

Semana: 4 al 8 de mayo

Contenidos a enseñar

Deportes abiertos (de invasión). Básquetbol.

- El cuerpo y el medio social. Juego: básquetbol.
 - » Juego global 5 vs. 5.
 - » Introducción a los principios tácticos del básquetbol.
- El propio cuerpo.
- Habilidades motoras específicas de los deportes abiertos: básquetbol.
 - » Lanzamientos a pie firme.

Gimnasia para la formación corporal.

- El propio cuerpo.
 - » Noción de capacidad motora. Tipos de capacidades: condicionales y coordinativas.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

En esta propuesta se plantea una aproximación al básquetbol a partir de la experiencia de uno de sus principales exponentes: Emanuel (Manu) Ginóbili. La intención es brindar información a los/las estudiantes para que comprendan el juego, la finalidad, la organización y las reglas, entre otros aspectos de relevancia de esta práctica deportiva. Otros elementos que se tomarán en cuenta son las capacidades motoras en este juego y una habilidad como el lanzamiento, de relevancia para el básquetbol. Para eso, se toman como insumo las propuestas didácticas [Educación Física. 1.º año. “Aprender básquetbol en la escuela”](#), serie Profundización NES y [Educación Física. 7.º grado. “Las capacidades motoras en juego. ¿Cómo enseñar a reconocerlas y a mejorarlas?”](#), serie Propuestas Didácticas Primaria.

Actividad 1. Una aproximación al básquetbol

- a. Los/las invitamos a conocer el básquetbol de la mano de uno de sus máximos exponentes: Emanuel Ginóbili, un exjugador argentino de básquetbol, considerado el mejor jugador de América Latina, la NBA (*National Basketball Association*, Estados Unidos) y la FIBA (Federación Internacional de Básquetbol) por especialistas, deportistas y entrenadores/as de este deporte.

Para comenzar, lean [este artículo](#) sobre Manu Ginóbili. También pueden observar el capítulo [“Manu Ginóbili \(parte 1\)”](#) de la serie de documentales *Alma Naranja* o [este programa especial sobre Ginóbili \(2018\)](#).

- b. Seleccionen los hechos que más les hayan impactado de la biografía de Manu Ginóbili y su práctica deportiva y compártanlos por los medios acordados con la/el docente.

Actividad 2. Un partido de básquetbol: Gimnasia (La Plata) y Atenas (Carmen de Patagones)

- a. Observen [el partido entre Gimnasia \(La Plata\) y Atenas \(Carmen de Patagones\)](#). ¿Cómo se organizan los jugadores en la cancha? ¿Qué habilidades ponen en juego?
- b. En el partido que vieron, ¿qué capacidades motoras se ponen en juego? Para esta respuesta pueden consultar acerca de las capacidades motoras en la página 27 de [Educación Física. 7.º grado. “Las capacidades motoras en juego. ¿Cómo enseñar a reconocerlas y a mejorarlas?”](#), serie Propuestas Didácticas Primaria.

Actividad 3. Fabricar un aro con material reciclado y ensayar un modo de lanzamiento

- a. Antes de comenzar esta actividad, observen el espacio disponible y corran los objetos que pueden romperse al realizar la práctica. Elijan una puerta del interior de la vivienda en la que puedan colgar un aro casero para realizar lanzamientos con una pelota no inferior a 18-20 cm de diámetro. Pueden armar la pelota con medias, bolsas, papel, algodón, entre otros materiales.

Con la ayuda de una persona adulta que los/las acompañe, construyan el aro casero. Pueden usar una percha o un bidón de cinco litros, lo que tengan disponible en sus casas. En el caso de la percha, van a darle forma redonda y con el gancho podrán colgarla de alguna puerta u otro sitio que resulte conveniente. Si pueden usar un bidón, corten con ayuda de una persona adulta la parte superior y la parte inferior, de manera que les quede la forma de aro o un cilindro. En el borde superior realicen dos orificios. A través de ellos podrán pasar un piolín que les permita colgar este aro pasando los dos extremos del piolín por encima de la puerta y atarlo a la bisagra o al picaporte del otro lado. Intenten lanzar la pelota para embocarla en el aro.

Prueben distintas formas de lanzar a ese aro y desde distintas distancias, en lo posible, tratando de embocar.

- b.** En los partidos se emplean distintas habilidades para resolver situaciones de juego. Ensayen ahora la técnica de un tiro con una mano a pie firme. Fíjense en [el partido](#) que vieron en la **actividad 2**: ¿cuándo se utiliza esta técnica? Al probar el tiro, tengan en cuenta que la pelota de básquetbol tiene 23-24 cm, así que esta prueba con un objeto menor es solo una aproximación a esta técnica.

Ubíquense de pie frente al aro que fabricaron. Flexionen las piernas (un pie más adelante que el otro) y eleven el brazo extendiéndose hasta lanzar la pelota (los dedos, la muñeca, el hombro, la cadera y el pie de apoyo deben quedar en línea recta). Si lanzan con el brazo derecho, la pelota se apoya en la mano derecha y la otra mano la sostiene de costado. Al momento del lanzamiento se extienden las rodillas y el codo. Observen la trayectoria de la pelota que se dirige hacia el aro y si logra su finalidad este gesto motor: embocar. Prueben primero bien cerca del aro y luego aléjense lo que sea posible, intentando embocar.

Con la persona con quien fabricaron el aro, inventen las reglas de un juego en el que tengan que lanzar y encestar.

