

ARTÍCULO ORIGINAL – EXPERIENCIAS EDUCATIVAS

## Programación de una unidad didáctica: Perfeccionamiento en baloncesto

**Fernando Fernández Fraga**

*fffraga@edu.xunta.es*

Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte. Pontevedra  
Universidade de Vigo

**Concepción García Rivero**

*conchirri@edu.xunta.es*

Profesora de Enseñanza Secundaria

**RESUMEN:** El objetivo de este trabajo es diseñar una unidad didáctica contextualizada en las características del alumnado y del propio currículo educativo, que pueda servir para mejorar la metodología del proceso de enseñanza aprendizaje en el perfeccionamiento deportivo en baloncesto, un deporte colectivo de invasión de gran complejidad. Esta unidad se lleva a cabo con alumnos de primero de bachillerato. El desarrollo de la misma se basa en la normativa vigente en la Comunidad Autónoma de Galicia. Tendremos en cuenta a su vez las necesidades de los alumnos y alumnas y sus diferencias individuales. Incidimos en los aspectos interdisciplinares del baloncesto, así como, en el desarrollo de las nuevas tecnologías de la comunicación y de la información (TICs), para la consecución de los objetivos y las competencias básicas, trabajando paralelamente en la atención al alumnado con necesidades educativas especiales (NEE).

**PALABRAS CLAVE:** Unidad didáctica, Perfeccionamiento Deportivo, Baloncesto, Bachillerato, Interdisciplinariedad.

**ABSTRACT:** The aim of this paper is to design a didactic unit in the context of the students and characteristics of the educational curriculum that can serve to improve the methodology of teaching-learning process in perfecting sports in basketball, a sport of great collective invasion complexity. This unit is done with high school students first. The development of it is based on current regulations in the Autonomous Community of Galicia. We will consider in turn the needs of learners and their individual differences. Acting in the interdisciplinary aspects of basketball and, in the development of new technologies of information and communication (ICT) for achieving the objectives and core competencies, working in parallel on the attention to students with educational needs special (SEN).

**KEYWORDS:** Didactic Unit, Improvement Club, Basketball, High School, Interdisciplinarity.

---

Fecha de recepción 01/04/2009 · Fecha de aceptación 30/04/2009  
Correspondencia : Fernando Fernández Fraga  
*fffraga@edu.xunta.es*  
Universidad de Vigo  
España

### 1. CONTEXTUALIZACIÓN

Esta unidad didáctica está orientada a los alumnos y alumnas de primer curso de Bachillerato de cualquiera de las modalidades, con una metodología adaptada a los intereses y posibilidades

del alumnado. Esto facilitará la generación de actitudes de interés, disfrute, respeto, solidaridad y cooperación. Se desarrolla a lo largo de doce sesiones de trabajo. Esta unidad pertenece al bloque de contenidos de ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE, propuesto por el currículo oficial, que en su punto 3 nos dice: “Perfeccionamiento técnico y aplicación de normas tácticas fundamentales para la realización de un deporte practicado en la etapa anterior” (D. 126/2008 de currículo de Bachillerato, DOG 23/06/08). Su temporalización será en la segunda mitad del primer trimestre de curso.

