

**PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA KINESTESICA CORPORAL EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS A
TRÁVES DEL BALONCESTO**

JULIAN DAVID MIRA MOLINA

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
CÓDIGO PLAN EDUCATIVO 3484
SANTIAGO DE CALI - COLOMBIA
2013**

**PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA KINESTESICA CORPORAL EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS A
TRÁVES DEL BALONCESTO**

JULIAN DAVID MIRA MOLINA

**Trabajo de grado para optar el título de Licenciado en Educación Física y
Deporte**

Director

Jaime Alfredo Beltrán

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
CÓDIGO PLAN EDUCATIVO 3484
SANTIAGO DE CALI - COLOMBIA
2013**

CONTENIDO

RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN	7
1. PROBLEMA	9
2. JUSTIFICACION	11
3. OBJETIVOS	13
3.1. OBJETIVO GENERAL	13
3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS	13
4. MARCO CONCEPTUAL	14
4.1. LA NIÑEZ	14
4.2. CRECIMIENTO Y DESARROLLO	18
4.3. LAS INTELIGENCIAS MULTIPLES	25
4.4. INTELIGENCIA KINESTÉSICA CORPORAL	30
4.5. LA EDUCACIÓN FÍSICA	32
4.6. EL BALONCESTO	34

5.	PROPUESTA METODOLOGICA	36
6.	PROGRAMA DE ENSEÑANZA	42
7.	CONTENIDOS Y METODOLOGIA	45
8.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	165
	BIBLIOGRAFÍA	167
	ANEXOS	173

LISTA DE ANEXOS

ANEXO A FICHA DE DATOS	174
ANEXO B TEST DE CAPACIDADES O HABILIDADES DEL BALONCESTO.	177

RESUMEN

Se realizó una propuesta metodológica para el desarrollo de la inteligencia kinestésica corporal a través del baloncesto en niños de 8 a 10 años de edad, en ella se emplean técnicas básicas de enseñanza no solo para el baloncesto, sino también para el desarrollo motor del niño.

La propuesta metodológica se creó con el fin de desarrollar la inteligencia kinestésica corporal en la niñez, etapa en la cual es fundamental la formación de unas buenas bases que ayuden al desarrollo de una vida plena.

Para el desarrollo de esta propuesta se plantea una serie de ejercicios organizados por etapas o sesiones de acuerdo al nivel que se esté trabajando con los niños a través del baloncesto.

Esta propuesta metodológica pretende ser una herramienta útil y confiable en el desarrollo de la inteligencia kinestésica corporal, y se espera poder implementarla no solo en una escuela de formación deportiva, sino también en colegios e instituciones donde se pueda desarrollar este tipo de proposiciones que conlleven al desarrollo integral del niño,

PALABRAS CLAVES: la niñez, crecimiento y desarrollo, las inteligencias múltiples, inteligencia kinestésica corporal, la educación física, el baloncesto, ejercicios de baloncesto

INTRODUCCIÓN

La educación física tiene como fin el desarrollo del cuerpo sano y equilibrado, el desarrollo motriz, y los valores morales. (F.I.E.F)

Por otra parte existen estudios e investigaciones con la intencionalidad de presentar modificaciones en las metas de la educación física; entre estos, se han destacado las investigaciones de A. Jewet (1974) con la colaboración de la asociación americana para la salud, educación física y recreación (A.A.H.P.E.R.) y otros como Cagigal (1979), los cuales plantean a partir de la realidad antropológica de la persona como sujeto de educación física, teniendo en cuenta el valor del cuerpo, la realidad del niño y el medio en que vive, como fines de la educación física se citan los siguientes aspectos: el desarrollo individual, la adaptación al espacio o medio físico, y la integración en el mundo social.

De acuerdo con lo anterior existen múltiples iniciativas que se dan en torno a la iniciación del deporte bajo el desarrollo de la formación humana del niño, razón por la cual se presenta una propuesta en la que se pretende formar personas integrales, no solo en saberes y conocimientos, sino también en salud y bienestar físico.

Este proyecto fue diseñado bajo parámetros para recomendar el desarrollo de la inteligencia kinestésica corporal en niños de 8 a 10 años, y recomendar una acción más diversificada en lo didáctico, sin perder la orientación de la enseñanza del baloncesto. Se trabajara teniendo en cuenta cinco ejes que perfilaran el niño positivamente hacia una sociedad como la nuestra, que requiere jóvenes honestos

y con compromiso social. (Eje motriz, Técnico, Táctico, Socio-afectivo, Salud)

El contenido del trabajo está dividido en dos apartados principales; el primero es un marco conceptual realizado a partir de la revisión de literatura especializada en el tema de las inteligencias múltiples. En este mismo apartado se presenta una breve información sobre el baloncesto, su historia y características. El segundo apartado incluye la propuesta metodológica diseñada para el desarrollo de la inteligencia kinestésica corporal para niños de 8 a 10 años a través del baloncesto.

Finalmente es importante señalar que la propuesta se enfoca en el aprovechamiento del tiempo libre para el desarrollo físico, social y psico-afectivo del niño, como alternativa ante los riesgos sociales a los que pueden estar expuestos actualmente.

1. PROBLEMA

“Una inteligencia es un potencial biopsicológico que no debe confundirse con un dominio del saber, que es una actividad socialmente construida”. Howard Gardner

Además si profundizamos en la etimología de la propia palabra encontramos en su origen latino *inteligere*, compuesta de *intus* (entre) y *legere* (escoger). Por lo que podemos deducir que ser inteligente es saber elegir la mejor opción entre las que se nos brinda para resolver un problema.

Revisando entonces este concepto se encontró que en los colegios y escuelas enseñan y evalúan casi de la misma manera, hecho en el cual Howard Gardner no está de acuerdo, ya que él afirma que todas las personas no tienen el mismo tipo de mente.

Por otra parte Arnold Gesell dice “la mente se manifiesta en todo lo que hace el cuerpo”. Y Jean Piaget fortaleció estas palabras al indicar que “las formas más altas de inteligencia lógica tienen su origen en el cuerpo”.

En la actualidad los cambios sociales, y tecnológicos hacen que los niños jueguen cada vez menos porque tienen que ocupar su tiempo en cosas "serias", que les sirvan para su futuro, es así como el jugar por jugar no es una actividad productiva.

El escolar en algunos casos (más que todo en estratos sociales 3, 4 y 5) tienen que ir a doble escolaridad, o jornadas de estudio muy largas, luego el dominio de una lengua extranjera, el abordaje de la tecnología (computación), aprender algún instrumento musical, es decir realizar actividades "útiles" para su futuro. Estas tareas principalmente son dirigidas, en donde los adultos dicen lo que tienen que hacer y como lo tienen que hacer. Cuando cumplen con todas estas obligaciones y quieren jugar, se encuentran con que tienen que hacer los trabajos del colegio para el día siguiente, y es así como no les queda tiempo para practicar un deporte o simplemente para hacer una actividad física que requiera de un gasto energético.

Esto trae como consecuencia una falta de experiencias de movimiento y actividades lúdicas, las cuales no pueden ser suplidas en algunas instituciones con el escaso tiempo que se le dedica a la educación física.

En este sentido es indudable que existen muy pocas actividades que le permitan al niño desarrollar su creatividad y que estimulen la toma de decisiones. Como consecuencia observamos como los jóvenes de la actualidad tienen tantas dudas en sus determinaciones, (inteligencia Emocional) razón que lleva a fallos académicos, laborales y muchas veces personales.

2. JUSTIFICACION

No es un secreto que la educación ha evolucionado y transformado sus formas de enseñanza (metodología), y evaluación, pero es necesario reconocer que aún falta mucho por investigar, proponer e implementar en el campo del desarrollo de las inteligencias múltiples a través de la enseñanza.

Es así como resulta pertinente obtener dominio en el sentido de diseñar metodologías para el desarrollo de las inteligencias múltiples, no solo en el aula sino también en todos aquellos sitios donde las personas y en especial los niños puedan aprender. De esta manera, la educación debe ser motivo de cambio social basado en la igualdad de todos y que busque la mejor calidad de vida, en donde la diversidad cobra valor, y debe tener como fundamento la idea que todo niño, joven, o adulto es educable.

Por esta razón, se debe poner a consideración que los profesionales en licenciatura en educación física y deportes, tienen la responsabilidad de generar estrategias metodológicas para el desarrollo de las inteligencias múltiples a través del deporte, así como también lograr una mayor participación y adherencia de los niños en las actividades deportivas, para que por medio de estas también se fomente el desarrollo psicomotor, la adquisición de la técnica, la táctica, la toma de decisiones, los valores, la salud, la educación del cuerpo, y la educación cultural y ciudadana.

Por tal razón se presenta esta herramienta pedagógica como propuesta metodológica para el desarrollo de la inteligencia kinestésica corporal en niños de

8 a 10 años a través del baloncesto

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL

- Diseñar una propuesta metodológica para el desarrollo de la inteligencia kinestésica corporal para niños de 8 a 10 años a través del baloncesto

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Establecer ejercicios y elementos técnicos del baloncesto que estimulen el desarrollo de la inteligencia kinestésica corporal y que sean aplicables en niños de 8 a 10 años.
- Elaborar una secuencia metodológica para el desarrollo de la inteligencia kinestésica corporal, dividido en etapas de los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto en los niños de 8 a 10 años

4. MARCO CONCEPTUAL

Con el fin de adquirir una mayor claridad sobre algunos conceptos que se mencionaran en la presente publicación y, a su vez, lograr una mejor comprensión de los temas a desarrollar, a continuación se define y se expresan las ideas más relevantes.

4.1. LA NIÑEZ

Es definida o expresada como una etapa del desarrollo del ser humano, la cual empieza desde el nacimiento y termina en la pubertad o adolescencia, y se divide en dos (niñez temprana y niñez intermedia).

La niñez es una etapa del desarrollo del ser humano estudiada por autores como George Boas (1966) y Philippe Ariés (1961) quienes en la antigüedad veían al niño como un adulto pequeño, y a través del tiempo fueron descubriendo el desarrollo de esta etapa, haciendo referencias a lo físico, a lo intelectual y a lo sexual.

Mucho después esta teoría o estos estudios fueron reevaluados en el campo de la psicomotricidad por otros autores como Henri Wallon, Ajuriaguerra y Jean Piaget (1971).

De los cuales este último expresa o describe la evolución del funcionamiento del

niño, tanto a nivel cognitivo como a nivel motor. Habla de que los niños tienen o siguen unos estadios de desarrollo los cuales se clasifican de la siguiente manera:

- Estadio sensorio motor que abarca desde el nacimiento hasta los 2 años más o menos.
- Estadio preoperatorio que llega aproximadamente hasta los 7 años.
- Estadio de las operaciones concretas que cubre desde los 7 a los 11 o 12 años.
- Estadio de las operaciones formales que va desde los 12 años en adelante.

Pero a diferencia de esto Wallon (1987) opina que en las edades de 6 a 12 años se empieza la conquista y el conocimiento del mundo exterior por medio de asociaciones y agrupaciones que los niños comienzan a hacer en base a las experiencias vividas.

Según el enfoque del presente trabajo el estadio en desarrollo es el de las operaciones concretas, donde según Piaget los niños pueden usar operaciones mentales para resolver así los problemas que se le presenten. Además en este estadio los niños piensan de una manera más lógica, gracias a que pueden considerar múltiples aspectos de una situación, pero todavía se limitan a pensar en situaciones reales.

En adición los niños en la etapa de las operaciones concretas realizan o pueden realizar muchas de sus tareas a un nivel más elevado, y tienen mejor comprensión de los conceptos espaciales. Además mejoran también en conceptos como la categorización, el razonamiento inductivo y deductivo, la conservación, y el razonamiento moral.

Ahora bien, se hace necesario aclarar o expresar estos conceptos que se mejoran en la etapa de la niñez intermedia, donde según Piaget empiezan las operaciones concretas.

Espacio y casualidad: En esta parte los niños tienen una idea más clara de lo que son las relaciones espaciales. Pueden comprender más claramente la distancia entre un lugar y otro, y cuanto pueden demorarse para llegar ahí. Además pueden recordar con más facilidad la ruta y las señales a lo largo de un camino recorrido.

Categorización: La categorización incluye habilidades como la inclusión a la clase, la inferencia transitiva, y la seriación, las cuales ayudan a los niños a pensar lógicamente.

Razonamiento inductivo y deductivo: Según Piaget (1961) los niños a partir de las observaciones acerca de los miembros de una misma clase, pueden hacer razonamientos inductivos y llagan a conclusiones generales de la clase como un todo. De esta misma manera, si sus conclusiones son ciertas, el niño también puede hacer razonamientos deductivos a partir de sus inducciones.

Conservación: Los niños en la etapa de operaciones concretas pueden realizar o fabricar respuestas en su mente, sin tener que medir o pesar objetos. De esta manera los niños pueden distinguir los materiales de un objeto, independientemente de sus formas.

Por otra parte es de vital importancia recordar que en esta etapa (6 a 7 años) los niños comienzan en la escuela. Proceso que implica contacto con otros niños de una manera más continua y estable, cambios en sus valores, conceptos y enseñanzas. Pero además se agregan cambios en el desarrollo motor y en la adquisición de nuevas habilidades motrices.

Adjunto a esto Azemar (1982) recalca la importancia de lo cognoscitivo en los aprendizajes motores, donde manifiesta que el niño despliega una gran cantidad de conductas motrices, mejora el control motor, y aumenta progresivamente su precisión en los movimientos con control visual. También afirma que el factor práctica, es muy importante a la hora de mejorar, refinar, y perfeccionar la motricidad.

Con base a lo anterior, los investigadores han tratado de analizar la cronología de las conductas motrices y el rendimiento motor. Llegando a la conclusión de que en estas edades los niños corren más, saltan más, aguantan un esfuerzo determinado durante más tiempo, y pueden lanzar con mayor precisión.

Según Rarick (1961) en estas edades las habilidades motrices básicas se consolidan, y se refinan para diversos aprendizajes. Además Cratty (1982) dice que las tareas como fuerza, velocidad, resistencia, equilibrio y agilidad mejoran en

esta etapa. Por otra parte Kiphart (1976) adiciona la coordinación como una de las habilidades que se mejoran en la infancia.

Seguido de esto Cratty (1982), Espenschade (1980) y Mienel (1984) dicen que se manifiesta o presenta una madurez y eficacia en varias tareas como el salto, la recepción, el lanzamiento, el golpeo, etc. Para finalizar Salmela (1977) y Singer (1980) dicen que en esta etapa se mejoran los mecanismos perceptivos y cognoscitivos implicados en la ejecución de trabajos motores.

4.2. CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Después de analizar los textos y la información sobre la niñez, es pertinente observar e investigar sobre el crecimiento y desarrollo en esta etapa de la vida y por medio de que se estudia. En el caso específico de este trabajo se indagó y por lo tanto se hablará sobre el crecimiento y desarrollo en los niños de las edades de 8 a 10 años, que como encontramos anteriormente se encuentran en la etapa de la niñez intermedia.

Además se encontró también que muchos autores como Rowen (1973), Irwin y Bershwel (1984), Freund y Jean Piaget basan sus investigaciones en el método de la observación, el cual consta de observar lo que sucede alrededor del ser humano, tratando de comprender su naturaleza y conductas.

El concepto de crecimiento y desarrollo es un fragmento fundamental en la vida del ser humano, que a lo largo de la historia ha ido evolucionando encontrando

detalles cada vez más importantes. A continuación se explicará un poco sobre el tema según lo trabajado.

El término crecimiento se encuentra en muchas partes, pero si se observa su significado etimológico, *cresco - crescere* este se encuentra definido como un aumento de tamaño del cuerpo, o también se puede encontrar o definir como aumento progresivo de un organismo y sus partes. En estos términos se observa que posee connotaciones de cantidad, los cuales se relacionan con parámetros como la estatura y el peso del cuerpo humano.

Seguido al crecimiento, se encuentra el desarrollo, que según las investigaciones este se define o se refiere a los cambios que el ser humano sufre durante su existencia. Aunque en otras ocasiones también se habla del desarrollo como la aparición o adquisición de nuevas características o habilidades.

Después de definir y observar estos dos significados, se encontró que están estrechamente relacionados, ya que mientras uno hace su aparición, el otro trabaja constantemente para que esto ocurra. En otras palabras mientras se crece, el cuerpo humano trabaja constantemente desarrollándose en todos sus niveles.

En conclusión a esto es evidente que el crecimiento y desarrollo es uno de los fenómenos más importantes del ser humano, pero sobre todo destacable en la infancia y en la juventud. Este se presenta como una serie de cambios o transformaciones corporales, que dan lugar al aumento de la talla y del peso.

Según esto Ruiz Pérez (1987) habla sobre los fenómenos observables en el cuerpo y más que todo es esta etapa. Como lo son el aumento de tamaño corporal, cambios en las proporción y composición corporal, cambios en la complejidad funcional, y consecución de la plenitud física.

