

FOLL
372.879.6
2

INV
025878

FOLL
372.879.6
LIB 2

CONSUDEC / FICDA

VII CURSO DE ACTUALIZACION DOCENTE EN EDUCACION FISICA Y DEPORTE

CENARD

Buenos Aires: 11 al 15 de febrero de 2002.

Declarado de interés nacional por:
Ministerio de Educación de la Nación
Secretaría de Deportes de la Nación



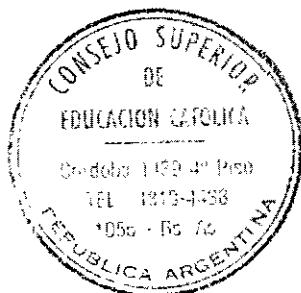
CONSEJO SUPERIOR DE EDUCACION CATOLICA

Avenida CORDOBA 1439 4º Piso (1055) Buenos Aires TEL: 54 - 11 - 4-814-4682 / 54 - 11 - 4-813-4438

www.consudec.org e-mail: info@consudec.org

A la Dirección de la
Biblioteca Nacional de Maestros

Dando cumplimiento a lo establecido en el Art. 4º de la Resolución 1053 de la SSEB del 12 de noviembre de 2001, se acompaña copia de la documentación relacionada con el VIIº Curso de Actualización Docente en Educación Física y Deporte organizado por el Consejo Superior de Educación Católica (Consudec) juntamente con la Federación Intercolegial Católica de la República Argentina (FICDA).



**AÑO
2002**

1

CONSUDEC

Consejo Superior de
Enseñanza Católica

FICDA

Federación Internacional Católica
Deportiva Argentina

Presentan

el

7º Curso

De actualización docente en
Educación Física y Deporte

**Los
Proyectos**

**La Educación Física
en el Nivel Inicial**



Hugo Guinguis - Dora Franchina

7º Curso de actualización
docente en
Educación Física

2

Mes : *Febrero*.

Días: *lunes 11 al viernes 25 de febrero de 2002.*

Dirección: *Sede Cenard, C. Larralde 1050. Capital Federal.*

Turno mañana: *09.00 a 12.30 horas.*

Formato: *Teórico-práctico.*

Horarios

1º Bloque

Receso

2º Bloque

09.00 a 10.30 horas.

10.30 a 11.00 horas.

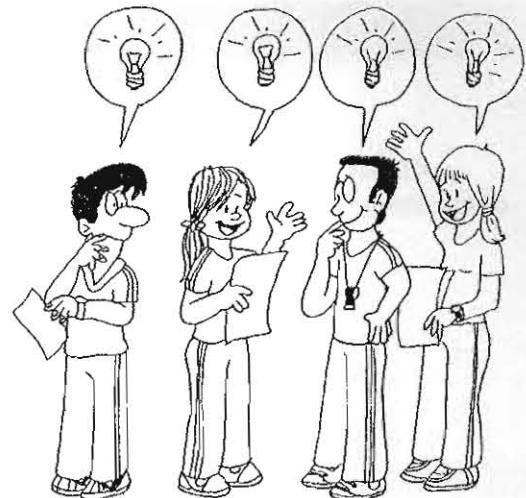
11.00 a 12.30 horas.

Estimado Profesor/ra:

Te queremos contar que este encuentro
está pensado para:

- Intercambiar experiencias.
- Mirarse y repensarse a sí mismo.
- Reflexionar sobre la práctica cotidiana.
- Ejercer investigación acción.
- Descubrir nuevas alternativas.
- Crear materiales útiles de aplicación directa.

Con el deseo de que esta propuesta te
resulte útil y puedas aplicarlo en tu
jardín.



Curriculums

Hugo Guinguis

- *Profesor de Educación Física
(Universidad de la Plata)
- *Licenciado en Educación Física (U.I.A.)
- *Psicólogo Social
(Esc. De Psicología Social Pichón Riviere).
- *Maestría en formación de formadores (U.B.A.)
- *Docente de INEF Romero Brest.
- *Docente de la Universidad de Flores.
- *Docente del jardín de Infantes Pestalozzi.
E-mail: guinguis@radar.com.ar

Dora Franchina

- *Profesora de Educación Física
(Instituto Argentina 2000)
- *Coautora del libro "La Educación Física en el nivel inicial".
- *Autora de los libros, "201 Posibilidades", "Guía de Educación Física" Nivel Inicial.
- *Profesora de los jardines 902, 906, y 911, Pcia. Buenos Aires.
E-mail: visona@dd.com.ar

Programa

3

Los proyectos en el Jardín

- *Planificación anual y diaria.
- *Actividades con padres.
- *Proyectos especiales.

1º Día

Los proyectos

- ¿Qué son los proyectos? ¿Para qué sirven? ¿Cómo se arman?
- La clase como proyecto anual.
- Actividades con padres:
 - * Clases abiertas.
 - * Día de la familia.
 - * Actos escolares.

2º Día

Planificación anual y diaria

Planificación Anual. Distintas formas de planificar.

- Cantidad de clases en el Año.
- 1) Por contenidos. 2) Por elementos. 3) Por formas elementales. 4) Técnicas de Movimiento.
- 5) Por objetivos acentuados:- Formación física básica-Esquema corporal-Coordinación-Percepción temporal-Ubicación espacial.
- Porcentaje, acentuación.

Planificación diaria.

- Formas de plantear la tarea. Partes de la clase. Centro de gravedad. Curva de esfuerzo.

3º Día

La Clase de Educación Física

Compromiso corporal docente.

- Chatura y falta de compromiso.
- Construcción de elementos económicos.
- Los accidentes en el patio.
- Orden comunitario.

4º Día Proyectos Especiales con materiales descartables

Proyecto: Construyendo en familia materiales para jugar.

Proyecto: Una kermesse en la escuela.

5º Día Nuevos Proyectos. Evaluación

Presentación e Intercambio sobre los proyectos propuestos.

Evaluación.

LOS PROYECTOS

UN MODELO PARA LEER Y COMPARTIR

1. FUNDAMENTACION

A partir de poder pensar cómo incorporar los contenidos curriculares a la actividad de educación física y sumar a los padres a algunas actividades de los niños, proponemos una forma de inclusión diferente a la que habitualmente encontramos en las instituciones escolares.

Generalmente al padre se le da un lugar de observador de las actividades de los chicos, del nene que sube a un escenario, se disfraza y actúa.

Nosotros queremos revalorizar nuevamente el movimiento como forma de relación, proponiendo un modelo diferente y de participación en el jardín, para los festejos o conmemoraciones escolares.

2. ESTRATEGIAS

La actividades con padres en el Jardín deben ser un proyecto Institucional y como tal, abarca no sólo el momento del acto, sino toda la estructura del jardín; a las maestras de las salas participantes, a la profesora de música y por supuesto a la dirección del jardín y lo que no es menos, al personal del colegio que colaborará con nosotros en el armado y provisión de todos los elementos necesarios.

Recordar que como decía Mafalda "no alcanza dos manos para hacer una torta de este tamaño".

Es importante e imprescindible el trabajo en equipo de todos los docentes del jardín, estableciendo las tareas y las funciones de cada uno de sus integrantes, ya que de todos ellos dependerá el resultado final del proyecto.

Así la maestra trabajará con los niños sobre la historia, harán los trabajos de plástica que luego adornarán el salón donde se lleve a cabo la fiesta, tal vez deban construir los ponchos, los tambores o las banderas y la profesora de música podrá enseñarle a los niños las canciones que luego cantarán padres e hijos en la celebración.

3. DENOMINACION DEL PROYECTO

17 DE AGOSTO, ANIVERSARIO DE LA MUERTE DEL GENERAL DON JOSÉ DE SAN MARTÍN

4. OBJETIVOS

-Revalorizar el momento de encuentro y juego compartido entre los papás y los nenes, creando un espacio participativo a través del juego.