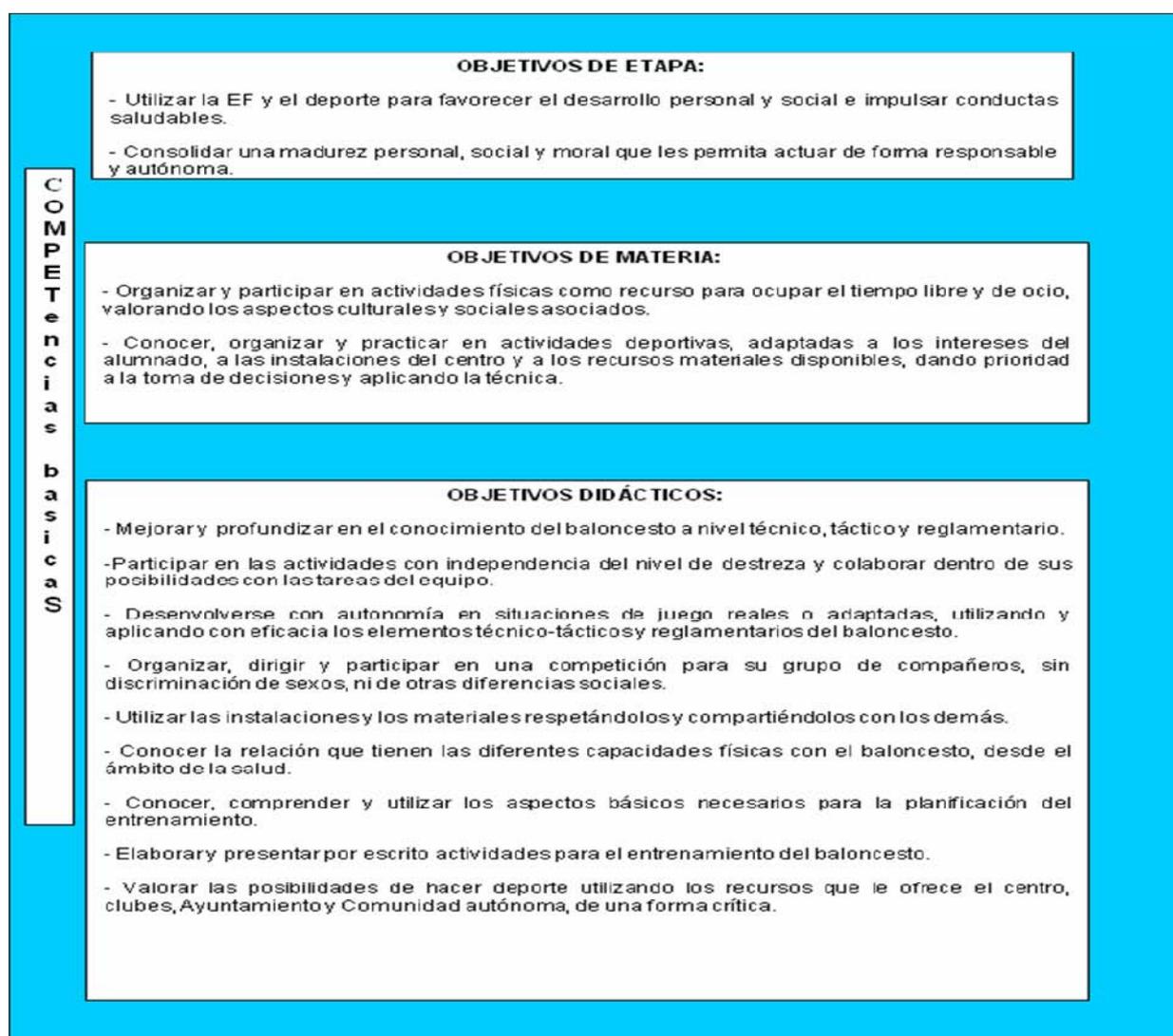
Se toma este tema en sus vertientes formativa y propedéutica, hacia futuros estudios, sobre todo hacia la Formación Profesional de régimen especial (enseñanzas deportivas, RD 1333/2007, BOE 8/11/07).

El contexto educativo para desarrollarla se sitúa en el PE de centro en el que se determinan los aspectos didácticos, que después desarrolla el Departamento.

El gimnasio del centro tiene una superficie mínima de 480 m<sup>2</sup> y un patio de recreo de 44x22 m., que se podrá utilizar como pista polideportiva (RD 1537/2003, BOE 10/12/03). El campo de baloncesto mide 28x15 m. (420 m<sup>2</sup>). Los balones necesarios son del tamaño 6, que es el femenino, para poder realizar tareas de carácter mixto y éste es un material del que disponen habitualmente los departamentos de E.F.

## 2. VINCULACIÓN DE LA U. D. CON EL CURRÍCULUM OFICIAL

### VINCULACIÓN DE LA U. D. CON EL CURRÍCULUM OFICIAL



### **CONTENIDOS DEL CURRÍCULO:**

- Perfeccionamiento técnico y aplicación de normas tácticas fundamentales para la realización de un deporte practicado en la etapa anterior.
- Conocimiento del reglamento básico y adaptado de las actividades deportivas.
- Organización y participación en competiciones recreativas de los deportes practicados.