De esta manera se encuentra como este tema que tiene dos conceptos distintos, se ligan estrechamente para hablar de los fenómenos o cambios que sufre el cuerpo. Así entonces se hace referencia en el término de crecimiento al incremento cuantitativo de los órganos y demás partes del cuerpo humano, y el desarrollo hace referencia a la maduración o la calidad de ese desarrollo.

Ahora mirando cómo se da este proceso en los niños, se encontró que mientras los niños crecen en talla y peso, se deben trabajar en ellos para que se desarrollen una serie de habilidades motoras, lingüísticas, sociales, afectivas, etc.; para que el niño avance de la mejor manera posible en su vida.

Pero hay que tener presente que como ser humano, el ritmo de crecimiento y desarrollo es propio de cada niño, aunque existe un orden de él que permite evaluarlo.

Algunos factores reguladores de este crecimiento son: la herencia que se deriva en factores genéticos y en factores sexuales; y los factores relacionados con el medio como lo son los prenatales, postnatales, socio económico, nutrición, el medio físico, las enfermedades, los psicológicos y la actividad física.

Después de esto se hace pertinente hablar sobre los periodos de crecimiento, y según investigadores como Wallon (1979) o Tran-Thong (1981) Tonni (1969), este

orden de crecimiento y desarrollo se divide en etapas o periodos como la infancia, la niñez, adolescencia, madures y senectud. Mientras que otros como Piaget (1981), o Kagan (1972) hablan de estadios como oral, anal, fálico, etc. Aunque también se encontró autores como Ruiz Pérez (1987) que propone una división del crecimiento en dos periodos generales que a su vez contienen diferentes fases.

En consecuencia con esto, encontramos que hay etapas, periodos o estadios de crecimiento y desarrollo que se van produciendo o presentando en secuencia ordenada, aunque algunas veces con variaciones temporales. Por lo tanto más que comparar con otros niños cuanto pesan o miden, o si se sientan solos o caminan es observar o apreciar en el niño cual ha sido su curva de crecimiento y desarrollo y su armonía con respecto a medidas generales.

Por otra parte es importante recalcar que este proceso existe durante toda la vida del ser humano, y que dependiendo de las etapas donde se encuentre se tiene o no un aumento considerable en crecimiento, o en desarrollo. Durante el periodo de la infancia, o el periodo comprendido entre el nacimiento y los dos años de vida, este proceso es verdaderamente alto.

Explicando o aclarando este proceso resulta pertinente hablar sobre las edades del crecimiento como lo son la edad dental, la edad sexual, la edad somática y la edad esquelética

La edad dental hace referencia a la aparición de diferentes piezas dentales (dientes). Esta ocurre entre el sexto mes y el segundo año, pero vuelve a presentarse entre los 6 y los 12 años.

La edad sexual es fundada en la aparición de diferentes caracteres sexuales como la voz, presencia de vello púbico, modificación estructural y morfológica del cuerpo y la aparición de la menstruación en las mujeres. En este caso todos estos cambios empiezan desde los 8 a los doce años

La edad somática que se obtiene de la evolución del niño como ser humano. Donde las extremidades se alargan y aumentan de tamaño.

La edad esquelética que habla sobre la variación constante del proceso de osificación en el momento del crecimiento.

Además de estas edades del crecimiento, también es importante detallar sobre los sistemas corporales y como se desarrollan estos con el paso del tiempo.

Sistema esquelético

Según las investigaciones los huesos que empiezan siendo tejidos cartilaginosos, van creciendo y desarrollándose hasta llegar a la adolescencia, etapa donde estos ya deben tener su consistencia ósea. El crecimiento de este sistema además de otros es uno de los causantes del aumento de la talla y la conformación morfológica del individuo.

Por otra parte este crecimiento está influenciado en gran parte por los factores genéticos, pero también inciden factores como la nutrición, y la práctica deportiva que en edades tempranas favorecen la consecución de niveles normales de desarrollo, aunque este no se note.

Sistema muscular

Este sistema se encuentra estrechamente vinculado con el crecimiento óseo, y sigue un proceso paralelo al aumento de la estatura. Además es controlado por acciones hormonales y tienen mejor aumento justamente después del último proceso de crecimiento rápido (después de la pubertad). Con relación a este sistema muscular es importante recalcar que lo que aumenta no es el número de fibras del musculo como tal, sino el tamaño de estas, conformando así un grupo muscular más voluminoso. En adición a esto es importante resaltar que en este caso, la práctica de alguna actividad física es fundamental como complemento para el desarrollo de este sistema, y esto puede verse a simple vista.

Tejido adiposo

En este sistema el proceso de evolución de la cantidad de tejido graso y su distribución, están marcados por la genética, la nutrición, las hormonas y la actividad física. Este tejido aumenta a su nivel máximo hasta alcanzar el primer año de vida, y empieza a disminuir paulatinamente hasta llegar a los 6 u 8 años, edad donde vuelve a tener un aumento considerable.

Por otra parte en este sistema la evolución del tejido adiposo varía no solo por el sexo, y la nutrición, sino también según el gasto energético del niño o la persona. Donde si la ingesta calórica es mayor al gasto energético se producen desajustes en el cuerpo causando enfermedades como la obesidad.

Es por todo esto que el ejercicio y la actividad física, son realmente importantes en el desarrollo de este sistema, presentándose como medio de gasto calórico y ejerciendo así una gran influencia en la distribución y cantidad de la grasa del cuerpo.

Sistema nervioso

Para el sistema nervioso K. Mienel y G. Schnabel dicen que su crecimiento es relativamente rápido y que hacia los dos años este proceso alcanza más o menos un 75 % de su total. Aunque este se prolonga por mucho más tiempo.

Según esto también este proceso funcional es mejorado o facilitado por la mielinización que significa la formación de una capa de mielina que recubre las redes nerviosas, haciendo más eficaces los impulsos nerviosos, actividad que se presenta hasta los 10 o 12 años de vida.

Por otra parte el proceso de crecimiento y desarrollo sigue presentándose después de los 12 años a un ritmo mucho más pausado, pero igual siguen presentándose cambios importantes que hacen al niño cada vez más persona.

En adición a esto, cuando se llega a la edad de 8 años vuelve a explotar un crecimiento considerablemente importante, porque es donde el niño empieza a realizar tareas más específicas y pesadas en el caso de las capacidades motrices, ya que sus conocimientos cognoscitivos son capaces de asimilar la información pertinente para su trabajo.

En esta etapa que coincide con la iniciación de la escolaridad, el niño mantiene un crecimiento lineal y después de esto entra en la etapa de la pubertad. Durante ella también la adquisición de peso oscila entre los 3 y los 4 kg al año, y la estatura puede variar, aumentando más o menos 6 cm anuales.

Debido a estas variaciones, la constitución corporal de los niños también cambia, la masa muscular aumenta, los huesos crecen y se hacen más fuertes, y de esta forma se pueden llegar a realizar actividades físicas que requieran más fuerza, y destreza. Por todo esto, es un buen momento para empezar a practicar un deporte, garantizando así una mayor adquisición de habilidades y capacidades motoras que permitan al niño un mejor crecimiento y desarrollo.

4.3. LAS INTELIGENCIAS MULTIPLES

La inteligencia es una habilidad o destreza humana para aprender, comprender o razonar. Pero también está relacionada con la solución de problemas y la toma de decisiones de la vida diaria.

Mirando su origen etimológico la palabra inteligencia (intellegere) está dividida en dos, inter que significa entre y legere que significa escoger. Por lo tanto se dice que la inteligencia es una capacidad cerebral que nos ayuda a escoger entre muchas opciones, la mejor de estas.

Según el psicólogo Howard Gardner (1987) la inteligencia es una capacidad, habilidad o potencial que para cada persona es diferente, y que no puede

cuantificarse sino solamente observarse en el desarrollo de cada ser humano como tal.

De esta manera, Gardner propuso el modelo de las inteligencias múltiples, donde afirma que estas son un conjunto de capacidades combinadas de distinta forma en cada persona.

Y para proponer esto partió de un simple caso de la vida real, que nosotros como personas vemos con mucha frecuencia, y es: porque un hombre con muchos saberes intelectuales “inteligente” no es capaz de escoger una buena pareja, o porque no es capaz de jugar bien un deporte si es muy inteligente.

Pero también se basó en investigaciones (1983) donde planteo que el cerebro tiene 8 puntos distintos donde se albergan estas diferentes inteligencias.

Así Gardner (1995) propuso 8 tipos de inteligencias distintas en las que podemos encontrar:

- La Inteligencia lingüística.
- La Inteligencia lógico matemática
- La Inteligencia kinestésica corporal

- La Inteligencia espacial
- La Inteligencia musical
- La Inteligencia inter personal
- La Inteligencia intra personal
- La Inteligencia naturalista

Al profundizar un poco más en lo que son las inteligencias, se encontró que estas son definidas así:

1. Inteligencia lingüística: es la capacidad para usar palabras ya sea por el medio oral (oralidad) o por el medio escrito (escritura) de manera efectiva. Esta inteligencia además abarca los significados del lenguaje y las habilidades de este para su uso, como por ejemplo la retórica, la mnemónica, la explicación, el metalenguaje, etc.
2. Inteligencia lógico matemática: es la capacidad para usar los números y de razonar más adecuada y efectivamente. Además esta inteligencia usa los esquemas y las relaciones lógicas, las afirmaciones y las proposiciones, las funciones y las abstracciones. Por otra parte también incluye procesos como la

categorización, la clasificación, la inferencia, la generalización, el cálculo y la demostración de hipótesis.

3. Inteligencia kinestésica corporal: es la capacidad para utilizar todo el cuerpo como medio de expresión, y de transformación de las cosas o sentimientos. En esta inteligencia encontramos todo lo relacionado con las habilidades físicas como la coordinación, el equilibrio, la fuerza, etc. Así como también las habilidades o capacidades auto perceptivas, y táctiles.

4. Inteligencia espacial: es la destreza para distinguir el mundo visual- espacial de manera exacta y de realizar transformaciones o cambios sobre esas percepciones. Esta inteligencia además comprende la sensibilidad al color, la línea, la forma, el espacio y las relaciones que existen o puedan existir entre estos elementos. Incluye también la habilidad de visualizar y de graficar las ideas visuales o espaciales.

5. Inteligencia musical: se refiere a la competencia de percibir, diferenciar, transformar y de manifestar las formas musicales. Además incluye la sensibilidad al ritmo, la melodía, el timbre, el tono o el color de este en una pieza musical.

6. Inteligencia interpersonal: la habilidad de establecer y distinguir los estados de ánimo de una persona, pero también las intenciones, las motivaciones, y los sentimientos de esta misma. Esto puede adicionar la perceptibilidad a las expresiones faciales, de la voz y los gestos, la capacidad para discriminar entre diferentes clases de señales o marcas interpersonales y la habilidad para responder de manera efectiva a estas señales en la práctica.

7. Inteligencia intrapersonal: esta hace referencia al conocimiento de sí mismo y la capacidad para adaptar formas de actuar según es conocimiento. Esta inteligencia incorpora además tener una imagen precisa de uno mismo y de lo que se puede o no alcanzar, tener conciencia de los estados de ánimo en mi interior, las motivaciones, temperamentos, intenciones o deseos y la capacidad para la autodisciplina.

8. Inteligencia naturalista: es la capacidad de notar las relaciones que existen entre las especies o grupos de personas reconociendo las diferencias o semejanzas que puedan haber entre ellos. Se especializa además en observar, identificar y clasificar las especies en el mundo natural.

Gardner sostiene que todas las personas poseen las 8 inteligencias solo que se manifiestan de distinta forma, además, estas pueden ser desarrolladas hasta un nivel adecuado de competencia y depender de tres factores principales.

Dotación biológica: refiriéndose a los factores genéticos o hereditarios, y a las heridas, daños o trastornos que el cerebro haya podido recibir antes durante o después de nacer.

Historia personal: donde se tienen en cuenta las experiencias con los padres, docentes, amigos u otras personas que los rodean.

Antecedentes culturales o históricos: mirando la época y el lugar donde nació y se crió, la naturaleza y el estado de los desarrollos culturales e históricos en diferentes dominios.

También expresa que estas inteligencias por lo general trabajan juntas de manera compleja, y que hay muchas formas de poder ser inteligente dentro de cada categoría.

Estimulantes o desactivadores de las inteligencias

Hay varias formas de estimular o no las inteligencias, pero la más clara estimulación de las inteligencias, proviene de las buenas experiencias o de las buenas sensaciones al realizar una actividad o tarea. Por lo contrario estas inteligencias pueden ser desactivadas por las malas experiencias vividas más que todo en la infancia, etapa en la cual se viven muchas.

Estas experiencias son un proceso clave en el desarrollo de las inteligencias, pero también existen otros factores que pueden ayudarnos o por lo contrario empeorar el desarrollo de estas. Estos otros factores son: el acceso a recursos o mentores (guiadores), la historia o cultura de la época, los factores geográficos, la familia, el entorno social y por último los factores situacionales de la persona.

4.4. INTELIGENCIA KINESTÉSICA CORPORAL

En las habilidades de esta inteligencia, se encuentran los niños y las personas a las que les gusta correr, saltar, trepar, construir, tocar, bailar, gesticular, expresar lo que sienten a través del cuerpo etc.

De acuerdo con lo escrito anteriormente la inteligencia kinestésica corporal, es la inteligencia que se expresa a través del movimiento y el manejo del cuerpo. Al indagar más sobre este tema, se encontró que esta inteligencia es considerada por autores como Arnold Gesell y Jean Piaget, como una o la más importante de las inteligencias, ya que para el pleno desarrollo de la vida humana, se necesita del manejo apropiado del cuerpo, para un buen desempeño en cualquier campo de actividad.

En base a esto, Arnold Gesell citado en el los escritos de Thomas Armstrong (2001) dice que “la mente se manifiesta en todo lo que hace el cuerpo”, y como dudarlo, si para cada tarea que se presenta en la vida cotidiana, tanto de los niños como de los adultos, se requiere de la utilización, y trabajo en conjunto de la razón y el cuerpo.

Por otra parte Jean Piaget reafirma lo dicho por Gesell, al indicar que la inteligencia lógica es mucho mejor si su origen proviene del cuerpo.

Ahora, si bien se explica que esta es una inteligencia muy relevante para la vida del ser humano, resulta pertinente observar cómo se trabaja a lo largo de la vida, y es así como al detallar el estilo de enseñanza en la escuela, y el estilo de vida que los padres quieren fomentar en su hijos y los logros que estos deben alcanzar. Encontrándose así que en las escuelas la mayoría del tiempo los niños deben de estar sentados y aprendiendo de manera escrita u oral, sin tener la oportunidad de hacer actividades distintas que requieran del uso del cuerpo para conseguir además de los objetivos de estudio, la estimulación y desarrollo del manejo del cuerpo.

Por otra parte, en la actualidad muchos padres quieren y visualizan a sus hijos en lo que ellos como padres creen mejor, sin dejar o dar espacio para la práctica de otras actividades que además de gustarles, estimulan y desarrollan otras capacidades en los niños.

De esta manera, se ha encontrado que en algunos casos no se le está dando la importancia que se requiere para la práctica de actividades lúdicas o deportivas que fomenten el desarrollo de esta inteligencia, transcendental para la vida humana.

Es así, como resultan importantes las investigaciones y evaluaciones sobre la inteligencia kinestésica corporal, como también el trabajo para la estimulación y el desarrollo de esta.

4.5. LA EDUCACIÓN FÍSICA

Después de evaluar y conceptualizar algunos términos, se hace necesario indagar un poco sobre la educación física en la escuela y lo que esta fomenta.

Empezando por el concepto de educación física, se encontró que este está dividido en dos. Educación que significa enseñar o conducir, y física que hace referencia al cuerpo y su movimiento. Todo lo anterior lo sostiene J.M. Cagigal (1979).Entonces de esta manera la educación física es la educación del cuerpo.

A través de la historia la educación física ha cobrado distintas finalidades y haciendo un recuento de ellas se encuentran el desarrollo físico del cuerpo con fines a la estética, el desarrollo de las capacidades motoras del cuerpo, y por último el desarrollo equilibrado de las personas.

De acuerdo a esto se evaluó la educación física y su concepto en algunas instituciones educativas (de estratos sociales 1, 2 y 3), encontrándose así que ahora la educación física se hace a través del deporte, algo que resulta pertinente conceptualizar.

El deporte, en su evolución ha adquirido su propia especificidad como fenómeno social y se puede ver como medio de formación. Como fenómeno social se puede observar de diferentes maneras, como pasatiempo, diversión, recreación y competencia. En tal sentido y orientado hacia finalidades formativas el deporte es uno de los principales medios a través de los cuales se realiza la educación física.

Por otra parte hay que tener en cuenta que en la educación física el deporte no se debe basar en los objetivos de rendimiento y competencia, sino del desarrollo de capacidades que le permitan al estudiante la buena ejecución de este.