-Que el padre y el niño se relacionen por medio del

movimiento.

-Conmemorar al aniversario del fallecimiento del general Don José de San Martín a partir de poder recrear el cruce de la Cordillera de los Andes, de San Martín junto a sus soldados.

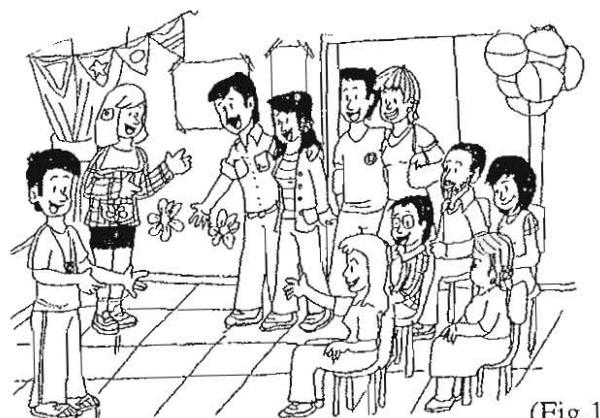
5. DESARROLLO DEL ACTO

Inicio:

Como el objetivo de esta etapa es dar comienzo a la actividad, resulta importante organizarla predisponiendo a la participación con entusiasmo (Tiempo diez minutos).

Puntualmente abriremos las puertas del jardín e invitaremos a los familiares a ingresar al espacio asignado.

El coordinador les dará la bienvenida a los familiares, les indicará cómo ubicarse y explicará la actividad (Fig.1).



(Fig.1).

Puntualizará la importancia de estar todo el tiempo junto a los niños para acompañarlos en sus juegos y no aprovechar la oportunidad de ese encuentro para conversar entre ellos, convirtiendo este momento sólo en una reunión social de padres.

Invitará a recibir con un aplauso a los "Granaderos" que entran marchando y cantando una canción alusiva al encuentro, con la bandera, luciendo sus gorros, uniformes y tambores (Fig. 2).

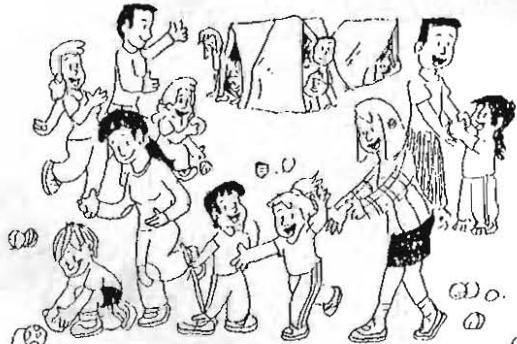


(Fig.2).

- Los niños se ubicarán en el lugar elegido para la ocasión.

realizar un juego: "Cuidado con los Realistas". **5**
Se

distribuirán por el espacio pelotitas de tenis, bolsitas, pompones o papeles de colores. Los niños junto a los papás deberán juntar los elementos y llevarlos a sus refugios, sin que los designados como Realistas los atrapen. El granadero atrapado es llevado al cuartel de los Realistas, donde deberá permanecer prisionero con el brazo estirado hacia delante, hasta tanto algún



(Fig.5).

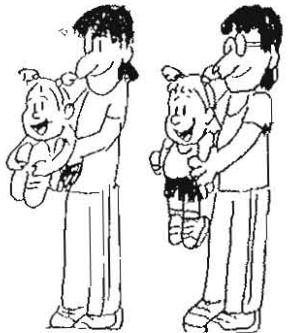
compañero lo salve tocándole la mano (Fig. 5).

Actividad N° 1 Preparación física

El coordinador intercambiará sobre la historia del cruce de la cordillera de los Andes.

...Y como los soldados debían tener mucha fuerza para poder transportar pesadas cargas...

Invita a los chicos y familiares a realizar ejercicios de fuerza (tracción, empuje y transporte) (Fig. 3).



(Fig.3).

Actividad N° 4 Preparación para el cruce

... Así como los granaderos ya tienen mucha fuerza, saben cómo hacer refugios y ya consiguieron su comida, ahora tienen que practicar cómo trepar, saltar, pasar puentes ...

El coordinador invita a que todos juntos armen un circuito, con bancos, mesas, sillas, colchonetas etc. Se tendrá la precaución de colocar el material alrededor del lugar donde se realizará el acto. Se mostrará a los padres que los aparatos soportan el peso de los adultos, para incentivar el juego de los padres junto a los chicos y no sólo se quedan



(Fig.6).

observando (Fig. 6).

Actividad N° 2 Construir refugios

...Y como los soldados debían construir refugios para protegerse de las inclemencias del tiempo y descansar por las noches...

El coordinador invita a los chicos y familiares a construir refugios con telas, sogas, broches, sábanas,



(Fig.4).

papel crepé (Fig. 4).

Actividad N° 3 Buscar comida

El coordinador intercambiará información con los niños sobre qué alimentos llevaban los granaderos para alimentarse durante el cruce e invita a todos a

Actividad N° 5 Comienza el cruce

...Ahora sí, ya tienen mucha fuerza, ya saben construir refugios, ya tienen comida, ya saben caminar por lugares muy difíciles, por lo que ahora ya están listos para cruzar la cordillera.

El coordinador invita a todos a recorrer el circuito (Fig. 7).



(Fig.7).



(Fig. 8).

Cierre:

Como el objetivo de esta etapa es darle un buen cierre al proyecto la panificamos detalladamente (Tiempo 10 minutos).

-Los granaderos cruzaron la cordillera y como estaban muy contentos pero también muy cansados

respectivas salas junto a sus padres y

Premisa Básica:

maestra (Fig. 8)

"La necesidad esencial del niño es el movimiento; la actividad madre de la niñez es el juego".

6 . C A L E N D A R I O D E A C T I V I D A D E S

7. INDICADORES DE EVALUACIÓN

Se sugiere los siguientes indicadores de evaluación:

* Equipo docente

-Se confeccionará junto al personal una grilla, con el objetivo de evaluar la realización del proyecto. A modo de ejemplo: asistencia de los padres o familiares, predisposición y participación, comentarios y sugerencias.

* Padres

. Se solicitará la opinión de los papás a través del cuaderno de comunicaciones.

* Niños

Se les propondrá que plasmen en papel sus vivencias.

Importante:

-Informar a los Papás como deberán venir vestidos.

-Informar a los niños si sus padres no asistirán a la Fiesta



2ºDía

Planificación anual y diaria

Cantidad de clases a dictar por año

Tomamos como referencia que los meses de diciembre, enero y febrero no se dictan clases con alumnos por más que los docentes continuamos o comenzamos a trabajar,

Por lo tanto deberíamos tomar para el análisis 9 meses, pero tomando en consideración las vacaciones de invierno, más los días de marzo que no se dictan clases por comenzar la primera o hasta la segunda semana el ciclo lectivo, más feriados, podríamos afirmar que se dictan clases 8 meses por año.

En base a esas enunciados podríamos afirmar que: Tomando dos estímulos por semana x 4 semanas: 8 estímulos mensuales (sí quisiéramos ser más estrictos deberíamos calcular 4,33 pero a efectos de esta demostración uos referiremos a cuatro semanas), 8 meses de trabajo con los estudiantes, por 8 estímulos semanales: 64 clases por año.

Ahora bien, no están dentro de estos cálculos los actos escolares, ni la preparación de estos actos, sabemos cuando es el feriado (25 de mayo, 9 de julio, 17 de agosto, etc.) pero no sabemos cuando estas fechas serán festejadas o conmemoradas), y si sabemos cuando va a ser el acto no sabemos cuando vas a estar ensayando para el mismo, no sabemos cuando los chicos se van de excursión, cuando tienen una salida, cuando festejan un cumpleaños en la sala, cuando va a haber un paro, cuando se van a suspender las clases por inundación, mal tiempo o corte de luz, y menos podemos saber cuando vamos a tener que faltar nosotros (enfermedad, estudios, y todas las licencias de las que podemos gozar los docentes), Por lo que proponemos calcular un 20 % de clases no dictadas.

