Alcaldía Local de Puente Aranda

Escuelas integrales

PLAN PEDAGOGICO

ESCUELA DE BALONCESTO DE PUENTE ARANDA EN LOS BARRIOS CIUDAD MONTES 3er SECTOR Y NUEVA PRIMAVERA AÑO 2022

Diego Enrique Bueno TriviñoA

Alejandro pineda Suarez

Instructor

Bogotá D.C, 08 de Marzo de 2022

INTRODUCCIÓN

La práctica del baloncesto como actividad física y deportiva; sirve como medio para alejarlos de la problemática general en que hoy en día los jóvenes a edades tempranas se involucran en actividades de alcoholismo, drogadicción, tabaquismo y pandillismo que conlleva a la degeneración del ser humano. Todo esto desencadena unos males sociales, como son el pandillismo, atracos menores e indigencia, lo cual podemos evitar si desde temprano los jóvenes se transforman en adictos a una actividad deportiva en aprovechamiento del tiempo libre. Además aporta en su salud pues en la actualidad el sedentarismo y la obesidad son males modernos que aquejan a los jóvenes debido a la tecnología muchas horas en videos juegos y la mala alimentación comida chatarra esto combinado perjudica la salud de nuestros jóvenes.

JUSTIFICACIÓN

Siendo el baloncesto un deporte de gran promoción y practica en todos los niveles sociales del nuestro país y del mundo, es una necesidad su incursión como un proceso pedagógico-deportivo que debe resolver una tarea de desarrollo y fortalecimiento de las habilidades físicas, técnicas, como también las partes psicomotoras, sociológica y psicológica que se hacen imprescindibles, en espera de alcanzar resultados útiles para la sociedad, caracterizándose por la búsqueda permanente de la excelencia deportiva y la apropiación de valores ciudadanos comprometidos con la salud, el bienestar social, el respeto, la tolerancia, la equidad, la justicia y el progreso humano. Para darles una identidad clara a los que queremos formar ciudadanos de bien.

OBJETIVO GENERAL

Mejorar por medio de la práctica física, técnica, táctica, deportiva del Baloncesto, la capacidad motora básica para desarrollo de procesos de conocimientos físico y personal de las interacciones sociales y afectivas de los deportistas Además adquirir actividades de solidaridad y participación con la comunidad mediante experiencias físicas, deportivas, recreativas y sociales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Propiciar el desarrollo integral de los deportistas a través de la orientación, aprendizaje y práctica del baloncesto en los órdenes del fomento educativo, el progreso técnico, la profesión deportiva y la salud física y mental.

2. Utilizar el deporte del baloncesto como medio para la formación de valores morales y éticos.

3. Mejorar las habilidades, destrezas y pensamiento utilizados en la práctica del baloncesto para un rendimiento óptimo competitivo.

4. Utilizar los fundamentos del baloncesto para mejorar la condición física, táctica, técnica, psicológica, volitiva y social de los jugadores de Baloncesto a nivel profesional.

POBLACIÓN

Parque Ciudad Montes III



Parque Nueva Primavera Gorgonzola



Población que está dirigido niños y niñas entre 6 a 17 años, grupos de 20.

CONVOCATORIA E INSCRIPCIONES

El proceso de convocatoria se hará en primer paso por medio de voz a voz y apoyo de las juntas de cada barrio, se dispondrán carteles estratégicos y utilizarán volantes para que todos los niños que quieran practicar baloncesto GRATIS se enteren y se inscriban, el objetivo es poder capturar la mayor cantidad de niños, de igual manera se visitarán colegios cercanos de cada punto jardines y escuelas, las inscripciones serán permanentes.

MARCO REFERENCIAL

Deporte Formativo: Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de **iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo.** Tiene lugar tanto en los programas del sector **educativo formal y no formal,** como en los programas desescolarizados de las **Escuelas de Formación Deportivas**.

Niveles de Aprendizaje: Son referentes que permiten en cada deporte organizar metodológicamente y pedagógicamente los contenidos, construir indicadores basados en la literatura técnica y diseñar estándares para cada

disciplina deportiva. Se adaptan, adoptan y aplican para el desarrollo de los diferentes proyectos, iniciativas, estrategias y ofertas que se establecen en Santa Fé de Bogotá.