De esta manera, se debe entonces enfocar que en la educación física se trabaja el desarrollo personal y sus facultades de salud, intelectuales, afectivas, morales, sociales, y estéticas.

4.6. EL BALONCESTO

El baloncesto es un deporte en conjunto, en el que se estimulan y desarrollan las inteligencias kinestésica corporal, y la inteligencia lógica matemática. Esto debido a que la técnica requiere del desarrollo y la utilización de las capacidades motoras del niño o la persona, y la táctica requiere de la utilización lógica del niño, para tomar buenas decisiones en la ejecución de este.

En este proyecto se utilizó el baloncesto como desarrollo de la inteligencia kinestésica corporal en niños de 8 a 10 años, ya que es un deporte que integra la utilización de muchas partes del cuerpo, optimizando así la estimulación y el desarrollo temprano de esta inteligencia, para la debida utilización en el resto de la vida.

Dentro de las actividades del baloncesto, se encuentran los saltos, pases, los lanzamientos, correr, driblar, la expresión corporal, tocar, construir y demás. Habilidades que se ejecutan si antes de ellas hay un buen desarrollo motor, que incluyan el desarrollo de la fuerza, velocidad (que según los periodos sensibles propuestos por Shwartz V.B las edades de los 8 a 10 años son las mejores para el desarrollo de esta), resistencia, flexibilidad, equilibrio, y coordinación.

En adición a esto, cuando se trabaja en el desarrollo físico motor, los ejercicios y actividades utilizadas para esto, no solo estimulan la inteligencia kinestésica corporal, sino que también se unen a ella otras inteligencias que según el tipo de ejercicio el niño debe desarrollarlas o presentarlas, para una buena ejecución.

Por otra parte, otros beneficios que deja el baloncesto son: ingresa al niño a la sociedad, ya que debe hacer relaciones sociales para el desarrollo del baloncesto como deporte en conjunto; le enseña a seguir reglas, esto debido a que como todo deporte hay reglas que deben ser cumplidas para el mayor disfrute del baloncesto, aunque estas también se presentan para evitar malas acciones o interpretaciones de los niños o las personas.

También por medio del baloncesto y sus ejercicios se le enseña al niño a superar la timidez, con la que en la actualidad se presenta por medio de las mismas relaciones sociales explicadas anteriormente; frena sus impulsos nerviosos, ya que en esta etapa el juego es de mucha importancia para el niño y poderlo practicar hace que estos impulsos desaparezcan un poco.

Además se debe reconocer que a través del baloncesto el niño se hace más colaborador, por ser un deporte que requiere de la unión y trabajo en conjunto para un mejor desempeño. Le hará reconocer también que existe alguien que sabe más que él y por lo tanto debe también aprender a respetar, para que así mismo sea respetado y valorado como niño y jugador, además de que también le enseñara sobre el éxito y la derrota.

Por otra parte en el campo de la salud se encuentran beneficios como el disminuir el sedentarismo, la adición a los videojuegos, la obesidad, los niveles de colesterol, riesgo de infartos y demás.

Así mismo se encontraran muchos más beneficios que giran en torno al deporte, y es por todas estas razones que se plantea esta propuesta metodológica.

5. PROPUESTA METODOLOGICA

Para el desarrollo de esta propuesta metodológica se realizó una consulta previa sobre la niñez, su crecimiento y desarrollo, las inteligencias múltiples, la educación física y el baloncesto, la cual fue consignada en el marco conceptual.

Esta propuesta está elaborada para la enseñanza del baloncesto en niños de 8 a 10 años, y está dividida en dos niveles, cada uno con sus objetivos, ejercicios, juegos, y evaluación.

Se precisaron los métodos de enseñanza para que el niño obtuviera un espacio grande de aprendizaje. De esta forma se tuvo en cuenta no solamente lo mencionado anteriormente, sino también aspectos motrices técnicos, tácticos, socio-afectivos, de salud, y pedagógicos que se consideran pertinentes para aplicar en los niveles de estructuración en el aprendizaje del baloncesto.

1. *Eje motriz*: Cuyo objeto consiste en mejorar y afianzar la riqueza del movimiento del esquema corporal del niño. Permitiéndole en un futuro realizar con buen desempeño cualquier actividad física, deportiva o de la vida diaria.
2. *Técnico*, “Proceso o conjunto de procesos, que se aprenden a través del ejercicio, que permite realizar lo más racional y económicamente posible y con máxima eficacia, una determinada tarea de movimiento” (Manno, 1991) su finalidad está enfocada en el desarrollo de las principales habilidades motoras específicas del baloncesto.

3. *Táctico*: “El comportamiento y la acción individual o colectiva de los jugadores cara a obtener el mejor resultado posible” (Manno 1993) señalado como elemento sustancial del deporte, para mayor disfrute y participación de esta actividad.

4. *Socio-afectivo*: Está enfocado en generar espacios que le permitan al niño vivenciar valores sociales, tales como: la tolerancia, el respeto, la responsabilidad, el amor, la convivencia, la ética y el compromiso, estos con el fin de fortalecer su desarrollo personal, síquico, social, afectivo y deportivo.

5. *Salud*: Direccionado a la prolongación de su existencia física y mental. Partiendo de la importancia del respeto por su integridad física, la prevención de enfermedades, el conocimiento de los riesgos y consecuencias por ingerir sustancias alucinógenas, bebidas alcohólicas y finalmente combatir el sedentarismo la cual es uno de los índices de mortalidad que ataca nuestra población joven a nivel mundial.

También, antes de comenzar debemos tener en cuenta el significado del calentamiento. El calentamiento es una parte de la sesión de entrenamiento que es objetivo de discusión para muchos autores, para hacerse, entonces, una mejor idea de lo que es el calentamiento se presentan las siguientes definiciones.

Según (Matveev, 1985; Platonov, 1993) este concepto es entendido como “la parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o como la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico - deportivo”.

Para Vinuesa & Coll (1987) el calentamiento se define como: "El conjunto de actos y ejercicios previos a los grandes esfuerzos que el deportista realiza para desperezar su organismo y garantizar su funcionamiento eficaz durante el esfuerzo principal, evitando así que durante el transcurso de éste se produzca la crisis de adaptaciones y la acumulación de productos de desecho en los tejidos"

Villar (1992) lo entiende como "el conjunto de actividades o de ejercicios, de carácter general primero y luego específico, que se realizan previa a toda actividad física en que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerle para un máximo rendimiento".

Por otra parte Casado et al. (1999), dice "todas aquellas actividades anteriores a la actividad principal, que se realizan de una forma general y suave para preparar a nuestro organismo hacia un posterior esfuerzo".

Y por último siendo uno de los más recientes encontramos a Padial (2001) indica que es "el conjunto de actividades o ejercicio, primero de carácter general, después de carácter específico, que se realizan antes de cualquier actividad física superior a la normal, con el fin de disponer las funciones del organismo, musculares, nerviosas y psicológicas del deportista y prepararlo para un rendimiento máximo".

De esta forma podemos ver entonces que aunque sean definiciones distintas, muchos si coinciden en forma general que el calentamiento es la parte preparatoria para una actividad física que implique un esfuerzo superior o mayor al

habitual.

Ahora miremos entonces las fases o partes del calentamiento y para que nos sirven.

Siguiendo a Fox (1988), el calentamiento comprende 3 fases:

- a. Estiramiento
- b. Calistenia: Ejercicios dinámicos que producen contracciones musculares adecuadas para cada zona del cuerpo (flexiones, sentadillas...).
- c. Actividad formal: Consiste en realizar la actividad que se utiliza en el deporte en cuestión.

Platonov (1991) diferencia 2 partes:

- a. Calentamiento general: Donde se usan ejercicios que estimulan los sistemas funcionales más importantes (sistema nervioso central y aparato motriz).
- b. Calentamiento específico: Estimula la parte del aparato motriz más implicado en la parte principal.

Padial (2001) distingue 3 fases:

Esfuerzos preliminares o estiramientos (5' - 10'): Incrementar la temperatura corporal y muscular y la elasticidad.

- a. Calentamiento general: Incrementa la temperatura, amplitud de movimiento y la actividad en los diferentes sistemas. Duración de esta fase de 10' - 15'.
- b. Calentamiento específico o actividad formal: se usa el gesto de competición aumentando progresivamente la intensidad, duración de 5' a 10'.

Y por ultimo Serrabona et al. (2004) proponen las siguientes fases del calentamiento:

- a. **Fase de activación:** Fase constituida por ejercicios y/o juegos de carácter general, que implican la globalidad del organismo. Busca la estimulación general del organismo con ejercicios que comporten una intensidad moderada o suave y que manifiesten el máximo número de grupos musculares.
- b. **Fase de movilidad músculo - articular:** Constituida por ejercicios y/o juegos de carácter estático y dinámico dirigidos a la movilidad específica de cada segmento corporal. Busca la activación específica de los grupos musculares y de las articulaciones implicadas de forma más importante en la actividad principal.

c. **Fase de ajuste medio - ambiental:** Constituida por ejercicios y/o juegos de carácter específico de la práctica posterior a realizar. Es importante que se aproximen lo máximo a la actividad físicodeportiva con el fin de disminuir el grado de incertidumbre que ésta presenta, y así conseguir que el organismo se adapte a la lógica interna de la práctica.

d. **Fase de puesta a punto:** Constituida por ejercicios que, en función de la práctica a realizar, contribuyen a que el sujeto entre en un estado de energización o relajación y, en definitiva, de concentración. De esta manera, en esta fase se regula el grado de activación necesario para cada actividad físico - deportiva.

De acuerdo entonces con todo lo registrado sobre el calentamiento se propone hacer un calentamiento que dure de 15 a 20 minutos, y donde se tengan en cuenta las fases de este, utilizando así juegos y actividades motrices que nos brinden las características mencionadas, pero también que nos ayuden a el desarrollo de la inteligencia kinestésica corporal.

6. PROGRAMA DE ENSEÑANZA

Para comenzar con el programa de enseñanza primero se ejecutarán unos test de evaluación tanto en el ámbito motriz como en el ámbito del baloncesto, para así determinar cómo se encuentra el niño al inicio, a la mitad y al final del programa.

NIVEL 1

Duración: 4 semanas

Sesiones: 3 por semana. Total 12 sesiones

Duración sesión: 1 hora y 30 minutos. Total 18 horas

En este nivel se hará un trabajo de ambientación deportiva. Se conocerán los instrumentos necesarios para la práctica del baloncesto como los balones, tableros, aros, y su adecuada vestimenta. Además se les enseñara una serie de ejercicios determinados que los llevaran al inicio de la técnica del baloncesto, como también se implementaran una serie de juegos que facilitaran la obtención de capacidades motrices necesarias para el juego del baloncesto, y que también podrán utilizar en su vida cotidiana. Estimulando así el desarrollo de la inteligencia kinestésica corporal.

OBJETIVO

Lograr el desarrollo de las capacidades motrices necesarias para la práctica del baloncesto, y por medio de estas el desarrollo de la inteligencia kinestésica corporal.

OBJETIVOS GENERALES

Iniciar a todos los niños en el conocimiento y práctica de las actividades deportivas del Baloncesto.

Mejorar las relaciones interpersonales de los niños entre sí

Dimensionar al niño respecto a sus posibilidades y su rendimiento, vigilarlos y evaluarlos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Fomentar habilidades y destrezas básicas para la práctica de la actividad

deportiva denominada baloncesto

Estimular el desarrollo motriz a través del juego de baloncesto

Sistematizar datos brindados por la escuela de manera que posibiliten la realización de un seguimiento de su capacidad intelectual, deportiva, síquica y de conductas sociales

7. CONTENIDOS Y METODOLOGIA

Evaluación inicial.

Fase inicial

Calentamiento (15-20 minutos)

En todos los calentamientos se tendrán en cuenta las fases de este (activación, movilidad articular, y estiramientos), y se concientizará a los niños sobre lo importante que es calentar, para que así cada que se empiece un entrenamiento los niños conozcan que es lo primero que se debe hacer.

También se les hablara sobre la importancia de la hidratación y se asignaran unos espacios donde los niños puedan hidratarse antes durante y después del entrenamiento.

Ejercicios de calentamiento

Dentro de estos ejercicios de calentamiento es importante tener en cuenta algunos ejercicios son repetitivos, pero que esto nos trae como consecuencia el aprendizaje, y el buen manejo de los ejercicios para así utilizar con mayor capacidad el cuerpo.

Estiramientos

Estos se realizarán empezando por la cabeza y terminando por los pies. Se realizarán después del calentamiento y al final de cada sesión.

Fase central

Baloncesto (60 minutos)

Ejercicios

Fase final

Vuelta a la calma (5-10 minutos)

Ejercicios

Evaluación de control.

Antes de trabajar con niños debemos primero aclarar, que un niño no es en ningún momento la réplica de un hombre en miniatura; si no un ser humano en constante estado de transformación y crecimiento que precisa de una atención particular en todos los hechos de la vida. Es de vital importancia que los profesores de

educación física, entrenadores y padres, comprendan que la iniciación deportiva a temprana edad, es una necesidad del deporte de alto nivel moderno, pero que ello no implica, en ningún momento, el sacrificio del futuro deportista, y mucho menos de la persona (a futuro). Los programas de trabajo con niños y adolescentes, deben cumplir con determinadas reglas de tipo metodológico-pedagógicas, que impidan, que se cometan errores que puedan tener implicaciones en la personalidad de los niños. Un niño no tiene claros los límites existentes entre el triunfo y la derrota; ambas pueden ser factores determinantes, tanto positivos, como negativos. La observación de las leyes del entrenamiento deportivo, y en especial las que rigen el trabajo en edades tempranas, debe ser de carácter obligatoria en todo proceso de formación deportiva, si se desea obtener resultados altamente positivos.

SESIÓN 1

Evaluación inicial. Revisar anexos pág. 174 a 188

SESIÓN 2

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Tema: calentamiento inicial en las sesiones de baloncesto.

Edades: todas

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

En la cancha de baloncesto se realizaran los siguientes ejercicios.

Trote, taloneo, elevación de rodillas y carrera.

Estos ejercicios se harán en forma de “equis” (X) en la cancha partiendo de uno de sus extremos.

Pato, pato, oca

Tema: reacción - velocidad

Edades: 8 a 12 años

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Este juego se realizará formando un círculo en la cancha, pero en posición de pie, en el exterior del círculo, se encontrará un alumno caminando alrededor de ellos, quién tocándoles la cabeza irá diciéndoles; pato, pato, pato, y en el momento que él les diga, OCA, éste saldrá corriendo en un sentido y el alumno tocado en la cabeza, en el sentido contrario, ganará quien llegue primero al lugar desocupado.

El alumno que quede fuera, se quedará para proseguir caminando al rededor.

Juan palmadas

Tema: reacción - velocidad

Edades: 8 a 12 años

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Se encuentra el grupo formando un círculo en posición de pie, con las manos en la parte posterior del cuerpo, una sobre cada glúteo con las palmas mostrándolas.

Un compañero que será "JUAN PALMADAS" se encontrará fuera del círculo caminando al rededor, en el momento que él lo decida, le pegará una palmada en la mano de algún compañero, y en este momento saldrán corriendo en sentido contrario hasta el momento de encontrarse en un punto medio y se tomarán de la mano para decir "hola" y dar un giro completo y continuar corriendo en la dirección que se dirigían, el primero que llegue al lugar desocupado, se salvará y el otro se quedará como JUAN PALMADAS.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

Dominio del balón y dribling

Ir driblando con la mano derecha hasta el fondo de la cancha a una velocidad suave y regresar a una velocidad más alta. 2 veces por cada mano (5 minutos).

Ir con el balón en el piso haciendo zigzag por en medio de las piernas. Y regresar driblando con la mano derecha (5 minutos).

Ir con el balón en el aire (manos) haciendo zigzag por en medio de las piernas. Y regresar driblando con la mano izquierda (5 minutos).

Ir con el balón en el aire (manos) con elevación de rodillas y pasando el balón por el medio de las piernas. Y regresar driblando con la mano derecha. (8 minutos).

Ir driblando con el balón todo el tiempo y pasarlo por la mitad de las piernas sin dejar de rebotarlo. Y regresar con la mano izquierda. (10 minutos).

Driblar en todas las posiciones posibles: de pie, sentado, acostado, de rodillas y con las piernas rectas, flexionadas, cerradas o abiertas.

Dosificación: cada alumno con un balón y trabajamos durante 5 minutos, 2 series de 30 segundos en cada posición.

El jugador se desplaza en cuadrupedia, driblando el balón por un recorrido determinado.

Dosificación: 2 series de 30 segundos.

Explicación sobre las reglas de juego. (5 minutos)

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (10 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

El centrifugado

Tema: ajuste postural

Edades: A partir de 5 años

Materiales: Un silbato

Duración: 5 minutos

Forman un círculo y se dan las manos. En el centro el profesor con el silbato o pito. Los alumnos giran a la derecha o a la izquierda. El profesor va diciendo: "Más rápido, más rápido" y cuando lo considera conveniente hace sonar el silbato. En

ese momento, ellos deben soltarse y permanecer quietos en una postura equilibrada contrarrestando la fuerza centrífuga.