Siguendo con esta línea de pensamiento, podemos afirmar que:

*Dos estímulos por semana por 4 semanas: 8 estímulos mensuales

*8 estímulos mensuales por 8 meses: 64 clases por año menos 20 % = $64 - 12.80 = 51.20$.

podrían ser 48 o 52 pero nunca 90 ó 100

1) POR ELEMENTOS

Algunas formas de planificar el año.

Teniendo aproximadamente 50 clases en el año y 50 elementos, sólo deberíamos planificar una elemento por clase, podríamos repetir alguna vez alguno de ellos o seleccionar los que queremos trabajar más de una vez en ese año.

Si bien se utilizarán las distintas formas elementales

y se tocarán determinados contenidos y se acentuarán otros objetivos, la mirada se focalizará sobre el elemento a utilizar y su carácter provocativo, entendiendo al carácter provocativo por aquellas acciones que el mismo elemento despierta en el niño por ejemplo, si tomamos un aro, es difícil que lo pateen o traccionen con un compañero, pero si es posible que comiencen a

2) POR FORMAS ELEMENTALES

girarlo o arrojarlo rodando, más allá de utilizarlo como volante de auto o como refugio para juegos de barcos.

Así podríamos definir para cada elemento su utilización específica, citando como ejemplo: Aros, rodar, lanzar, girar. Bastones, mantenerlos en equilibrio, caminar sobre ellos. Bolsitas, lanzar, pasar y recibir, transportar. Botellas de plástico, juegos de puntería, juegos de transportar. Cubierta de auto, transportarla, traccionar, rodar etc.

Debemos distinguir en este momento las distintas formas que tiene el hombre de moverse y a partir de este movimiento expresar su presencia en el mundo, mientras haya movimiento hay vida, mientras que el corazón late, mientras que los pulmones trabajan, hay vida, cuando los mismos se detienen, sobreviene la muerte.

Pero, de todas las formas que el hombre tiene para moverse, algunas podemos aprovecharlas para trabajar en las clases de educación física con los niños.

En determinados momentos de la historia, los autores hablaban de ellas como formas básicas primaria o secundarias. Preferimos hoy llamarlas formas elementales, ya que todas son patrimonio del hombre que las utiliza de acuerdo a su disponibilidad y necesidad. Por ejemplo: apoyar, arrojar, balancear un elemento, balancearse, suspendido de una barra, etc.

Una forma elemental se puede modificar transformándose en formas elementales desarrolladas de dos maneras:

1. Combinando dos o más de ellas, por ejemplo trotar haciendo rebotar la pelota, saltar y arrojar, correr y girar, etc. llegando a ponerle nombres como por ejemplo que un salto tomando la pelota y arrojándola por sobre el hombro lo llamamos "tiro suspendido" en el handball.

2. Tecnificándolas: mencionábamos antes varias formas elementales de movimiento, tomemos ahora alguna de ellas para poder analizarlas.

Por ejemplo el lanzamiento

Podemos lanzar muchos elementos de muchas

maneras posibles, con las distintas partes del cuerpo y en distintas direcciones, pero, si analizamos el atletismo encontramos dos tipos de lanzamientos, de peso y livianos, a la vez, dentro de ellos los pesados como la bala y el martillo mientras que los livianos son disco y jabalina.

Sin entrar en profundos análisis de los mismos, surgen de sus mismas técnicas sus diferencias, a la vez, si mirainos el lanzamiento al aro de básquetbol con su necesaria precisión, el de handball al arco con su necesaria potencia, se ve las profundas diferencias que encierran, y que pasaría si vemos el lanzamiento con el pie del fútbol o el saque para poner en juego la pelota en el vóleibol, por lo que podríamos decir que esas formas tecnificadas de lanzar son en si formas elementales desarrolladas.

Así como decíamos en la planificación por elementos, se podría planificar por ejemplo una clase de

3) POR TÉCNICAS DE MOVIMIENTO

carrera, de salto o de lanzamiento, así como clases de rodar, suspenderse o balancearse o hasta combinando dos o más formas elementales o elementales desarrolladas.

Así como definamos al movimiento como nuestro agente instrumental operativo, aquello que nos diferencia de las demás materias del aula, ese agente se tecnifica, pudiendo nombrar algunas de ellas como: Juego, Atletismo, Deporte, Gimnasia deportiva, Gimnasia, Iniciación al deporte, Natación, Vida en la naturaleza, Danza, Expresión corporal, Teatro etc.

Pudiendo a la vez diferenciar los distintos tipos de deportes o los distintos tipos de gimnasia, y darle el

4) POR CONTENIDOS

lugar que le corresponde a la natación por sus objetivos tan particulares así como a las posibles salidas de campamento o actividades de vida en la naturaleza.

Elegir un solo contenido tiene sentido cuando éste acepta muchas actividades para su tratamiento y es muy motivante su experimentación. Las tareas con pelotas son atractivas y los niños pueden jugar mucho sin cansarse ni aburrirse.

Dos o más contenidos, que se complementan en el sentido de producir aprendizajes y experiencias bien diferenciados:

Se eligen 2 contenidos que no pueden ser mantenidos durante demasiado tiempo, por ser fatigosos o poco atractivo, por ejemplo: saltar con 2 pies juntos avanzando o hacia arriba; realizar apoyos sobre manos con elevación de cadera; mantenerse en equilibrio estático, etc.

5) POR OBJETIVOS ACENTUADOS

Planificación Anual para todo el Jardín por Objetivos Acentuados

OBJETIVO ACENTUADO	3 AÑOS		4 AÑOS		5 AÑOS		%
	%	CLASES	%	CLASES	%	CLASES	
FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA	15	4	30	15	20	10	65
ESQUEMA CORPORAL	40	12	30	15	25	13	95
COORDINACIÓN	25	8	20	10	35	17	80
UBICACIÓN ESPACIAL	10	3	10	5	10	5	30
PERCEPCIÓN TEMPORAL	10	3	10	5	10	5	30
TOTALES	100	30	100	50	100	50	

(para desarrollar esta forma, debemos tomar el Diseño Curricular de ciudad de Bs. As. o de las respectivas provincias).

COORDINACION (COORD.)	35 % = 17 CLASES
ESQUEMA CORPORAL (ESQ. CORP.)	25 % = 13 CLASES
FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA (FFB)	20 % = 10 CLASES
UBICACIÓN ESPACIAL (UB. ESP.)	10 % = 5 CLASES
PERCEPCIÓN TEMPORAL (PERC. TEMP.)	10 % = 5 CLASES

