

Etapas 02

DESTINATION MOVEMENT

Guía Didáctica Integral de Baloncesto **Para Escuelas, Clubes y Academias**

Etapas de movimientos aplicados al deporte
Edades: 8 a 11 años

Por: Nancy Pierre



INTRODUCCIÓN A LA ETAPA DE MOVIMIENTOS APLICADOS AL DEPORTE

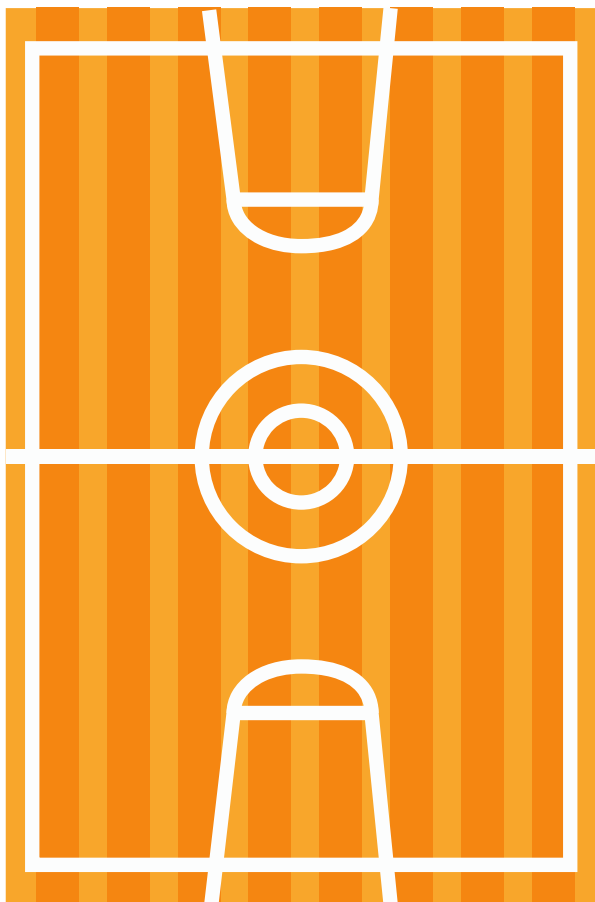
La etapa de movimientos aplicados al deporte, en el marco del desarrollo motor, representa una progresión natural desde la fase de movimientos fundamentales (Gallahue et al., 2012). En este período, los estudiantes comienzan a refinar y adaptar sus patrones de movimiento básicos a las demandas específicas de disciplinas deportivas, integrando habilidades en contextos más complejos y dinámicos.

En el contexto específico del baloncesto para estas edades (aproximadamente de **(8 a 11 años)**), esta etapa se caracteriza por ser un momento de perfeccionamiento y contextualización. El objetivo principal ya no es solo la exploración lúdica, sino la aplicación intencionada de las habilidades motrices fundamentales (como el dribling, el pase y el lanzamiento) dentro de situaciones de juego que se asemejan más al baloncesto real. Se busca que los estudiantes comprendan el propósito de cada movimiento y cómo se conectan para resolver problemas tácticos básicos, siempre a través de juegos modificados y actividades que fomenten la participación activa y el disfrute (Devís, 2000).

Si usted es un entrenador deportivo o pedagogo de baloncesto para estas edades, esta guía didáctica y práctica está diseñada para equiparlo con las herramientas necesarias para facilitar este proceso formativo, inspirando a las futuras generaciones a través del movimiento, la colaboración y un compromiso duradero con la actividad física.



CONTENIDO DE LA GUÍA DIDÁCTICA DE BALONCESTO



Esta guía didáctica ha sido concebida con el objetivo primordial de facilitar a los lectores una comprensión clara y exhaustiva de su contenido y enfoque pedagógico. Su propósito es servir como una herramienta integral para la enseñanza del baloncesto en el ámbito escolar, trascendiendo la mera instrucción técnica para abarcar el desarrollo completo del estudiante.

La didáctica propuesta en esta guía es de carácter integral, lo que significa que no se limita exclusivamente al desarrollo de las habilidades motrices específicas del baloncesto. Por el contrario, adopta una perspectiva holística que integra y valora el crecimiento del estudiante en diversas dimensiones fundamentales:



ÁREAS DE DESARROLLO CLAVE PARA EL BALONCESTO:

ETAPA DE MOVIMIENTOS APLICADOS AL DEPORTE

EDADES: 8 A 11 AÑOS

Criterio #1 **Habilidades de** **Movimiento:**



- Se enfoca en el desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas motrices esenciales para el baloncesto (dribbling, pases, lanzamientos, rebotes, defensa, pivotes, bandeja).