Variante: cuando suene el pito deben soltarse y saltar hacia el frente, hacia atrás...

Tensión al soltar

Tema: control tónico y relajación

Edades: A partir de 6 años

Materiales: Ninguno.

Duración: 5 minutos

Por parejas. Uno de la pareja estirado en el suelo. El otro le hace mover un segmento corporal (brazo o pierna) que debe de estar muy relajado. En un determinado momento, suelta el segmento que debe cargarse de tensión para que no llegue a tocar al suelo.

SESION 3

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Tema: calentamiento inicial en las sesiones de baloncesto.

Edades: todas

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

En la cancha de baloncesto se realizaran los siguientes ejercicios.

Trote, taloneo, elevación de rodillas y carrera.

Estos ejercicios se harán en forma de x en la cancha partiendo de una de las esquinas de la cancha.

El vigilante del museo

Tema: reacción - equilibrio

Edades: 6 a 10 años

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Uno de los niños será el vigilante del museo que se encontrará en uno de los extremos del campo, en el lado contrario se encontrarán el resto de los alumnos que serán las estatuas traviesas. El vigilante se encontrará de espaldas hacia ellos y en ese momento las estatuas avanzarán hacia él, pero en el momento en el que se voltee de inmediato se detendrán y permanecerán inmóviles, si alguno de ellos se mueve o avanza, el vigilante lo nombra desde su lugar y este pasa a la línea desde donde empezó a avanzar. El vigilante se vuelve a voltear y avanzarán nuevamente hasta que se voltee y se detengan rápidamente las estatuas. El primer niño que logre llegar hasta el lugar del vigilante pasará a ocupar el lugar de este y empezará de nuevo el juego.

A cambiarse de casa

Tema: ubicación - reacción

Edades: 6 a 10 años

Material: aros o gises

Duración: 5 minutos

Los alumnos se encontrarán dispersos por el campo, cada uno dentro de un aro o un círculo pintado con una tiza, con excepción de uno de ellos. Cuando el profesor grite, A CAMBIARSE DE CASA, todos los alumnos dejarán su lugar para correr otro, procurando que el niño que no tiene, no les gane su lugar, de ser así, el que queda sin aro será el nuevo buscador.

Estiramientos (5 minutos).

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

Dominio del balón y dribling

Desplazarse por la cancha y driblar lento, rápido, y acelerado, combinándolo con diversas formas de desplazamiento como marchar, correr, saltar hacia adelante, atrás y lateral. 10 min de trabajo

En posición estática:

Cada jugador con un balón y una pelota de tenis. Driblar con una mano, mientras que lanza la pelota de tenis al aire rápidamente con la otra mano. 5 minutos con cada mano

Luego se hace el mismo ejercicio anterior pero en parejas de tal manera que mientras dribla con una mano, le lanza la pelota de tenis a su compañero con la otra mano. Hacer 10 pases con la pelota de tenis (cada uno) y cambiar de mano.

Hacer estos mismos ejercicios pero en movimiento. 5 minutos cada uno

Colocar 4 conos ubicados en forma de cuadrado, separados a 5 metros cada uno, y hacer desplazamientos laterales, de espalda y de frete. De cono a cono

3 veces cada uno (5 a 10 minutos)

Todos los jugadores con balón situados detrás de la línea de fondo. Consiste en efectuar el recorrido hasta la próxima línea driblando y cuando llegue a esta hacer un cambio de dirección y devolverse a la línea de fondo, y así sucesivamente con todas las líneas 3 repeticiones por jugador

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (10 minutos).

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

SIETE PUM

Tema: reacción - concentración

Edades: 8 a 12 años

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Los alumnos se encontrarán sentados formando un círculo, previamente se escogerá un número que sea múltiplo de otros, o de algún resultado de alguna de las tablas de multiplicar, por decir: 7, 14, 21,28. El primero de los niños que se encuentra sentado en el círculo empezará y dirá en voz alta, uno, el que sigue dos, el siguiente tres, luego cuatro y así sucesivamente hasta llegar a uno de los resultados de la tabla de multiplicar que se escogió, por ejemplo la del siete: 1,2,3,4,5,6,pum,8,9,10,11,12,13,pum,15, - y así hasta terminar con esa tabla de multiplicar, y si algún niño se equivoca o no sabe que es lo que sigue, se empezará de nuevo.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 4

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Tema: calentamiento inicial en las sesiones de baloncesto.

Edades: todas

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

En la cancha de baloncesto se realizaran los siguientes ejercicios.

Trote, taloneo, elevación de rodillas y carrera.

Estos ejercicios se harán en forma de “equis” (X) en la cancha partiendo de uno de sus extremos.

Simón dice

Tema: reacción - concentración

Edades: 8 a 12

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Este es un juego de reacción, en el que los alumnos se encontraran semi-dispersos por el área y en la posición que gusten. El maestro les explicará que tienen que obedecer la orden que él diga siempre y cuando le antecedan las palabras "SIMON DICE", si él llega a decir una orden y el no menciona estas palabras tendrán que permanecer inmóviles.

Recolectar aros

Tema: resistencia a la velocidad

Edades: 8 a 12 años

Material: aros

Duración: 5 minutos

Se dispersan X cantidad de aros por todo el patio. Se colocan en un lugar estratégico el número de participantes a competir. A una señal del profesor,

correrán a recolectar aros hasta que no quede uno solo. Al final de esta parte se cuentan cuantos aros recolecto cada uno de ellos y el que tenga más será el ganador. Una variante de este juego, es que pasará cada uno de los integrantes de cada equipo y se sumarán los aros como puntos anotados y hasta terminar todos, ganando el que acumule más.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

Dominio del balón y dribling

En cualquiera de los tres círculos de la cancha, se ubican exteriormente dos niños con un balón cada uno, y uno de ellos persigue al otro driblando todo el tiempo para intentar tocar al otro.

Cada jugador debe tocar a su compañero 3 veces turnándose, si no se tocan rápidamente hacer 3 series máximo de 2 minutos.

Se hace el mismo modo de persecución, pero esta vez se hace entre conos ubicados en la cancha, (se ubican 16 o más conos en la cancha a modo de laberinto o cuadrado) y el jugador que persigue debe seguir el mismo recorrido que hizo el jugador que es perseguido.

Drible estático con dos balones:

Hacer drible simultáneo con los dos balones. (Los dos balones tocan el piso a la misma vez) 5 minutos

Hacer drible alternativo con los dos balones. (Los balones tocan el piso a diferentes tiempos) 5 minutos

Luego hacer estos mismos ejercicios pero en movimiento.

Cada jugador con dos balones realizar todos los recorridos posibles: en línea recta, en curva, en zig-zag, en todas las direcciones y efectuando todas las posiciones corporales que se puedan adoptar entorno a los dos balones (de pie, flexionados, sentados etc.) trabajo de 5 min.

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (10 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma.

Osos dormidos

Tema: control tónico y relajación

Edades: A partir de 5 años

Materiales: Ninguno.

Duración: 5 minutos

Cuatro o cinco alumnos estirados en el suelo, con los ojos cerrados (osos dormidos). El resto se distribuye por todo el espacio.

Desarrollo: Los osos están dormidos, estirados con los ojos cerrados. El resto se empeña en despertarlos, pueden hacerles cosquillas, llamarles, tocarles, etc. Los osos pueden despertarse inesperadamente y agarrar alguno de los niños o niñas. Éste pasa a ocupar el lugar del oso.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 5

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Tema: calentamiento inicial en las sesiones de baloncesto.

Edades: todas

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

En la cancha de baloncesto se realizaran los siguientes ejercicios.

Trote, taloneo, elevación de rodillas y máxima velocidad.

Estos ejercicios se harán en forma de “equis” (X) en la cancha partiendo de uno de sus extremos.

Un jugador en el centro intentara quitar un balón a los que pasan de un lado al otro de la cancha. Si logra quitar un balón pasa a driblar y al que le lo arrebataron pasa al centro. 2 series de 3 minutos cada una

Los duendes y las hadas

Tema: velocidad - reacción

Edades: 8 a 12 años

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Como sugerencia los niños serán los DUENDES que se encontrarán en un extremo del patio, y las niñas las HADAS que se encontrarán en el contrario.

Las hadas se encontrarán de espaldas a los duendes, con excepción de una de ellas que será "el hada espía". A una señal los duendes empezarán a avanzar hacia las hadas, cuando la hada espía calcule que están demasiado cerca entonces dirá "ahí vienen los duendes" las hadas se voltearán y perseguirán a los duendes, si alguno de ellos es tocado por las hadas, entonces se convertirá en hada y les ayudará a atrapar más duendes, y así continúa el juego hasta que les toque el turno a los duendes de perseguir a las hadas de igual forma.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizara los estiramientos empezando por la cabeza y terminando por los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

Dominio del balón y dribling

En posición estática:

Ubicados en parejas (uno frente del otro a una distancia de 3m) y con dos balones, se pasan los balones entre ellos pero un balón a cada lado. 5 minutos.

Por parejas cada pareja con dos balones, ubicados uno en frente del otro con una distancia corta (1 a 3 metros), un jugador dribla con los dos balones a la vez, da tres dribles y pasa un balón al otro compañero mientras que sigue driblando con el otro, el compañero recibe y se lo devuelve para que vuelva a driblar con los dos. Luego hace lo mismo pero pasa el del otro lado. Hacer el ejercicio 5 veces por cada mano. (10 minutos).

El jugador va driblando el balón y al llegar al otro compañero que se encuentra en cuadrupedia, efectúa un auto pase controlado, realiza el salto y continua con el drible. (Este ejercicio también se puede hacer saltando conos con bastones, o cualquier objeto que los niños puedan sobrepasar sin ningún problema)
Dos series de 4 recorridos. (5 minutos).

Luego se hace lo mismo pero esta vez el otro jugador no está en cuadrupedia, sino que está de pie con las piernas abiertas, para que el otro compañero haga un auto pase por en medio de las piernas de él. (Hacer un recorrido por toda la cancha con varios jugadores y ejecutar el ejercicio de ida y vuelta) 3 veces por cada uno (10 – 15 minutos).

Establecer el siguiente recorrido de ida y vuelta, lo más rápido posible:

Pasar por encima de un banco haciendo equilibrio.

Sentarse en la silla y pasar el balón alrededor del cuerpo o silla.

Pasar el balón por debajo de la mesa haciendo un auto pase controlado.

Efectuar un recorrido en zig-zag entre los conos.

2 series de 3 veces por cada jugador. (10 minutos).

(Si no se tienen los materiales se colocan hojas en el piso para hacer el equilibrio, se sientan en el piso, y hace en auto pase controlado por las piernas del otro compañero)

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (10 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

Guiar al burrito

Tema: organización espacial

Edades: 6 a 10 años

Materiales: Aros y pañuelos para vendar los ojos.

Duración: 5 minutos

Por parejas. En cada pareja, uno es el "burrito" y se coloca dentro del aro con los ojos vendados. El otro agarra el aro, situándose en el exterior del mismo.

El que está situado en el exterior del aro debe conducir al burrito, evitando que choque con otros burritos.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 6

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Tema: calentamiento inicial en las sesiones de baloncesto.

Edades: todas

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

En la cancha de baloncesto se realizaran los siguientes ejercicios.

Trote, taloneo, elevación de rodillas y máxima velocidad.

Estos ejercicios se harán en forma de “equis” (X) en la cancha partiendo de uno de sus extremos.

El gato travieso

Tema: adaptación - velocidad

Edades: 8 a 10 años

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Se escogerá un niño que será el gato travieso, que perseguirá al resto de sus compañeros, una vez que toque alguno de ellos, continuará jugando sólo que este deberá colocar una de sus manos en la parte que le fue tocada, si en la siguiente ocasión le toca otra parte ahora colocará la otra mano en ese lugar.

Ningún niño pierde sólo tendrá que colocar sus manos en sus partes tocadas. Posteriormente se cambia de gato por otro u otros alumnos, dependiendo del número de ellos.

Carreras de hileras saltando

Tema: resistencia a la fuerza

Edades: 8 a 12 años

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Se dividirá el grupo en dos partes iguales o aproximadas, que se colocarán en forma de hilera o línea, abrazados de los hombros en forma lateral, hasta formar una cadena humana. El maestro se colocará en el centro del patio y a una señal de él empezarán a avanzar saltando sin soltarse hasta llegar al centro de la cancha. El primer equipo que lo logre sin hacer trampa será el vencedor.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

Dominio del balón y dribling

A lo largo de la cancha encadenamos los cuatro cambios de dirección básicos, avanzando siempre en diagonal hacia los conos. Cambios de dirección por delante “sencillo”, entre las piernas, por la espalda y con giro

5 series ida y vuelta. Dos vueltas por cada cambio de dirección.

Establecer un recorrido en zig-zag a lo largo de la cancha para efectuar el drible en contraataque. 5 veces cada uno

Driblar pasando por encima y por debajo, saltando, y en zig-zag, diversos obstáculos que se situaran en el terreno: bancos, aros, conos, vallas, etc.

2 series de dos recorridos

Organizar tres filas de jugadores, cada una de ellas con balón detrás de la línea de fondo, cada jugador que tiene el balón, lo lanza hacia el frente pero con efecto hacia atrás, luego el jugador va tras él, lo recoge y continua el drible en toda la cancha hasta concluir al otro lado con un tiro, rebota y se devuelve driblando hasta llegar a la línea de tiro libre y efectúa un pase a su compañero de fila, para que este haga el mismo procedimiento. 5 repeticiones por cada jugador.

En un cuadrado de 3x3m, un jugador con balón intentará mantener el drible, evitando que el defensor se lo arrebatte. 5 series de 30 seg cada jugador y 40 seg de recuperación entre series.

Por parejas, cada uno con balón, driblar sin parar intentando que el compañero pierda el control del balón. Se pueden adoptar varias posiciones como por ejemplo: cogidos de la mano frontalmente y mediante tirones intentar que el otro jugador pierda el balón, manteniendo contacto con la espalda del compañero, intentar hacerle perder el equilibrio y por lo tanto el control del balón. 2 series de 2 minutos

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (10 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

Sardinas en la lata

Tema: organización espacial

Edades: A partir de 6 años

Materiales: Ninguno.

Duración: 5 minutos.

Grupos de tres, estirados en el suelo, uno al lado del otro, en sentidos opuestos, como si fueran sardinas enlatadas.

Cuando el profesor dice: "sardinas a nadar", se desplazan por todo el espacio, en todas las direcciones. Cuando dice: "sardinas a la lata", se vuelven a colocar en la

posición inicial. Se puede hacer de forma que no sea necesario agruparse siempre con los mismos compañeros.

Variantes: se pueden enlazar de diferentes formas: varios grupos, uno encima de otro, niñas con niñas y niños con niños...

Estiramientos (5 minutos)

Se realizara los estiramientos empezando por la cabeza y terminando por los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 7

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Tema: calentamiento inicial en las sesiones de baloncesto.

Edades: todas

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

En la cancha de baloncesto se realizaran los siguientes ejercicios.

Trote, taloneo, elevación de rodillas y máxima velocidad.

Estos ejercicios se harán en forma de “equis” (X) en la cancha partiendo de una de las esquinas de la cancha.

La carrera del ciempiés

Tema: coordinación - sincronización

Edades: 8 a 12 años

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Este juego se realiza por columnas, se colocan tantas como sea necesario. Se les indica que tomen a sus compañeros por los hombros, sin halarlos por la ropa, y separen el compás de las piernas como unos 50 cm. A una señal del profesor las columnas empezarán a caminar pero con las siguientes reglas: iniciar y caminar con el pie todos del mismo lado, y además avanzar sin flexionar las rodillas.

Ganará el equipo que llegue primero a la meta preestablecida, pero sin soltarse, sin correr y sin hacer trampa.

Lleva cadena

Tema: adaptación - resistencia 1/2 duración

Edades: 8 a 12 años

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Los alumnos se dispersan por la cancha, también se escogen a un jugador que sea la “lleva”. Empezará a perseguir al resto de los jugadores, que tratarán de eludirlo, si un jugador es tocado, se integrará al equipo e irá formando una cadena de perseguidores hasta atrapar al último. NOTA: pueden formar tres o cuatro grupos para evitar formar una sola cadena larga y peligrosa y terminar de manera más rápida el juego.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

Pases

Los pases se ejecutarán uno al frente del otro separados a una distancia de 3 metros, con la respectiva demostración del profesor.

Pases de pecho. 5 minutos

Pases picados. 5 minutos

Pases de beisbol. 5 minutos

Pases por encima de la cabeza. 5 minutos

Tres jugadores con un balón, separados 3 metros entre ellos, de tal manera que el jugador que está en medio recibe el pase del primer compañero, se gira y efectúa a su vez otro pase al tercer jugador. 1 serie de 15 repeticiones por cada jugador, y cambiar de posición. 15 minutos

Por parejas, el jugador sin balón se encuentra de espaldas al pasador y cuando este le hace una señal auditiva debe girarse con celeridad y recibir el balón.