### **CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:**

- Reglas de juego fundamentales.
- Fundamentos técnicos: técnica individual y colectiva de ataque y defensa.
- Principios tácticos generales de uso más común: tácticas individual y colectiva de ataque y defensa.
- Evaluación de los recursos disponibles en el entorno para la práctica deportiva.
- Análisis de los requerimientos de capacidades físicas para la práctica del baloncesto y su consecuencia en la salud.
- Origen del baloncesto y sus deportes adaptados.
- Práctica de fundamentos técnicos: individuales y colectivos, de ataque y defensa.
- Aplicación de las tácticas generales de ataque y defensa de uso más común.
- Utilización de las reglas de juego fundamentales.
- Organización y colaboración en el desarrollo de competiciones en el grupo de clase y centro educativo.
- Elaboración y realización de un plan de perfeccionamiento de las habilidades específicas del baloncesto.

### **ACTITUDES Y VALORES:**

- Valoración del baloncesto como medio para el ocio.
- Valoración del deporte como parte de la formación integral del ser humano.
- Aceptación de las normas y reglas del baloncesto, y del juego limpio, como expresión de respeto por los demás y por nosotros mismos.
- Aceptación de las diferencias individuales como algo positivo.
- Valoración de la incidencia de la práctica habitual del baloncesto en la salud.

## INTERDISCIPLINARIEDAD

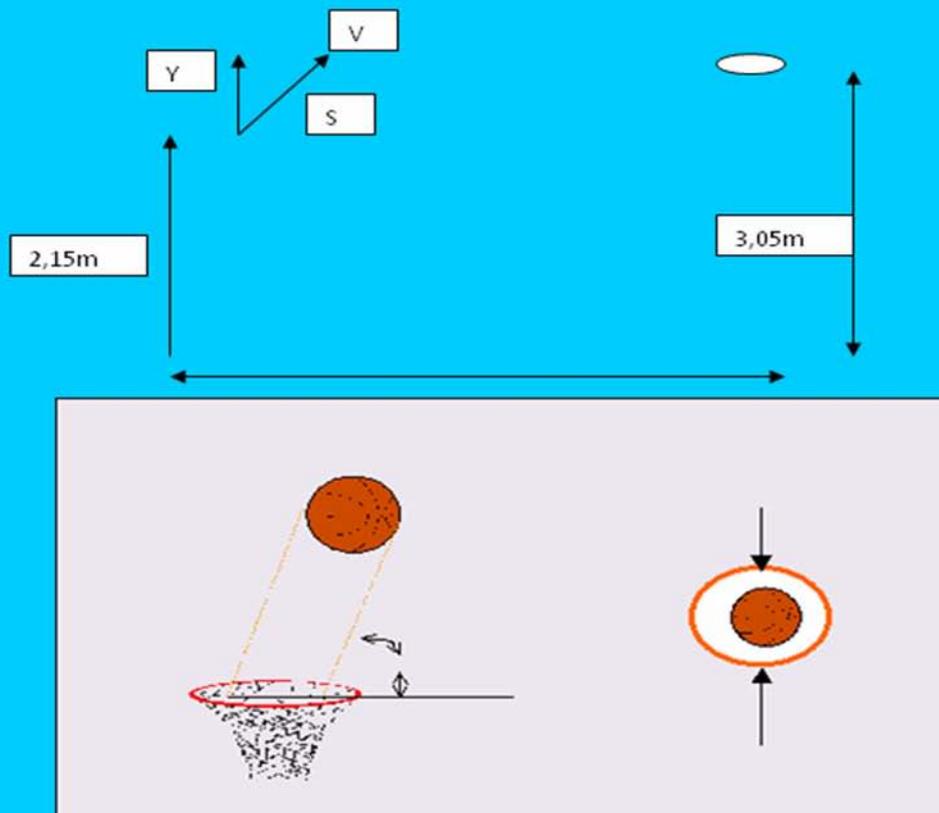
**MATEMÁTICAS I:** realización de estadísticas del baloncesto (**técnicas estadísticas elementales**). En la página [www.acb.com](http://www.acb.com) aparecen cada jornada de liga 24 hojas con todo tipo de estudios. Manejo del programa informático "Análisis del juego en baloncesto" de Ramón Romance.

**HISTORIA DEL MUNDO CONTEMPORANEO:** origen del baloncesto y su rápida difusión por todo el mundo a través de estas escuelas YMCA. (**Hechos más relevantes de la historia del mundo contemporáneo**).

