



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## **BALONCESTO PARA TODOS: UNIDAD DIDÁCTICA DE BALONCESTO PARA 2º CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.**

**Salvador Pérez Muñoz**

Profesor de la Universidad Pontificia de Salamanca, Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. España.

Email: [sperezmu@upsa.es](mailto:sperezmu@upsa.es)

**Alberto Rodríguez Cayetano**

Doctorando por la Universidad Pontificia de Salamanca. Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. España.

Email: [berzo\\_89@hotmail.com](mailto:berzo_89@hotmail.com)

**Antonio Sánchez Muñoz**

Profesor de la Universidad Pontificia de Salamanca. Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. España.

Email: [asanchezmu01@upsa.es](mailto:asanchezmu01@upsa.es)

### **RESUMEN**

Este artículo presenta una Unidad Didáctica sobre uno de los deportes colectivos más practicados en nuestro país, el baloncesto, para alumnos de segundo curso de Educación Secundaria Obligatoria.

Esta propuesta didáctica se basa en la realización de siete sesiones. En cada una de ellas, se trabaja un aspecto básico y fundamental en el mundo de la iniciación al baloncesto escolar a través de las competencias básicas.

### **PALABRAS CLAVE:**

Unidad Didáctica; Baloncesto; Competencias Básicas; ESO; Educación Física.

## 1. INTRODUCCIÓN:

El baloncesto fue inventado en diciembre de 1891 por James Naismith, profesor del Centro Internacional YMCA de Formación Profesional en Springfield, Massachusetts (Contecha, 2001), en respuesta a la solicitud por parte de de Luther Gulick, director del departamento de Educación Física, para que creara un juego competitivo como el fútbol que pudiera practicarse en un local cerrado durante los meses de invierno (Wissel, 2008). Por lo tanto, es incuestionable que el baloncesto y la Educación Física están íntimamente relacionados desde sus inicios. En el momento actual es el segundo deporte practicado en España con 354.949 licencias, por detrás del fútbol, y con un total de 3.843 clubes deportivos (CSD, 2015), si bien, la mayoría de los jugadores hasta finalizar la ESO lo suelen hacer en el deporte escolar.

En la realización de nuestra Unidad Didáctica basada en los modelos modernos de enseñanza, además, hemos seguido los objetivos citados por Giménez y Saénz-López (2003) esenciales en la iniciación deportiva al baloncesto:

- Mejorar la salud de los alumnos/as.
- Trabajar los contenidos técnicos-tácticos básicos del baloncesto.
- Enseñar las reglas básicas de este deporte.
- Mejorar la socialización y el trabajo en equipo.
- Conseguir hábitos de práctica deportiva.

## 2. JUSTIFICACIÓN

### 2.1. ¿Por qué esta Unidad didáctica?

El baloncesto es un contenido perteneciente al Bloque de Juegos y Deportes, y va a aportar, como otros deportes colectivos, una serie de valores éticos y sociales como son el espíritu colectivo, el trabajo en equipo y el respeto a un reglamento, el cual, deberán seguir en todo momento. Además, todos estos valores se relacionan de forma transversal con las competencias educativas que hay que conseguir en la etapa de la ESO.

### 2.2. Actualidad e interés

Es un deporte de completa actualidad en todos los niveles, debido a los éxitos de la Selección española de Baloncesto y la influencia de todos los jugadores que actualmente militan en la NBA, como es el caso de los hermanos Gasol, Serge Ibaka o Ricky Rubio. Este hecho, hace que muchas alumnas y alumnos quieran practicar este deporte, y como se ha señalado, es el segundo deporte con más licencias federativas en nuestro país.

### 2.3. Influencia de la U.D. en las necesidades de los alumnos

El baloncesto, contenido que pertenece al bloque de Juegos y Deportes, va a aportar a los alumnos, como el resto de deportes colectivos una serie de valores éticos y sociales: espíritu colectivo, trabajo en equipo o respeto al reglamento de juego.

Por otro lado, es muy importante ofrecer a los alumnos diferentes modalidades deportivas, para que ellos puedan elegir, la que quieren practicar en horario extraescolar y puedan aprovechar el tiempo de ocio de una forma más saludable y divertida.

#### 2.4. Características psicológicas y evolutivas de los alumnos a los que va dirigida

Los alumnos están en una época de pleno desarrollo de su identidad. Hacen una reelaboración de su pasado y se enfrentan al futuro que les proviene y comienza a tomar decisiones propias, influenciadas más por sus amigos, que por sus familiares.

Se produce un cambio en todos los sentimientos, en el desarrollo afectivo y las transformaciones en la sexualidad (Coca & Moreno, 1995), dejan de ser niños/as para pasar a ser adolescentes, con diferencias significativas entre cada uno, por lo que en el día a día nos podemos encontrar con bastantes sorpresas, por la inestabilidad y los cambios que se producen en este periodo. Coca y Moreno (1995) definen el período como:

"...Son años de rebeldía, de inconformismo, de crítica, de seguridad en sí mismo, de abatimiento, en los que esos niños no van a estar de acuerdo consigo mismo no van a dejarlo de estar"... "son años clave que garantiza la fundamentación definitiva de la personalidad de los niños y los proyecta a una etapas, las de la juventud, plenas de sentimientos para ellos". (p. 249).

Es muy importante tener en cuenta, que aunque es una etapa de cambios, no todos tienen los mismos cambios a la vez, ni a todos les afectan de la misma manera, por lo que requieren de unos cambios en las prácticas de su entorno, y es muy importante tenerlo en cuenta, ya que así quieren ser tratados.