Desarrollo de Planificación AnualSala de 5 Años

CLASE NRO.	1	2	3	4	5	6
FECHA OBJETIVO A ACENTUAR CONTENIDO MATERIAL OBSERVAC.	FFB ORGÁNICO FUNCIONAL CARDIO RESPIRATO RIO JUEGOS DE CORRER	COORD VISOMOTO RA LANZAMIE N. .PUNTERÍA BOLSITAS	ESQ. CORP AFIRMAC DE LA LATERAL. PASE Y REC. TOMPONES	ESQ CORP AFIRMAC DE LA LATERAL. REBOTAR PELOTAS	COORD DINÁMICA GENERAL SALTOS	UB. ESP. APROVECH. DEL ESPACIO DE ACCIÓN TIZAS
Clase Nro. Fecha Objetivo a acentuar Contenido Material Observac.	7	8	9	10	11	12
	PERC. TEMP Variación de ritmos	FFB Neuromusc.el asticidad bastones	COORD Dinámica general Saltos cuerdas	ESQ CORP Independ. Segment. Rodar y girar aros	ESQ CORP Reconocimde partes del cuerpo Diarios	COORD Dinámica general Saltos en largo, alto, profundidad
Clase Nro. Fecha Objetivo a acentuar Contenido Material Observac.	13	14	15	16	17	18
	COORD Visomotora Puntería Bowling	UBICAC. ESPAC. Nociones topológicas Cuerda elástica	PERCEPC. TEMPOR. Apreciac. Variación. Rítmicas	FFB. Orgánica funcional Transportar cubiertas de auto	ESQ. CORP. Reconocimde partes del cuerpo bolsitas	COORD. Dinámica general Saltos, en parejas
Clase Nro. Fecha Objetivo a acentuar Contenido Material Observac.	19	20	21	22	23	24
	FFB Orgánico funcional Trepas y balancearse Soga circular	COORD Visomotora Puntería Bolsitas y aros	ESQ. CORP. Afirmación de la lateralidad Sin element en parejas	COORD. Visomotora Rebotar dribling pelotas	FFB. Cardioresp. Resistencia Juegos de correr	ESQ. CORP. Independ. Segmentaria Bastones
Clase Nro. Fecha Objetivo a acentuar Contenido Material Observac.	25	26	27	28	29	30
	UBICAC. ESPAC. Nociones topológicas dibujos con tizas	PERCEPC. TEMPOR. Variación de ritmos Juegos con canciones	FFB. Neuro- muscular Fuerza en parejas sin elementos	COORD. Visomotora Pase y recepción Pelotas variadas	COORD. Dinámica general Salto con cuerda individual	ESQ. CORP. Afirmación de la lateralidad Papel de diarios Pelotas
Clase Nro. Fecha Objetivo a acentuar Contenido Material Observac.	31	32	33	34	35	36
	ESQ CORP Independ. Segmentar. Dibujos en distintas superficies y papeles	FFB. Neuromusc.F uerza Apoyos sin elementos	COORD Visomotora Lanzamient. Pelotas chicas	COORD Dinámica general Saltos Cuerdas elásticas	UBICAC. ESPAC. Formas abiertas y cerradas, recorridos cuerdas y tizas	PERCEPC. TEMPOR. Trabajo rítmico Instrument. Informales
Clase Nro. Fecha Objetivo a acentuar Contenido Material Observac.	37	38	39	40	41	42
	FFB Orgánico funcional Juegos de correr	ESQ CORP Equilibrios Sillas y bancos	COORD Dinámica general Saltos con cuerda elástica	FFB Neuromusc.S uspensiones y balanceos Soga circular	COORD Dinámica general Salto en alto, largo, profund. Sin elementos	UBICAC. ESPAC. Nociones topológicas Figuras geométric.
Clase Nro. Fecha Objetivo a acentuar Contenido Material Observac.	43	44	45	46	47	48
	PERCEPC. TEMPOR. Secuencias rítmicas Instrument.de percusión	UBICAC. ESPAC. Apreciac de Distintas formas Tizas de colores	ESQ. CORP. Afirmación de la lateralidad Aros y pelotas	COORD Visomotora Pasar y recibir Puntería Aros y pelotas	FFB Neuromusc.fu erza Transportar Cubiertas dc auto	COORD Visomotora Rebotar, dribling Pelotas grandes

Proyecto:
Construyendo en familia materiales para jugar

Veamos algunos elementos para trabajar

Ajudizando la imaginación veamos algunos ejemplos:

1. **Bancos, sillas, mesas:** las mismas que se utilizan habitualmente para otros usos; podemos utilizarlas para arrinar juegos, circuitos y mil formas más.



2. **Bastones:** se pueden reemplazar por palos de escobas cortados de acuerdo con la medida necesaria (sugerimos de un metro de largo, con el resto se pueden hacer clavas o bastones cortos para arrojar. En este caso utilizar la parte donde se atan los hilos, es más fácil de tomar); se los encuentra tirados en la calle a la noche o pedírselos a los encargados de los edificios.



3. **Bolsas de arpillería o sintético:** las regalan en las verdulerías (se usaban para transportar papas, zanahoria etc.). Sirven para transportar o almacenar material, para carreras de embolsados o todo tipo de construcciones.



4. **Bolsitas de supermercado vacías:** se pueden utilizar como paracaídas, o colocándole la pelotita de papel adentro, fabricar el famoso cometa (cerrar el cuello de la bolsita con cinta o simplemente con un nudo). Si se quiere hacer más grande, utilizar bolsas de residuos domiciliarias.



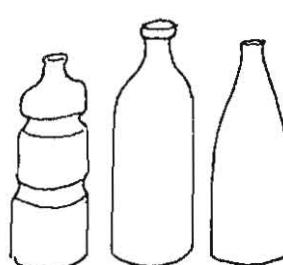
5. **Bolsitas de tela:** hechas con tela de colores variados, rellena de semillas (mijo o similar) y cosidas, o simplemente sachets de leche vacíos, rellenos con arena y atados con hilo. La sugerencia es tomar las semillas de mijo, 200 gramos aproximadamente, colocarlos dentro de una bolsita de nylon (lo que impide que penetre la humedad), ésta dentro de otra bolsita de nylon, una capa de tela y otra capa más de tela, lo que permite cuando se ensucia, sacar esta última capa y lavarla.



6. **Bolsitas para arrojar con cola:** de aproximadamente 3 cm. por 3 cm. Rellenas de arena o mijo, cosidas a una tira de tela de aproximadamente un metro de largo, se utilizan para arrojar o para pase y recepción.

7. Botellas de plástico

De agua mineral o gaseosa, grandes o chicas. Se utilizan para jugar al hówing o delimitar espacios. Se les pueden introducir cascabeles, juguetes de cotillón o papeles de colores. Se les pueden dar peso con agua o arena y dar color con temperas o colorante para tortas. Recortando las partes de debajo de dos botellas y

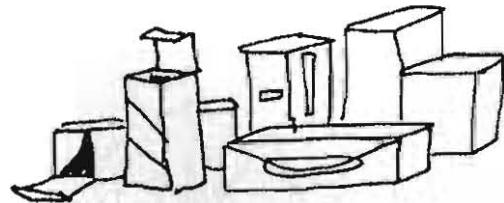


uniendo las mismas con cinta de embalar se arman pelotitas.

8. Cajones o cajas de cartón o madera: los regalan en las verdulerías, sirven para guardar elementos y hasta para



hacer construcciones. Los niños más pequeños las usan para meterse adentro, esconderse o utilizarlas como autos.



9. Cajitas de remedios vacíos: para construcciones o juegos de transportar.

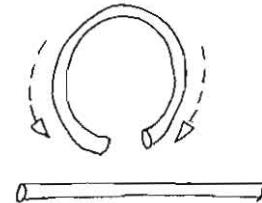
10. Cámaras de auto: las regalan en las gomerías, las utilizamos como están o las cortamos en tiritas, uniéndolas luego entre sí para hacer sogas que se pueden utilizar como cuerdas elásticas, soga individual para saltar o sogas para colgarse y cinchadas si les



damos varias vueltas.



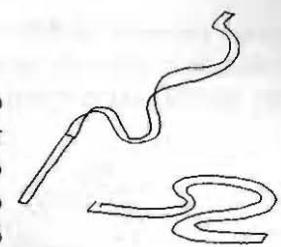
11. Cámaras de bicicleta: remplazan las sogas (las regalan en las bicicleterías) Se puede utilizar de a una o atarlas entre sí de acuerdo con el largo requerido.



12. Caños de plástico: se compran en casas de sanitarios, vienen en tiras de 4 metros, utilizando las cuplas y los codos, podemos armar arcos y otras construcciones. Para hacer un aro de 80 cm. de diámetro se necesita 1,80m. de caño de PVC, los extremos se pueden unir con un tarugo de plástico a presión o un tarugo de

madera, asegurando los extremos con dos clavitos y **12** cinta plástica).