Este ejercicio se ejecutara 4 veces por jugador con 10 repeticiones, cambiando cada vez la forma de girar y la señal para el giro.

Por ejemplo: 1=giro a la derecha, 2=giro a la izquierda, 3=reversible a la derecha, y 4=reversible a la izquierda. 15 minutos

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (15 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

Regatas

Tema: ajuste postural

Edades: A partir de 6 años

Materiales: Un pelota por equipo.

Duración: 5 minutos

Se forman equipos de unos siete jugadores y se ponen en fila, sentados en el suelo con las piernas estiradas. El primero de la fila tiene la pelota.

A la señal, el primero de la fila deja la pelota junto a sí. El siguiente toma la pelota y la coloca junto a sí pero en el lado contrario, de forma que debe de realizar un movimiento de torsión de tronco. Así sucesivamente hasta que la pelota llegue al final de la fila. Cuando esto ocurre, el último se levanta y va corriendo a ocupar la primera posición y se reinicia el desplazamiento de la pelota. Seguimos así hasta que todos han pasado por la primera posición. Gana el equipo cuyos componentes vuelven primero a la colocación inicial.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 8

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Toque de espaldas

Tema: reacción

Edades: 6 años en adelante

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Se colocan por parejas uno detrás de otro, el de adelante empieza a caminar o trotar lentamente, el de atrás los seguirá lo más cerca posible y cuando él lo decida le tocará la espalda a su compañero de adelante y este se detendrá hasta que nuevamente sea tocado por su compañero para continuar su marcha. Otra variante es que se puede utilizar una palabra clave en lugar de tocarle la espalda.

Pelota caliente

Tema: lanzar - fuerza

Edades: 8 a 12 años

Material: pelota de vinil

Duración: 5 minutos

Se forman dos hileras o líneas frente a frente separadas unos cinco o seis metros aproximadamente. En una de ellas un elemento tendrá una pelota, que lanzará fuertemente a cualquiera del equipo de enfrente, pero tendrá que pasar por un área que comprende entre las rodillas y la cabeza. Si al alumno que se le lanzó no

la atrapa o se le cae, se anotará un punto en contra de su equipo, y este mismo continuará el juego lanzándosela al equipo contrario.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizara los estiramientos empezando por la cabeza y terminando por los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

Pases

Por tríos separados tres metros entre sí. Dos jugadores se pasan el balón mientras que el tercero sostendrá un aro en sus manos para que los otros dos hagan pasar el balón a través de él. Hacer 15 repeticiones cada jugador, y cambiar de posición. (10 minutos)

Un jugador con balón realizara una secuencia de pases largos (beisbol) intentando que el balón caiga en las zonas señaladas. En el lado opuesto se encuentran los demás jugadores que recogen los balones y cuando este termine van cambiando las posiciones. 5 zonas 2 series por cada uno. (15 minutos)

Por parejas, un jugador se sitúa estáticamente mientras que el otro se desplaza continuamente entre dos conos, hacia la derecha y la izquierda. Mientras que él está en movimiento los dos jugadores ejecutaran pases de pecho. 15 pases por cada uno y cambian de posición. 2 series cada uno. (10 minutos)

Por parejas en situación estática y separados a tres metros uno hace pases de pecho mientras que el otro hace pases picados y a la voz de cambio o cuando suene el pito alternan las funciones. 10 minutos

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (15 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

La red de pescadores

Tema: organización espacial

Edades: A partir de 6 años

Materiales: Ninguno.

Duración: 5 minutos

Dos grupos: uno es la "red" y el otro "los peces". Los que forman la red hacen un círculo cogidos de la mano y con las piernas separadas. Los peces estarán dentro del círculo.

A la señal, los peces deben intentar escapar de la red. Los que forman la red, sin mover los pies del suelo, intentan impedir que los peces se escapen, flexionando piernas o subiendo y bajando los brazos.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 9

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

El bandido

Tema: velocidad - adaptación

Edades: 8 años en adelante

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Habr  un niño que será el bandido, el resto del grupo se encontrará sentado de forma ordenada. El bandido se colocará frente al grupo y les dir  en forma retadora " SOY EL BANDIDO Y VENGO A RETAR A..." (JUAN), como ejemplo, entonces Juan correrá hasta un extremo del patio sin ningún problema de ser atrapado, pero en el momento que el toque la BASE, entonces el bandido lo podrá empezar a perseguir, si este no logra llegar a su lugar de inicio y es tocado antes, se convertirá en el ayudante del bandido. Una vez que sean más de un bandido dirán lo siguiente "somos los bandidos y venimos a retar a (dice uno a PEDRO y el otro a MARTHA), es decir que cada bandido retar  en forma particular y lo perseguirá de la misma forma. El juego finalizar  cuando ya no haya más personas que retar.

Ponchado

Tema: velocidad de reacción, y organización espacial

Edades: 8 años en adelante

Material: una pelota de vinil

Duración: 5 minutos

Organizar dos equipos con la misma cantidad de integrantes, y cada equipo se sitúa en un lado distinto de la cancha de baloncesto, separado por la línea de la mitad de la cancha, un jugador de cada equipo se hará en la línea del tiro libre del lado contrario a su equipo. El juego consiste que el jugador con la pelota podrá pasar la pelota a alguno de sus compañeros o podrá pegarle con la pelota a uno de los jugadores del equipo contrario. Un jugador es ponchado cuando un integrante del equipo contrario le tira la pelota y este no es capaz de agarrarla. Si es ponchado se ubicara en la línea del tiro libre con su compañero y así sucesivamente hasta que todos los jugadores de un equipo queden en la línea del tiro libre.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

Pases

Los jugadores organizados por parejas y separados 5 metros entre sí:

En situación estática: uno ejecuta pases de pecho y el otro picados y a la voz de ¡CAMBIO! Alternamos las funciones. 5 series de 1 minuto

Organizamos a los jugadores en dos grupos enfrentados a una distancia de 5 metros y un solo balón. El jugador que posee el balón, pasa el primero del otro grupo y va a defender el siguiente pase y así sucesivamente; una vez efectuado el pase se va a la fila contraria. La oposición es pasiva al principio para reconocer las mejores trayectorias y espacios de pase, para ganar intensidad y realizar los pases a mayor velocidad con fintas defensivas. 2 minutos cada tipo de pase

Efectuar tres pases largos entre dos jugadores teniendo en cuenta que existe una zona prohibida en la que se ubica un defensor. Los pasadores pueden moverse a derecha o a izquierda

4 series de 5 repeticiones con cada mano. Contar el número de pases correctos.

En grupos de tres, dos jugadores estáticos se pasan el balón y un tercero debe interceptar el mismo. Ir incrementando las distancias: 5, 10, 15 metros.

3 Series de 4 pases cada una

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (20 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

Cambio de sentido

Tema: lateralidad

Edades: A partir de 6 años

Materiales: Ninguno.

Duración: de 5 a 10 min.

En círculo y cogidos de la mano. El profesor en el centro.

Cuando el profesor levanta la mano derecha, el círculo gira hacia la derecha.

Cuando levanta la mano izquierda, gira hacia la izquierda. Cuando el profesor salte, el círculo igualmente, y cuando se agache, también. Cambios rápidos para que el círculo se rompa.

Variantes: en lugar de que el profesor este en el medio, este debe estar fuera del círculo y decir lo que ellos deben hacer (derecha, izquierda, arriba, abajo)

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 10

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Tema: calentamiento inicial en las sesiones de baloncesto.

Edades: todas

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

En la cancha de baloncesto se realizaran los siguientes ejercicios.

Trote, taloneo, elevación de rodillas y carrera.

Estos ejercicios se harán en forma de “equis” (X) en la cancha partiendo de una de sus esquinas.

Carrera de firmas

Tema: velocidad

Edades: 8 años en adelante

Material: tizas

Duración: 5 minutos

Se divide el grupo en filas, de acuerdo al número de participantes; por ejemplo; supongamos que son seis filas, por seis en fondo, y a una distancia de diez metros se encuentra un aro colocado para cada una. El primero de cada fila tiene una tiza, a una señal del profesor correrán los primeros y dentro del aro harán una pequeña línea, y regresarán corriendo a entregarle en su lugar la tiza al siguiente compañero, en ese momento podrá salir para continuar con lo mismo, el juego no termina cuando pasa el último, sino que podrán continuar hasta que el profesor lo indique. Entonces se procederá a contar cuantas líneas tiene cada aro y el que tenga mayor número ese ganará.

* NOTA se eliminará a un equipo si alguno de sus elementos hace dos firmas o sale antes de entregarle la tiza en su lugar.

Cogerse a la cola

Tema: velocidad - adaptación

Edades: 8 años en adelante

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Se escogerán a 2 o 3 alumnos como corredores, el resto de los jugadores forman columnas de cuatro elementos, cada uno rodeando la cintura del de adelante. Los corredores que se encuentran dispersos por la cancha tratarán de unirse al último de cada columna. Estas tratarán de evitarlo, evadiéndolos con cualquier movimiento o zigzaguo para proteger la parte final de su equipo. No deberán soltarse, si el corredor llega a COGERSE, el primero de la fila pasa a ser corredor.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

Pases

En círculo y a una cierta distancia en función de los objetivos, 7 jugadores se pasan el balón y dos jugadores en el centro deben intentar interceptar las trayectorias. No está permitido pasar al jugador adyacente. Cuando se produzca una interceptación (o solamente tocar el balón desviándolo de su trayectoria) de un jugador que está en el centro, pasa a ocupar la posición del jugador que falló, saliendo el jugador más antiguo

Duración: 5 minutos

Situar a tres jugadores en un círculo, de manera que dos están en los extremos y el tercero en el centro, el cual trata de interceptar el balón que se van pasando los jugadores del exterior del círculo. Si el balón es interceptado o tocado, desviándose su trayectoria, intercambiar posiciones.

Duración: 3 minutos

Dos jugadores se desplazan y se pasan el balón de las siguientes formas:

- a) Desplazamientos laterales con deslizamientos defensivos
- b) Desplazamientos de frente y pasando de lado.

4 repeticiones por cada serie.

Situamos a los jugadores en 4 cuatro filas. Cada fila se ubica por fuera de la cancha a la altura del tiro libre. Y dos jugadores se ubican al lado derecho de cada aro. Desarrollamos una rueda de pases en la que los jugadores van pasando a los laterales y a continuación se desplazan hacia la canasta, realizando una entrada al llegar a la zona, y parando en un tiempo para hacer el lanzamiento al aro. La rotación es hacia la derecha y se efectúa después de cada pase.

Duración: 3 minutos por cada jugador. Ir variando el sentido.

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (15 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

¿Qué lado?

Tema: lateralidad

Edades: A partir de 6/7 años

Materiales: Ninguno.

Duración: de 5 a 10 min.

Por parejas, forman un círculo. En cada pareja, uno se pone delante y otro detrás, mirando hacia el centro del círculo. Los de delante se sientan en el suelo.

Los que están detrás van corriendo en torno al círculo. Cuando el profesor dice "derecha", siguen corriendo hasta sentarse a la derecha de su pareja. Si dice "izquierda", se sientan a su izquierda.

Variantes: también puede decir adelante, o atrás

Estiramientos (5 minutos)

Se realizara los estiramientos empezando por la cabeza y terminando por los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 11

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Tema: calentamiento inicial en las sesiones de baloncesto.

Edades: todas

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

En la cancha de baloncesto se realizarán los siguientes ejercicios.

Trote, taloneo, elevación de rodillas y carrera.

Estos ejercicios se harán en forma de “equis” (X) en la cancha partiendo de una de sus esquinas.

CARRERA DE ATAR Y DESATAR

Tema: velocidad

Edades: 8 años en adelante

Material: cuerdas cortas

Duración: 5 minutos

El grupo se forma por columnas dependiendo del número de participantes. Cada jugador del inicio tendrá una cuerda corta, a un 10 metros aproximadamente de cada equipo se encontrará un aro, una llanta etc., o cualquier otro objeto en donde se pueda amarrar la cuerda. A una señal del profesor correrán los primero de cada equipo para atar la cuerda, una vez logrado, regresarán con el segundo de su equipo y le tocará su hombro, solamente así podrá correr para ir a desatar la cuerda y regresará a entregársela al tercero. Concluirá el juego una vez que todo los integrantes de los equipos hayan pasado, ganará el equipo que termine primero y sin hacer trampa.

BUSCAR PAREJAS

Tema: reacción - ubicación

Edades: 8 años en adelante

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Se divide el grupo en dos partes iguales en número de participantes. A uno de los equipos se le coloca en formación de hilera, es decir, uno después del otro, y de espaldas hacia donde se encuentra el equipo contrario que está colocado de la misma forma. A cada uno de los integrantes del equipo se les asignará un número progresivo hasta que se agoten, inmediatamente se les pedirá que ahí mismo cambien de lugar y formen una nueva hilera. Con el equipo contrario se realizará el mismo procedimiento sin permitir nunca que volteen antes de tiempo. A una señal del profesor, las dos hileras voltearán y correrán al centro del patio para buscar entre los integrantes del otro equipo el número igual a él que le corresponde, cuando lo logren se tomarán de las manos y se sentarán hasta que la última pareja sea encontrada.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

Pases

Situamos dos grupos uno por fuera de la cancha a la altura del tiro libre, y el otro al lado derecho en la línea central mirando hacia el tablero y con balón. El jugador que lleva el balón, dribla y pasa al compañero y a continuación efectúa un pase y corte. Haciendo parada en un tiempo y finalizando con un tiro al aro.

10 repeticiones por cada lado (derecha e izquierda) por jugador.

Situamos dos grupos, de la misma manera que el ejercicio anterior. El jugador que lleva el balón dribla, pasa al compañero y sigue el pase para recibir un pase de mano a mano, a partir de aquí el pasador realiza una continuación y, si no recibe, se va haciendo así un “aclorado”; el receptor penetra en dribbling viendo la continuación.

10 repeticiones por cada lado (derecha e izquierda) por jugador.

Situamos dos filas, cada una de ellas con balón y a la altura del medio campo. En línea de tiro libre situamos a otro jugador con objeto de recibir sucesivamente los pases del primero de cada fila y los devuelve para que éstos efectúen una entrada o un tiro a canasta, una vez se han desplazado para ello.

Duración: 5 minutos

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (15 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

Uno, dos; Izquierda, derecha

Tema: lateralidad

Edades: A partir de 7 años

Materiales: Ninguno.

Duración: 5 minutos

Por parejas. De cada pareja, uno es el número 1 y el otro el número 2.

Corren libremente por el espacio. Cuando el profesor dice 1. Éste se sienta allá donde se encuentre, mientras el 2 le busca y se sienta rápidamente a su lado. Si el profesor dice 2, al revés. Lo complicamos diciendo 1-derecha. 1-izquierda, 2-derecha o 2-izquierda. En este caso, además de buscar al compañero, tendrán que sentarse a su derecha o a su izquierda según corresponda.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 12

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

BROCHES Y ARGOLLAS

Tema: reacción - ubicación

Edades: 8 a 12 años

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Se dividirá al grupo en dos partes, pero no serán iguales. El equipo de los BROCHES será uno más que el equipo de las ARGOLLAS. Las argollas se colocan en fila, colocando una mano empuñada en la cintura formando con el brazo y el antebrazo una especie de medio círculo, pero alternarán uno a la derecha y el otro a la izquierda del cuerpo. A una señal del profesor los broches empezarán a caminar alrededor de la fila de las argollas y a otra señal detendrán la marcha y cada uno de ellos se enganchará de su lado con una argolla desocupada. No podrán cruzarse por el medio de la fila de las argollas para ganar lugar, sino que tendrán que rodear si alguna argolla queda libre. El broche que quedó sin argolla, perderá. Luego se le pedirá a una argolla que pase a ser broche y se repite la acción anterior.

CARRERA DE ELEFANTES COJOS

Tema: equilibrio

Edades: 8 a 12 años

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Se coloca el grupo en filas, distribuidas en número y tamaño, según sea el número de alumnos. Cada uno le dará uno de sus pies al compañero de atrás y este lo recibirá con una mano y lo tomará de uno de los hombros con la mano que le quede libre. De tal forma que todos están unidos y en equilibrio, a una señal del profesor, empezarán a saltar de cogito sin soltarse, para intentar llegar a una meta determinada. El equipo que llegue primero y sin hacer trampa será el equipo ganador.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

El entrenador, con balón debajo de canasta, pasa a 1(línea final de la cancha) el cual se puede desplazar a lo largo de la línea de fondo y realiza un pase de béisbol a 2 (tiro libre), el cual se desplaza hacia el centro del terreno y ejecuta otro pase de béisbol en movimiento sobre 3 (otro tiro libre), el cual penetra en dribling hacia la canasta y vuelve con el balón para dárselo al entrenador.