#### 2.5. Aspectos y claves para la división en sesiones de clase

Cada sesión de esta unidad didáctica, trabaja un aspecto básico y fundamental del baloncesto de los que quiero trabajar con los alumnos, empezando por la teoría y reglas básicas que tienen que conocer, a continuación, se trabajan aspectos básicos como son el pase, el bote y las entradas. Una vez que se saben realizar, se verán aspectos técnico-tácticos defensivos y ofensivos básicos y una sesión de preparación física para baloncesto. Con ello buscamos que los alumnos tengan una visión lo más completa posible del deporte en todas sus vertientes, técnica, táctica y física - condicional.

Por último, los alumnos jugarán un torneo poniendo en práctica todo lo aprendido con anterioridad, para acabar realizando tanto el examen teórico como práctico de la Unidad, así como una evaluación entre iguales orientada al aprendizaje.

### 3. DISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

#### 3.1. Tema elegido

El tema elegido en torno al cual se va a organizar la unidad didáctica es el baloncesto. Es uno de los deportes escolares más practicados en nuestro país, y es necesario que conozcan algunas características del mismo.

#### 3.2. Área/ módulo implicado

El área en el que desarrollaré esta Unidad Didáctica es Educación Física. Es la unidad didáctica número 4 dentro de la Programación Anual del 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria.

#### 3.3. Relación con objetivos generales de la enseñanza y materia.

Esta unidad didáctica se relaciona con los objetivos generales 2 y 12 del Real Decreto 1631/2006 de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria:

- Objetivo 2: "Adquirir, desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal."
- Objetivo 12: "Conocer el funcionamiento del cuerpo humano, así como los efectos beneficiosos para la salud del ejercicio físico y la adecuada alimentación, incorporando la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad".

A su vez, está relacionada con los objetivos generales 7 y 8 del Decreto 52/2007 de 17 de mayo; por el que se establece el Currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Castilla y León, comunidad en la cual se encuadra la Unidad:

- Objetivo 7: "Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, mediante la aplicación de los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego."
- Objetivo 8: Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en juegos y deportes (convencionales, recreativos y populares), colaborar en su organización y desarrollo, valorando los aspectos de relación que fomentan, y mostrar habilidades y actitudes sociales de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida del rendimiento.

#### 3.4. Relación con bloques de contenidos.

La Unidad Didáctica está relacionada con el Bloque de Contenidos 2: Juegos y Deportes. Cualidades Motrices Personales.

Dentro de este bloque, la Unidad Didáctica desarrollará los siguientes contenidos:

- Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural.
- Características básicas y comunes de las habilidades deportivas, normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.
- Realización de juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de uno o varios deportes colectivos.
- Práctica de actividades deportivas, individuales y colectivas, de ocio y recreación.
- Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.
- Conocimiento de los recursos disponibles para la práctica deportiva: instalaciones, material, entidades y asociaciones de su entorno.
- Autocontrol, cooperación, tolerancia y deportividad en las diversas funciones y situaciones a desarrollar en la práctica de las diversas actividades deportivas.
- Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte para la dinamización de grupos y el disfrute personal.

### 3.5. Fin que propone la Unidad Didáctica

Esta Unidad Didáctica la planteamos como una iniciación a los conocimientos básicos necesarios para la práctica recreativa del baloncesto y un conocimiento de los primeros conceptos técnicos, tácticos y normativos del mismo.

### 3.6. Duración.

Se realizará en el mes de enero y constará de un total de 7 sesiones de 1 hora de duración cada una. Como la asignatura de Educación Física se imparte durante 2 horas a la semana, tendrá una duración de un total de 4 semanas.

### 3.7. Estrategias metodológicas.

A través de la unidad didáctica utilizaremos, prioritariamente, los modelos de enseñanza modernos que se convierten en el centro de organización sobre el que se construye el programa de Educación Física (Kirk, 2005; cit. por Méndez, 2009), donde aprender se convierte en el principal objetivo a conseguir (Blázquez, 2010; Valero, 2006) ya que no son la suma de elementos técnicos sino un sistema relacional, y en menor medida los tradicionales.

Dentro de los modelos modernos, los estilos de enseñanza a utilizar serán el descubrimiento guiado y la resolución de problemas que posibilitan la participación activa de los alumnos/as y además, permiten la implicación cognoscitivamente a los alumnos, buscando soluciones a las tareas planteadas. Con agrupamientos flexibles y variados que permitan mejores niveles de socialización. Se parte de los intereses de los alumnos reclamando su iniciativa, imaginación y reflexión para adquirir sus conocimientos adaptados.

Por otro lado, en el caso de los tradicionales será la asignación de tareas, que permite una mayor libertad a los alumnos, con respecto al Mando Directo.

### 3.8. Breve descripción

La unidad didáctica estará dividida en 7 sesiones diferentes en las que trabajaremos cada día un aspecto diferente del baloncesto, para llegar a la última sesión y poder integrar todo lo trabajado durante la Unidad.