13. Cinta de gimnasia: con un pequeño bastoncito de madera (puede ser reemplazado, por un caño plástico tipo de luz o similar) y una cinta de 3 ó 4 cm. de ancho, por 2 ó 6 más metros de largo; puede ser una bolsa de residuos tipo consorcio cortada a lo largo. Se dobla la punta de la cinta y se clava sobre el extremo del bastoncito de madera o se coloca un regatón en los dos extremos, en caso del caño de plástico.



14. Colchones viejos: para saltar o jugar con ellos, o



cortar la goma espuma para jugar o llenar pelotas.



15. Conos de plástico o cartón: los regalan en las hilanderías o fábricas de telas.

16. Cubiertas de auto: las regalan en las gomerías, generalmente están tiradas por la noche. Se pueden utilizar para marcar espacios, rodar, saltar, transportar,



arrojar elementos dentro de ellas etc.

17. Cubiertas de bicicleta:

las regalan en las bicicleteñas, reemplazan perfectamente al aro.



hóckey.

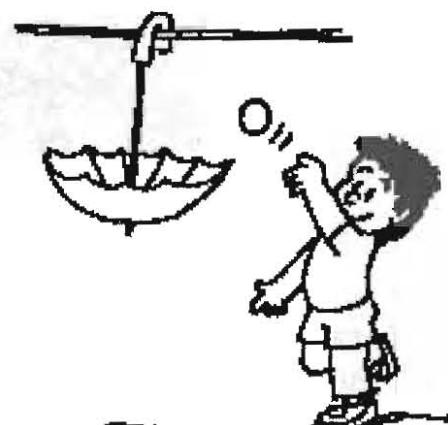
19. Hojas de papel de diario: podemos hacer gorros, aviones o barcos, marcar espacios utilizándolas como tiras, cortadas en pedacitos y hasta fabricar pelotas con ellas).



18. Envases de detergente o similar vacíos: para utilizar como paletas o en el extremo de un bastón como palo de

**20. Latas vacías:**

de conservas en general, se pueden usar para juegos de puntería o fabricar lapiceros para hacer regalos. Con las más duras (de Nesquik, leche en polvo o similar) se pueden hacer zancos, haciéndoles dos agujeros en los lados y atándoles soguitas para sostenerlas y así desplazarse en equilibrio. **Solicitar fotocopias.**



5º Dia

Nuevos Proyectos, Evaluación

**Presentación e Intercambio
sobre los proyectos propuestos.**

Evaluación:

***Individual
*Grupal**

HUMOR

Última
Página

PARA REFLEXIONAR



VII CURSO DE ACTUALIZACION DOCENTE EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.

CENARD - BUENOS AIRES: lunes 11 al viernes 15 de febrero de 2002.

A P U N T E G U I A

AREA N° : 1.-

TEMARIO : Hándbol - EGB - 2º y 3º ciclos.-

PROFESOR A CARGO: Víctor Bloise - Juan Manuel Sívori.-

DIAS DE CURSADA : - lunes a viernes.

HORARIO DIARIO : - primer módulo : - 09,00 a 10,30 horas.-
- segundo módulo: - 11,00 a 12,30 horas.-

CONDICIONES DE APROBACIÓN:

- a- asistir al 80% de las clases dictadas en cada área elegida.
 - b- Aprobar la evaluación escrita de cada área.
-

MUY IMPORTANTE:

- 1- haga SELLAR su carnet de asistencia cada día, mañana y tarde.
 - 2- ENTREGUE sin falta su evaluación escrita al finalizar cada área.
 - 3- coloque su NUMERO DE INSCRIPCIÓN en todo formulario que presente.
-

CERTIFICADOS FINALES:

- a- estarán legalizados 90 días después de finalizado el curso.
- b- usted puede retirar su certificado final:
 - personalmente del Consudec, presentando su tarjeta de asistencia.
 - dejando en la Coordinación del curso su carnet de asistencia más \$ 5,00 (pesos cinco), incluyendo su domicilio al dorso del mismo. En este caso se le enviará por correo privado.

E.MAIL:

Colabore con la organización del curso colocándolo CLARAMENTE en su ficha de inscripción.-

¿COMO ENSEÑAR EL DEPORTE HOY?

Todos los deportes de equipo están sometidos a consideraciones comunes que hacen que nosotros los que estamos a cargo de las clases entendamos esos criterios para que nuestros alumnos sean capaces de resolver situaciones de juego. ¿Porqué este planteo?, porque si tenemos en cuenta que es el deporte, seguro encontraremos respuestas apropiadas a que es lo que debemos realizar en clase.

Que es el DEPORTE sino una permanente TOMA DE DECISIONES para resolver lo mejor en función de LOS OBJETIVOS y de la decisión de actuar BAJO PRESIÓN y BAJO INCERTIDUMBRE.

Tomando en cuenta esta definición y haciendo una retrospectiva de nuestra labor docente pensemos si durante años no hemos trabajado de la siguiente manera:

"Los métodos de enseñanza utilizados hasta ahora en la iniciación deportiva se han caracterizado por una concepción instrumentalista y mecanicista del movimiento.. Se ha considerado que el niño debía aprender el modelo del gesto eficaz, modelo extraído del deporte de alta competición. Toda la acción pedagógica se ha estructurado así en función de la apropiación por parte del niño de la técnica o de los resultados del deporte de élite. Así no ha sido el deporte el que se ha adaptado al niño, sino el niño al deporte"

"Del mismo modo, el alto grado de especialización ha llevado a que cada deporte sea estudiado y analizado de una forma aislada, partiendo de él y acabando en él, sin ninguna interrelación entre ellos. Esa forma de proceder propia del deporte de competición, no es adecuada cuando nos referimos al ámbito de la Educación Física"(1).

Similitudes de los deportes de conjunto

- espacio común de juego
- participación simultánea
- espacio delimitado
- áreas restringidas
- reglado
- con pelota
- arcos , aros, etc.
- árbitros
- técnicas
- tácticas
- estrategias
- comunicación motriz.

el objetivo es
EL GOL

El Handball es un deporte de conjunto, y como tal tiene características comunes a todos los deportes de conjunto. La estructura funcional de los deportes de equipo se asentarían sobre estos principios:

1. El espacio: terreno cerrado, más o menos grande, en el interior del cual se desarrolla la competición. Constituye el límite de acción de los jugadores.
2. La estrategia: tipos de conducta que puede utilizar el jugador en cuanto a las diferentes formas de actuar en ataque o defensa. Esta relacionada además con un móvil común, la pelota.
3. La comunicación motriz: lenguaje que utilizan los jugadores para realizar las acciones de comunicación o de oposición.
4. Las limitaciones reglamentarias: que varían según los diferentes deportes, aunque manteniendo unas características comunes.

1. EL ESPACIO:

El lugar o espacio de acción donde se desarrolla cualquiera de los deportes de equipo posee algunas características constantes, es cerrado, institucionalizado, y sus dimensiones son estrictas y precisas.

2. LA ESTRATEGIA:

Si bien los términos estrategia y táctica suelen utilizarse indistintamente, se entiende por estrategia, un concepto más amplio que el de táctica, es decir: tipos de conducta que teniendo en cuenta todas las eventualidades posibles y sus consecuencias puede utilizar el jugador y sirve para indicarle lo que debe hacer en cualquier situación del juego. Mientras que táctica es la realización de medios de acción aplicados a determinadas situaciones, en base a un objetivo generalmente preestablecidas de antemano.

