



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 18 MAYO DE 2009

“EL BALONCESTO COMO MEDIO DE TRABAJO”

AUTORÍA RAFAEL NAVAS GONZÁLEZ
TEMÁTICA CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y EL BALONCESTO
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA (2º Y 3º CICLO)

Resumen.

El baloncesto al igual que otros deportes de masas es un elemento mediador y fundamental para poder trabajar a través de él las habilidades físicas básicas (entre otros aspectos). Por tanto utilizaremos el baloncesto como medio para trabajar los contenidos que nos hemos planteado. Al unísono iniciaremos al alumnado en la práctica y conocimiento de este deporte (predeporte).

Palabras clave:

Cualidades físicas básicas, baloncesto, juegos, bloque de contenidos.

INTRODUCCIÓN.

En el Decreto 105/92, las Capacidades físicas básicas vienen reflejadas como un contenido que se incluirá dentro del bloque de contenidos “Conocimiento y desarrollo corporal”. La condición física al igual que las cualidades físicas básicas no debe trabajarse de forma específica, sino que lo haremos de forma integrada con otros contenidos; habilidades y destrezas, salud corporal y juego.

El baloncesto al igual que otros deportes de masas es un elemento mediador y fundamental para poder trabajar a través de él las habilidades físicas básicas (entre otros aspectos). Por tanto utilizaremos el baloncesto como medio para trabajar los contenidos que nos hemos planteado. Al unísono iniciaremos al alumnado en la práctica y conocimiento de este deporte (predeporte).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 MAYO DE 2009

La enseñanza de los deportes de élite, bien individuales o colectivos, en nuestro caso del Baloncesto, constituye un medio esencial para trabajar tanto las habilidades deportivas como las físicas básicas. Formando parte así del currículo del área de Educación física de Educación Primaria.

El presente trabajo pretende proporcionar las directrices que faciliten el diseño y puesta en práctica de actividades y juegos encaminados al aprendizaje de los fundamentos básicos y generales de los deportes colectivos a través del baloncesto. Todo ello, como resultado de una correcta manipulación de los elementos que componen la estructura del juego y en función de las características evolutivas de los alumnos, con el fin de proporcionar a nuestro alumnado aprendizajes significativos.

Al mismo tiempo y de forma encubierta para el alumnado, estamos trabajando lo que realmente nos interesa que son las cualidades físicas básicas. Como dije anteriormente esta experiencia está enfocada principalmente al tercer ciclo de primaria y lo vamos a denominar como “predeporte”.

Pero para saber que vamos a trabajar concretamente es preferible hacer unas aclaraciones terminológicas. Capacidad física (*también llamada aptitud física o cualidad física*), son aquellos atributos que contribuyen al desarrollo eficaz de las diferentes tareas motrices y además son solicitados en el mecanismo ejecutivo del acto motor. Se clasifican en:

- Cualidades físicas Básicas. Suponen un carácter cuantitativo y se fundamentan en la eficacia de los sistemas motor y metabólico. Según Álvarez del Villar, son factores condicionantes de la condición física, que se orientan y clasifican para desarrollar una determinada actividad física, logrando mediante el entrenamiento, el máximo desarrollo de su potencial genético.
- Cualidades físicas Coordinativas. Suponen los aspectos cualitativos del movimiento y se fundamentan en la eficacia del sistema de dirección. Son la coordinación y el equilibrio.

En nuestro caso, las Cualidades Físicas Básicas son cuatro. Seguidamente las definiremos y veremos la evolución de las mismas según diferentes autores.

FUERZA:

- Concepto.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 18 MAYO DE 2009

González Bardillo, es la tensión que manifiesta el músculo cuando se contrae para vencer una determinada resistencia en un determinado tiempo. Hay tantos tipos de fuerza como resistencias a mover y tiempo que tengamos para hacerlo.

Hahn (1982), es la capacidad de vencer una resistencia externa o interna y operar frente a ella, basándose en procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura.

- Evolución.