**FÍSICA Y QUÍMICA:** cálculo de los ángulos de salida y entrada del balón a la canasta (**conocimiento y empleo de las magnitudes escalares y vectoriales más importantes y aplicación de las unidades más apropiadas**). Podemos ver a modo de ejemplo un pequeño desarrollo de este trabajo.

Es posible calcular el ángulo de salida del balón para meter canasta en un tiro libre  $S$ , con la siguiente fórmula  $Y = X \tan S - gX^2 \sec^2 S / 2V^2$   $X=4,60m$   $Y=0,90m$   $V=8m/s$   
 $S=64,28^\circ$  (Figura 1)

También podemos calcular el diámetro de apertura en la línea de aproximación del balón a la canasta  $D=(45 \text{ sen}E)$  cm. (El diámetro del aro son 45 cm. y el del balón 24 cm)  
 (Figura 2)



### 3. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE

Las distintas actividades de enseñanza aprendizaje están encuadradas en 12 sesiones. Desarrollamos a modo de ejemplo una de ellas.

<p><b>SESIÓN Nº 1</b></p> <p>- PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA A TRAVÉS DE MEDIOS AUDIOVISUALES.</p> <p>- CALENTAMIENTO ESPECÍFICO PARA EL BALONCESTO.</p> <p>- EVALUACIÓN INICIAL A TRAVÉS DE LA OBSERVACIÓN DEL JUEGO DE 3x3 EN UNA CANASTA.</p>	<p><b>SESIÓN Nº 2</b></p> <p>- APRENDIZAJE DEL BOTE DE BALÓN.</p> <p>- COMPARACIÓN DE LAS FORMAS DE PROGRESIÓN EN BALONCESTO: BOTE Y PASE.</p> <p>- JUEGO DE 3x3 EN UNA CANASTA SIN BOTAR.</p>	<p><b>SESIÓN Nº 3</b></p> <p>- APRENDIZAJE DE LOS LANZAMIENTOS: EL PASE</p> <p>- DEPORTE MIXTO Y COOPERATIVO DE CANASTA: EL BALÓNKORF.</p>
<p><b>SESIÓN Nº 4</b></p> <p>APRENDIZAJE DE LOS LANZAMIENTOS: EL TIRO A CANASTA.</p> <p>EL JUEGO MODIFICADO: 3x3 EN MEDIO CAMPO, ESTRUCTURACIÓN.</p>	<p><b>SESIÓN Nº 5</b></p> <p>APRENDIZAJE DE LA ENTRADA A CANASTA POR EL LADO HÁBIL.</p> <p>EL JUEGO MODIFICADO: 3x3 EN MEDIO CAMPO, ESTRUCTURACIÓN</p>	<p><b>SESIÓN Nº 6</b></p> <p>APRENDIZAJE DE LA ENTRADA A CANASTA POR EL LADO NO HÁBIL.</p> <p>EL JUEGO MODIFICADO: 3x3 EN MEDIO CAMPO, SISTEMATIZACIÓN.</p>
<p><b>SESIÓN Nº 7</b></p> <p>LA DEFENSA Y EL ATAQUE EN EL JUEGO 1x1 FACILITADO.</p> <p>EL JUEGO MODIFICADO: 3x3 EN MEDIO CAMPO, SISTEMATIZACIÓN.</p>	<p><b>SESIÓN Nº 8</b></p> <p>APRENDIZAJE DEL JUEGO 1x1, 2x1 Y 2X2.</p>	<p><b>SESIÓN Nº 9</b></p> <p>APRENDIZAJE DEL JUEGO 3x2.</p> <p>EL JUEGO MODIFICADO: 3x3 EN TODO EL CAMPO.</p>
<p><b>SESIÓN Nº 10</b></p> <p>BALONCESTO RECREATIVO.</p>	<p><b>SESIÓN Nº 11</b></p> <p>TORNEO DE BALONCESTO 3x3.</p>	<p><b>SESIÓN Nº 12</b></p> <p>EVALUACIÓN FINAL.</p> <p>- TRABAJO TEÓRICO.</p> <p>- 3X3</p>

La planificación de las sesiones es flexible y se adaptará al ritmo de aprendizaje del grupo.