9 Repeticiones cada grupo de 3. Ir rotando las posiciones.

Los jugadores se disponen en tres grupos, situándose en la línea de fondo. Uno al lado izquierdo, otro en el centro y otro a la derecha. El del centro tiene el balón,

que inicia los pases a derecha e izquierda y van avanzando hasta completar el recorrido.

6 Repeticiones, cambiando las posiciones.

En la misma disposición anterior, el jugador del centro con balón pasa a un lado y va por detrás del jugador que ha pasado, intercambiando posiciones: trenzas; y así sucesivamente hasta el final.

6 Repeticiones

Organizar dos equipos de 4 ó 5 jugadores por bando, en un terreno limitado (media cancha de baloncesto); se trata de introducir el balón entre los conos de la portería contraria a través del pase con la única posibilidad de pivotar durante 3 segundos.

2 Series de 3 minutos

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (15 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

Atravesar el río

Tema: equilibrio

Edades: A partir de 6 años

Materiales: Varias cartulinas de 20x20 cm. U hojas de revista.

Duración: según el desarrollo y la capacidad de solución de los niños. (Hasta que todos atraviesen el río).

Se trazan dos líneas paralelas separadas de uno cinco o seis metros: es el río.

Cada uno de los alumnos debe intentar atravesar el río lo más rápidamente posible sin pisar el "agua", utilizando para ello las tres cartulinas que va cambiando de lugar conforme va avanzando.

Variantes: puede hacerse en grupos, y las cartulinas deben ser una más que ellos, y deben atravesar todos en grupo el río.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

NIVEL 2

Duración: 4 semanas

Sesiones: 3 por semana. Total 12 sesiones

Duración sesión: 1 hora y 30 minutos. Total 18 horas

En este nivel se seguirá trabajando una serie de ejercicios determinados que los llevaran al mejoramiento de la técnica del baloncesto, como también se implementaran una serie de juegos que seguirán ampliando sus capacidades motrices, necesarias no solamente para el juego del baloncesto, sino también para su vida diaria. Estimulando así el desarrollo de la inteligencia kinestésica corporal.

SESION 13

Evaluación media para ver los progresos. (La misma evaluación de la primera sesión)

SESION 14

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Tema: calentamiento inicial en las sesiones de baloncesto.

Edades: todas

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

En la cancha de baloncesto se realizaran los siguientes ejercicios.

Trote, taloneo, elevación de rodillas, caballito francés, payasito, un pie adelante y luego atrás, desplazamiento en posición defensiva y carrera.

Estos ejercicios se harán en forma de “equis” (X) en la cancha partiendo de una de sus esquinas.

Al rescate del balón

Tema: adaptación

Edades: 8 a 12 años

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Este se lleva a cabo entre dos equipos, uno de ellos formara un círculo tomados por las manos, el otro equipo se encontrará disperso al rededor del círculo. Dentro del círculo se colocara en el centro un balón, que intentarán rescatar los del equipo de afuera, los que integran el círculo podrá girar en cualquier sentido, o

subir y bajar los brazos para impedir que pasen por arriba o por abajo los contrarios. Una vez que alguno o algunos de los integrantes del equipo lleguen a entrar y lanzar hacia afuera el balón termina el juego y pasarán a cambiar de posiciones en el juego. Para hacer más interesante el juego se puede llevar el tiempo por cada uno de los equipos y así determinar quién hizo el menor tiempo. Una recomendación es que no se permita la agresión, ni romper el agarre de los alumnos para entrar por el balón.

El abanico

Tema: lanzar - pases - velocidad

Edades: 8 años en adelante

Material: balones de basquetbol

Duración: 5 minutos

Se forman dos o tres equipos en números iguales. Cada equipo formarán un de semicírculo, en el centro y al frente de este se encontrará un jugador con un balón de básquetbol. El juego o ejercicio consiste en el intercambio de pases de entre el jugador del centro con cada uno de los demás. Cuando el último jugador regrese el balón, este pasará a colocarse al centro del abanico. Este juego o ejercicio se le

podrá dar la variedad deseada, pues se puede convertir en un ejercicio de pases para básquetbol o en un juego de rapidez para grupos inferiores.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

Lanzamientos

En posición de tiro, ángulo de noventa grados entre el antebrazo y el brazo que lanza, el otro brazo – mano sujeta el balón por el lado opuesto; se trata de lanzar el balón en la vertical, haciendo girar el mismo con rotación en sentido contrario a las agujas del reloj.

3 Series de 1 minuto. Probamos con las dos manos.

Por parejas, el jugador con balón lo envía al compañero, primero botando y después rodando para que lo recoja y lance en la vertical, haciéndolo girar sobre sí mismo.

2 Series x 10 lanzamientos (5 + 5). Una serie para cada situación.

Por parejas, el tirador sobre una línea lanzando un tiro imaginario que debe caer justo sobre esta misma línea. En función de la caída del balón, rectificamos el gesto de lanzar.

2 Series x (5 derecha + 5 izquierda) por cada jugador.

Por parejas, lanzamos en salto al compañero estático, y viceversa.

3 series de 8 lanzamientos.

Por parejas, un jugador realiza un movimiento de recepción, recibe el balón efectuando una parada y, a continuación, lanza en salto al compañero; volvemos a iniciar el movimiento por el otro lado.

2 Series x (5 derecha + 5 izquierda) cada jugador

El jugador con balón y el brazo armado (en posición de tiro) realiza 3 saltos sobre el lugar y al tercer salto lanza a canasta

3 Series x 10 lanzamientos. Resultados: 50 al 80%

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (15 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

Pelea de gallos

Tema: equilibrio

Edades: A partir de 6 años

Materiales: Ninguno.

Duración: 5 minutos

Por parejas, se colocan en cuclillas, uno frente al otro.

Manteniendo la posición de cuclillas, cada alumno ha de intentar hacer caer a su pareja. Para ello, ambos alumnos se golpean las palmas de las manos. No está permitido que se agarren a las manos del compañero.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 15

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

El balón viajero

Tema: adaptación - velocidad

Edades: 8 a 12 años

Material: un balón o una pelota

Duración: 5 minutos

El grupo forma un círculo, y uno de los jugadores tendrá un balón en su poder, otro de los participantes se encontrará fuera del círculo. Los jugadores del círculo se pasarán el balón de mano en mano, el que está afuera persigue el balón e intenta tocarlo, si así lo llegara a hacer se colocaría en lugar del que lo tenía. En el viaje del balón no se pueden saltar ningún jugador, y si la pelota llegara a caérsele este perdería también. Una variante de este juego es que se puede jugar con dos balones o dos perseguidores.

El reloj

Tema: velocidad - pre deporte

Edades: 8 a 12 años

Material: una pelota grande

Duración: 5 minutos

Se forman dos equipos, uno se formará en círculo sobre una marca ya establecida con gis y tendrá en su poder una pelota un jugador que será en donde se inicie el recorrido. El otro equipo se encontrará en un punto lejano formando una fila listo para empezar, de forma simultánea el balón se moverá al rededor del círculo en mano de los participantes sin saltarse a uno solo, y el primero del otro equipo correrá hasta donde se encuentra el otro equipo, lo rodea y regresa a su lugar de

salida, le toca el hombro al siguiente y sale para hacer el mismo recorrido, y así sucesivamente hasta acabar con todo el equipo y al mismo tiempo se seguirá pasando el balón de mano en mano lo más rápido posible hasta detenerse simultáneamente cuando el otro equipo termine de correr. Se invierten los papeles de los equipos y se suma la cantidad de vueltas, y el equipo que tenga más será el ganador.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

Cada jugador con balón, realiza un lanzamiento en posición estática al espacio libre, salimos corriendo tras el balón y después del rebote, lo recogemos y efectuamos un tiro en salto a la canasta.

3 series x 5 lanzamientos.

Por parejas, el jugador con balón pasa al tirador: orientado hacia la canasta, de espaldas a la misma y en posición lateral. Una vez se ha recepcionado, orientarse hacia la canasta y tirar.

3 series (una para cada situación) x 10 lanzamientos.

El tirador está flexionado y con los brazos separados. El pasador pasa voluntariamente balones altos, bajos, ladeados, con objeto de que el tirador coja el balón, lo lleve lo más rápidamente posible al eje del cuerpo y lo lance.

4 series x 10 lanzamientos x 2 jugadores. 10 lanzamientos en menos de 1 minuto.

Los jugadores agrupados en dos hileras progresan en dribling. A continuación, los de la hilera izquierda efectuarán una parada de paso (alternativa) y lanzamiento a canasta, los de la derecha efectuarán una parada de salto (simultánea) y lanzamiento. Después de lanzar cambiamos de hilera.

Tiempo de ejecución: 3 minutos y medio.

Agrupamos a los jugadores en una hilera única con balón y, a dos metros de la canasta se sitúa el entrenador con los brazos en alto sosteniendo una escoba u objeto alargado. A la señal, el primer jugador avanza en dribling hacia el entrenador, el cual le saldrá al paso con la escoba adelantada. El jugador debe realizar un lanzamiento de trayectoria parabólica, evitando la interceptación del balón por parte del entrenador.

10 lanzamientos por jugador con dificultades progresivas. Al final del ejercicio se valorarán los lanzamientos efectuados no taponados y el número de canastas conseguidas.

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (15 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

Las patas de la mesa

Tema: equilibrio

Edades: A partir de 8 años

Materiales: Ninguno.

Duración: 5 minutos o hasta que acaben.

Grupos de cuatro.

Tienen que formar "las patas de la mesa". Formar un cuadrado con los cuerpos horizontales, apoyando las manos en el suelo y los pies en la espalda del compañero situado atrás.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 16

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Tema: calentamiento inicial en las sesiones de baloncesto.

Edades: todas

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

En la cancha de baloncesto se realizaran los siguientes ejercicios.

Trote, taloneo, elevación de rodillas, caballito francés, payasito, un pie adelante y luego atrás, desplazamiento en posición defensiva y carrera.

Estos ejercicios se harán en forma de “equis” (X) en la cancha partiendo de uno de sus extremos.

Carrera de orugas

Tema: adaptación - coordinación

Edades: 8 a 12 años

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Se forman equipos por filas, harán un recorrido hacia el frente de una distancia aproximada de ocho metros. Su forma de avanzar será caminando con sus manos colocadas en los hombros del de adelante y subiendo y bajando, simulando el movimiento de una oruga. Ganará el equipo que llegue primero sin correr, sin soltarse y sin dejar de hacer el movimiento ya mencionado.

Carrera de pulgas locas

Tema: saltar - velocidad

Edades: 8 a 12 años

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Este juego es una variante del juego anterior, solo que su forma de avanzar será saltando. Se utiliza el reglamento ya mencionado.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

2 columnas de jugadores se sitúan frente al tablero, a cada lado del aro. El primer jugador lanza en suspensión contra el tablero, el segundo recoge el balón en el aire y lo vuelve a lanzar, y así sucesivamente

2 series de 90 segundos. Probar en la misma diferente posición inicial y un solo balón, cruzar el mismo de lado a lado.

El jugador lanza a canasta:

a) Después de recibir un pase

b) Después de una progresión en dribbling

El entrenador analizará y corregirá todos los defectos que se deriven del salto.

2 series (a + b) de 10 repeticiones por jugador.

El jugador en posición estática recibe el balón y arma el brazo para lanzar. El entrenador analizará y corregirá todos los defectos que se deriven del armado del balón.

2 Series de 10 repeticiones por jugador.

Un jugador tira a canasta desde fuera de la zona, mientras:

- ✓ 4 dribladores recorren la misma, con ánimo de perturbar al tirador.
- ✓ El jugador con balón pasa al tirador y corre hacia él con intención de molestarlo.

2 series de 5 tiros para cada ejercicio.

Se colocan 5 balones en semicírculo, (en la bomba del tiro libre), el tirador parte de debajo de la canasta, coge el primer balón, dribla y al llegar al área tira, vuelve al siguiente balón y así sucesivamente hasta completar los cinco balones.

Cronometrar el tiempo. 2 series.

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (15 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

Pocos pies y pocas manos

Tema: equilibrio

Edades: A partir de 8 años

Materiales: Ninguno.

Duración: 5 minutos

Grupos de cinco tras una línea de salida. A cierta distancia marcamos la línea de llegada.

Cada equipo debe conseguir llegar a la meta apoyando en el suelo un total de cuatro pies y cuatro manos. Se puede cambiar el número de componentes y de pies y de manos.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 17

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Tema: calentamiento inicial en las sesiones de baloncesto.

Edades: todas

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

En la cancha de baloncesto se realizarán los siguientes ejercicios.

Trote, taloneo, elevación de rodillas, caballito francés, payasito, un pie adelante y luego atrás, desplazamiento en posición defensiva y carrera.

Estos ejercicios se harán en forma de “equis” (X) en la cancha partiendo de una de sus esquinas.

Carrera de pelotas 1 y 2

Tema: sincronización

Edades: 8 años en adelante

Material: 2 pelotas

Duración: 5 minutos

Todo el grupo formará un solo círculo, pero estará conformado por dos equipos. Los equipos del número uno y del equipo del número dos se encontrarán colocados alternadamente, los iniciadores de cada equipo tendrán una pelota, a una señal estos pasarán cada cual la pelota al siguiente compañero de su equipo.

Los números unos hacia el lado derecho, los del número dos hacia el lado izquierdo, de tal forma que enviarán la pelota, brincándose a los oponente, la pelota que llegue primero al lugar de inicio ganará un punto. Una forma de hacerlo más interesante, es cambiar la dirección del viaje de la pelota.

Carrera del salvamento

Tema: resistencia a la velocidad

Edades: 8 años en adelante

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Se coloca el grupo en filas, a una distancia de ocho metros aproximadamente, se marca una zona de llegada. Se escoge a un niño o jugador por fila, a uno que posea suficiente resistencia. A una señal el primero de cada fila corre para tocar con un pie la zona de llegada, se regresa y toma de la mano al segundo participante, tocan con el pie la zona de llegada y así continúan hasta terminar con todos los participantes del equipo. Ganará el equipo que termine primero (con todos los participantes cogidos de la mano) y sin hacer trampa.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

Realizar las siguientes tareas:

- 1) Tirar a canasta, rebotar y volver a la posición inicial para efectuar un nuevo tiro.
- 2) Tirar a canasta, rebotar, lanzar el balón rodando hacia la posición original, cogerlo y lanzar.

4 series x 5 tiros.

Por parejas, una lanza sucesivamente a canasta desde fuera de la zona restringida, mientras el compañero rebota y pasa al tirador que previamente se ha desplazado.

5 series x 10 lanzamientos

3 hileras de jugadores colocados de la siguiente forma: una fila ubicada en la diagonal del aro fuera de la zona restringida, y las otras dos filas ubicadas un poco más arriba del tiro libre, una en la mitad y la otra al lado derecho lo más pegada a la línea lateral (con balón). El jugador con balón realiza un “pasa y corte” y, al llegar a la altura del defensor, inmóvil y con los brazos estirados, tira a canasta.

Tiempo de ejecución: 3 minutos y medio con rotación de jugadores hacia la derecha. Hacer 5 repeticiones cada uno.

El jugador con balón avanza en dribling, máximo tres rebotes, y el defensor sale a tapar el tiro.

3 series de 10 tiros cada una.

Dos jugadores cara a cara e inmóviles. El tirador dispone de 5 segundos para lanzar explosivamente y sorprender al defensor.

2 series x 6 lanzamientos x 2 jugadores.

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (15 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

Explosión de globos

Tema: respiración

Edades: A partir de 8 años

Materiales: Un globo por cada alumno.

Duración: de 5 a 10 min.

Libremente por el espacio preparado para hinchar su globo.

A la señal, empiezan a hinchar sus globos a la vez. Tienen que conseguir hacer explotar su globo al hincharlo.

Variantes: puede hacerse con una cantidad determinada de globos para cada niño, también puede inflarse y no estallar, sino soltarlo cuando este inflado al máximo y perseguirlo para cogerlo sin dejarlo caer al piso.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 18

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Tema: calentamiento inicial en las sesiones de baloncesto.

Edades: todas

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

En la cancha de baloncesto se realizarán los siguientes ejercicios.

Trote, taloneo, elevación de rodillas, caballito francés, payasito, un pie adelante y luego atrás, desplazamiento en posición defensiva y carrera.

Estos ejercicios se harán en forma de “equis”(X) en la cancha partiendo de una de sus esquinas.

Enganche de vagones

Tema: velocidad - reacción

Edades: 8 años en adelante

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Se colocan por filas los alumnos, con una marca de llegada a una distancia aproximada de diez metros. A una señal correrá el primero de cada fila y al llegar a la marca de llegada se parará en forma lateral, separando las piernas un poco más a lo ancho de los hombros y extendiendo sus brazos en forma lateral, en ese

momento saldrá el segundo y tocará primero la zona de llegada y se tomará de la mano del segundo y hará la misma acción, los siguientes compañeros harán lo mismo hasta terminar. Ganará el equipo que termine primero sin romper las reglas.

