

## • Sesiones nº 2

### Objetivos:

- Evaluar el conocimiento práctico de los alumnos sobre los aspectos individuales y colectivos básicos.
- Recordar la lógica interna del baloncesto.

### Organización:

- Grupos de seis.

### Desarrollo de la sesión:

#### Actividad nº 1.

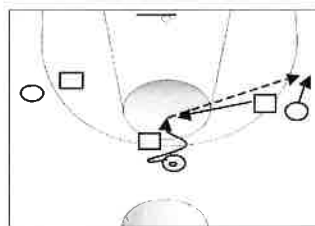
- Competición de 3x3 en medio campo en el que se grabará a cada alumno jugando. La evaluación se llevará a cabo mediante el instrumento explicado en apartado de evaluación.

#### Actividad nº 2. Contenido: Pase y recepción

- Organización:  
Grupos de 6 y un balón, distribuidos en espacios reducidos con metas.

- Desarrollo:

- Se juega una situación de 3x3 donde sólo se puede lanzar después que un compañero atacante haya intentado superar a su adversario.
- REFLEXIÓN. ¿Qué debemos hacer cuando otro defensor impide mi progresión hacia canasta? ¿Y qué debe hacer el compañero? ¿Qué debe buscar?



- Variantes:

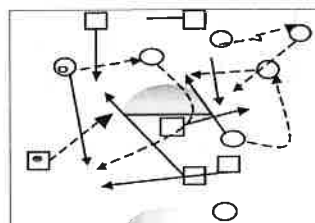
- Igual pero los defensores recuperan la posesión de balón si tocan al jugador con balón que no sea su oponente directo.
- Variar el balón y la utilización de la mano por el pie.

#### Actividad nº 3. Contenido: Pase y recepción

- Organización:  
– Se divide la clase en dos equipos. Los dos equipos tienen balón.

- Desarrollo:

- El objetivo es que uno de los dos equipos tiene que pillar a los integrantes del otro equipo (utilizar petos para diferenciar a los equipos), pero sólo se puede hacer si tengo el balón. En cambio al equipo que es pillado no se le puede pillar al jugador que tiene el balón. No se puede botar ni desplazarse con el balón.
- REFLEXIÓN. ¿Qué debo hacer ahora para que no me pillen? ¿Cómo puedes engañar al que pilla?



- Variantes:

- Introducir más de un balón. Hay que pillar a los jugadores que tienen el balón.
- Variar el balón y la utilización de la mano por el pie.

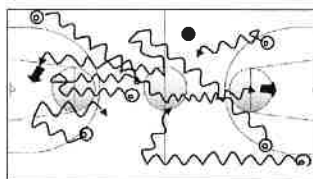
**Actividad nº 4. Contenido: Pase y recepción****Organización:**

- Dos equipos con un balón cada uno.

**Desarrollo:**

- Policías (6 alumnos) y ladrones (10 o más). Debajo de una de las canastas un número determinado de balones. Los ladrones se colocarán en la canasta contraria.

Objetivo: que los ladrones trasladen el mayor número de balones de una canasta a otra. Si pillan a un ladrón (con un balón) van a la cárcel (espacio delimitado), pero éste puede ser salvado por un compañero con balón.

**Variantes:**

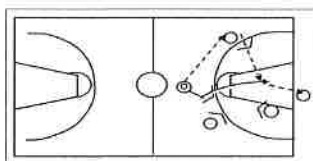
- Los policías tienen un balón y sólo pueden pillar el jugador en su posesión.
- Los ladrones tienen que trasladar los balones sin poderse desplazar por el espacio con ellos.
- Variar el balón y la utilización de la mano por el pie.

**Actividad nº 5. Contenido: Pase y recepción****Organización:**

- Dos equipos y un balón. Espacio delimitado.

**Desarrollo:**

- Cada equipo colocará a un jugador fuera del campo, uno en frente del otro, con un aro en las manos. Cada equipo debe intentar pasar el balón a este compañero, mientras que el equipo contrario lo impide. No se puede botar y el jugador que hace de meta se puede mover libremente pero no puede entrar al espacio delimitado.

**Variantes:**

- El jugador que hace de meta no se puede mover.
- La meta ahora es un aro que sostiene un jugador.

**• Sesiones nº 3****Objetivos:**

- Facilitar el diálogo y la escucha activa.
- Practicar la adaptación a nuevos grupos y la asertividad.

**Organización:**

- Gran grupo y pequeños grupos cooperativos de cinco (A-B-C-D-E).

**Desarrollo de la sesión:**

**Actividad nº 1.** Presentación por parte del profesor de la unidad didáctica y evaluación inicial sobre qué conocen los alumnos en relación con los temas a dialogar.