- *Sesión 1:* Reglas básicas y el juego del baloncesto. Video sobre las reglas básicas del baloncesto, realizado por alumnos de 4º de la ESO del mismo Instituto, y evaluación inicial con la realización del circuito de fundamentos, que servirá de evaluación al final de la Unidad.
- *Sesión 2:* Tipos de bote, pase, entradas y lanzamientos a canasta. Circuito en el que los alumnos trabajarán los diferentes tipos de pase, entradas a canasta y lanzamientos desde diferentes posiciones de la zona.
- *Sesión 3:* Sistemas ofensivos básicos. La clase dividida en 4 grupos de 6 alumnos en los que trabajarán los 3 conceptos ofensivos claves en la iniciación: conservar, progresar y encestar para el ataque, y recuperar, impedir la progresión y evitar la canasta siguiendo las propuestas de Bayer (1992), acabando con la disputa de un partido 4 vs 4.
- *Sesión 4:* Sistemas defensivos básicos. En esta sesión, pasarán de defender 1 vs 1, hasta acabar 5 vs 5 trabajando tanto la defensa individual como la defensa en zona y así poder ver las ventajas y desventajas de cada una de ellas.
- *Sesión 5:* Preparación física en el baloncesto. Con la clase dividida al igual que en la tercera sesión, los alumnos realizarán un circuito en el que trabajarán entradas tras recorrer una escalera de velocidad, pases con balón medicinal, carrera tocando las diferentes líneas de la pista y ejecución de diferentes tipos de pases por todo el espacio. Todo ello respetando las características individuales y sobre todo que todavía en esta fase no están preparados para la vía anaeróbica láctica.
- *Sesión 6:* "El play-off de la clase". Se divide la clase en 8 grupos de 3 alumnos y se realizan 2 ligas de 4 equipos cada una. En cada canasta se juega los partidos de los diferentes grupos utilizando todo lo aprendido durante las sesiones, al mejor de 4 canastas, y evaluado entre los alumnos.
- *Sesión 7:* "El circuito de la evaluación". Sesión en la que se realizará tanto el examen teórico, como el de nivel de fundamentos baloncestísticos de la Unidad.

### 3.9. Contribución a las Competencias Básicas

Esta Unidad Didáctica contribuirá desarrollando las siguientes competencias básicas:

#### 3.9.1. Competencia lingüística

- Dialogar con el resto de sus compañeros.
- Generar ideas y estructurar su propio conocimiento.

- Establecer vínculos y relaciones constructivas con los demás y con el entorno.
- Adaptar la comunicación al contexto.
- Escuchar, analizar y tener en cuenta opiniones distintas a la propia con sensibilidad y espíritu crítico.

### 3.9.2. Competencia matemática

- Poner en práctica procesos de razonamiento que llevan a la solución de los problemas o a la obtención de la información.
- Seguir determinados procesos de pensamiento.
- Aplicar estrategias de resolución de problemas.
- Utilizar la actividad matemática en contextos tan variados como sea posible.

### 3.9.3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

- Interactuar con el espacio circundante: moverse en él y resolver problemas en los que intervengan los objetos y su posición.
- Ser consciente de la influencia que tiene la presencia de las personas en el espacio, su asentamiento, su actividad y las modificaciones que introducen.
- Formular preguntas.
- Localizar, obtener, analizar y representar información cualitativa y cuantitativa.

### 3.9.4. Tratamiento de la información y competencia digital

- Buscar, obtener, procesar y comunicar información, y para transformarla en conocimiento.
- Utilizar las nuevas tecnologías como herramienta para organizar la información, procesarla y orientarla para conseguir objetivos y fines de aprendizaje, trabajo y ocio previamente establecidos.

### 3.9.5. Competencia social y ciudadana

- Participar, tomar decisiones y elegir cómo comportarse en determinadas situaciones.
- Conocerse y valorarse.
- Ser capaz de ponerse en el lugar del otro y comprender su punto de vista aunque sea diferente del propio.

### 3.9.6. Competencia cultural y artística

- Disponer de habilidades de cooperación para contribuir a la consecución de un resultado final.

### 3.9.7. Competencia para aprender a aprender

- Adquirir conciencia de las propias capacidades del proceso y las estrategias necesarias para desarrollarlas.
- Tomar conciencia de lo que se puede hacer por uno mismo y de lo que se puede hacer con ayuda de otras personas o recursos.
- Ser consciente de lo que se sabe y lo que es necesario aprender.

### 3.9.8. Autonomía e iniciativa personal

- Afrontar los problemas y encontrar soluciones en cada uno de los proyectos vitales que se emprenden.

- Disponer de habilidades sociales para relacionarse, cooperar y trabajar en equipo.

### 3.10. Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos que nos planteamos son:

- Aprender las reglas básicas del baloncesto.
- Aplicar las reglas del baloncesto en diferentes situaciones de práctica o de juego.
- Botar el balón con ambas manos, sin mirarlo, de forma estática.
- Botar el balón con ambas manos, sin mirarlo, de forma dinámica.
- Realizar lanzamientos y entradas a canasta desde diferentes posiciones.
- Conocer conceptos básicos de sistemas ofensivos y defensivos (individual, zona y mixta).
- Practicar conceptos básicos de sistemas ofensivos y defensivos (individual, zona y mixta).
- Conocer los aspectos físicos básicos más importantes a trabajar en el baloncesto.
- Practicar los aspectos físicos básicos más importantes a trabajar en el baloncesto.
- Ser capaz de jugar un partido de baloncesto aplicando los sistemas ofensivos y defensivos aplicados en clase.
- Colaborar y participar activamente en las actividades propuestas con actitud crítica y respetando las diferencias individuales.
- Utilizar la ocupación de espacios libres y los recursos técnicos para solucionar problemas en situaciones jugadas intentando superar al adversario.
- Relacionarse con todos los compañeros de la clase, aceptando las limitaciones propias y ajenas.

### 3.11. Contenidos

Los contenidos que se trabajarán durante el desarrollo de la Unidad Didáctica son:

- Reglas y normas de juego.
- El bote del balón de forma estática.
- El bote del balón de forma dinámica.
- El lanzamiento a canasta.
- La entrada a canasta por ambos lados.
- Principios tácticos básicos en ataque: conservar, progresar y encestar.
- Principios tácticos básicos en defensa: evitar el avance y defender la canasta.
- La defensa individual y cómo atacarla.

- La defensa en zona y cómo atacarla.
- La defensa en mixta y cómo atacarla.
- La coordinación óculo-manual en el baloncesto.
- La resistencia aeróbica en el baloncesto.