Criterio #2 **Cualidades y** **Capacidades** **Físicas:**



- Busca la estimulación y mejora de las aptitudes físicas necesarias para el rendimiento deportivo y la salud general (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, agilidad).

Criterio #3 **Habilidades** **Socioemocionales y** **Valores:**



- Promueve el cultivo de competencias interpersonales y valores éticos cruciales para la participación en equipo (colaboración, respeto, liderazgo, manejo de la frustración, fair play).

Criterio #4 **Habilidades** **Cognitivas:**



- Desarrolla la capacidad de comprensión del juego, el pensamiento táctico, la toma de decisiones y la conciencia espacial en el contexto del baloncesto.

HABILIDADES POR ÁREAS DE DESARROLLO

ETAPA DE MOVIMIENTOS APLICADOS AL DEPORTE

EDADES: 8-11 AÑOS

Criterio #1

Habilidades de Movimiento:

Habilidades Deportivas Básicas del Baloncesto



El objetivo de este criterio para las edades de 8 a 11 años es el de consolidar y perfeccionar las habilidades motrices fundamentales (locomotoras, manipulativas y de estabilidad) y comenzar la introducción a habilidades específicas de deporte a través de la práctica variada y modificada.



Lanzar (Tirar a canasta):
Ejecutar tiros al aro desde diferentes distancias y posiciones (Lay-ups, jump shoots, tiro libre).



Driblar: Controlar el balón mientras se desplaza, utilizando ambas manos.



Pasar: Enviar el balón a un compañero con precisión (pase de pecho, picado, por encima de la cabeza).



Rebotear: Recuperar el balón después de un tiro fallado.



Defender: Marcar a un oponente, bloquear tiros y robar el balón.



Pivotar: consiste en mantener un pie fijo en el suelo (el pie de pivote) mientras se mueve o gira el otro pie en cualquier dirección, sin levantar el pie de pivote del suelo.

HABILIDADES POR ÁREAS DE DESARROLLO

ETAPA DE MOVIMIENTOS APLICADOS AL DEPORTE

EDADES: 8-11 AÑOS

Criterio #2

Cualidades y Capacidades Físicas:



El objetivo de este criterio en estas edades (8 a 11 años) es estimular y desarrollar las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, agilidad y coordinación) de manera apropiada para la edad, mejorando el rendimiento funcional y sentando las bases para la salud a largo plazo (Ruiz-Ariza et al., 2018).



Equilibrio: Equilibrio estático y dinámico más desafiante, control postural en diferentes superficies.



Coordinación: Coordinación dinámica general, segmentaria (óculo-manual) y coordinación viso-motriz.



Velocidad: Fomentar la velocidad a través de juegos que incluyan correr, moverse rápidamente o responder ágilmente a estímulos (visuales o auditivos), desarrollando un sentido del ritmo y velocidad controlada.



Fuerza: Fuerza muscular general a través del peso corporal (ej., saltos, sentadillas, flexiones adaptadas, trepar).



Flexibilidad: Movilidad articular activa y pasiva a través de estiramientos suaves y juegos que promuevan un rango de movimiento completo.



Agilidad: Cambios de dirección rápidos y controlados, reacción a estímulos visuales o auditivos.



Resistencia: Resistencia aeróbica básica a través de juegos continuos y actividades de mayor duración.

HABILIDADES POR ÁREAS DE DESARROLLO

ETAPA DE MOVIMIENTOS APLICADOS AL DEPORTE

EDADES: 8-11 AÑOS

Criterio #3

Habilidades Socioemocionales y Valores:

El objetivo de este criterio en estas edades es fomentar el desarrollo de habilidades sociales avanzadas (comunicación, cooperación, liderazgo, resolución de conflictos) y la internalización de valores (respeto, empatía, honestidad, perseverancia, deportividad) mediante la participación en juegos organizados y actividades pre-deportivas (Shields & Bredemeier, 2009).



Trabajo en equipo y colaboración: Colaborar activamente para alcanzar un objetivo común.



Comunicación: Expresar ideas, escuchar a los compañeros y dar instrucciones claras.



Honestidad/Fair Play: Jugar limpio, reconocer errores y respetar los resultados.



Empatía: Entender y compartir los sentimientos de los demás.