### 4. METODOLOGÍA

El principio básico sobre el que se apoya nuestra estrategia metodológica es el aumento paulatino en el proceso de autonomía del alumno de forma activa. Es necesario dotarles de unas bases teóricas mínimas para que entiendan el por qué y para qué de unos ejercicios u otros, de un tipo de trabajo u otro, para que sepan qué intensidad,

cantidad o frecuencia es la adecuada (al mismo tiempo necesitamos que éstas les sean útiles para buscar de forma crítica las numerosas fuentes de información que hoy en día existen sobre el ejercicio y el deporte), siempre desde una práctica motriz que es la esencia de nuestra materia.

Para que el aprendizaje sea significativo los basaremos sobre conocimientos ya adquiridos, la lógica interna de los contenidos y la interdisciplinariedad.

Para el desarrollo de esta unidad didáctica partimos de un planteamiento técnico-táctico mixto, basado en el juego modificado que nos plantean

Graça y Oliveira (1997), y el aprendizaje progresivo de los elementos técnico-tácticos, en función de la lógica interna del juego y de las necesidades de aprendizaje de esta etapa de Bachillerato.

La técnica de enseñanza utilizada en el aprendizaje de los elementos técnico-tácticos en la fase inicial será la asignación de tareas, con una mayor intervención del profesor, para ir progresando, a través de situaciones cercanas al juego global, al descubrimiento guiado, con mayor participación del alumno en todos los procesos.

Para conseguir niveles altos de aprendizaje establecemos las siguientes directrices:

- Al inicio de la clase se explicarán los objetivos, los contenidos que se van a desarrollar y al final se comentarán las incidencias.

- Se requiere silencio en las explicaciones y que el alumnado esté en el espacio cercano al profesor.

- Cuando se finaliza una tarea se debe de acudir al profesor y sin botar el balón.

- Es importante que alumno recoja, de forma esquemática, en su cuaderno de aula, las tareas realizadas.

- El profesor realizará el apoyo necesario, ante dificultades individuales en el aprendizaje, fuera de la zona de actividad de los compañeros para no parar la ejecución de las tareas.

Para un máximo control de la contingencia, seguiremos los siguientes principios:

- Los balones deben estar todos en la cesta, excepto cuando se realiza una tarea.

- Los responsables del balón en cada momento deben priorizar la seguridad de los demás en sus acciones.

- Cuando se realiza una tarea, las personas que no ejecutan la acción deben volver a sus posiciones iniciales fuera del espacio de desarrollo del ejercicio.

- Para el desarrollo adecuado de los contenidos actitudinales: durante el juego los alumnos deben autoseñalar las faltas u otras violaciones.

## 5. APLICACIÓN DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TICs)

Para el tratamiento de este apartado en la UD utilizaremos los siguientes instrumentos:

- El editor de ejercicios “Basketball Playbook v006”, una eficaz herramienta para crear, editar y visualizar jugadas y ejercicios de

entrenamiento. Esta aplicación puede ayudar en la preparación de entrenamientos y partidos.

- El programa “Virtual basket” nos permite jugar un partido virtual. Se debe proporcionar fuerza y ángulo a los tiros para lograr efectividad.

- Manejo del programa informático “Análisis del juego en baloncesto” de Ramón Romance o del Paquete estadístico SPSS.

- Utilización de vídeos sobre distintos aspectos del baloncesto (historia, entrenamientos, competiciones,...)

- Realización de vídeos sobre las tareas desarrolladas en clase (el profesor). Con el objetivo de realizar correcciones sobre aspectos técnicos y tácticos. Existen investigaciones que demuestran una gran mejora en los aprendizajes con estos recursos.

- Realización de vídeos explicativos de las técnicas y tácticas adecuadas, como trabajo de evaluación (el alumnado).

- Realización de búsquedas en internet sobre páginas en las que se traten aspectos importantes del baloncesto (feb.es, acb.com, nba.com, etc...).

## 6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

Las adaptaciones curriculares, no significativas, de EF (Orden de 10/06/95, BOE 15/07/95) más frecuentes, son las realizadas como consecuencia de patologías de la espalda y de los problemas asmáticos. Pasamos a describirlas:

- Patologías de la espalda: realizan el lanzamiento a canasta sin saltar y en el juego ocuparán posiciones de base o escolta para evitar los saltos. Las pautas generales son evitar los saltos, las cargas y la flexibilidad forzada.

- Problemas de asma: no realizarán esfuerzos continuados e intensos de más de 10'. Las pautas generales son evitar el frío intenso, la actividad al aire libre en algunos momentos de la primavera y el contacto con ácaros, además de traer a clase el broncodilatador y detectar los síntomas de una posible crisis antes de padecerla.