### 3.12. Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación de la Unidad Didáctica son los siguientes:

- Comprender las normas y reglas básicas del baloncesto tanto como sus principios tácticos ofensivos y defensivos básicos realizados durante la Unidad Didáctica. Examen Teórico. (Anexo I) (25%)
- Demostrar un dominio básico del bote del balón, las entradas y lanzamientos a canasta a través de la realización de un circuito físico en la última sesión de la Unidad y táctica en situaciones de 3x3. (Anexo II) (Anexo III) (Anexo IV) (25%)
- Recoger en un Portafolio los sistemas ofensivos y defensivos básicos realizados durante la Unidad Didáctica explicando cada uno de ellos. (25%)
- Mostrar una actitud participativa y de respeto durante el desarrollo de las sesiones, independientemente del nivel de competencia motriz, tanto propio como de los compañeros. Se realizará a través de notas en cada una de las sesiones. (25%)

### 3.13. Temporalización

La Unidad Didáctica se realizará durante cuatro semanas pudiendo coincidir con la celebración de un evento baloncestístico que sea llamativo para los alumnos, como por ejemplo, la disputa de la Copa del Rey, si bien puede ser en cualquier otro momento del año. Esto es importante, para que los alumnos, a través del visionado de los partidos, consigan un feedback más provechoso sobre la unidad didáctica.

## 4. SESIONES

Las diferentes sesiones que realizaremos durante la Unidad Didáctica son las siguientes:

### 4.1. ¿Qué sabes de baloncesto?

SESIÓN Nº:	1	UD: "BALONCESTO PARA TODOS"	<i>Curso: 2º ESO</i>	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN:	1, 9 y 11			
COMPETENCIAS:	<i>Lingüística (1,2 y 5), Matemática (4), Interacción mundo físico (3), Tratamiento de la información (1 y 2), Social y ciudadana (3) y Aprender a Aprender (3)</i>		TIEMPO:	50 min.

<b>MATERIAL:</b>	<i>DVD, ordenador, pista de baloncesto, balones y conos.</i>
<b>Parte inicial (5 minutos)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de la actividad con breves preguntas iniciales para saber los conocimientos que tienen del baloncesto y explicación de la UD. ¿Qué es? Deporte de cooperación - oposición ¿Qué jugadores conocéis?, Pau Gasol... (5 minutos)</li> </ul>	
<b>Parte principal (40 minutos)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vídeo con las reglas básicas y los aspectos físicos esenciales del baloncesto realizado por el equipo Juvenil de baloncesto del mismo colegio. Cada vez que haya una regla fundamental, se trata en toda la clase. (15 minutos)</li> <li>- Por parejas, se realiza un circuito de fundamentos del baloncesto para conocer el nivel de partida de los alumnos (25 minutos) 1ª estación: bote con cambios de dirección entre conos. Al acabar se pasa el balón al compañero. 2º estación: pases por parejas en movimiento intentando finalizar con una entrada a canasta. Cada alumno deberá realizar una entrada. 3º estación: juego de 2 VS 2 de ataque y defensa. Se juega al que meta antes 2 canastas. 4º estación: cada jugador efectuará 3 lanzamientos a canasta desde diferentes posiciones: tiro de 2, tiro libre y triple.</li> </ul>	
<b>Parte final (5 minutos)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiramientos de los principales grupos musculares mientras el profesor habla de lo que realizarán en la siguiente clase y hace un feedback en gran grupo sobre las reglas básicas.</li> </ul>	

#### 4.2. ¡Bota, entra y tira!

<b>SESIÓN Nº:</b>	2	<b>UD:</b> "BALONCESTO PARA TODOS"	<i>Curso: 2º ESO</i>	
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b>	2, 3, 4, 5, 11 y 13.			
<b>COMPETENCIAS:</b>	<i>Lingüística (1,3 y 4), Matemática (1, 2, 3 y 4), Interacción mundo físico (1) Social (1 y 2), Cultural (1), Aprender a aprender (1 y 2) y Autonomía e Iniciativa (1 y 2)</i>		<b>TIEMPO:</b>	50 min.
<b>MATERIAL:</b>	<i>Polideportivo, balones de baloncesto, conos y chinos.</i>			
<b>ACTIVIDADES</b>				
<b>Parte inicial (10 minutos)</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Breve introducción técnica del bote de velocidad y bote de protección, de entrada a canasta por la izquierda y de la derecha y de la posición del cuerpo en el lanzamiento a canasta (5 minutos)</li> <li>- <i>El juego de los 10 pases.</i> La clase se divide en 4 grupos. En cada mitad del campo juega un equipo contra otro. Tienen que conseguir realizar 10 pases entre todo el equipo sin que les roben el balón. V1: sin botar. V2: sin moverse con balón en la mano. (5 minutos)</li> </ul>				
<b>Parte principal (30 minutos)</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>El circuito de las habilidades baloncestísticas.</i> Se divide la clase en 3 grupos</li> </ul>				

y cada grupo estará un total de 5 minutos en cada posta realizando los ejercicios correspondientes. Realizarán 2 veces cada grupo el circuito. (30 minutos)

*Posta 1:* habrá 3 filas de conos en los que en cada fila tendrán que ir haciendo zigzag con el balón: en la primera botando sólo con la derecha, en la segunda con la izquierda y en la tercera cambiando el balón de mano.

*Posta 2:* por parejas, van dándose pases hasta que uno realiza una entrada. Su compañero va a por el rebote y van cambiando de lado.

*Posta 3:* Un alumno realiza una serie de 5 lanzamientos a canasta desde diferentes posiciones.

