PROPUESTA DE TRABAJO

BALONCESTO

INDER SANTA FE DE ANTIOQUIA

ELABORADO POR:

DIRLEY YILENA SERNA MARIN

TECNOLOGA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

SANTA FE DE ANTIOQUIA

2026

INTRODUCCION

Se observa que la educación en valores se encuentra entre las principales finalidades y en los principios básicos de la educación. Esta educación en valores aparece de una forma trasversal comprendiéndose como desarrollo del propio individuo

Y no solo como el desarrollo de sus conocimientos. Por todo ello esta propuesta tiene la intencionalidad de trabajar valores tales como el compañerismo, la igualdad, el respeto, la generosidad etc.

Los maestros somos los encargados de formar a los adultos del mañana y por ello, recaen en nosotros la responsabilidad de enseñarles aspectos, actitudes y valores existentes en nuestra sociedad. Además como los niños/as se encuentran en un estado de continuo aprendizaje, debemos aprovechar cualquier momento para traspasar este concepto al resto de aspectos en sus vidas. Aquí es donde es importante señalar las funciones de los profesionales de las actividades físicas, del ocio y tiempo libre quienes deben ser conscientes de que no hay que centrarse únicamente en los contenidos conceptuales, dejando de lado los procedimientos actitudinales, ya que estos contribuirán al desarrollo integral de los niños.

JUSTIFICACIÓN

Siendo el baloncesto un deporte de gran promoción y practica en todos los niveles sociales de nuestro municipio, 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 para darles una identidad clara a los que queremos formar como deportistas. Considerando que en el proceso de entrenamiento no se ha tomado en cuenta suficientemente el hecho de que entre el contenido de instrucción y las necesidades de entrenamiento, no existe una estrecha concordancia, se impone un mejoramiento de la preparación en el sentido de acercarlo más al específico de competencia. En general las acciones técnico-tácticas se realizan en condiciones estándar, mientras en las competencias, los deportistas deben tomar por sí mismos las decisiones rápidas en varias situaciones, que siempre son diferentes. En entrenamiento, el volumen, la intensidad y la complejidad específica del esfuerzo no son debidamente aplicados. La mayoría de los esfuerzos se realizan a un paso inferior que en el juego, lo que impide la adaptación del organismo a las necesidades de la especialidad.

OBJETIVO GENERAL

Consolidar el baloncesto como un deporte representativo del municipio de Santa Fe de Antioquia por medio de una estructura sólida en los procesos deportivos para lograr resultados regionales, departamentales y nacionales a corto, mediano y largo plazo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Lograr que los equipos de baloncesto participen en torneos y festivales, para lograr un mejor nivel de competencia.
- Fomentar las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación.
- Estimular el desarrollo motriz de los niños y jóvenes a través del baloncesto.
- Disciplinar a los deportistas a cumplir con cada uno de los deberes deportivos y académicos en bien de la formación integral.
- Concientizar a los niños y jóvenes de la importancia del trabajo en equipo, la buena relación y la ayuda en las diferentes situaciones de juego.
- Dar elementos y lineamientos básicos para que los deportistas, puedan desarrollarse e interactuar en el mundo que los rodea.
- Lograr que el deportista comprenda la relación del baloncesto, de forma tal que se vuelva complemento de su propio auto aprendizaje.
- Lograr una mejora en el autoestima y en la capacidad de autovaloración, de reflexionar en torno a si mismo y los demás.
- Mejorar los resultados académicos y deportivos.

LOCALIZACION

EL trabajo se realizara en los diferentes escenarios deportivos del municipio que cuenten con una muy buena infraestructura para realizar dichas actividades y eventos.

CATEGORÍAS FEMENINAS Y MASCULINAS

Semilleros: 6-7-8-9 años

Escolares: 10-11 años

Categoría A: 12 y 14 años

Categoría B: 15 -17 años

Regionales: sub 21

METODOLOGIA

La metodología utilizada en el baloncesto formativo es muy diferente a la de la enseñanza del baloncesto, aunque la base y esencia del juego sea la misma. Y es que al trabajar con niños/as, la idea de diversión y juego para la consecución de los aprendizajes es la característica más clara y evidente. Debemos tener en cuenta como principios metodológicos el utilizar métodos activos enseñando los elementos técnicos y las reglas básicas cuando entiendan para qué pueden utilizarlos, los niños/as construyan sus aprendizajes siendo el entrenador/a su guía, utilizar estrategias globales significativas y motivantes, plantear el deporte desde los principios tácticos hacia la técnica, a información que se dé debe permitir que el jugador/a experimente, etc.

ACTIVIDADES GENERALES

- Técnica individual
- Tácticas
- Preparación física motriz
- Actividades sociales.