Las adaptaciones curriculares significativas las regula la Orden de 06/10/95. Pueden ser discapacitados motóricos (parálisis cerebral o espina bífida) o sensoriales (ciegos y sordos). Estas adaptaciones se elaboran en coordinación con el departamento de orientación y con los profesores de apoyo a la NEE. En caso de que exista algún alumno o alumna en silla de ruedas podría integrarse en la

actividad al existir el baloncesto en silla de ruedas. Es posible jugar integrándose ambos reglamentos. En este caso se exige una actitud positiva hacia la integración por parte de sus compañeros.

Los problemas individuales de aprendizaje que se produzcan a lo largo de la unidad didáctica serán tratados con refuerzos. Suelen tenerlos algunos alumnos que son muy sedentarios.

En ocasiones se utilizará la enseñanza por grupos de nivel.

## 7. EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN ESTABLECIDOS EN EL CURRÍCULO PARA ESTA U.D.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN ESPECÍFICOS PARA ESTA U.D.	DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN APRENDIZAJE DEL ALUMNO.	DE EVALUACIÓN DEL ALUMNO.
Demostrar competencia técnica y táctica en situaciones reales de práctica deportiva.	Demostrar una competencia técnica y táctica en el juego reducido.	Juego de 3x3 en todo el campo durante 5'. Recogida de datos con una planilla sobre: distribución del espacio, utilización del bote, recepción del balón, selección de tiro, acciones básicas de juego colectivo y la defensa (similar a la de evaluación de la UD).	
Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en el entorno próximo.	Organizar y planificar actividades de baloncesto, y sus deportes adaptados, utilizando los recursos del entorno.	Elaboración de un trabajo teórico: - Realización de una planificación de entrenamiento en baloncesto (escrito o con medios audiovisuales). - Organización de un campeonato interno.	

### EVALUACIÓN DE LA UD POR PARTE DEL PROFESOR.

Elementos que se valoran	Muy adecuado	Adecuado	Poco adecuado	No adecuado	Observaciones
Objetivos					
Contenidos					
Temporalización					
Act. ens.-apren.					
Metodología					
Evaluación					
TICS					
Alum. NEE					
At. diversidad					

### EVALUACIÓN DE LA UD POR PARTE DE LOS ALUMNOS/AS

Rodea con un círculo la respuesta apropiada.

1-Tu opinión es importante para tu profesor (sí – no – a veces)

2-¿Te han parecido apropiados los objetivos propuestos? (todos – algunos – bastantes – ninguno)

3-¿Ha sido el profesor una ayuda para ti? (sí – no – a veces)

4-¿Qué sesión te ha gustado más? ¿Por qué?

5-¿Qué sesión te ha gustado menos? ¿Por qué?

6-Elige el aspecto o aspectos de las sesiones que menos te han gustado: - Las actividades – El material – El profesor – El compañerismo – Ninguno.

7- ¿Qué habilidad del baloncesto no has conseguido dominar?

- El bote – El pase – El tiro – La entrada – El 1x1 – El 2x2 – El 3x3 – La defensa.

8-¿Vas a continuar jugando a baloncesto en tus ratos libres? (sí – no)

## 8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Existe a nivel escolar un programa nacional de baloncesto TRIBASKET. El TRIBASKET consta de tres modalidades: TIRO (tiro libre, dos puntos y triple), HABILIDAD (manejo de balón) y JUEGO (1x1, 2x2 y 3x3). Este programa tiene tres fases: local, provincial y nacional. Existe otra opción fuera del programa, que consiste en organizar primero un torneo interno y después hacer uno externo con los Institutos de la zona. Si hay instalaciones, material e interés por parte del alumnado, se puede organizar un equipo que entrene habitualmente y que participe en las competiciones federadas.

## 9. EJEMPLO DE SESIÓN. APRENDIZAJE DEL JUEGO 3x2. EL JUEGO MODIFICADO: 3x3 EN TODO EL CAMPO (SESIÓN Nº 9)

### 9.1. Objetivos de la sesión

PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN (Y PASAR LISTA). 4'

CALENTAMIENTO. 5'. Rueda de entradas a canasta 3' y flexibilidad 2'.

ANIMACIÓN. 5'. Rueda de entradas a canasta con mini tramp.