#### Parte final (10 minutos)

- Estiramientos de los principales grupos musculares mientras el profesor habla de los fallos más comunes y que no deben realizar al botar el balón, entrar y lanzar a canasta y hace feedback en gran grupo.

### 4.3. ¡Conserva, progresa y encesta!

SESIÓN Nº:	3	UD: "BALONCESTO PARA TODOS"	Curso: 2º ESO	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN:	2, 6, 7, 11, 12 y 13.			
COMPETENCIAS:	<i>Lingüística (1,2 y 3), Matemática (1 y 3), Conocimiento Mundo Físico (1,2 y 4), Cultural (1), Aprender a aprender (1 y 2) y Autonomía e Iniciativa (1 y 2)</i>		TIEMPO:	50 min.
MATERIAL:	<i>3 pistas exteriores de baloncesto, balones de baloncesto, pizarra y rotulador</i>			

#### ACTIVIDADES

##### Parte inicial (15 minutos)

- Breve explicación posiciones y roles de los jugadores: base, escolta, alero, ala-pivot y pivot y los principios estratégicos ofensivos: mantener posesión del balón, avanzar al campo contrario y anotar canasta. (10 minutos)
- *¡Mantén el balón!* Se divide la clase en dos grupos. Un grupo todos tendrán balón y tienen que intentar llegar a la canasta del otro equipo botándolo mientras el otro grupo tiene que intentar robar los balones, realizando defensa individual. Van cambiando los que llevan el balón. (5 minutos)

##### Parte principal (30 minutos)

- *El juego de los 10 pases de campo a campo.* Se divide la clase en 6 grupos de 4 alumnos. Se repartirán 2 grupos en cada pista de baloncesto. Un equipo tendrá que intentar llegar de una canasta a otra realizando 10 pases. El otro tiene que impedirlo, realizando defensiva individual. (10 minutos)
- *El juego de los 10 pases de campo a campo.* Mismo ejercicio con variantes: V1: sólo 5 pases. V2: sin botar el balón. V3: todos tienen que tocar el balón. (5 minutos)
- *¡Encesta!* La clase dividida en los grupos anteriores, por parejas tienen que intentar meter 10 canastas cada vez en un aro de la pista. Para ir de aro a aro tienen que ir dándose pases y no puede meter dos canastas seguidas el mismo jugador. Los que defienden, realizarán una defensa en zona 1-1. (5 minutos)
- *4 VS 4 en una canasta.* El equipo que ataca tiene que aprovechar los

espacios libres e ir cambiando posiciones. Al jugador que tiene el balón en la mano, no se le puede quitar el balón. Los defensores realizan diferentes tipos de defensa: individual, zona y mixta. (10 minutos)

**Parte final (5 minutos)**

- Estiramientos de los principales grupos musculares mientras el profesor hace un resumen de la clase realizada y feedback en gran grupo.

**4.4. ¡A defender la canasta!**

SESIÓN Nº:	4	UD: "BALONCESTO PARA TODOS"	Curso: 2º ESO
OBJETIVOS DE LA SESIÓN:	2, 6, 7, 11, 12 y 13.		
COMPETENCIAS:	<i>Lingüística (1,2 y 3), Matemática (1 y 3), Conocimiento Mundo Físico (1,2 y 4), Cultural (1), Aprender a aprender (1 y 2) y Autonomía e Iniciativa (1 y 2)</i>		TIEMPO: 50 min.
MATERIAL:	<i>3 pistas exteriores de baloncesto, balones de baloncesto, chinos y petos de colores.</i>		

**ACTIVIDADES**

**Parte inicial (15 minutos)**

- Breve explicación de la posición de defensa básica y de las diferentes defensas en el baloncesto: individual, zona (2-3) y mixta y las ventajas y desventajas. (10 minutos)
- *¡Pilla-pilla por las líneas!* Los alumnos se dividirán en dos grupos y jugarán a pillar por las diferentes líneas del campo de baloncesto. Sólo pueden desplazarse realizando desplazamientos laterales en posición básica de defensa. (5 minutos)

**Parte principal (30 minutos)**

- *1 vs 1.* Se divide la clase en 6 grupos de 4 personas. En una canasta, con un espacio delimitado, van jugando 1 VS 1. Se realiza hasta que todos defiendan. Hay que conseguir encestar realizando una entrada. (6 minutos)
- *2 VS 2.* Cambiando de grupos, se juega 2 vs 2 en un espacio delimitado. Los defensores pueden elegir entre defender en individual o jugar en una zona 1-1. Al mejor de 3 canastas. Los jugadores de ataque tienen que intentar encestar sin poder botar el balón. (6 minutos)
- *3 VS 3.* Cambian de equipos y juegan 3 VS 3. Los defensores pueden elegir entre defender individual, zona o mixta, pero no pueden defender 2 veces de la misma forma. Al mejor de 3 canastas. No puede encestar 2 canastas el mismo jugador en ataque. (6 minutos)
- *4 VS 4.* Los defensores pueden elegir entre defender individual, zona o mixta, pero no pueden defender 2 veces de la misma forma. Al mejor de 3 canastas. Los atacantes tienen que intentar realizar una entrada y encestar un triple. (6 minutos)
- *5 VS 5.* Los defensores eligen entre defender individual, zona o mixta, pero no pueden defender 2 veces de la misma forma. El ataque será libre, intentando realizar lo trabajado durante las sesiones anteriores. (6 minutos)

**Parte final (5 minutos)**

- Estiramientos de los principales grupos musculares mientras el profesor hace un resumen de la clase realizada y feedback en gran grupo.