1. Iniciación Deportiva: Proceso formativo, pedagógico y predeportivo mediante el cual se efectúa una extensa estimulación y enseñanza de las habilidades motrices; tiene por objeto mejorar las habilidades básicas de movimiento logrando una formación motriz de base. Este nivel debe estar unido a un proyecto pedagógico y potencializar las dimensiones cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal y lúdica; siendo un instrumento propio para el **desarrollo y complementación de la Educación Física Extraescolar.**

2. Especialización Deportiva: Marca el encuentro de las (los) participantes hacia una preparación inicial, técnica y táctica de acuerdo a las aptitudes, actitudes e intereses de estos. En la especialización se debe adquirir la maduración y dominio de los aspectos motores básicos y deportivos, incorporando mayores exigencias físicas, técnicas y tácticas para el deporte elegido. La especialización es el nivel donde se consolida la fundamentación, estableciendo las modalidades y especialidades que el deportista desarrollara con mayor propiedad.

3. Perfeccionamiento Deportivo: Es un proceso formativo pedagógico dirigido a una población previamente seleccionada para un deporte específico; previa valoración de su aptitud funcional, psíquica y cognitiva determinadas según la modalidad deportiva. A este pertenecen indicadores de gran rigor en contenidos y secuencialidad, para avanzar progresivamente dentro de las exigencias depuradas que demanda en rendimiento deportivo.

MARCO CONCEPTUAL

Ataque rápido, quiebre rápido o rompimiento

Maniobra ofensiva que consiste en pasar rápidamente de la defensa al ataque, intentado lograr ventaja numérica para la culminación.

Bloqueo

Maniobra de un jugador defensivo mediante la cual impide al atacante acercarse al aro para tomar el rebote.

Caja y uno

Defensa combinada, en que cuatro jugadores trabajan bajo principio de la defensa de zona y uno en forma personal.

Cambio de marca

Intercambio de responsabilidades entre dos defensas.

Cambio de velocidad o de ritmo

Acelerar la velocidad para desmarcarse.

Cancha defensiva

Mitad de la cancha que corresponde al aro defendido por un equipo.

Cancha ofensiva

Mitad de la cancha que corresponde al aro donde un equipo está encestando.

Congelar

Acción de demorar el juego de la pelota al máximo de lo que permite el reglamento sin lanzar al cesto, a objeto de consumir tiempo.

Clavar

Lanzar la pelota fuertemente hacia abajo “hundir” .

Cortada

Desplazamiento de un atacante sin pelota, hacia ésta o hacia el aro.

Doble marcaje

Táctica defensiva en la cual dos defensas presionan sobre el atacante que tiene la pelota

Drible

Rebotar la pelota contera el piso, única manera de desplazarse con ella.

FIBA

Federación Internacional de Baloncesto

Finta

Amargo, engaño que utilizan tanto atacantes como defensores.

Flash

Cortada del lado débil del ataque hacia la pelota.

Flotación

Recurso defensivo mediante el cual se aumenta la distancia hacia determinado(s) atacante(s), a objeto de colaborar en el trabajo defensivo en otro sector de la cancha.

Lado débil

Dividida la cancha por una línea imaginaria que une los dos aros, es el lado donde no se encuentra el balón.

Lado fuerte

Dividida la cancha por una línea imaginaria que une los dos aros, es aquél donde se encuentra el balón.

Lanzamiento

Acción de intentar que el balón se introduzca en el aro para la conversión de puntos, objetivo del juego. Cuando se realiza con el balón en movimiento se denomina lanzamiento de cancha, a diferencia del tiro libre, efectuado desde un punto determinado y sin oposición.

Limpiar

Dejar libre el lado de la cancha para que un atacante juegue contra un defensa.

Línea de 8 segundos

Línea que divide la cancha por mitad y que sirve para la aplicación de una regla que establece el tiempo en el cual un equipo debe pasar el balón a la cancha ofensiva.

Línea de pase

Línea imaginaria entre el jugador en posesión del balón y los posibles receptores.