CONTRAATAQUE 3x2. 10'. Ejercicio del 11.

EL JUEGO MODIFICADO: 3x3 EN TODO EL CAMPO. 12'

ATAQUE:

Finalizar:

- Tirar en el área restringida
- Encuadrar la pos-recepción
- Identificar la oportunidad de lanzamiento.

Crear oportunidades para finalizar:

1. Resolución de situaciones de ventaja numérica:
  - 1.1. Selección de la línea de pase más ofensiva
  - 1.2. Aproximación del balón a la canasta para lanzar o fijar al defensor
  - 1.3. Desmarcarse para posiciones de lanzamiento fácil.
  - 1.4. Gana posición favorable para el rebote ofensivo
2. Resolución de situaciones de igualdad numérica del cuadro anterior.

Preparación del ataque:

- Encuadre con el sentido del ataque.
- Apertura de líneas de pase.
- Progresión del balón con pase o bote.
- Ocupación del pasillo central y de los pasillos laterales.
- Progresión en bote por el pasillo central.
- Ocupación del dispositivo de ataque posicional.

DEFENSA: Defender entre el atacante y la canasta, impedir o dificultar los pases y el tiro. Recuperar defensivamente, defender al jugador con balón y adoptar defensa individual.

VUELTA A LA CALMA . 4'. Tiros libres por trios.

- Desenvolverse con autonomía en situaciones de juego 3x2 y 3x3 en todo el campo (asociado al objetivo didáctico 3).

- Participar en actividades acrobáticas con balón y colectivas con independencia del nivel de destreza alcanzado (asociado al objetivo didáctico 2).

### 9.2. Contenidos de la sesión

- Fundamentos tácticos del juego 3x2 y 3x3 en todo el campo.

- Práctica de la técnica del mate.

- Aplicación de las tácticas del juego 3x2 y 3x3 en el juego.

- Utilización de las reglas de juego 3x3.

### 9.3. Actitudes y valores

- Valoración del baloncesto como medio de ocio y de formación integral.

### 9.4. Actividades de enseñanza –aprendizaje

### 9.5. Metodología

- En el calentamiento y la animación utilizamos el estilo de asignación de tareas. -

Las correcciones del profesor son individuales y son verbales.

- El contraataque 3x2 y el juego de 3x3 en todo el campo utilizamos el estilo de descubrimiento guiado. En la última tarea establecemos grupos de nivel. Existen correcciones grupales.

- En la vuelta a la calma se vuelve a utilizar la asignación de tareas.

### 9.6. Evaluación

Conseguir integrarse en el juego de 3x3 sin generar distorsiones en el grupo, aceptando cada uno participar con independencia del nivel alcanzado. Esta evaluación la realiza el profesor.

## 10. BIBLIOGRAFÍA Y NORMATIVA EDUCATIVA

- Bayer, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea.
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Bosc, G. (1996). *Baloncesto iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- Bosc, G. y Poulain T. (1996). *Baloncesto, de la escuela... a las asociaciones deportivas*. Lérida: Agonos.
- Graça, A. y Oliveira, J. (1997). *La enseñanza de los juegos deportivos*. Barcelona: Paidotribo.
- Junoy, J. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Baloncesto*. Madrid: MEC.
- Krause V., Meyer D. y Meyer J. (1999). *Basketball Skills & Drills*. Human kinetics. USA. (2 CDs).
- Tavares F., Janeira M.A., Graça A., Pinto D. y Brandao E. (2001). *Tendências actuais da investigação em basquetebol*. Oporto: Universidade de Oporto.
- Ticó J. (2000). *1013 Ejercicios y juegos polideportivos*. Barcelona: Paidotribo.
- Tous, J. (1999). *Reglamento de baloncesto comentado*. Barcelona: Paidotribo.
- Wissel, H. (1996). *Baloncesto, aprender y progresar*. Barcelona: Paidotribo.
- D. 126/2008 de currículo de bachillerato, DOG 23/06/08.
- R.D. 1333/2007 de enseñanzas deportivas, BOE 8/11/07.
- RD 1537/2003 de requisitos mínimos de los centros educativos, BOE 10/12/03.
- Orden de 10/06/95 de adaptaciones curriculares específicas de E.F. BOE 15/07/95.
- Orden de 06/10/95 de adaptaciones curriculares significativas, DOG 7/11/95.