten en los resultados que dan cuenta del objetivo específico:

Por medio de la práctica deportiva pude evidenciar claramente que con el deporte de baloncesto se puede mejorar las condiciones motoras físicas de los deportistas, claro que por sus edades y condiciones de oportunidad, deben continuar con el proceso de aprendizaje para obtener cada día logros más eficientes.

Con la constancia en la formación en baloncesto, en el proceso de enseñanza y aprendizaje enfatizado al contexto técnico, los niños y niñas de la vereda La Palma, mostraron grandes resultados en la adquisición de habilidades y destrezas de los fundamentos técnicos básicos del dribling (de progresión, de protección y de velocidad) pase (de pecho, de cabeza, picado, gancho, etc.), lanzamiento (de bandeja, pecho, doble ritmo).

Se evidenció el avance significativo de los deportistas, fueron más claros y dominaron todos los gestos técnicos y tácticos vistos hasta el momento.

Tácticamente aprendieron a interpretar la ubicación en la zona defensiva y en la zona ofensiva; realizando la defensa cerrada y la abierta presionando a su oponente para que éste, pierda el control del balón, lo pase mal, lo lance mal y en el último de los casos para que queme el tiempo que tiene para ejecutar el ataque; aprendieron a desplazarse atacando el tablero, utilizando los gestos técnicos para lograr conseguir puntos asertivos.

En cuanto a la táctica en general, aprendieron a trabajar en equipo, utilizando la lógica del juego, para ir a la ofensiva en busca de conseguir puntos asertivos y a la defensiva para desplazarse individualmente y a ubicarse en la zona, para evitar que sus oponentes logren sus objetivos (cestas).

Con las orientaciones y observaciones realizadas en el transcurso de las sesiones de clase, a los estudiantes se les empezó a notar cambios significativos en sus actitudes, en sus comportamientos y en lo verbal.

En general, con el transcurso de los días, los estudiantes fueron aprendiendo, conceptos, reglas y normas que les sirvieron para trabajar por el bienestar de todos, tanto en lo deportivo, como en el ambiente que los rodea.

Participaron activamente en los proyectos de servicio comunitario estudiantil y trabajaron en grupo para mejorar su calidad de vida y la de la comunidad en general.

## RECOMENDACIONES

En primera estancia se recomienda el deporte del baloncesto; ya que es idóneo para que los niños y niñas inicien su proceso formativo deportivo.

Se recomienda iniciar la formación deportiva de los 9 a 12 años; ya que entre estas edades los niños y las niñas, tienen mayor receptividad tanto en su evolución motora como en lo neuronal, lo que conlleva a interpretar perfectamente el contexto técnico- táctico del baloncesto.

Se recomienda el deporte de baloncesto para lograr que los niños y niñas mejoren su motricidad y su estado físico; ya que la dinámica de este deporte es consecutiva y secuencial, lo que conlleva a que los niños y niñas logren avances significativos en el tiempo.

Se recomienda este deporte, ya se enfatiza en un aprendizaje desde lo técnico; lo que permite que los niños y las niñas adquieran habilidades y destrezas propias; solo con los fundamentos técnicos básicos del dribling (de progresión, de protección y de velocidad), del pase (de pecho, de cabeza, picado, gancho, etc.), y del lanzamiento (de bandeja, pecho, doble ritmo, etc.).

Se recomienda este deporte, ya se enfatiza en un aprendizaje desde lo táctico; lo que permite que los niños y las niñas aprendan desde una posición de defensa: a ubicarse en una zona (espacio), a realizar una defensa cerrada y la abierta, a presionar a sus oponentes para que estos pierdan el control del balón, a que lo pase mal, lo lancen mal y en el último de los casos para que quemarles el tiempo que tiene para ejecutar el ataque, aprendan a leer el equipo oponente y así evitar que éste logre su objetivo de ataque.

Desde una posición ofensiva: aprenden a trabajar en equipo, para ir a la ofensiva en busca de conseguir puntos asertivos y a desplazarse individualmente en busca de logros y metas particulares.

Se recomienda para la formación de este deporte; enfatizar en una formación donde se utilice una planeación proyectada con ejercicios claros, con objetivos específicos, para que a mediano plazo, los niños y las niñas los puedan razonar, desplegar y ejecutar.

Se recomienda el baloncesto, ya que con las orientaciones y observaciones que se realizaron en el transcurso de las sesiones de clase, a los niños y a las niñas se les empieza a notar cambios significativos en sus actitudes, en sus conductas y en el hablar.

Finalmente se recomienda el deporte del baloncesto ya que les brinda a los niños y a las niñas, la oportunidad de participar activamente en los proyectos de servicio comunitario y trabajar individual y/o en grupo para mejorar su calidad de vida y de su comunidad.

Ejercicio final de autoformación a partir de la experiencia sistematizada:

AUTOEVALUACIÓN		
SER	SABER	HACER
Hasta ahora me siento que estoy en el lugar adecuado y el que quiero como proyecto de vida.  Soy una formadora idónea y cuento con el perfil para el trabajo desempeñado.	Cuento con todo el conocimiento técnico táctico para poder orientar el deporte del baloncesto.  Cuento con los conocimientos textuales generales del esta disciplina deportiva.  Tengo la experiencia en el campo del mismo.	Me dedico en cuerpo y alma para orientar esta disciplina deportiva, hasta lograr que todos los participantes se apasionen de este deporte como lo estoy yo.  Estoy segura que con mi pedagogía de enseñanza y aprendizaje soy competente en todos los sentidos.

## REFERENCIAS

- Baloncesto Clásico. Gladys Elena Campo Sánchez. (2000). Kinesis. 2° edición. Armenia Colombia. Recuperado de: <https://concepto.de/deporte/#ixzz5WHcEtKqw>.
- Parlebás, P. (1984). Juegos Deporte y Sociedad. Léxico de praxiología motriz. Ed. Paidotribo. Barcelona, España.
- Pila Telaña, Augusto (1984). Educación físico deportiva. Recuperado de: <https://www.todocoleccion.net/libros-segunda-mano-pedagogia/educacion-fisico-deportiva-ensenanza-aprendizaje-pila-telena-augusto-1984~x48701974>
- Plan Institucional de la Escuela Fabio Zuluaga Orozco.
- Experiencias propias significativas de las prácticas académicas.
- Mahlo, Friedrich. La acción táctica en el Juego. Editorial: Pueblo y Educación, La Habana, (1983)
- La enseñanza del deporte con Autores: Raquel Aguado Gómez, (2002)
- (Evaluación de la capacidad técnico-táctica i Autores: David Cárdenas Vélez, 1996)
- Hernández Moreno, 1995, citado por (Vázquez Gómez, 2001a, p. 34)
- (Todorov y Col), citado por (Yessenia Soto. 2016).
- Malho, 1983), citado por Giménez Fuentes-Guerra, 2003).