Semana: 11 al 15 de mayo

Contenidos a enseñar

Deportes abiertos (de invasión). Básquetbol.

- El cuerpo y el medio social. Juego: básquetbol.
 - » El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal.
- Táctica individual y colectiva; principios.
 - » Introducción a los principios tácticos del básquetbol.
- Normas y valores.
 - » Respeto por el derecho a participar, jugar y aprender ante las diferencias de nacionalidad, costumbres, capacidad y género.

Gimnasia para la formación corporal.

- El propio cuerpo.
 - » Noción de capacidad motora. Tipos de capacidades: condicionales y coordinativas.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

En esta oportunidad se plantea la noción de deporte reducido como introductorio al deporte, se continúa con reglas y principios del básquetbol y se incorpora mayor información acerca de este deporte, esta vez, en la experiencia de la jugadora Diana Taurasi.

Actividad 1. El juego del básquetbol

- a. Cuando comiencen a jugar al básquetbol será interesante agregar progresivamente diferentes desafíos. Es importante comenzar por un juego reducido, es decir, en el que se reduce la complejidad a atender en el juego. Dibujen una cancha pequeña que tenga un aro en cada extremo y elaboren las reglas para un juego en el que se opongan dos equipos con dos integrantes cada uno, y en el que la pelota deba embocarse en el aro.

- b. ¿Qué diferencias tiene un juego reducido con el deporte formal?
¿Hay diferencias en las capacidades motrices que se requieren?
- c. Vuelvan a ver [el video del partido entre Atenas y Gimnasia](#). Observen:
- » **Sobre el ataque.** ¿Cómo atacan los jugadores? ¿Se distribuyen en el espacio? ¿Pasan la pelota? ¿Se desmarcan buscando espacios libres? ¿Avanzan hacia el aro rival? ¿Lanzan al aro?
 - » **Sobre la defensa.** ¿Cómo defienden los jugadores? ¿Se ubican en el espacio? ¿Marcan? ¿Siguen al que marcan? ¿Anticipan la trayectoria de la pelota y logran interceptarla? ¿Se recuperan pronto para el contraataque?
- d. Para conocer más sobre el básquetbol, lean el siguiente texto y luego, respondan las preguntas.

El doctor James Naismith escribió y publicó en diciembre de 1891 las reglas originales del baloncesto en Springfield, Massachussets (Estados Unidos). El básquetbol o baloncesto se juega con dos equipos de cinco jugadores/as cada uno. El objetivo de cada equipo es introducir la pelota (o balón) dentro del aro o cesto del equipo adversario e impedir que este se apodere de la pelota o enceste en el cesto propio.

La pelota puede ser pasada, lanzada, palmeada, rodada o picada en cualquier dirección dentro de las restricciones que las reglas establecen. Se puede pasar o lanzar con una o dos manos pero no se puede golpear con el pie y tampoco con el puño. El/la jugador/a no puede correr con la pelota.

El juego comienza cuando el árbitro lanza la pelota en la mitad de la cancha y dos jugadores/as de distinto equipo, luego de que la pelota alcance el punto más alto, intentan desviarla con la mano hacia alguien del propio equipo.

Se considera ganador al equipo que marca mayor cantidad de puntos al finalizar el partido, al final del tiempo de juego del cuarto período o, si fuera necesario, de uno o más períodos extras.

- » ¿Cuál es la finalidad de este deporte? ¿Cuáles son las reglas principales de juego y organización? ¿Conocen más reglas? Elaboren un escrito con las respuestas y compártanlo con el/la docente en el sitio o la modalidad que acuerden.

Actividad 2. Acerca de algunos principios a considerar en el juego

- a. Lean los dos párrafos que siguen y resalten los principios que se plantean.

“Los deportes colectivos de habilidades abiertas que se denominan de invasión por compartir el mismo espacio de juego cuentan con principios tácticos básicos comunes. Estos principios permiten organizar las acciones individuales y colectivas con un sentido táctico. Establecen para el ataque que, cuando un equipo posee la pelota, debe procurar mantener el control sobre la misma, progresar en el campo hacia la meta rival, conquistar la meta rival; y, para la defensa, que cuando un equipo no posee la pelota, debe procurar evitar que el rival mantenga el control de la pelota, evitar que se acerque a la propia meta, evitar que conquiste esta meta.”

[Educación Física. 1.º año. “Aprender básquetbol en la escuela”](#), serie Profundización NES.

Otros aspectos tácticos a tener en cuenta en el juego son:

- no correr todos/as detrás de la pelota;
- ocupar adecuadamente el espacio cuando se tiene la posesión de la pelota;
- al recibir la pelota, detenerse, levantar la cabeza y mirar a quién conviene pasarla;
- “mostrarse” para recibir la pelota a una distancia adecuada.

- b. ¿Qué otro principio o elemento les parece necesario agregar?

Actividad 3. La experiencia de una referente del básquetbol femenino

- a. Lean el siguiente artículo que cuenta la historia de Diana Taurasi: [“Diana, la mejor jugadora de básquet de la historia: ‘Me siento tan estadounidense como argentina’”](#), *Infobae*, 14 de noviembre de 2019.
- » ¿Qué aspectos del relato de Diana les sorprenden en relación con las formas en que vive su práctica deportiva?
 - » ¿Qué reflexiones les provoca el relato de Diana en relación con la igualdad de oportunidades en el acceso al deporte, sin discriminación de género?