Mahlo designa tres fases sucesivas e interdependientes de la manera como los jugadores toman en cuenta sus acciones estratégico-tácticas:

- Percepción y análisis de la situación (su resultado permite el conocimiento de la situación)
- Solución mental del problema (su resultado supone la representación de una acción)
- Solución motriz del problema (su resultado supone la solución práctica)

3. LA COMUNICACIÓN MOTRIZ:

En los partidos de jugadores debutantes es curioso observar el alto grado de lenguaje hablado que utilizan. La palabra está siempre presente. En cambio en los encuentros de alto nivel son sorprendentemente silenciosos. Es evidente que el lenguaje se ha transformado. Se ha pasado de un lenguaje verbal a un lenguaje gestual.

4. LA REGLAMENTACIÓN DEL DEPORTE:

Todos los deportes de equipo están sometidos a unas reglamentaciones que determinan los muchos aspectos de la actividad motriz. El balón (tamaño, peso, etc.), el tiempo de duración, y reglas que condicionan el juego.

La mayoría de las reglas responden a planteamientos idénticos o muy semejantes entre ellos, de tal manera que podríamos agruparlas en ámbitos de actuación tales como:

- dimensiones del terreno y material a utilizar
- la constitución del equipo y sus posibles sustituciones
- sobre la utilización de los espacios
- sobre el tiempo de juego, o tiempo de posesión del balón por equipo o jugador
- relaciones entre los jugadores: contacto físico permitido o limitado
- utilización del material (fundamentalmente el balón) partes del cuerpo con las que se pueden utilizar el balón, formas de transportarlo o manejarlo
- el árbitro

En la actualidad, la principal preocupación del profesor no debe ser modelar al niño, sino dotarlo de una gran autonomía motriz que le permita adaptarse a cualquier situación.

¿POR QUÉ PREDOMINA LA TÉCNICA EN LOS PROFESORES?

- 1- Porque es más fácil de explicar, demostrar y evaluar en forma controlada.
- 2- Porque hay hábitos graníticos en la forma de trabajar.

3- Porque hay un convencimiento de que es imposible jugar si no se domina la técnica

“Es necesario, pues, determinar las condiciones pedagógicas que permitan convertir el deporte en una actividad educativa. La Educación Física, entendida como ciencia capaz de analizar las prácticas deportivas, debe dar un sentido unitario a la pedagogía deportiva, así como desarrollar los principios comunes, organizadores y transferibles a cualquier deporte.”

A JUGAR SE APRENDE JUGANDO, este es un principio que está demostrado. Los chicos están ávidos de jugar, y nosotros como docentes debemos

hacer que ello se ponga en práctica para que la clase sea alegre, entretenida, divertida, y que además podamos cumplir con los objetivos planteados en cuanto al desarrollo de los deportes. Este principio pretende que los diversos gestos técnicos y los diferentes comportamientos tácticos puedan ser introducidos y asumidos a través del juego. " La actuación del profesor en el desarrollo del juego y la secuencialidad de los mismos hacen que el niño se sitúe progresivamente ante nuevas dificultades y problemas que debe resolver. Las nuevas situaciones que se suceden hacen que en cada caso tomen relevancia aspectos técnicos y tácticos que puedan ser analizados de forma particular pero siempre como consecuencia de la realidad total. Más que un conjunto de técnicas los deportes de equipo son ante todo un JUEGO.(1)

" Sin lugar a dudas podemos asegurar que hasta ahora la pedagogía utilizada en el deporte tiene y ha tenido unas connotaciones muy marcadas. Podríamos destacar las siguientes:

- La pedagogía deportiva se ha construido a partir de modelos basados en la práctica adulta de alto nivel.

- La demostración y la repetición han sido los procedimientos más utilizados, es decir una pedagogía directiva y a menudo coercitiva.

-En la mayoría de los casos, las actividades propuestas han tenido poca relación con las aspiraciones e intereses del niño: lo que podríamos llamar **pedagogía del picar, tirar y pasar**. El excesivo interés por descomponer el objeto de la enseñanza en vistas a una máxima eficacia ha provocado un desinterés por parte del niño que desea practicar el deporte en cuestión

-El entrenamiento, es decir la preparación al rendimiento ha ocupado un lugar primordial: organizado con seriedad y aplicación, orden y método, no ha dejado lugar a la improvisación, a la espontaneidad, a la libertad física y lúdica. Su objetivo es mejorar los resultados realizando cada gesto al máximo de sus capacidades de rendimiento y corrigiendo las faltas técnicas y los errores cometidos.

- El profesor- entrenador- educador, tiene detrás suyo la suma de valores consagrados del sistema deportivo, es el centro, la figura indispensable. Es el poder- **quién no se entrena racionalmente gracias a mis conocimientos y mis consejos no progrresa-**.

- La autoridad de la técnica es en realidad una técnica de la autoridad, afirma Berthaud.

- Los alumnos deben necesariamente actuar sin poder enjuiciar el sistema, ya que todo ha sido pensado con antelación, hipotéticamente organizado por el cerebro de un teórico, y por otra parte es lo que debe producir los mejores resultados y el más racional, en función del objetivo final: el triunfo.(1)"

¿Qué otras críticas se pueden hacer a la enseñanza tradicional?

1- Falta motivación en los docentes

2- Poca reflexión.

3- Favorece la incompetencia

4- Poca capacidad de decisión por parte de los alumnos.

5- Dependencia de los profesores." Así en esta perspectiva, no es el movimiento el que ocupa el lugar central, sino la persona que se mueve, que actúa, que realiza una actividad física. Así lo define Parlebas: **la perspectiva en la que se orienta la Educación Física sitúa al niño en el centro de la Educación. Interesa menos el ejercicio y más el que ejercita. Ya no preocupa tanto el modelar al niño sino dotarle de una gran disponibilidad motriz que le permita adaptarse mejor"**

Es misión de la Educación Física el encontrar los aspectos que perteneciendo a los deportes sean propios de la actividad motriz y que nos permitan lograr:

- Unos principios de organización válidos para todos los deportes.

- Una plataforma común sobre la que cualquier especialidad pueda tomar parte, y progresivamente, se dirija a sus propias peculiaridades.

- Unos principios de organización transferibles de una actividad a otra.

- Un potencial motriz que permita al individuo encontrarse en condiciones de escoger la práctica del deporte que prefiera.

En resumen, un modelo físico de conjunto"(1).