Cuerda caliente

Tema: reacción - adaptación

Edades: 8 a 12 años

Material: una cuerda mediana

Duración: 5 minutos

Dos niños tomarán los extremos de una cuerda mediana, y los demás integrantes del grupo estarán dispersos por el patio. Se organiza a los niños de tal forma que cada uno tenga su lugar. Al iniciar los niños que traen la cuerda dirán las indicaciones, CUERDA PASA POR ARRIBA, y pasarán corriendo con la cuerda a lo que todo el grupo deberá agacharse, o dependiendo de la altura mencionada por los que traen la cuerda, arriba o abajo que la saltaran sin atorarse. El alumno que toque la cuerda cambia el lugar con uno de los que la traen.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

El defensor pasa el balón al tirador y sales a tapar el tiro. Tres situaciones:

- a) Posiciones interiores
- b) Posiciones en las alas
- c) Posiciones en el eje central del ataque

3 series (a + b + c) x 10 lanzamientos

Se ponen cinco marcas en la cancha (pueden ser: cero grados, cuarenta y cinco y noventa grados), el jugador empieza desde medio campo driblando hacia una de las marcas y lanza a canasta. Tanto si convierte como si no, recoge su balón, y a continuación, va a la siguiente marca, que elige el jugador y repite la operación.

3 repeticiones por cada uno.

El jugador se sitúa debajo de la canasta y desde allí y durante 30 segundos debe lanzar a canasta de gancho, una vez con cada mano y pivotando con la pierna contraria de la mano que lanza.

3 series.

El tirador se sitúa en el vértice superior de la zona restringida y desde allí tirará e irá al otro vértice. Los balones serán pasados por dos pasadores situados a cada lado de la zona y habrá un rebotador debajo de la canasta.

3 series por cada uno.

Utilizar varios de los ejercicios descritos pero utilizando materiales diversos: balones (de vóley, fútbol, Rugby, balón medicinal) canastas (variando las alturas: mini basket, baby basket) y lanzar con los ojos cerrados, con un solo ojo abiertos, de espaldas, buscando siempre el contraste y la eficacia.

Estimular la creatividad. Tiempo: libre.

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (15 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

Relevos soplando

Tema: respiración

Edades: A partir de 6 años

Materiales: Pelotas de ping-pong

Duración: 5 minutos

Equipos de unos seis alumnos. Dos líneas paralelas separadas por unos cinco metros. De cada equipo, la mitad de los jugadores tras una línea y la otra mitad frente a ellos tras la otra línea.

Sale un jugador de cada equipo soplando la bola. Debe llegar hasta el compañero de equipo que tiene frente a sí. Éste tomará el relevo, soplando la bola, y volverá a llevarla al punto de origen. Así sucesivamente, hasta que hayan participado todos los componentes del equipo. Gana el equipo cuyo último jugador acabe antes del recorrido correspondiente.

Variantes: pueden hacerse caminos por donde el jugador debe ir soplando la pelota de ping pong.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 19

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Tema: calentamiento inicial en las sesiones de baloncesto.

Edades: todas

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

En la cancha de baloncesto se realizaran los siguientes ejercicios.

Trote, taloneo, elevación de rodillas, caballito francés, payasito, un pie adelante y luego atrás, desplazamiento en posición defensiva y carrera.

Estos ejercicios se harán en forma de “equis” (X) en la cancha partiendo de una de sus esquinas.

Troncos caídos

Tema: equilibrio

Edades: 8 a 10 años

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Se encuentran dispersos los alumnos por el patio, y a una señal de profesor se acostarán con sus brazos extendidos en línea con el cuerpo, rodarán como leño cuatro vueltas, tratando de no golpearse con los demás, levantarse y quedar en equilibrio como una cigüeña por cinco segundos.

El túnel

Tema: velocidad - ubicación

Edades: 8 a 12 años

Material: una pelota por equipo

Duración: 5 minutos

Se forma el grupo por filas con las piernas muy separadas, el primer integrante tendrán una pelota en sus manos. A una indicación del profesor, los primeros alumnos pasaran por debajo y entre las piernas, la pelota al siguiente compañero, el segundo hará lo mismo y así sucesivamente hasta llegar al último, este la tomará y correrá para colocarse en la primera posición y continuar con el juego. Gana el equipo que termine primero todo el recorrido.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

Doble ritmo o entrada a canasta

Situados los jugadores tras la línea de fondo, organizados en hileras para trabajar en oleadas, irán saliendo muy separados en carrera con la intención de hacer coincidir exactamente el paso por la línea de medio campo, pisándola con el pie que previamente ha marcado el profesor.

Hacer repeticiones hasta que todos tengan claro el ejercicio y no se cometan errores.

En la misma disposición que el ejercicio anterior, situamos para cada fila un aro justo antes de la línea de medio campo; los jugadores deben saltar el aro pisando la línea de medio campo con el pie que marque el entrenador (primer paso) dar otro paso (segundo) y saltar lo más alto que se pueda

A continuación colocaremos una cuerda a menos de un metro de distancia de la línea de medio campo que será la marca que no debe sobrepasarse al realizar el segundo paso. (Primer paso largo y segundo corto)

2 series de 6 repeticiones cada tarea. Realizar el ejercicio indistintamente con ambas piernas, para adquirir la coordinación y tener luego menos problemas en la entrada por el lado no dominante.

Por el lado derecho del aro, en posición estática, cerca de la canasta, inicia un paso con el pie izquierdo, lanzando la rodilla derecha adelante y arriba buscando una elevación máxima del cuerpo para lanzar finalmente con la mano derecha.

Repetimos el ejercicio hasta conseguir tres canastas consecutivas y cambiamos a la otra posición. (Lado izquierdo)

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (15 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

El tren ciego.

Tema: Desarrollo sensorial.

Edades: Más de 8 años.

Material: vendas o pañoletas.

Duración: 5 minutos

Se harán equipos de 8 a 10 jugadores, que formarán hileras colocando las manos sobre los hombros del compañero/a delantero.

Todos con los ojos vendados menos el último que deberá guiar el tren mediante presiones en los hombros que serán transmitidas de uno a otro hasta el primero.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 20

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Tema: calentamiento inicial en las sesiones de baloncesto.

Edades: todas

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

En la cancha de baloncesto se realizaran los siguientes ejercicios.

Trote, taloneo, elevación de rodillas, caballito francés, payasito, un pie adelante y luego atrás, desplazamiento en posición defensiva y carrera.

Estos ejercicios se harán en forma de “equis” (X) en la cancha partiendo de una de sus esquinas.

Pelota herida

Tema: velocidad - cooperación

Edades: 8 años en adelante

Material: bastones y pelotas

Duración: 5 minutos

Se coloca el grupo en filas dobles, según sea el número de participantes, a los primeros de cada fila se les dotará de dos bastones y una pelota, la cual a una señal tomarán los bastones y los colocarán como una camilla llevando a la pelota hasta un punto predeterminado y regresarán para entregarla a los siguientes compañeros, así hasta terminar de pasar todas las filas. Si la pelota se llegase a caer, la colocarán nuevamente desde el lugar en que cayó.

Pesque al balón

Tema: reacción - velocidad

Edades: 8 años en adelante

Material: un balón o pelota

Duración: 5 minutos

Se divide al grupo en dos equipos que se encontrarán en posición de cúbito ventral en una línea opuesta cada uno. El profesor colocará una pelota o balón en el centro de la cancha, anunciará con voz fuerte el número correspondiente a dos de los jugadores, uno de cada equipo, que intentarán apoderarse del balón, cada vez que lo consigan se le anotará un punto a su equipo. Así continúan el juego hasta que todos los integrantes hayan participado.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

En base al paso de aproximación aprendido anteriormente, se proponen dos nuevas actividades:

a) Situamos una cuerda o cono a dos metros del aro, el jugador vendrá driblando, realizará una parada en un tiempo delante del implemento, y cruzando la pierna con un paso amplio dará un paso de aproximación saltando alto y lanzará a canasta con la mano correspondiente.

b) Realizar el mismo ejercicio, pero el entrenador tendrá el balón y lo pasará antes de la cuerda o cono para que el jugador recepcione con una parada de salto y realice un paso de aproximación con lanzamiento.

15 repeticiones por cada lado (derecha e izquierda).

Una fila con balón en el vértice de la línea de tiros libres y otra fila en medio campo. El primer jugador de la fila de medio campo sale en carrera y recibe un pase mano a mano, efectuando una entrada a canasta, rebota y cambia de fila.

4 series (2 derecha + 2 izquierda) de 10 entradas.

Por parejas los jugadores se van pasando el balón y al llegar cerca de la canasta, el jugador exterior entra a canasta realizando un cambio de ritmo con los apoyos correspondientes, dejando el balón lo más arriba que pueda.

4 series (2 derecha + 2 izquierda) de 10 entradas.

En dos hileras situadas en la línea final, al lado derecho de un tablero y mirando hacia el otro. Los niños se van haciendo pases, y al llegar a la línea de tiro libre hacen un pase y corte para finalmente realizar una entrada a canasta.

4 series (2 derecha + 2 izquierda) de 10 entradas.

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (15 minutos).

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

Dar en el aro.

Tema: Desarrollo sensorial.

Edades: Más de 8 años.

Material: Aros y pelotas.

Duración: 5 minutos

Se divide la clase en dos grupos y se colocan aros en el suelo a una distancia, la cual se irá aumentando metro a metro.

Con una pelota, cada equipo comenzará los lanzamientos de uno en uno y cada equipo sobre su aro. Se tratará de dar con la pelota en el centro y se anotará un

punto en cada acierto. Gana el equipo que más aciertos consiguen.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 21

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Tema: calentamiento inicial en las sesiones de baloncesto.

Edades: todas

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

En la cancha de baloncesto se realizaran los siguientes ejercicios.

Trote, taloneo, elevación de rodillas, caballito francés, payasito, un pie adelante y luego atrás, desplazamiento en posición defensiva y carrera.

Estos ejercicios se harán en forma de “equis” (X) en la cancha partiendo de una de sus esquinas.

Carrera sobre pista de papel

Tema: resistencia a la fuerza

Edades: 8 años en adelante

Material: papel periódico

Duración: 5 minutos

Se divide el grupo por parejas, uno de ellos será el auxiliar que se encontrará enfrente del otro, uno que se encuentra parado sobre una hoja de papel periódico se le halará el papel sin que se rompa, mientras que salta de con uno o los dos pies y volviendo a caer sobre la hoja, de esta forma avanzaran hasta un punto de retorno, una vez que lleguen invertirán las posiciones y regresaran. Ganará la pareja que llegue primero y con la hoja lo más completa.

¿Quién toca más?

Tema: adaptación - resistencia a la velocidad

Edades: 7 a 12 años

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Durante un tiempo dado, (30 segundos, por ejemplo), cada jugador debe de tocar, y evitar de ser tocado en un parte del cuerpo previamente acordada.

Variar la parte del cuerpo durante algunos segundos con pausas de recuperación.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos).

Organizamos dos equipos, cuyos componentes deben utilizar el dribling para entrar a canasta con el objeto de conseguir antes que el equipo contrario, veinte canastas.

2 series (derecha + izquierda).

Un jugador con balón tiene situado a un defensor en el lateral. El driblador debe coger su pasillo aguantando el acoso del defensor sabiendo que éste no va a impedir el lanzamiento.

2 series (5 derecha + 5 izquierda) cada 2 jugadores

Partiendo desde el principio de la zona restringida, ir driblando hacia la canasta y lanzar con la mano derecha, volver a la zona alta del semicírculo, tocar con el pie la línea y volver.

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (20 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

Los bolos.

Tema: Desarrollo sensorial

Edades: Más de 8 años.

Material: Bolos o botellas de plástico o mazas.

Duración: 5 minutos

Se formarán varios grupos de 5 alumnos(as). Cada uno dispondrá de una pelota para realizar un lanzamiento contra un total de 5 bolos situados en el suelo a una distancia. Ganará el equipo que más bolos derribe. Se utilizarán como bolos, botellas de plástico o mazas.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 22

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Tema: calentamiento inicial en las sesiones de baloncesto.

Edades: todas

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

En la cancha de baloncesto se realizaran los siguientes ejercicios.

Trote, taloneo, elevación de rodillas, caballito francés, payasito, un pie adelante y luego atrás, desplazamiento en posición defensiva y carrera.

Estos ejercicios se harán en forma de “equis” (X) en la cancha partiendo de una de sus esquinas.

La cacería

Tema: adaptación -velocidad

Edades: 8 años en adelante

Material: pelotas de vinil

Duración: 5 minutos

En el campo de juego se marcan dos refugios en los extremos. El grupo se divide en dos equipos. Uno de ellos se coloca en un extremo del campo, dentro de un refugio, y el otro equipo se distribuye a lo largo de las franjas laterales con algunas pelotas de vinil. A una orden el equipo que está en un refugio debe correr dentro

del campo hacia el otro extremo, tratando de no ser tocados por las pelotas, que los cazadores lanzaran hacia ellos. El que es tocado por las pelotas sale del juego.

Se cuentan los pasajes que logra hacer cada equipo hasta que todos queden eliminados, se repite el juego alternando las funciones de los equipos.

El burrito

Tema: resistencia a la fuerza

Edades: 8 a 12 años

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

Los equipos se forman en columnas, separado cada integrante del otro, unos dos metros de distancia, en posición de cuclillas. A la orden de iniciación, el último salta a horcajadas, sobre cada uno de los compañeros, y al saltar al compañero que se encuentra en el inicio, se sentará a 2 metros de distancia, así sucesivamente se van saltando los demás compañeros. Cuando todos han pasado, y estén sentados ordenadamente ganará el equipo que termine primero sin cometer errores.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

Ubicar dos filas, una la esquina de la cancha, y la otra a la altura del tiro libre por el lado derecho. Ejecutar el pase y corte y la entrada a la canasta.

20 repeticiones por cada uno y por cada lado.

Ubicar tres filas ubicadas en: dos a las alturas de los tiros libre y una en el centro, pero por fuera de la cancha. Un jugador con balón ira pasando a cada fila y en el último pase realizar pase y corte con entrada al aro.

Realizar este ejercicio 5 veces cada jugador y por los dos lados.

Se realizará un ejercicio de entradas al aro en dos filas, mientras que uno hace el ejercicio el otro recoge el balón para hacerlo después el.

10 minutos entre los dos lados.

Realizar el mismo ejercicio anterior y el jugador sin balón que va a recoger el balón, primero defiende y luego si recoge el balón.

5 repeticiones por cada lado.

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (25 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

Al aro.

Tema: Desarrollo sensorial.

Edades: Más de 8 años.

Material: Aros, vendas, pañuelos o trapos.

Duración: 5 minutos

Todos los alumnos se situarán dentro de un aro en el suelo colocado libremente. A una señal del maestro (a) se colocarán una venda tapándose los ojos, y a otra señal tendrán que desplazarse 6 pasos fuera del aro en cualquier dirección, intentando memorizar el desplazamiento puesto que a otra señal tendrán que volver a su sitio y colocarse dentro del aro. Ganan quien entre dentro.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 23

Fase inicial (20 minutos)

Calentamiento (15 minutos)

Complejo

Tema: calentamiento inicial en las sesiones de baloncesto.

Edades: todas

Material: ninguno

Duración: 5 minutos

En la cancha de baloncesto se realizaran los siguientes ejercicios.

Trote, taloneo, elevación de rodillas, caballito francés, payasito, un pie adelante y luego atrás, desplazamiento en posición defensiva y carrera.

Estos ejercicios se harán en forma de “equis” (X) en la cancha partiendo de una de sus esquinas.

Pases por columnas

Temas: pases

Edades: 8 en adelante

Material: balones o pelotas grandes

Duración: 5 minutos

El grupo se divide en equipos de seis o siete integrantes, formando columnas se colocarán con un integrante al frente de ellos a una distancia de dos metros aproximadamente con un balón. A una señal lanzarán el balón al primero de los participantes de cada equipo y este lo regresará, e inmediatamente después se sentará, nuevamente el balón es lanzado al segundo participante, lo regresa y se sienta, así sucesivamente lo harán todos los integrantes hasta terminar con todo el equipo.

Relevo en círculo

Tema: bote - velocidad

Edades: 8 a 12 años

Material: balones de basquetbol

Forma el grupo un círculo, numerados de tal forma que todos puedan participar en números iguales, es decir por ejemplo 5 equipos de cinco. Al primero de cada equipo se le entrega un balón de basquetbol, y a una señal saldrán driblando alrededor del círculo e intentarán llegar hasta el lugar de su segundo compañero, y así sucesivamente hasta que todo el equipo pase. Ganará el equipo que termine primero y sin cometer faltas.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

Fase central (60 minutos)

Realizar 4 filas, dos en cada mitad de cancha. Una a la altura del tiro libre y la otra en el centro. Los jugadores del centro con balón pasan a la fila del tiro libre y hacen pase y corte, realizando una entrada al aro, el jugador que hizo el último pase recoge el balón y va driblando hacia el otro aro ejecutando el mismo ejercicio del compañero.