Línea de lanzamiento

Línea imaginaria entre la pelota y el cesto.

Llenar los carriles

Ocupar las vías central, derecha e izquierda de la cancha, uno de los pasos básicos del ataque rápido.

Negación del pase

Táctica defensiva en el lado fuerte, tratando de impedir que un jugador reciba la pelota.

Pase

Acción de trasladar el balón de un jugador a otro.

Pivotear

Acción de dar varios pasos sobre un mismo pie (denominado pie de pívot y el cual puede llevar hasta la punta, sin deslizar ni levantar ésta), con el objetivo de proteger la pelota o de engañar a un contrario.

Presión

Estrategia defensiva muy en boga, consiste en “defender atacando” con un acoso al adversario que le impida desarrollar su juego acostumbrado, manejar con soltura el balón e inducirle a cometer violaciones del reglamento.

Rebote

Acción de tomar la pelota lanzada al cesto y no convertida y que se aplica, ofensivo, para el equipo que ha hecho el intento y, defensivo, para el contrario.

Salto entre dos

Forma de poner el balón en juego, lanzándolo entre dos jugadores. Con él se inicia el partido.

Sobremarcar

Negar el pase

Trailer

Jugador ofensivo o defensivo, remolque, que sigue la jugada.

Triángulo y dos

Defensa combinada en la cual los tres jugadores altos trabajan en forma de zona y los dos bajos presionan en forma individual.

METODOLOGÍA

Es el modo de decir o hacer una cosa, modo de obrar o proceder o costumbre que cada uno tiene u observa, con un buen método podemos lograr que los que queremos enseñar, lo enseñemos bien y rápidamente; evitar errores hace que los jugadores asimilen bien los conceptos. Sí se hace en forma metodológica los buenos resultados llegarán.

ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA METODOLOGIA

A. ENSEÑANZA PROGRESIVA: Enseñanza por etapas.
B. ORDEN LOGICO: Se asimilan mejor aquellos puntos que se van concatenando.
C. PUNTOS RELACIONADOS: El conocimiento de algunas tareas facilita el aprendizaje de otras, y por lo tanto, se aprovecha mejor el tiempo.
D. INTERFERENCIAS: Algunas tareas perjudican el aprendizaje de otras porque se mezclan dos conceptos.
E. MARCAR EL OBJETIVO PRINCIPAL: Decidir cuál es el error principal y centrarnos en su mejoramiento.

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

Las evaluaciones serán realizadas por medio del entrenamiento deportivo, Torneos de Competencia y encuentros preparatorios y juegos amistosos. También serán evaluados por su comportamiento, la formación social, moral, ética y valores.

Los criterios de evaluación suponen la consecución de los objetivos planteados en la sesión, Los procedimientos se basan en la observación directa, la cual se realizan en cada clase, utilizando diferentes situaciones de juego en grupos pequeños, y algunas se realizaran individualmente como pruebas técnicas y físicas que arrojan resultados que nos ayudaran a corregir lo planeado para mejorar los resultados.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

CONTENIDO DEL PROGRAMA

MES 1

Las primeras cuatro semanas de conocimiento del campo de juego y de las normas de seguridad e higiene, evaluación de los niños con test técnicos y físicas muy sencillos para tener un punto de partida con ellos para así buscar objetivos técnicos y físicos a futuro, combinado con fundamentación básica teniendo en cuenta los siguiente temario:

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL:

- Agilidad
- Atletismo
- Juegos predeportivos
- Ejercicios aeróbicos
- Flexibilidad

PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA

- Posición básica
- Desplazamientos
- Dribling
- Pases
- Recepción
- Lanzamientoss
- Detenciones

MES 2

De la semana 5 a la 8 las actividades estarán dirigidas a la adquisición de conocimientos de los objetivos del juego, tales como driblar, lanzar, pasar desplazarse, detenerse y defender, realizaran ejercicios para la mejora de la condición física de los niños de acuerdo a su edad

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL:

- Ejercicios para la rapidez
- Ejercicios para el desarrollo de las capacidades de equilibrio, orientación, reacción, diferenciación, ritmo y acomodación.
- Ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales

PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA

-Pase picado
- Pase por detrás de la espalda
- Pase de pecho
- Lanzamiento de tiro libre

MES 3

De la semana 9 a 12 adquirir más destreza en la ejecución de los fundamentos básicos y saber utilizarlos de acuerdo a la situación del juego lo básico es saber detenerse, saber hacer pie de pivot, tomar un tiro, y driblar por la cancha manejando las dos manos

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL:

- Estiramientos
- Deportes auxiliares
- Ejercicios para el desarrollo de la rapidez
- Resistencia general

MES 4

De la semana 13 a la 16 más trabajo enfocada en la toma decisiones en diferencias numéricas como situaciones pares en media cancha y en toda la cancha

El Juego Básico
Juego Básico de 1 contra 1
Juego Básico de 2 contra 2
Juego Básico de 3 contra 3, 4 contra 4 y 5 contra 5

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO
• Desarrollo corporal
• Orientación corporal en espacio y lateralidad
• Percepción espacio-temporal
• Equilibrio • Coordinación
• Educación de la respiración
• Resistencia

PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA

- Recepción del balón
- Pase de béisbol
- Pase arriba de la cabeza
- Lanzamiento en sostenido
- Lanzamiento triple
- Lanzamiento de gancho
- Doble ritmo
- Defensa
- Ataque

MES 5

De la semana 17 a la 20 más trabajo enfocada en la toma decisiones en diferencias numéricas como situaciones pares en media cancha y en toda la cancha

El Juego Básico
Juego Básico de 1 contra 1
Juego Básico de 2 contra 2
Juego Básico de 3 contra 3, 4 contra 4 y 5 contra 5

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO
• Desarrollo corporal
• Orientación corporal en espacio y lateralidad
• Percepción espacio-temporal
• Equilibrio • Coordinación
• Educación de la respiración
• Resistencia

PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA

- Recepción del balón
- Pase de béisbol
- Pase arriba de la cabeza
- Lanzamiento en sostenido
- Lanzamiento triple
- Lanzamiento de gancho
- Doble ritmo
- Defensa
- Ataque
- Detenciones

MES 6

De la semana 21 a la 24, vamos a reforzar los fundamentos ofensivos con las fintas para que los jugadores tenga herramientas para resolver ante la defensa y poder conseguir cestas, mas encima en la parte física combinando la velocidad de los gestos y la velocidad de ejecución.

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL:

- Ejercicios aeróbicos
- Flexibilidad
- Ejercicios para la rapidez

PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA

FINTA

— Con desplazamientos.
— Arrancadas explosivas.
— Variación y cambios de velocidad.
— Con pivote.

FINTA CON BALÓN

— Con pivote.
— Con pase.
— Con drible.
— Con lanzamiento.

Las fintas o amagos están compuestas por dos momentos: momento de amago y momento de acción. Ejemplo:

— Finta de tiro y pase.
— Finta, tiro y drible (penetración).
— Finta de drible y tiro.
— Finta de carrera hacia un lado y cambio de dirección.
— Finta de trote y arrancar explosivamente.

MES 7

De la semana 25 a 28, con juego predeportivo tal como obligado, nockaut, rey de cancha, relevos 2 vs 2 y 3 vs 3, juegos de solo pases sin dribling vamos a enfatizar en el trabajo en equipo pues el pase como elemento de comunicación entre los jugadores.

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL:

- Ejercicios para el desarrollo de las capacidades de equilibrio, orientación, reacción, diferenciación, ritmo y acomodación.
- Juegos predeportivos

PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA

PASE; PASE-RECEPCIÓN.

En sus variantes: Pase-Progresión-Recepción; Pase-Progresión-Regreso-Recepción; Pase-Alejamiento-Recepción. Siempre este medio técnico-Táctico, de forma integrada, polivalente. Nos interesa destacar la figura del pase, para mejorar el agarre simétrico y dominio del balón, nuestros jugadores deberán ir descubriendo en un abanico de posibilidades el pase más adecuado.