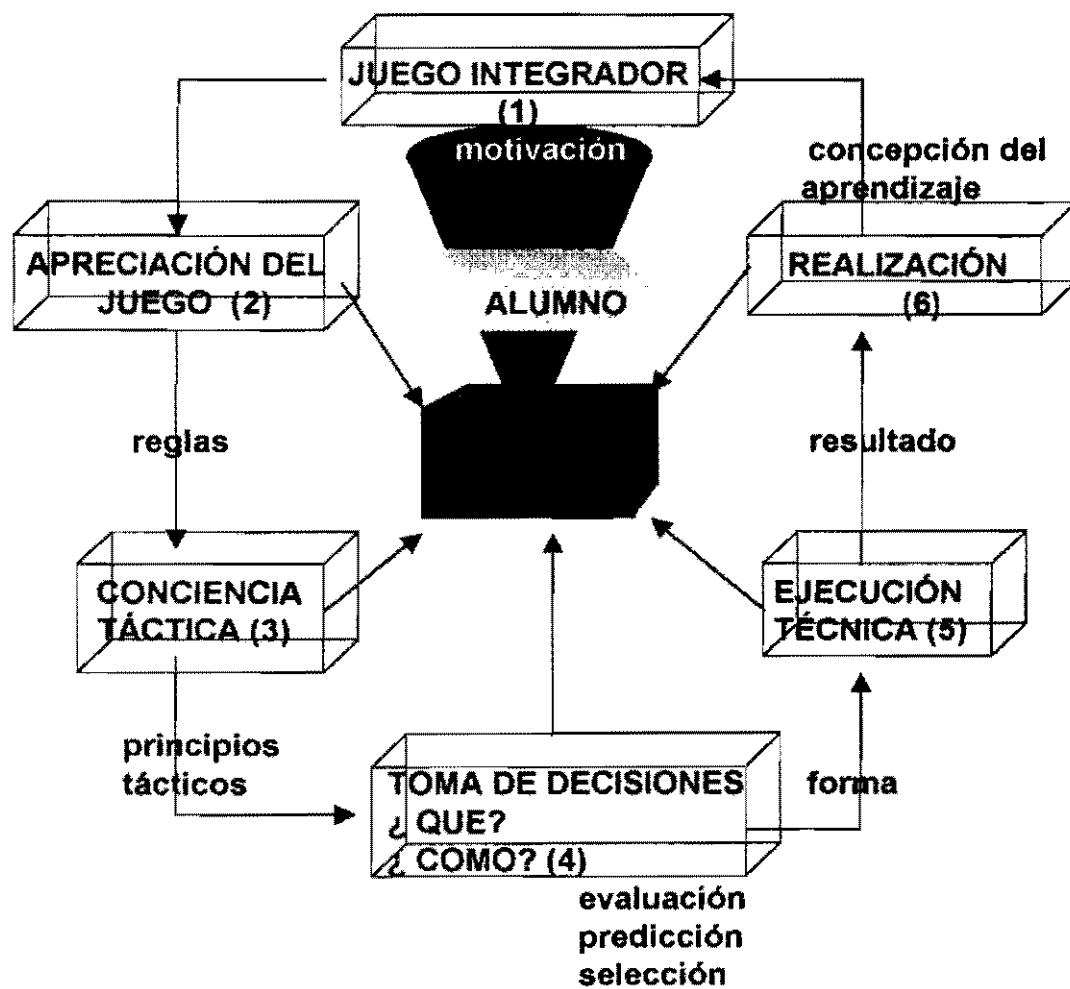
Lo expuesto nos lleva a pensar que el alumno debe permanentemente poner en juego una serie de elementos adquiridos en experiencia de distinto tipo, capaz de transferirlas a la situación planteada en ese momento y lugar. Por ello debe analizar todas las posibilidades y decidir cuál es la mejor acción a realizar.

¿COMO ENSEÑARLO HOY?

- EN BASE A JUEGOS
- SI ES LA TÉCNICA LA QUE SE TRABAJA EN BASE A DESAFÍOS ¿QUIÉN LO HACE EN MENOS PASES? ¿ QUIÉN LO HACE MÁS RÁPIDO?, ETC.
- CON EJERCITACIONES DINÁMICAS, NO ESTÁTICAS.
- QUE HAYA RELACIONES DE 1 PARA 2, DE 2 PARA 3 ALUMNOS, ETC.
- QUE TODOS PARTICIPEN, QUE NO HAYA UN "SUPERJUGADOR".
- HACER EJERCICIOS Y JUEGOS CON OPOSICIÓN. SIN OPOSICIÓN NO ES LA REALIDAD. EL DEPORTE ES PERMANENTE OPOSICIÓN, EL CHICO TIENE QUE ACOSTUMBRARSE A JUGAR CON MOLESTIAS PERMANENTES(DEFENSORES) Y EN PÚBLICO.
- LOS ENTRENAMIENTOS NO DEBEN SER DOMINADOS POR EL PROFESOR, SINO QUE UNA VEZ "DOMINADO "JUEGO LO QUE SE QUIERE HACER, QUE EL ALUMNO Tome LA DECISIÓN QUE MÁS CREA CONVENIENTE.
- NO DEBE SALIR TODO DE LA CABEZA DEL PROFESOR.
- SE DEBE ENTRENAR CON IDEAS. NO TRANSMITIR EL EJERCICIO SINO, QUE PUEDE HACER Y QUE EL CHICO RESUELVA.

CUAL SERÁ ENTONCES:

EL MODELO INTEGRADOR DEL DEPORTE



CARACTERÍSTICAS DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA

- Ser un proceso de socialización, de integración de los sujetos con las obligaciones sociales respecto a los demás.
- Ser un proceso de enseñanza - aprendizaje progresivo y optimizador que tiene como intención conseguir la máxima competencia en una o varias actividades deportivas
- Ser un proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes para desenvolverse lo más eficazmente en una o varias prácticas deportivas
- Ser una etapa de contacto y experimentación en la que se debe conseguir unas capacidades funcionales aplicadas y prácticas.

Por el contrario, este proceso deja de ser concebido como iniciación deportiva en cuanto el objetivo básico no es la enseñanza de habilidades y destrezas técnicas o conductas y el comportamiento táctico, sino el de la práctica y el entrenamiento sistemático para la competición y el rendimiento máximo. (Amador 1993)

El deporte que se oferta a los niños/as posee una serie de riesgos:

- El estrés que genera la importancia sobredimensionada de la victoria.
- El aumento de la violencia.
- La presión sobre los jóvenes talentos para conseguir el éxito.
- La falta de iniciativa personal en el juego.
- Entrenamientos y competiciones cada vez más severas.

La utilización abusiva de la competición transforma el juego en trabajo. Si estamos decididos a introducir la iniciación deportiva y la competición en la vida del niño en edad escolar debemos tener claro que esto no supone aceptar que su objeto sea únicamente conseguir victorias, éxitos y campeones. Este puede ser un objeto secundario, que no debemos rehusar. Pero el fin principal, es ofrecer una gama, lo más extensa posible, de experiencias formativas. Si admitimos la competición deportiva es porque, siendo inherente al deporte, reconocemos en ella virtudes educativas siempre y cuando sea correctamente utilizada.

Deporte Escolar

- ¿Rendimiento o recreación?
- ¿Competitivo o no competitivo?
- ¿Diversidad o especificación?

HAY QUE ENCONTRAR LA SALIDA AL CALLEJÓN

La competición bien orientada es educativa y motivante:

Aceptar el deporte supone aceptar la competición, y al mismo tiempo reconocer que esta posee valores educativos.

- ◆ LA INTERACCIÓN CON EL ADVERSARIO ES SUPERACIÓN DE UNO MISMO
- ◆ EL ENTRENAMIENTO ES BÚSQUEDA DE PERFECCIÓN, DE APRENDIZAJE, DE CONVIVENCIA
- ◆ LA VALORACIÓN DEL ESFUERZO ES BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA
LA VOCACIÓN DEPORTIVA ES LEGÍTIMA Y POSIBLE CAMINO DE FELICIDAD PERSONAL

ALGUNOS CONCEPTOS SOBRE LA PRÁCTICA DEPORTIVA INFANTIL

Cada niño es un campeón en potencia

Necesidad de un dominio previo de la técnica deportiva

El éxito deportivo como consecuencia de la pirámide de practicantes

La necesidad de iniciarse en edades tempranas

Los aprendizajes iniciales defectuosos conducen a vicios incorregibles

La práctica deportiva es educativa y saludable por sí misma

Necesitamos cambiar de paradigma. No se puede hablar ya de una iniciación fundamentada en la búsqueda del éxito final, sino de la ayuda al desarrollo personal. No puede organizarse el deporte escolar en función del punto de llegada (potencial campeón) sino del punto de arranque (capacidades personales); no se debe prejuzgar lo que serán en su futuro deportivo; sino como favorecer el desarrollo de lo que llevan en su interior, de ayudar a convertirles en lo que puedan llegar a ser, puesto que su futuro es asunto suyo. Así lo define Parlebas (1976): "La perspectiva en la que se orienta la actividad física sitúa al niño en el centro de la educación. Interesa menos el ejercicio y más al que se ejerce. Ya no preocupa tanto modelar al niño sino de dotarle de una gran disponibilidad motriz que le permita adaptarse mejor".

PROPUESTAS BÁSICAS PARA UN DEPORTE ESCOLAR EDUCATIVO

La "PRACTICA ESCOLAR DEPORTIVA"(P.E.D.) y sus condiciones para la competición

Es fundamental separar la P.E.D. de cualquier tipo de ideología recurrente, para ello, es necesario desvincularla del estatismo institucional ya establecido, que siempre transmitirá su ideología.