Según Luis Miguel Ruiz Pérez, no hay diferencias en niños/as hasta la pubertad. Si hay es porque se aprende con los modelos sexistas.

a) Hasta la Pubertad. Evolución unida al crecimiento físico. Se debe desarrollar la fuerza explosiva y la fuerza resistencia, mediante ejercicios con cargas livianas y con autocargas presentados en forma de juego (ejemplo: Tropa, lanzamiento de objetos, etc.).

b) Desde los 12 a los 16. Aparición de la hipertrofia muscular y un importante aumento de la fuerza explosiva. Hay que trabajar con multisaltos y multilanzamientos, sin olvidar los métodos utilizados en la etapa anterior y los juegos. A los 15 se produce un gran incremento del volumen corporal. La ganancia de fuerza es debida a la hipertrofia. Llegándose a tener el 85 % de la fuerza máxima.

VELOCIDAD:

- Concepto.

Es la capacidad física básica que me permite realizar y comenzar un movimiento o gesto en el menor tiempo posible, dándole cobertura al tiempo de reacción.

Hahn (1982), es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad y en el mínimo tiempo, en tareas de corta duración y sin fatiga.

$V. = \text{espacio} / \text{tiempo}.$

- Evolución.

a) Hasta la Pubertad. Periodo de crecimiento armónico, siendo los niveles de coordinación satisfactorios, por ello, se considera un buen momento para trabajar los factores de la velocidad (tiempo de reacción, velocidad gestual e incluso la aceleración) (ejemplo: parar, tocar, coger, etc.). Y para la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 MAYO DE 2009

Velocidad Máxima debemos mantener la motivación y la trabajaremos mediante juegos y no de forma sistematizada (ejemplo: persecuciones, relevos, combas, etc.).

b) Desde los 12 a los 16 años. Se adquiere la máxima frecuencia gestual. Los tiempos de reacción llegan a ser completamente iguales a los de los adultos. La velocidad de desplazamiento tiene un gran incremento paralelo al de la fuerza. Se utilizan ejercicios más específicos, en función del deporte que se practique. La velocidad máxima puede empezar a trabajarse de forma sistematizada, sin olvidar trabajar en base a los juegos.

FLEXIBILIDAD:

- Concepto.

Máximo grado de amplitud de movimiento permitido por una articulación, en función de su estructura y limitado por el aparato de conjunción y la tensión de los músculos antagonistas. Tiene por tanto dos componentes: la movilidad articular y la elasticidad muscular.

Hahn, es la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible.

- Evolución.

Es la única cualidad que manifiesta una regresión. El principal objetivo es procurar que la pérdida de flexibilidad sea la menor posible. A los pocos meses de nacer es cuando se tiene la máxima flexibilidad, a partir de ahí se va perdiendo lentamente hasta la pubertad que se distorsiona la extensibilidad. El momento crítico fundamentalmente es el que va de los 10 a los 12 años. En estas edades se debe fomentar la libertad de movimientos, más que entrenamientos específicos. Debe trabajarse constantemente en los periodos iniciales (calentamientos) y finales (vuelta a la calma) de las sesiones.

RESISTENCIA:

- Concepto.

Manno, es la capacidad de aportar energía para realizar un ejercicio con la intensidad requerida durante su tiempo de duración.

Porta (1988), es la capacidad de realizar un esfuerzo o trabajo eficazmente durante el máximo de tiempo posible.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 MAYO DE 2009

- Evolución.

a) Hasta la Pubertad.

Progresión moderada hasta la pubertad. El tamaño del corazón es un 70 u 80 % del adulto. Existe un mayor incremento de la musculatura que del tamaño y el volumen del corazón. Las pulsaciones basales son de un 20 % mayores que las del adulto y la respuesta cardiaca ante un esfuerzo es muy superior. El trabajo fundamentalmente debe ser de capacidad aeróbica, como carreras, relevos, circuitos rotativos y desplazamientos.

b) Desde los 12 a los 16 años.

Se produce un considerable aumento de peso y provoca un estancamiento de la resistencia e incluso descenso. Las pulsaciones basales y la respuesta cardiaca siguen siendo superiores a las del adulto. Se puede trabajar la resistencia aeróbica en sus dos vertientes (potencia y capacidad) de forma sistematizada (fartlek, circuitos por estaciones, intervall-training). Al final de este periodo se puede comenzar a trabajar la capacidad anaeróbica, pero aún de forma no sistematizada.