- Picado (inicio)
- A una mano, frontal, lateral. (mejorar)
- Cabeza. (iniciación)
- Fintas de pase. (iniciación)

ATAQUE.

- 1 x 0.
- 1 x 1
- 2 x 2 (iniciación)

MES 8

De la semana 29 a la 32, para muchos entrenadores la ofensiva es la parte más compleja que un niño desarrolle por ello existen varios fundamentos ofensivos para lograr un canasto, pero la defensa es un fundamento mas de actitud y de tener buena condición física.

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL:

- saltabilidad nivel básico.

PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA

DEFENSA INDIVIDUAL TODO CAMPO.

- Hombre con balón. Posición de defensa. Estar siempre en su trayectoria hacia canasta, en proximidad. Si es rebasado, correr para recuperar su posición.
- Cada uno con su par. (cada uno sigue al suyo). Reconocer a su oponente directo.
- Inicio, posición defensiva presionan te
- Los principios básicos de marcar, sobremarcar y ayudar defensa de ayudas
- Bloqueo defensivo y parar los cortes por la zona

PERCEPCIÓN ESPACIO-TEMPORAL.

Ocupar Espacios Libres. Identificar puestos específicos desocupados y mejorar el ritmo de juego. Iniciar al cálculo de trayectorias, distancias. Reconocer los límites del terreno de juego. Investigar su ubicación en la pista, los espacios de juego de ataque y defensa.

MES 9

Las semanas de 33 al 36, en este mes trabajaremos algunas defensas en zona y zonas presionan tés en toda y en media cancha al igual la ofensiva en equipo de acuerdo a varias tendencias o filosofías de juego donde veremos una donde la ofensiva es formulada por el entrenador y la otra es de acuerdo a lo que lea el jugador del juego y que posibilidades ve mejor para atacar dicha defensa

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL:

-Aeróbica específica para baloncesto

-saltabilidad nivel intermedio

PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA

DEFENSA EN ZONA Y OFENSIVAS

- defensa en zona 122, 221, 131, 113

-defensa a presión 2 2 1 y 1 2 1 1

- ofensiva flex, ofensiva por conceptos y ofensiva uno cuatro

MES 10

De la semana 37 a la 40 ya para este mes los jugadores tienen un nivel el cual les ayudara entender esta terminología y que además empezaran a entender mejor el juego y los diferentes conceptos ofensivos y defensivos a la hora del juego en equipo

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL:

- Ejercicios para la rapidez
- Ejercicios para el desarrollo de la rapidez

PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA

DEFENSA EN DIFERENCIAS NUMERICAS

-1 vs 1 presionar bajo y guiar a las líneas

- 2 vs 2 presionar y negar pase

- 3 vs 3 presionar, negar pase y ayudar

- 4 vs 4 presionar, negar pase, ayudar y ayuda de la ayuda

OFENSIVA

-1vs 1 en toda, en media cancha y en un cuarto de cancha

- 2vs 2 en media cancha y en toda pasar y cortar, pasar y pantallar, pasar y pase mano a mano, y aislar

- 3vs 3 relevos cancha cancha, pasar y remplazar, pasar e ir a pantallar, pasar y aislar mas pantallar

PREPARACION SOCIAL Y EN VALORES

Realmente es la base de cualquier práctica deportiva implícita en el día a día, en formar los niños en valores sociales y en disciplina para que el día de mañana sean ciudadanos que aporten a la sociedad esa es la apuesta de nosotros los formadores y de nuestra Localidad de Puente Aranda

- Profundizar hábitos de higiene
- Profundizar las relaciones con el grupo
- Educar el espíritu de grupo
- Cuidar los implementos
- Desarrollar el auto-control y todos los aspectos de la combatividad
- Iniciar el desarrollo de las cualidades generales de la personalidad del jugador de baloncesto
-Desarrollo de la personalidad
-Desarrollo de la voluntad
-Desarrollo del concepto de grupo
-Desarrollo de la ayuda mutua entre los compañeros
- Desarrollo de las relaciones con sus compañeros, espectadores, entrenador.
- Cuidado

BIBLIOGRAFÍA

http://www.planetabasketball.com/baloncesto-glosario.htm