Realizar este ejercicio en dos series de 5 minutos cada una.

En una fila cada jugador con balón, ir ejecutando cambios de dirección, y al llegar a la canasta realizar el doble ritmo.

5 minutos por cada lado.

Hacer dos filas sin balón. El entrenador lanzará el balón y los jugadores saldrán corriendo por él, el que obtenga el balón seguirá driblando hasta la canasta y ejecutara un doble ritmo, mientras que el que está sin balón lo defenderá.

Se realizara una fila en la mitad de la cancha mirando hacia el aro. El entrenador situado en el tiro libre recibirá el pase del jugador y le devolverá a uno de los dos lados para que este ejecute el doble ritmo. Luego cambiara de lado.

Hacer 10 repeticiones cada jugador.

Partido 5x5 en todo el campo. Con correcciones. (25 minutos)

Fase final (10 minutos)

Vuelta a la calma

A la raya.

Tema: Desarrollo sensorial, lanzamientos.

Edades: Más de 6 años.

Material: Monedas.

Duración: 5 minutos

Se dibujarán en el suelo dos líneas horizontales separadas varios metros. Los alumnos (as) se colocarán atrás de una de estas y lanzan una moneda con una mano a la otra, intentando dejarla lo más cerca posible de la raya. Gana el que más se aproxime a ella sin pasarse.

Estiramientos (5 minutos)

Se realizará el estiramiento empezando por la cabeza y terminando en los pies, contando hasta 10 por cada estiramiento.

SESION 24

EVALUACION FINAL

8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Todos los niños no tienen las mismas capacidades físicas desarrolladas, por lo que hay que tener en cuenta que el primer paso a desarrollar es trabajar en la obtención de estas para luego si trabajar en el baloncesto.

En la elaboración de la propuesta se hizo necesario buscar actividades que permitieran el desarrollo de las capacidades motoras en los niños de 8 a 10 años, para así fortalecer el desarrollo de la inteligencia kinestésica corporal.

Antes de iniciar cualquier práctica deportiva se debe tener en cuenta el estado de salud de los alumnos, por lo cual se les debe pedir o hacer un registro por parte de los papas o de un doctor.

Es necesario antes de cada clase explicar los objetivos de la misma, para que así los alumnos puedan hacerse una idea y coloquen de su parte para el desarrollo de las actividades.

Los ejercicios escritos en esta propuesta tienen una secuencia lógica que se recomienda seguir para que a medida que el niño asimile estos ejercicios valla aumentando sus capacidades.

Se debe motivar constantemente a los niños, resaltando sus logros y animándolos frente a las dificultades que se presente durante los ejercicios, para que así estén

dispuestos a la ejecución de estos y no declinen ante ellos.

Siempre es necesario realizar una buena revisión a los implementos deportivos y de protección para que no se presenten inconvenientes durante la sesión de clase.

El profesor debe mantener un diálogo constante con los estudiantes, y ser muy descriptivo con la explicación de las actividades y con las acciones que suceden durante la misma, para que el niño tenga una representación más clara de la realidad.

BIBLIOGRAFÍA

AJURIAGUERRA, J. (1978): Manual de psiquiatría infantil. Barcelona: Científico Médica.

Álvarez del VILLAR, C. (1992). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Ed. Gymnos. Madrid.

Ariés, Philippe. El niño y la vida familiar en el Antiguo Régimen. Taurus. Madrid, 1987.

Armstrong, T.: Inteligencias múltiples. Como descubrirlas y estimularlas en sus hijos. Norma, 2001

Azemar, G. Ontogenese des comportements moteurs. En Azemar, G. y Ripoll, H. elements de neurobiologie des comportements moteurs. INSEP, Paris, 1982.

Boas, George. El culto a la Niñez. Londres: Warburg, 1966.

BRUNER, J. (1979): El desarrollo del niño. Madrid: Morata.

Brunner, Ilse y Erika Rottensteiner.: el desarrollo de las inteligencias en la infancia. Ejemplos prácticos para una enseñanza exitosa, trad. De Brigitte Prues.- México:

FCE, 2006.

CASADO ET AL. (1999). Nuevos fundamentos teóricos en educación física. Madrid. Pila Teleña.

Celso, A.: Estimular las inteligencias múltiples. Narcea

CRATTY, B. J. (1990): Desarrollo perceptual y motor en los niños. Barcelona: Paidós.

FOX (1988). Fisiología del deporte. Buenos Aires. Panamericana.

Fundamentos de la educación física para enseñanza primaria Desarrollo humano
ed 9 Desarrollo motor y actividades físicas

GARCÍA NÚÑEZ, J. A. y BERRUEZO, P. P. (1999): Psicomotricidad y educación infantil.

Gardner, H.: Estructuras de la mente. La teoría de las múltiples inteligencias, Fondo de cultura Económica, México, 1987.

.... Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica. Paidós, Barcelona, 1995

.... Inteligencias múltiples. Paidós Ibérica, Barcelona, 1995 y 1997.

.... La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. Paidós, Barcelona, 2001.

.... La mente no escolarizada. Paidós Ibérica, Barcelona, 1997.

.... Mentes creativas. Paidós, 1993

HERNANDEZ MORENO, J,: Baloncesto: iniciación y entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barceloa, 1988

J. De Ajuriaguerra. (1993) Estadios del desarrollo según Jean Piaget en: Manual de Psiquiatría Infantil. Barcelona-México, p.24-29.

Jewet. Educación física escolar. Editorial Estaban Sanz Martínez, S.L. 1974

José María Cagigal. Cultura intelectual y cultura física. Kapelusz, 1979

Kagan, J. Do infants think? Scientific American, 226 (3) (1972): 74 – 82.

LE BOULCH, J. (1981): La educación por el movimiento en la edad escolar. Barcelona, Madrid: CEPE.

Mano. Baloncesto “metodología del rendimiento”. 2002 editorial INDE

Martinez, pedro.: El pase. Conferencia practica no publicada (6.3.89) ACEB. Madrid, 1989

MATVEEV (1985). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. Raduga.

Mienel. Educación física para el tratamiento de la diversidad. 2011. UNED

OLIVERA BELTRÁN, J. (2003). 1250 ejercicios y juegos en baloncesto. Vol. II: Los fundamentos del juego y la evaluación del jugador: los test. Barcelona. Editorial Paidotribo. Paidós

PADIAL (2001). Apuntes de la asignatura fundamentos del entrenamiento deportivo. Granada. FCCAFD. Inéditos.

Piaget, J. Psicología y pedagogía. Ariel, Barcelona, 1981

.... El nacimiento de la inteligencia. Crítica, Barcelona, 1990.

.... La formación del símbolo en el niño, Fondo de Cultura Economica, Mexico, 1961 y 1982.

.... Psicología de la inteligencia. Psique, Buenos Aires, 1971

.... Psicología y pedagogía. Ariel, Barcelona, 1981

PLATONOV (1993). Planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo.

Rarick, G.L. Motor development during infancy and childhood. Collage Printing and Typing, Madison, 1961

Ruiz Perez, L.M. Desarrollo motor y actividades físicas. Gymnos. Madrid, 1987

Salmela. La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE. 1977

SERRABONA Y COLS (2004). 1001 ejercicios y juegos de calentamiento. Barcelona. Paidotribo. 3º edición.

Thomas Armstrong. "Las inteligencias múltiples en el aula" Editorial Manantial 1999

Tonni, G. el crecimiento humano. Marfil, Alicante, 1969

Tran-Thong. Los estadios del niño en la psicología evolutiva. Pablo del Rio, Madrid, 1981

VINUESA Y COLL (1987). Teoría básica del entrenamiento. Madrid. Esteban Sanz. 2º Edición.

Wallon, H. (1987) Psicología y educación del niño. Una comprensión dialéctica del desarrollo y la Educación Infantil. Madrid, Visor-Mec.

Wallon, H. evolución psicológica del niño. Grijalbo, Barcelona, 1979

<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=21301003>

<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=237017519003>

<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=72716102>

<http://www.xatakaciencia.com/otros/que-es-la-inteligencia> consultada el 15 de septiembre del 2012

ANEXOS

ANEXO A FICHA DE DATOS

[illegible]

ANEXO B TEST DE CAPACIDADES O HABILIDADES DEL BALONCESTO.

EVALUACION TECNICA DE BALONCESTO

Temas de Evaluación

Dribling

Pases

Lanzamiento de posición

Parada en 1 y 2 tiempos

Doble ritmo

Evaluación: Criterios y objetivos a observar

Dribling:

El dribling es el gesto técnico que permite conducir el balón dentro del campo de juego. Para realizar su evaluación dentro de la propuesta, como objetivo principal, el niño-jugador ejecutara el gesto técnico sin golpear el balón en el momento del contacto con la mano y el “bote” del balón será lateral al pie de la mano driblante. En conclusión, se evalúa sin movimiento y con movimiento, con la mano derecha y la izquierda. Y lo que se evalúa es el dominio del balón a la hora de ejecutar el gesto, y el ritmo de este. (Que sea constante)

Pases:

Pecho

Picado

Beisbol

Por encima de la cabeza

El pase es la conexión fundamental en los deportes de conjunto. En el baloncesto esencialmente prima su rapidez y contundencia del transporte del balón. Para su evaluación, se tendrá en cuenta que el niño-jugador efectué el pase, en una

posición estacionada, con la proyección del pie de la mano dominante durante el pase y su posterior regreso en la recepción. Observar la posición de los brazos y como termina las manos tanto en el envío como en la recepción del balón. Estos serán los indicadores básicos para dar una valoración cualitativa del niño.

Lanzamiento de posición:

El lanzamiento es el fundamento técnico que finaliza la jugada cumpliendo con el objetivo principal del juego, meter el balón en la cesta. Para la evaluación de dicho gesto se tomara tres puntos de referencia dentro de la cancha, establecidos por aros. Se observarán los elementos técnicos comunes dados a la diversidad de lanzamientos, estos serán, la mano de lanzamiento y la de soporte ubicados correctamente con la flexión de los brazos a la altura de los codos, piernas flexionadas y en el momento del lanzamiento el equilibrio del movimiento al coordinarse con todo el cuerpo.

Paradas en 1 y 2 tiempos:

Son utilizadas cuando el jugador en movimiento se detiene de forma inmediata con el fin de realizar cualquier fundamento técnico posteriormente. Dentro de la evaluación, este gesto técnico precede al lanzamiento de posición. Lo que se pretende es, observar si el niño-jugador realiza de forma correcta la detención, utilizando cualquiera de los dos tipos de parada, después de una carrera de velocidad con dominio del balón, donde luego deberá realizar dicho lanzamiento. Si el estudiante, realiza correctamente el gesto técnico sin incurrir en una falta del

reglamento, el gesto se considera como bueno; pero si al realizarse, no se detiene totalmente o se apresura, el gesto tendrá errores lo que disminuiría la valoración.

Doble ritmo:

Comprende los lanzamientos que se realizan en movimiento, después de driblar o haber recibido un pase. Se considera además que estos lanzamientos no son más que una parada en dos tiempos, realizada tras la finalización de un amago o tras recibir un pase, en la que, de un modo continuado, sin detenerse, se levanta el pie de pivote para lanzar al aro. Se debe lanzar siempre con la mano del lado por el que se va. Su técnica es inicialmente muy simple: tras la recepción o agarre del balón (con los pies en el aire) se dan dos pasos de aproximación, para a continuación realizar un salto y dejar el balón lo más próximo posible al aro. En la evaluación de este gesto técnico se tendrá en cuenta como el niño-jugador se aproxima al aro efectuando el doble ritmo sin incurrir en una falta al reglamento, como realiza la cargada del balón para efectuar posteriormente el lanzamiento. Esta evaluación se realizara por ambos lados de la cancha y se hará una sola ejecución por estudiante.

Listado para evaluar las inteligencias múltiples de los alumnos:

Nombre del alumno:.....

Marcar los ítems que corresponden

Inteligencia lingüística

---escribe mejor que el promedio para su edad

--inventa historias fantásticas y cuenta historias o chistes

---tiene buena **memoria** para los nombres, los lugares, las fechas y otra información

---le gusta los juegos con palabras

---le gusta leer libros

---tiene buena ortografía

---le gustan las rimas sin sentido, los juegos de palabra, los trabalenguas, etc

---disfruta escuchando la palabra hablada ([cuento](#), comentarios en [la radio](#), libros grabados en cassette, etc)

---tiene buen vocabulario para su edad

---se comunica con los otros de manera preponderantemente verbal.

Inteligencia lógico-matemática

---hace muchas preguntas sobre cómo funcionan las cosas

---calcula rápidamente los problemas aritméticos en su cabeza

--disfruta de las clases de matemática

---encuentra interesantes los juegos de computadora matemáticos

---le gusta jugar al [ajedrez](#), las damas u otros juegos de estrategia

---le gusta hacer rompecabezas lógicos

---le gusta ordenar las cosas en categorías o jerarquías

--le gusta experimentar y lo hace de un modo que demuestra procesos cognitivos de pensamiento de orden superior

---piensa en un nivel más abstracto o en un nivel superior a sus pares

---para su edad, tiene un buen sentido de causa-efecto

Inteligencia espacial

---posee imágenes visuales claras

---lee [mapas](#), planos, gráficos y [diagramas](#) con más facilidad que textos

---sueña despierto más que sus pares

---disfruta de las actividades de arte

---dibuja imágenes de manera avanzada para su edad

---le gusta mirar películas, diapositivas u otras presentaciones visuales

---le gustan los rompecabezas, los laberintos, los dibujos donde se deben encontrar diferencias o formas ocultas y otras actividades visuales similares

---hace construcciones tridimensionales interesantes para su edad

---mientras lee saca más de las imágenes que de los textos

---garabatea en los cuadernos, hojas de trabajo y otros materiales

Inteligencia corporal-kinética

---sobresale en uno o más deportes

---se mueve, golpea el piso de manera rítmica, tiene tic o manipula objetos cuando tiene que permanecer sentado en un mismo lugar durante mucho tiempo

---imita de manera inteligente los gestos o modales de otras personas

---le entusiasma desarmar las cosas y después las vuelve a armar

---pone sus manos encima de cualquier cosa que ve

---le gusta correr, saltar, luchar u otras actividades similares

---demuestra habilidad en una tarea artesanal o una buena coordinación motriz fina de otras maneras

---se expresa actuando lo que dice

---habla de las diferentes sensaciones físicas que experimenta mientras está pensando o trabajando

---le gusta trabajar con arcilla u otras experiencias táctiles

Inteligencia musical

---señala cuando la música está fuera de tono o suena mal

---recuerda melodías de canciones

---tiene buena voz para cantar

---ejecuta un instrumento musical o canta en un coro o en otro grupo

---tiene una manera rítmica de hablar y/o moverse

---de manera inconsciente canturrea para sí mismo

---mientras trabajo golpea rítmicamente su mesa o escritorio

---es sensible a los sonidos de su medio

---responde de manera favorable cuando se le hace escuchar una pieza musical

---canta canciones que ha aprendido fuera el aula

Inteligencia interpersonal

---le gusta socializar con sus pares

---parece ser líder natural

---aconseja a los amigos que tienen problemas

---se maneja muy bien en la calle

---pertenece a clubes, comisiones u otras organizaciones

---le gusta enseñar de manera informal a otros niños

---le gusta jugar con otros niños

---tiene dos o más amigos íntimos

---tiene buen sentido de la empatía o se preocupa por los demás

---otros buscan compañía

Inteligencia intrapersonal

---manifiesta inclinación hacia la **independencia** o tiene una voluntad fuerte

---tiene una visión realista de sus capacidades y sus debilidades

--se desempeña bien cuando se lo deja trabajar o estudiar por su cuenta

---en su propia manera de vivir o aprender marcha a un ritmo distinto que los demás

---tiene un **interés** o hobby del que no habla demasiado

---tiene un buen sentido de la auto dirección

---prefiere trabajar solo a hacerlo con otros

---expresa con precisión cómo se siente

---es capaz de aprehender de sus fracasos o éxitos en la vida

---tiene una alta autoestima

**PERIODOS SENSITIVOS DEL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS EN LOS NIÑOS Y JÓVENES
ENTRE LOS 6 Y 15 AÑOS DE EDAD (según Shwarts V.B.)**

Edad (años)		6	7	8	9	10	11	12	13	14
15										
<i>Capacidad hacia el aprendizaje motor</i>										
<i>Capacidad para la diferenciación de los movimientos</i>										
<i>Rapidez de reacción a los estímulos auditivos y visuales</i>										
<i>Capacidad de orientación en el espacio</i>										

<i>Sentido de ritmo</i>										
<i>Sentido de equilibrio</i>										
<i>Resistencia</i>										
<i>Fuerza</i>										
<i>Rapidez</i>										

<i>Flexibilidad</i>										

Aumento leve

Aumento mediano

Aumento considerable