A continuación se pretende exponer algunas consideraciones sobre la enseñanza del baloncesto dentro de nuestros espacios educativos, a través del juego. Para ello, en un primer momento, se analizará la importancia del juego como herramienta de trabajo para los educadores en la enseñanza de las habilidades deportivas propias del baloncesto, para finalizar con serie de juegos orientados a la práctica del baloncesto, que suponga una herramienta útil para el diseño y desarrollo del proceso de enseñanza- aprendizaje del Baloncesto dentro del contexto educativo.

EL BALONCESTO EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Es obvio, que el deporte esta claramente asentado en nuestra sociedad, ya que, como practicantes o como meros espectadores del mismo, ocupa gran parte de nuestro tiempo libre. En consecuencia, dada esta influencia que ejerce sobre nosotros, la enseñanza de las habilidades deportivas a través de los deportes colectivos debe aparecer como un contenido fundamental dentro del currículo del área de Educación física.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 MAYO DE 2009

Una enseñanza del deporte que debe estar acorde con la utilización del mismo como medio educativo, esto es, como vehículo de desarrollo de actitudes de cooperación y respeto y donde se minimice la importancia del resultado (ganar/ perder) favoreciendo, eso sí, la participación de todos independientemente del nivel de habilidad.

Son numerosos los autores que han abordado el estudio de la enseñanza de los deportes colectivos y la mayoría de ellos destacan la utilización del juego como actividad principal para la enseñanza de los mismos, ya que supone un medio de socialización que sintetiza de forma perfecta los diferentes ámbitos de la motricidad y al mismo tiempo genera en los alumnos/as unos elevados índices de motivación.

Bajo este contexto, esta propuesta plantea una enseñanza del Baloncesto que implique adaptar la propia estructura del juego a las características, necesidades e intereses de los alumnos, a través de la utilización del juego como vehículo imprescindible en el aprendizaje significativo de las habilidades deportivas propias de este deporte.

En definitiva, con la elaboración de este trabajo se pretende presentar una propuesta que posea un verdadero sentido práctico, esto es, que sean una referencia útil y práctica para facilitar el aprendizaje de los deportes colectivos de una forma lúdica, significativa y recreativa.

SISTEMAS DE DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

Las cualidades físicas básicas no se pueden trabajar específicamente, por lo que nos ayudamos de un deporte tan atractivo como el baloncesto para poder trabajarlas y mejorarlas. El gráfico nos muestra claramente como para conseguir unos buenos resultados tenemos que apoyarnos en otros elementos que nos acondicionen y faciliten el tema.

En este caso en concreto, el deporte y dentro de él el baloncesto es el pilar central sobre el que hemos basado el trabajo. No por ello podemos dejar de lado el resto de componentes, que en un momento dado nos pueden servir como colaboradores imprescindibles para llegar a nuestro objetivo.

Gimnasia **DEPORTE** (*baloncesto*) Juego *Habilidades y Destrezas Básica*

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 18 MAYO DE 2009



JUEGOS.

Con esta recopilación de juegos que presentamos, pretendemos que sea una herramienta de trabajo para los especialistas de Educación Física que se planteen iniciar a sus alumnos/as en el aprendizaje de las distintas habilidades deportivas a través de los deportes colectivos de forma lúdica y significativa, despertando su motivación, gusto e interés entre ellos.

En cada uno de los juegos de iniciación al baloncesto que a continuación se detallan, se han recogidos por un lado, las distintas variantes que se pueden incorporar y nos ayuden a encauzar nuestra labor otorgando una mayor riqueza a nuestras propuestas didácticas.

Cada juego se refleja en una ficha predeterminada a gusto del profesional que, evidentemente, podrá ser modificada según las contingencias del momento y el contexto en que se encuentre.

Estos son algunos de los juegos orientados a la práctica del baloncesto y dos fichas-tipo con el desarrollo de ellos:

- Caza balones.
- Caos circulatorio.
- El flotador.
- Contratación de personal
- Toca balones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 MAYO DE 2009

- Los velocistas.
- Las paradas.
- El controlador aéreo.
- La raqueta.
- Los 10 pases consecutivos.
- Balón-tres.
- La ruleta.
- Diana y a correr.
- Tú la llevas.
- Circuito de relevos.
- La araña botadora.