Perseverancia: Mantener el esfuerzo ante los desafíos y aprender de los errores.



Respeto: A los compañeros, a los oponentes, a las reglas y a las decisiones del árbitro/docente.

HABILIDADES POR ÁREAS DE DESARROLLO

ETAPA DE MOVIMIENTOS APLICADOS AL DEPORTE

EDADES: 8-11 AÑOS

Criterio #3

Habilidades Socioemocionales y Valores:



Resolución de Conflictos:
Buscar soluciones pacíficas
a los desacuerdos durante el
juego.



Liderazgo: Tomar iniciativa,
organizar y motivar al
equipo de forma positiva (en
pequeños grupos).

HABILIDADES POR ÁREAS DE DESARROLLO

ETAPA DE MOVIMIENTOS APLICADOS AL DEPORTE

EDADES: 8-11 AÑOS

Criterio #4

Habilidades Cognitivas:

El objetivo de este criterio en estas edades, es explorar y comprender conceptos clave relacionados con la actividad física, el deporte y los hábitos de vida saludable, desarrollando la capacidad de análisis y toma de decisiones informadas y estratégicas (Ennis, 2017).



CONCEPTOS DE HABILIDADES TÉCNICAS ESPECÍFICAS

Estos términos ayudan a los estudiantes a comprender y ejecutar las acciones fundamentales del baloncesto con mayor precisión.

- **Driblar (Bote):**
 - Bote de Protección: Mantener el balón cerca del cuerpo y bajo control para evitar que el defensor lo robe.
 - Bote de Velocidad: Empujar el balón hacia adelante para correr rápidamente con él.
 - Cambio de Mano: Cambiar el balón de una mano a otra mientras se bota (por delante, por entre las piernas, por la espalda).
- **Pasar:**
 - Pase de Pecho: Pase directo y rápido desde el pecho.
 - Pase Picado: Pase que rebota una vez en el suelo antes de llegar al compañero.
 - Pase por Encima de la Cabeza: Pase a dos manos sobre la cabeza, útil para distancias largas.
 - Recepción: Atrapar el balón de un pase de forma segura.
- **Lanzar (Tirar a Canasta):**
 - Tiro Libre: Lanzamiento sin oposición desde la línea de tiro libre.
 - Bandeja (Lay-up): Lanzamiento en movimiento cerca del aro, generalmente después de dos pasos.
 - Tiro en Suspensión: Lanzamiento que se realiza saltando y soltando el balón en el punto más alto.
 - Rebote: Recuperar el balón después de un tiro fallado (ofensivo o defensivo).
- **Pivotar:** Mantener un pie fijo en el suelo mientras se gira el cuerpo para proteger el balón o buscar un pase/tiro.

HABILIDADES POR ÁREAS DE DESARROLLO

ETAPA DE MOVIMIENTOS APLICADOS AL DEPORTE

EDADES: 8-11 AÑOS

Criterio #4

Habilidades Cognitivas:

El objetivo de este criterio en estas edades, es explorar y comprender conceptos clave relacionados con la actividad física, el deporte y los hábitos de vida saludable, desarrollando la capacidad de análisis y toma de decisiones informadas y estratégicas (Ennis, 2017).



CONCEPTOS TÁCTICOS Y ESTRATÉGICOS BÁSICOS

Estos términos introducen a los estudiantes a la comprensión de las dinámicas del juego y la toma de decisiones.

- **Ataque:** El equipo que tiene la posesión del balón y busca anotar.
- **Defensa:** El equipo que no tiene la posesión del balón y busca evitar que el oponente anote.
- **Espacio:** Áreas de la cancha libres u ocupadas por jugadores.
- **Desmarque:** Movimiento para liberarse de un defensor y recibir un pase.
- **Corte:** Movimiento rápido hacia el aro o un espacio libre.
- **Pantalla (Bloqueo):** Posicionarse para impedir el paso de un defensor y liberar a un compañero.
- **Posición Defensiva:** Postura del cuerpo para defender a un oponente (piernas flexionadas, brazos activos).
- **Hombre a Hombre:** Tipo de defensa donde cada jugador marca a un oponente específico.
- **Zona:** Tipo de defensa donde los jugadores cubren un área específica de la cancha.
- **Contraataque:** Transición rápida de defensa a ataque después de recuperar el balón.
- **Pase y Corta:** Estrategia ofensiva básica donde un jugador pasa el balón y luego se mueve hacia el aro.