#### 4.5. La preparación física en el baloncesto.

SESIÓN Nº:	5	UD: "BALONCESTO PARA TODOS"	Curso: 2º ESO
OBJETIVOS DE LA SESIÓN:	8, 9, 11 y 13.		
COMPETENCIAS:	<i>Lingüística (3), Matemática (4), Social y ciudadana (1 y 2), Aprender a aprender (1,2 y 3), Autonomía e iniciativa (1 y 2)</i>	TIEMPO:	50 min.
MATERIAL:	<i>Pista polideportiva, escalera de velocidad, conos, balones de baloncesto, chinos y balón medicinal.</i>		
<b>ACTIVIDADES</b>			
<u>Parte inicial (15 minutos)</u>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Breve explicación de los aspectos físicos más importantes en el baloncesto y la sesión que se va a desarrollar a continuación (5 minutos)</li> <li>- <i>Calentamiento.</i> Desarrollo de un calentamiento específico de baloncesto. (10 minutos)</li> </ul>			
<u>Parte principal (30 minutos)</u>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>El circuito físico.</i> Los alumnos se dividirán en 4 grupos de 6 alumnos. Cada grupo irá a una posta y estará un total de 3 minutos por posta con 30 segundos de descanso y 1 minuto al acabar la serie. Se realizarán un total de 2 series.  <i>Posta 1:</i> Escalera de velocidad + entrada a canasta. Los alumnos tendrán que ir haciendo diferentes ejercicios de pies en las entradas a canasta de forma libre.  <i>Posta 2:</i> Por parejas, realizar diferentes tipos de pase en mitad de campo y acabar con una entrada a canasta libre.  <i>Posta 3:</i> Ejercicio de las líneas. Ir hasta línea tiro libre, tocarla y volver. Igual con la línea de triple y línea de medio campo.  <i>Posta 4:</i> Pases libres por el espacio con un balón medicinal de 1 kg.</li> </ul>			
<u>Parte final (5 minutos)</u>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiramientos de los principales grupos musculares mientras el profesor hace un resumen de la clase realizada y feedback en gran grupo.</li> </ul>			

#### 4.6. El playoff de la clase.

SESIÓN Nº:	6	UD: "BALONCESTO PARA TODOS"	Curso: 2º ESO
OBJETIVOS DE LA SESIÓN:	2, 7, 9, 10, 11, 12 y 13.		
COMPETENCIAS:	<i>Lingüística (3), Matemática (1,3 y 4), Interacción mundo físico (1,2 y 4), Social y Ciudadana (1,2 y 3), Aprender a aprender (1,2, y 3) y Autonomía e Iniciativa (1 y 2)</i>	TIEMPO:	50 min.
MATERIAL:	<i>3 pistas exteriores de baloncesto, balones de baloncesto, pizarra y rotulador</i>		

## ACTIVIDADES

### Parte inicial (5 minutos)

- *El Playoff de la clase.* Se divide la clase en 8 grupos de 3 personas. Se realizan 2 ligas de 4 equipos cada una: la Liga A (equipos 1 al 4) y Liga B (equipo 5 al 8), que jugarán de forma alternativa, primero los equipos de la liga A y después la liga B. El tiempo de cada partido es de 4 minutos.
- Para el registro de los aprendizajes se le entrega una ficha de evaluación a cada equipo, de esta forma los equipos que descansan anotan la consecución de los objetivos propuestos y de los puntos anotados (Anexo IV).

### Parte principal (40 minutos)

- *Playoff.* En cada canasta se juega los partidos de los diferentes grupos utilizando todo lo aprendido durante las sesiones al mejor de 4 canastas o una vez pasado los 4 minutos. Tras cada canasta será obligatorio:
  - Cambiar el tipo de defensa (individual, diferentes tipos de zona)
  - La siguiente canasta no la puede encestar el mismo alumno.
  - Para que la canasta sea válida, tienen que tocar todos los integrantes del equipo el balón (movilidad, transiciones, etc.).

Al finalizar la liga, jugarán el primero de cada grupo contra el otro, los segundos, terceros y cuartos entre ellos.

### Parte final (5 minutos)

- Estiramientos de los principales grupos musculares mientras el profesor hace un resumen de la clase realizada y feedback en gran grupo.

## 4.7. ¿Qué hemos aprendido de baloncesto?

SESIÓN N°:	7	UD: "BALONCESTO PARA TODOS"	Curso: 2º ESO
OBJETIVOS DE LA SESIÓN.	2, 3, 4, 5, 7, 8, 11 y 13.		
COMPETENCIAS:	<i>Lingüística (1,2 y 5), Matemática (4), Interacción mundo físico (3), Tratamiento de la información (1 y 2), Social y ciudadana (3) y Aprender a Aprender (3)</i>		TIEMPO: 50 min.
MATERIAL:	<i>3 pistas exteriores de baloncesto, balones de baloncesto, pizarra y rotulador</i>		
<b>ACTIVIDADES</b>			
<u>Parte inicial (25 minutos)</u>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Examen teórico con preguntas acerca de todo lo trabajado durante la Unidad Didáctica. (20 minutos)</li><li>- Calentamiento movilidad articular</li></ul>			
<u>Parte principal (20 minutos)</u>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Circuito de nivel de fundamentos (20 minutos) Se realizará el circuito que servirá como parte de evaluación de la Unidad Didáctica. 1ª estación: bote con cambios de dirección entre conos. Al acabar se pasa el balón al compañero. 2º estación: pases por parejas en movimiento intentando finalizar con una entrada a canasta. Cada alumno deberá realizar una entrada.</li></ul>			

3º estación: juego de 2 VS 2 de ataque y defensa. Se juega al que meta antes 2 canastas.

4º estación: cada jugador efectuará 3 lanzamientos a canasta desde diferentes posiciones: tiro de 2, tiro libre y triple.