**Técnica participativa:** *quintetos en rotación (A-B-C-D-E)*

Tema: El deporte (baloncesto) y su relación con los siguientes temas:

- El altruismo y la solidaridad como valores necesarios en el deporte

- La violencia como mal moral.
  - Las emociones (su expresión y su control).
  - La lucha contra la discriminación y la búsqueda de la igualdad.
- La clase se divide en grupos de cinco personas (A-B-C-D-E) y, tras las consignas del profesor, se debate un tema durante 10 minutos. Cuando ese plazo concluye, uno de los miembros del quinteto pasa a otro grupo, mientras se recibe a un miembro de un grupo diferente. Éste alumno recién llegado actúa de «relator» del grupo del que procede, transmitiendo las conclusiones a las que éste ha llegado; tras esa información, continúa el debate. A los 10 minutos se produce una nueva rotación y así sucesivamente. La actividad finaliza con un plenario.

#### • Sesiones nº 4

##### Objetivos:

- Perfeccionar tanto los aspectos tácticos como técnicos de los fundamentos que ya conocían: bote, cambios de mano, salidas y paradas, pivotes, fintas y lanzamientos.
- Introducir las variantes de estos fundamentos que no conocieran.

##### Material:

- Balones de baloncesto.

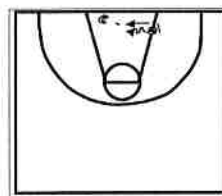
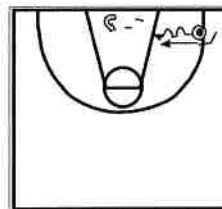
##### Organización:

- Gran grupo.

##### Desarrollo de la sesión:

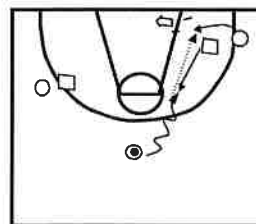
##### Actividad nº 1. Contenido: Lanzamiento en carrera

- Organización:
  - Por parejas, un balón. Dos parejas en un cuarto de campo.
- Desarrollo:
  - 1x1 partiendo de la posición de alero bajo, en el que el jugador con balón debe partir con cierta ventaja.
  - El defensor puede elegir libremente la posición y orientación (orientado hacia la línea de fondo (a) o hacia el centro del campo (b)).
- Variantes:
  - Misma situación pero jugar en medio campo.



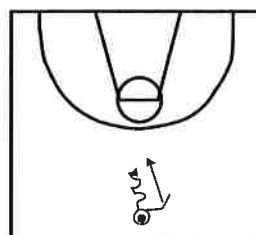
**Actividad nº 2. Contenido: Lanzamiento en carrera**

- Organización:
  - Por parejas, un balón. Dos parejas en un cuarto de campo.
- Desarrollo:
  - 3x3 en el que no se puede dejar de botar hasta que haya opción de lanzamiento o pase. En caso contrario se pierde la posesión del balón.
- Variantes:
  - Misma situación pero jugar en medio campo.



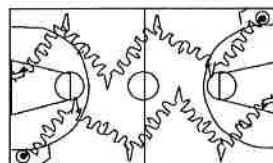
**Actividad nº 3. Contenido: Cambios de mano**

- Organización:
  - Por parejas, un balón. Dos parejas en un cuarto de campo.
- Desarrollo:
  - Por parejas jugamos 1x1 desde el medio de campo, donde es obligatorio hacer tres cambios de dirección durante el desplazamiento botando sin dar la espalda al aro.
  - Reflexión: si el defensor no está muy cerca de mí, ¿cuál es el cambio de mano más rápido? (por delante) y si está a una distancia que permite que me robe el balón, ¿cuál será el más adecuado para superarlo? (entre las piernas) y si está muy pegado a mí, ¿qué opción me quedaría? (realizar el cambio de mano por detrás del cuerpo).
- Variantes:
  - Misma situación pero jugar en medio campo.



**Actividad nº 4. Contenido: Cambios de mano**

- Organización:
  - Por parejas, un balón.
- Desarrollo:
  - El jugador con balón debe realizar desplazamientos botando desde la línea de banda al eje longitudinal efectuando fintas de cambio de dirección. Al final del recorrido debe realizar un lanzamiento a canasta.



**Actividad nº 5. Contenido: Paradas y pivotes**

- Organización:
  - Por parejas, un balón.
- Desarrollo:
  - 1x1 partiendo de la línea de 6'25 m. El atacante sólo puede realizar un bote.
- Variantes:
  - Idem pero es obligatorio pararse antes del lanzamiento.