HABILIDADES POR ÁREAS DE DESARROLLO

ETAPA DE MOVIMIENTOS APLICADOS AL DEPORTE

EDADES: 8-11 AÑOS

Criterio #4

Habilidades Cognitivas:

El objetivo de este criterio en estas edades, es explorar y comprender conceptos clave relacionados con la actividad física, el deporte y los hábitos de vida saludable, desarrollando la capacidad de análisis y toma de decisiones informadas y estratégicas (Ennis, 2017).



CONCEPTOS DE REGLAMENTO Y JUEGO

Términos esenciales para comprender las normas y la estructura del partido.

- **Falta:** Infracción que implica contacto ilegal con un oponente.
- **Violación:** Infracción que no implica contacto (ej., pasos, doble bote, campo atrás).
- **Pasos:** Caminar con el balón sin botarlo.
- **Doble Bote:** Botar el balón con dos manos o volver a botar después de haberlo detenido.
- **Campo Atrás:** Regresar el balón a la zona de defensa después de haber cruzado la línea de medio campo.
- **Fuera de Banda:** Cuando el balón sale de los límites de la cancha.
- **Tiempo Muerto:** Interrupción del juego solicitada por el entrenador.
- **Canasta:** El aro donde se anota.
- **Tablero:** La superficie detrás del aro.
- **Puntos:** Valor de las canastas (1, 2 o 3 puntos).

HABILIDADES POR ÁREAS DE DESARROLLO

ETAPA DE MOVIMIENTOS APLICADOS AL DEPORTE

EDADES: 8-11 AÑOS

Criterio #4

Habilidades Cognitivas:

El objetivo de este criterio en estas edades, es explorar y comprender conceptos clave relacionados con la actividad física, el deporte y los hábitos de vida saludable, desarrollando la capacidad de análisis y toma de decisiones informadas y estratégicas (Ennis, 2017).



**CONCEPTOS DE
SALUD Y
BIENESTAR
RELACIONADOS
CON EL DEPORTE**

Estos términos ayudan a los estudiantes a comprender la importancia de la actividad física y los hábitos saludables para su bienestar general.

- **Beneficios de la Actividad Física:** Conocimiento sobre cómo el ejercicio mejora el cuerpo (ej., músculos fuertes, corazón sano, más energía) y la mente (ej., menos estrés, mejor ánimo).
- **Higiene en el Deporte:** Entendimiento de la importancia de la limpieza personal (ducharse, ropa limpia) después de la actividad física para la salud.
- **Nutrición en el Deporte:** Conocimiento básico sobre cómo los alimentos (frutas, verduras, proteínas) dan energía al cuerpo para jugar y crecer.
- **Hidratación:** Importancia de beber agua antes, durante y después de la actividad física.
- **Calentamiento:** Ejercicios suaves antes de jugar para preparar el cuerpo y evitar lesiones.
- **Vuelta a la Calma:** Ejercicios suaves después de jugar para relajar el cuerpo.

HABILIDADES POR ÁREAS DE DESARROLLO

ETAPA DE MOVIMIENTOS APLICADOS AL DEPORTE

EDADES: 8-11 AÑOS

Criterio #4

Habilidades Cognitivas:

El objetivo de este criterio en estas edades, es explorar y comprender conceptos clave relacionados con la actividad física, el deporte y los hábitos de vida saludable, desarrollando la capacidad de análisis y toma de decisiones informadas y estratégicas (Ennis, 2017).



CONCEPTOS SOCIO- EMOCIONALES Y DE VALORES EN EL JUEGO



Vocabulario que refuerza el aprendizaje de valores y habilidades sociales en el contexto deportivo.

- **Compañerismo:** Apoyar y colaborar con los compañeros de equipo.
- **Respeto:** Hacia compañeros, oponentes, árbitros y reglas.
- **Comunicación:** Hablar y escuchar a los compañeros durante el juego.
- **Esfuerzo:** Poner energía y dedicación en la práctica y el partido.
- **Perseverancia:** No rendirse ante las dificultades o errores.
- **Fair Play:** Jugar limpio y con honestidad.
- **Liderazgo:** Tomar iniciativa y guiar al equipo de forma positiva.
- **Concentración:** Mantener la atención en el juego.