#### Parte Final

- Entrega del portafolios con la recogida de toda la información pedida al comienzo de la Unidad Didáctica (5 minutos)

## 5. CONCLUSIONES

El objetivo de la propuesta es el de dar las herramientas necesarias a los docentes para la inclusión de uno de los deportes más practicados en nuestro país, como es el baloncesto, en el 2º curso de la Educación Secundaria Obligatoria, a través del desarrollo de las competencias básicas, con una metodología moderna que implique la participación de los alumnos.

La llegada de las competencias en educación ha generado una necesidad de cambio en el proceso de enseñanza – aprendizaje y, especialmente, en la evaluación de los aprendizajes. En este caso, la unidad planteada recoge una evaluación completa tanto conocimientos, procedimientos y actitudes, los elementos que se tienen que incluir en la evaluación por competencias. Para ser competente se tiene que demostrar el aprendizaje en una situación real. En este caso, se realiza en las mismas actividades motrices y tareas jugadas planteadas, para comprobar si realmente los alumnos y alumnas tienen las competencias adquiridas y demostradas en situaciones reales.

Tras la puesta en práctica de esta Unidad Didáctica, nos damos cuenta que los alumnos y alumnas de la ESO están deseosos de practicar diversos deportes. Si bien, el baloncesto es el segundo deporte en España, no es menos cierto que un mayor conocimiento posibilita que muchos alumnos y alumnas se den cuenta de lo divertido y dinámico de esta modalidad deportiva. Además, permite el desarrollo de muchos de los valores que son requeridos en la sociedad y la educación, como: el esfuerzo, el trabajo en equipo, el compañerismo, la disciplina..., así como que, nos permite ofrecer una alternativa más en su tiempo de libre y de ocio, destinada al mantenimiento y a la mejora de la salud, más allá del aula y de las clases de educación física.

Por último, otra de las cuestiones a resaltar es la evaluación entre iguales orientada al aprendizaje (“learning-oriented peer assessment”, Keppell, Au, Ma, & Chan, 2006), que busca el fomento de aprendizajes significativos y perdurables (Bordas & Cabrera, 2001; Ibarra & Rodríguez, 2007) de tal forma que permita una mejora de lo realizado y/o aprendido (Ibarra, Rodríguez & Gómez, 2012). En una parte de la evaluación la realizan los propios alumnos a sus compañeros, que como dicen Falchikov y Goldfinch (2000): La evaluación entre iguales se puede utilizar con éxito en cualquier disciplina, área y nivel. Aspectos estos que se han podido comprobar con la aplicación de la unidad, al tener que demostrar los alumnos no sólo su aprendizaje sino ser capaces de controlar el aprendizaje de sus compañeros y por lo tanto se convierten en tareas de evaluación que nos sirven como aprendizaje y donde los alumno son evaluado y evaluadores.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

ALARCON, F. (2010). *El proceso de enseñanza-aprendizaje de la táctica en baloncesto*. Diego Marín librero editor.

BAYER, C. (1992). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea.

BENÍTEZ, L. M. & GAMARRO, F. (2010). *El Baloncesto como contenido en la Educación Física escolar*. Sevilla: Wanceulen.

BLÁZQUEZ, D. (2010). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.

BORDAS, M.I. & CABRERA, F.A. (2001). Estrategias de evaluación de los aprendizajes centrados en el proceso. *Revista Española de Pedagogía*, 218, 25-48.

COCA, S. & MORENO, M. (1995). *Psicología aplicada al fútbol*. Madrid: Federación Española de Fútbol.

CONCEPCIÓN, A. & ORTEGA, G. (2007). *Baloncesto en la iniciación*. Sevilla: Wanceulen.

CONTECHA, L.F. (2001). Historia del Baloncesto. En *www.efdeportes.com*. 7 - N° 36 - Mayo.

CSD, (2015). Datos estadísticos correspondientes al nº de Licencias y de Clubes federados de las diferentes Federaciones Españolas, tanto a nivel estatal, como desagregados ámbitos territoriales (Comunidades Autónomas). En <http://www.csd.gob.es/csd/asociaciones/1fedagclub/03Lic> (Consultada el día 10 de Julio de 2015).

DECRETO 52/2007, de 17 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Castilla y León.

FALCHIKOV, N. & GOLDFINCH, J. (2000). Student peer assessment in higher education: a metaanalysis comparing peer and teacher marks. *Review of Educational Research*, 70(3), 287-322.

GIMÉNEZ, F.J. & SÁENZ-LÓPEZ, P. (2003). *Aspectos teóricos y prácticas de la Iniciación al Baloncesto*. España: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

IBARRA, M.S. & RODRÍGUEZ, G. (2007). El trabajo colaborativo en las aulas universitarias: reflexiones desde la autoevaluación. *Revista de Educación*, 344, 355-375.

IBARRA, M.S., RODRÍGUEZ, G. & GÓMEZ, M. A. (2012). La evaluación entre iguales: beneficios y estrategias para su práctica en la universidad. *Revista de Educación*, 359, 206-231.

KEPPELL, M., AU, E., MA, A. & CHAN, C. (2006). Peer learning and learning-oriented assessment in technology-enhanced environments. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 31(4), 453-464.

LASIERRA, G. & LAVEGA, P. (2006). *1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo*. Volumen 1 y 2. Barcelona: Paidotribo.

MÉNDEZ, A. (coord.). (2009). *Modelos actuales de iniciación deportiva. Unidades didácticas sobre deportes de invasión*. Sevilla: Wanceulen.

MUÑOZ, J. C., (2010). Las competencias básicas. Desarrollo a través de una unidad didáctica de educación física. *Emasf, Revista Digital de Educación Física*, 3, 1-21.

REAL DECRETO 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.