NOMBRE: "Caza balones".

CLASIFICACIÓN: Juegos generales orientados al baloncesto.

CICLO: segundo y tercer ciclo de primaria.

ORGANIZACIÓN: Gran grupo, incluso por clases.

INSTALACIÓN: Espacio abierto (pista polideportiva) o cerrado (pabellón).

MATERIAL: Balones de baloncesto y petos.

DESARROLLO:

Todos los alumnos / as se distribuyen y desplazan libremente por el campo de baloncesto botando su balón, salvo dos que serán los perseguidores, los cuales no botarán y llevarán un peto en la mano para ser identificados por los demás.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 18 MAYO DE 2009

Los perseguidores intentarán quitarle el balón a los que van botando, si lo consiguen, cambio de rol, esto es, el perseguidor se quedará el balón y le dará el peto al que ha sido pillado.

ALTERNATIVAS:

- Los perseguidores también pueden ir botando su propio balón.
- Se establecerá una zona “casa”, donde los perseguidos no pueden ser atrapados.
- Se determinará la mano de bote
- Variar el número de perseguidores

NOMBRE: “La araña botadora”.

CLASIFICACIÓN: Juegos generales orientados al baloncesto.

CICLO: segundo y tercer ciclo de primaria.

ORGANIZACIÓN: Gran grupo, por clases.

INSTALACIÓN: Espacio abierto (pista polideportiva) o cerrado (pabellón).

MATERIAL: Balones de baloncesto (uno por alumno/a) y petos.

DESARROLLO:

Todos los alumnos / as se distribuyen a lo largo de la línea de fondo de la pista de fútbol sala, menos uno que se queda en el centro a la espera de que lleguen los demás. A la señal del maestro/a todos los niños/as deberán cruzar el campo botando el balón y el que está en el centro deberá tocar a alguno de ellos cuando pasen por el centro. Si consigue tocar alguno, éste se quedará con él en el centro. Así sucesivamente hasta que estén todos tocados.

ALTERNATIVAS:

- Se determinará la mano de bote.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 MAYO DE 2009

- El alumno/a del centro puede moverse por todo el campo tras algún compañero/a.

CONCLUSIÓN.

En el Decreto 105/92, en el bloque de contenido "Conocimiento y desarrollo corporal" se nos indica que la condición física de los alumnos/as se debe desarrollar de forma natural mediante la práctica de habilidades y destrezas, es decir, se debe trabajar de forma globalizada: "El acondicionamiento físico general de los alumnos/as entendiéndolo como tal la progresión y mejora de los diferentes aspectos cuantitativos y cualitativos del movimiento". Y que mejor manera de conseguirlo a través del Baloncesto, juego que normalmente gusta a todos los niños/as porque es muy lúdico y ameno.

BIBLIOGRAFÍA.

BOJA. *Decreto 105/92 del 9 de junio por el que se establecen las Enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria en Andalucía.*

Comas, M (1991). Colección "*Baloncesto Más que un juego*". Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.

Wissel, H. (1996). *Baloncesto. Aprender y progresar*. Barcelona: Paidotribo.

Peyro, R (1991). *Manual para escuelas de baloncesto*. Madrid: Gymnos Editorial.

Coll y Vinuesa (1984). *Teoría básica del entrenamiento*. Madrid: Ed. Esteban Sanz.

Martín, N. (1995). *Sistemática del ejercicio: conceptos y contexto*. Granada: FCCAFD.

Mavteev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Ed. Raduga.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 MAYO DE 2009

Torres Guerrero, J. (1987). *Preparación de la condición física*. Jaén: Ed. Delegación provincial de Jaén.

Sánchez Bañuelos, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.

Lasierra, G. y Lavega, P. (1993). *1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Paidotribo

García, J. (2000). *Deportes de equipo*. Zaragoza: INDE publicaciones.

Chinchilla, J.L. (1995). *Iniciación Deportiva en Educación Primaria*. Málaga: Encasa.

Autoría

- Nombre y Apellidos: RAFAEL NAVAS GONZÁLEZ
- Centro, localidad, provincia: CEIP "SEVERO OCHOA", MÁLAGA.
- E-mail: rafa1x2@hotmail.com