ACTIVIDADES ESPESIFICAS

Técnica Individual

Ataque:

Posición ofensiva básica:

- Posición flexionada en todo momento Posición ofensiva básica
- Colocación del cuerpo

Manejo del balón:

- Giro con mano hábil y mano no hábil.
- Manejo del balón.
- Agarre del balón (simétrico y asimétrico).
- Visión periférica mientras se driblea.
- Dribling de avance mano hábil y mano no hábil.
- Bote de protección mano hábil y mano no hábil.
- Dribling de velocidad mano hábil y mano no hábil.
- Cambio de dirección por delante mano hábil y mano no hábil.
- Cambio de dirección por detrás mano hábil y mano no hábil

Dribling con 2 pelotas:

- Cambio de dirección por delante con 2 pelotas.
- Cambio de dirección por detrás con 2 pelotas

Paradas

- Un tiempo
- Dos tiempos
- Tras recepción de pase
- Combinando diferentes tipos de arrancadas

Pivotes:

- Tras paradas dejando de botar con ambos pies.
- Tras paradas sin dejar de botar con ambos pies.
- Recepción de pase tras paradas.
- Pivote más bote.

- Más pase.
- Pivote más tiro

Rebote ofensivo:

- Cómo atacar el rebote.
- Técnica de posicionamiento y captura del rebote ofensivo.

Pases:

- De pecho en estático y movimiento.
- Distancia corta.
- Distancia media.
- Sobre bote del balón.
- Luego de recepción.
- Directo o de pique.
- Situaciones para utilizar este tipo de pase.
- A una mano en estático y movimiento Distancia corta.
- Distancia media.
- Sobre bote del balón.
- Luego de recepción.
- Directo o de pique.
- Situaciones para utilizar este tipo de pase.
- Manejarlo con la mano hábil y la mano no hábil.

Defensa:
Rebote defensivo:

- Bloqueo defensivo.
- Técnica de captura de rebote.

Defensa del atacante con balón según su acción:

- Todavía no botó el balón.
- Esta botando el balón.
- Ya “levantó” el drible.

Defensa del atacante según posición:

- Lado débil.
- Lado fuerte.

Desplazamientos defensivos

Posición defensiva básica

TÁCTICA:

Ataque:

- Ocupación de espacios.
- Lectura ofensiva en 1 vs 1 (Acción contra reacción defensiva).
- Táctica en 2 vs 2 con los siguientes conceptos:
- Pasar y moverse sin invadir zona.
- Pasar y cortar a la canasta.

Trabajo de situaciones de superioridad ofensiva

- Táctica 3 vs 3 con ocupación de espacios libres.
- Visión Periférica.
- Juego de 5 vs 5 Introducción a los sistemas ofensivos.
- Romper y tocar • Pasar y cortar.

Contraataque

- Desde rebote defensivo.
- Después de recibir canasta en contra.
- Después de tiro libre contrario.
- Concepto de calles para correr y ubicarse Lectura ofensiva en 1 vs 1 (Acción contra reacción defensiva).
- Reglamento de juego

Defensa:

- Lectura defensiva en 1 vs 1.
- Táctica en 2 vs 2.

- Ocupación de espacios defensivos en 3 vs 3.
- Defensa individual.
- Ayudas defensivas.
- Cambios defensivos.
- Triángulo defensivo.
- (Reglas del básquetbol).
- Visión periférica.
- Comunicación entre compañeros dentro de la cancha.

Preparación físico motriz:

- Resistencia.
- Fuerza.
- Velocidad.
- Flexibilidad.
- Coordinación.

Actividades sociales:

- Clase abierta con padres.
- Velada.
- Encuentro con chicos de otros deportes del municipio.

PROPOSITOS

Desarrollar el proyecto a partir de una planeación adecuada y pertinente con el firme propósito de que el deportista pueda enriquecerse de nuevos conocimientos, experiencias significativas, aprendizajes técnicos, pedagógicos y productivos en su proceso de formación como deportista, que le permitan formarse de manera integral.

Aportar a la prevención de riesgos psicosociales a los cuales están expuestos los niños y jóvenes del municipio de santa fe de Antioquia, a través de la inversión adecuada del tiempo libre y la práctica de estilos de vida saludables, en pro de aportar a su formación en valores, su orientación vocacional en el gusto por el deporte, el trabajo cooperativo.

Conformar grupos competitivos en este deporte con el propósito de representar y dejar el nombre del Municipio en los diferentes eventos en los cuales participe.

Como entrenadora asumir el reto de formar niños y jóvenes de manera integral, motivarlos a hacer parte de la práctica del baloncesto, agruparlos en forma coherente, entrenarlos y acompañarlos en sus procesos de formación técnica y humana, para trabajar con el firme propósito de que de esta forma se podrán obtener excelentes resultados en los diferentes torneos en los cuales se pueda participar y en el proyecto de vida de quienes participen en el presente proyecto