VALERO, A. (2006). La iniciación al deporte del atletismo: del modelo tradicional a los nuevos enfoques metodológicos. En *Kronos*, 9, 34-44.

WISSEL, H. (2008). *Baloncesto. Aprender y progresar*. Badalona: Editorial Paidotribo.

## 7. ANEXOS

### Anexo I: Examen teórico Baloncesto

#### EXAMEN TIPO BALONCESTO

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

1. ¿Cuál es el número máximo y mínimo de jugadores por equipo en el campo? (1 punto)
2. El tiempo de partido se divide en ..... cuartos de ..... minutos cada uno. Si hubiera prórroga tendría una duración de..... minutos. (1 punto)
3. El tiempo máximo de posesión de balón por equipo en cada jugada es de ..... segundos. ¿Y para pasar de la mitad del campo?..... ¿y para sacar después de una falta? (1 punto)
4. Explica los diferentes valores de puntuación que pueden tener las canastas. (1,5 puntos)
5. ¿Cuántos pasos puedo dar con el balón controlado y sin botar el balón? ¿En una entrada por la izquierda, cuál sería el ciclo normal de pasos? (1,5 puntos)
6. Ponme un ejemplo de defensa en zona y explica la principal ventaja de ese tipo de defensa (1 punto)

7. ¿Cómo se denominan las diferentes posiciones de los jugadores de baloncesto? ¿Quién suele ser el encargado de subir el balón al otro campo? (1,5 puntos)
8. Cita los diferentes tipos de bote trabajados durante la Unidad y pon un ejemplo de cuándo utilizarías cada uno (1,5 puntos)

Anexo II: Tabla valoración circuito de fundamentos.

<u>TABLA VALORACIÓN DE CIRCUITO DE FUNDAMENTOS</u>					
Alumno:					
	I	Sf	Bien	Not	Sb
<b>BOTE CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN</b>					
Bota con ambas manos de forma coordinada					
Control del balón en el cambio					
No mira el balón al balón					
Lo hace de forma rápida					
<b>PASES POR PAREJAS Y ENTRADAS A CANASTA</b>					
Realizan diferentes tipos de pase					
La recepción es correcta					
La entrada termina en canasta					
Marca bien los pasos					
<b>LANZAMIENTOS A CANASTA</b>					
Encesta los lanzamientos					
Buena mecánica de tiro					
<b>2 VS 2</b>					
Buscan el espacio					
Juegan como equipo					
Tienen buena actitud jugando					
Toma decisiones adecuadas					

Anexo III: Ejemplo de realización de una tarea completa.

**TAREA: EL CIRCUITO DE EVALUACIÓN**

Estímulo: los alumnos deberán realizar un circuito, el primer día, como una evaluación inicial y el último día de la Unidad Didáctica, donde demuestran lo aprendido durante la misma.

Información y descripción de la tarea: la tarea se realizará en un contexto escolar y servirá como parte de la evaluación del alumnado en esta Unidad Didáctica. Esta tarea, dividida en 4 actividades diferentes, contextualiza parte de todas las prácticas vividas.

Actividades	Ejercicios
Actividad 1: "Zigzag entre conos"	Ejercicio 1.1. El alumno debe coger un balón y pasar entre los 6 conos haciendo zigzag sin que se le caiga el balón. V1: botando balón con la mano no dominante
	Ejercicio 1.2. Una vez haya realizado el zigzag debe dar un pase al siguiente compañero. Debe realizar diferentes tipos de pase trabajados en clase y en función de la situación de su compañero.  V1: dando el pase con la mano no dominante.
Actividad 2 "La entrada a canasta"	Ejercicio 2.1. Por parejas, los alumnos irán realizando diferentes tipos de pases mientras se acercan a la canasta. V1: el profesor dice cómo se pasan.
	Ejercicio 2.2. Al llegar hacia la canasta, uno de ellos realiza una entrada. Cada vez tiene que realizar la entrada uno y cambiando de lado por dónde se realiza. V1: un jugador defiende al otro

Actividades	Ejercicios
Actividad 3: "Lanzamientos a canasta"	Ejercicio 3.1. El alumno realizará un tiro desde un lugar de la zona elegido por él mismo. V1: variando la distancia del lanzamiento, sin poder lanzar desde el mismo lugar.
	Ejercicio 3.2. El alumno realizará el lanzamiento de un tiro libre. V1: para poder lanzar el tiro libre, debe de meter una canasta antes, con un lanzamiento.
	Ejercicio 3.3. El alumno realizará el lanzamiento de un triple. V1: si algún alumno no llega a la canasta, puede lanzar pisando la línea.
Actividad 4 "2 VS 2"	Ejercicio 4.1. Por parejas, los alumnos jugarán un partido poniendo en práctica los aspectos defensivos y ofensivos, trabajados en Unidad didáctica. V1: Jugaran con la realización de marcaje individual.
	Ejercicio 4.2. De forma cooperativa entre los 4 jugadores, realizarán una jugada para meter canasta en la que se ponga de manifiesto lo trabajado durante la clase. Deberán entregársela al profesor por escrito antes de realizarla. V1: realizar otra jugada diferente de otro grupo.

Orientaciones: la metodología utilizada para la realización de la tarea será la asignación de tareas, principalmente, y la resolución de problemas en las actividades de juego 2vs2

Aspectos a evaluar: la evaluación se realizará a través de la tabla adjuntada como Anexo II

Anexo IV: Tabla de evaluación de los Torneos.

Equipo N°				
Cambio defensa	Si	No	Canastas	1
Jugador Diferente	Si	No		2
Tocan Todos	Si	No		3

\*Hay que rodear con un círculo cada objetivo conseguido.

Fecha de recepción: 25/7/2015  
Fecha de aceptación: 22/1/2016