RECOMENDACIONES FINALES PARA LA ETAPA DE MOVIMIENTOS APLICADOS AL DEPORTE

EDADES: 8-11 AÑOS

Para optimizar el desarrollo de los estudiantes en la etapa de movimientos aplicados al deporte (aproximadamente de 8 a 11 años), es crucial que las experiencias de baloncesto se centren en la progresión, la comprensión del juego y el desarrollo integral. Las siguientes recomendaciones buscan guiar a los pedagogos deportivos:

- **Mantener la Diversión y el Disfrute:**
 - Variedad de Actividades: Evitar la monotonía ofreciendo una amplia gama de juegos, drills y desafíos que mantengan el interés y la motivación.
 - Éxito al Alcance: Adaptar los ejercicios y las situaciones de juego para que todos los estudiantes puedan experimentar el éxito y sentirse competentes, lo que refuerza su confianza.
- **Adaptación de Materiales y Espacios:**
 - Balones: Utilizar balones de baloncesto de tamaño y peso adecuados para la edad (ej., tamaño 5 o 6), que faciliten el control y el lanzamiento.
 - Aros/Canastas: Ajustar la altura de los aros para que sea accesible, permitiendo que los niños experimenten el éxito al encestar.
 - Tamaño de la Cancha: Delimitar espacios de juego reducidos que promuevan la participación activa de todos y faciliten la comprensión táctica (ej., media cancha, 3x3).
- **Promoción de Hábitos Saludables:**
 - Conexión con la Salud: Integrar el conocimiento sobre los beneficios de la actividad física, la importancia de la hidratación y una nutrición adecuada para el rendimiento y la salud general.
 - Calentamiento y Vuelta a la Calma: Enseñar la importancia y la ejecución correcta del calentamiento antes y el enfriamiento después de la actividad.



- **Enfoque en el Perfeccionamiento Técnico-Táctico:**

- Refinamiento de Habilidades: Continuar perfeccionando la mecánica de los fundamentos del baloncesto (dribbling, pases, lanzamientos, rebotes, pívotes) con un énfasis en la precisión y la eficiencia.
- Contextualización: Practicar las habilidades dentro de situaciones de juego modificadas (ej., 2x2, 3x3) para que los estudiantes comprendan su aplicación táctica.
- Introducción a Tácticas Básicas: Enseñar conceptos como el desmarque, la creación de espacios, la defensa individual y las transiciones rápidas.

- **Comprensión y Aplicación de Reglas:**

- Reglas Progresivas: Introducir el reglamento del baloncesto de manera gradual, explicando el "porqué" de cada regla y su impacto en el juego.
- Arbitraje Simplificado: Permitir que los propios estudiantes asuman roles de "mini-árbitros" en juegos modificados para reforzar su comprensión de las normas y fomentar la responsabilidad.

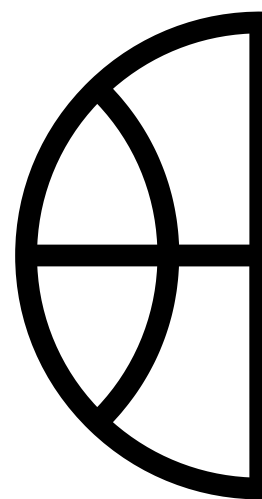
- **Desarrollo Socioemocional en Contextos de Juego Estructurados:**

- Trabajo en Equipo Avanzado: Fomentar la comunicación efectiva, la toma de decisiones colectiva y la resolución de conflictos dentro del equipo.
- Gestión de la Competición: Enseñar a los estudiantes a manejar la victoria y la derrota con deportividad, valorando el esfuerzo, el respeto por el rival y el fair play por encima del resultado.
- Liderazgo Incipiente: Crear oportunidades para que los estudiantes asuman pequeños roles de liderazgo (ej., organizar un ejercicio, guiar a un compañero).



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Devís, José. La Educación Física, el Juego y el Deporte en la Escuela. INDE Publicaciones, 2000.
- Gallahue, David L., et al. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 7th ed., McGraw-Hill, 2012.
- SHAPE America. National Standards for K-12 Physical Education. Human Kinetics, 2014.
- Shields, Deborah L. L., y Brenda J. Bredemeier. Character Development and Physical Activity. Human Kinetics, 2009.
- Ruiz-Ariza, Antonio, et al. "Physical fitness and its association with academic achievement in schoolchildren: A systematic review." Journal of Sports Sciences, vol. 36, no. 1, 2018, pp. 101-112.
- Ennis, Catherine D. Educating Students for a Lifetime of Physical Activity: A Systemic Approach to Planning and Implementing Quality Programs. National Association for Sport and Physical Education, 2017.



**DESTINATION
MOVEMENT**