- Incluirla dentro del horario escolar y con tiempo suficiente.
- En instalaciones no necesariamente reglamentarias, y a poder ser dentro de la propia institución escolar, o en colindantes.
- Cada sujeto competir en el mayor número de especialidades institucionalizadas y no institucionalizadas.
- Modificar según criterios pedagógicos las reglas del deporte, que no deben desvirtuar su esencia, y sobre todo su normativa de competición.
- Implicar a la familia en labores de organización, gestión y arbitraje.
- Relacionarla con otras manifestaciones competitivo- culturales de otras materias escolares.
- Eliminar de ellas todos los elementos que la identifiquen con los deportes institucionalizados, uniformes, jueces y árbitros federados, clasificaciones convencionales, categorías de los contendientes atendiendo solo a la edad, instrumentos reglamentarios, trofeos y distinciones tradicionales, etc...

La "PRACTICA ESCOLAR DEPORTIVA"(P.E.D) y sus condiciones de entrenamiento

Las condiciones de entrenamiento son realmente las connotaciones que debe tener en cuenta el entrenador durante las prácticas de cada día, con el objeto de crear en ellas un ambiente y unos objetivos pedagógicos compatibles con las condiciones que se logran en la referida competición.

- Proponer situaciones para la activación perceptiva del deportista y estimular la identificación plena de la información que dispone, así como su tratamiento polarizado en el fenómeno deportivo que se trate.



- Disponer de una gran variabilidad de formas jugadas con muy diferentes estructuras internas para ponerlas a disposición del deportista en sus prácticas.
- Construir propuestas de tareas que contengan "bloques temáticos" comunes a varias especialidades deportivas, promover su aplicación individual específica como elementos de actividad personal.
- Recurrir continuamente al auto-control y a la auto evaluación del ejecutor.
- Estimular al deportista para diseñar sus propias prácticas y organizar o controlar las de los que con él comparten la actividad.
- Incluir elementos de variación temporal en todas las tareas, una vez reconocidas por el deportista en su dimensión espacial.
- Crear situaciones que estimulen la toma de decisiones a nivel individual, y colectivo, en ámbitos muy diferentes, con normativas estables y inestables, pactadas e impuestas.
- Permitir e incitar a interpretar las situaciones vividas, por muy diferentes canales, estimulando aquellos que menos sean utilizados individualmente.
- Analizar la práctica individual lo más objetivamente que le permitan los medios que logren disponer, y ponerla a disposición del ejecutor.

La "PRACTICA DEPORTIVA ESCOLAR" (P.D.E) y sus condiciones para la competición

Por ser práctica minoritaria en el ámbito escolar, ya que solo debe ser practicada por los individuos con talento, su entorno competitivo debe configurarse con aproximaciones sucesivas hacia el modelo dominante en la especialidad que se trate. No importa que se instale en el límite de lo educativo, pues el practicante de esta opción ya ha realizado el otro deporte (P.E.D) y debe compatibilizar los dos, mientras su implicación en éste se lo permita, pero siempre ha de ser suficiente para que la educación pueda ser correcta. Creemos que debe ser el entrenador de la P.E.D y el propio deportista quienes conjuntamente decidan el paso a la Práctica Escolar Deportiva (P.E.D). Las formas competitivas de esta opción deben estar construidas siguiendo estos criterios:

- Debe ser realizada fuera del horario escolar y en instalaciones reglamentarias, aunque puedan ser modificadas.
- Cada sujeto competirá en varias especialidades afines para progresivamente concretarse en una sola.
- Solo deben modificarse las reglas de la competición nunca las del juego.
- Someterse al arbitraje federativo, si bien éste debe ser modificado del estado actual.
- Incluir progresivamente los elementos de identificación ya institucionalizados, para poder contrastar la adaptación individual a ellos.

La posibilidad individual de adaptación consciente a estas condiciones, permite al individuo asumir el compromiso de forma progresiva, pero como continua vinculado, durante las primeras fases, a la Práctica Escolar Deportiva (P.E.D), sino se encuentra atraído por estas condiciones, puede regresar sin traumas a esa práctica, de la que no se siente desarraigado.

COMPONENTES DEL DEPORTE DE CONJUNTO

- TÉCNICA
- TÁCTICA
- ESTRATEGIA
- PREPARACIÓN FÍSICA
- PREPARACIÓN PSICOLÓGICA
- PREPARACIÓN TEÓRICA

Para el logro de un buen rendimiento deportivo en la alta competencia, es necesario un desarrollo equilibrado de todos estos aspectos.

SISTEMATIZACIÓN DE LA ENSEÑANZA

- 1= TÉCNICA: A - individual de ataque
B - individual de defensa
C - de arquero

A- TÉCNICA INDIVIDUAL DE ATAQUE:

1- Los movimientos de los jugadores: es todo lo que tiene que ver con los desplazamientos

- 1-1: partidas
- 1-2: paradas
- 1-3: carreras con cambios de dirección
- 1-4: carreras con cambios de velocidad
- 1-5: carreras con cambio de sentido
- 1-6: saltos, giros
- 1-7: desplazamientos laterales

2- La recepción de la pelota: a pie firme o en movimiento

- 2-1: con dos manos
 - 2-1-1: por sobre la cabeza
 - 2-1-2: a la altura del pecho
 - 2-1-3: por debajo de la cintura
 - 2-1-4: laterales
- 2-2: con una mano
 - 2-2-1: adelantada o retrasada
 - 2-2-2: por sobre la cabeza

3- El pase

- 3-1: con una mano
 - 3-1-1: sobre hombro
 - 3-1-2: bajo mano
 - 3-1-3: de faja
 - 3-1-4: con salto

4- El dribbling

- 4-1: alto
- 4-2: medio
- 4-3: bajo

5- La finta

- 5-1: con caída en 1 pie
- 5-2: con caída en 2 pies

6- El amague

- 6-1: del pase
- 6-2: del lanzamiento

6-3: del dribbling

7- El lanzamiento

- 7-1: sobre hombro
- 7-2: suspendido
- 7-3: de cadera
- 7-4: con caída al frente
- 7-5: rectificados de ambas puntas
- 7-6: doble suspendido
- 7-7: a contrapié

B- TÉCNICA INDIVIDUAL DE DEFENSA

1- El movimiento de los jugadores:

- 1-1: partidas
- 1-2: paradas
- 1-3: carreras con cambios de dirección
- 1-4: carreras con cambio de velocidad
- 1-5: carreras retrocediendo
- 1-6: repiqueteos

2- Las acciones defensivas activas:

- 2-1: intercepción - del pase
- 2-2: quite- en el dribbling
- 2-3: bloqueo- de un lanzamiento

3- Las acciones defensivas pasivas:

- 3-1: toma
- 3-2: acompañamiento
- 3-3: cubrimiento
- 3-4: cambio de oponente
- 3-5: deslizamiento

C- TÉCNICA DEL ARQUERO

1- La técnica de base desde los distintos puestos

2- La recepción de la pelota

- 2-1: alta
- 2-2: media
- 2-3: baja

3- Las salidas- espantapájaros

4- Los pases para el contraataque

2= TÉCNICA DE CONJUNTO

2-1: Los cruces

2-2: Las cortinas

2-3: El pase y va

2-4: Las progresiones sucesivas

2-5: Los puntos de apoyo

CONSUDEC/FICDA

VII CURSO DE ACTUALIZACION DOCENTE EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.

CENARD - BUENOS AIRES: lunes 11 al viernes 15 de febrero de 2002.

A P U N T E G U I A

AREA N° : 2.-

TEMARIO : Vóleibol - 2º y 3º ciclos.-

PROFESOR A CARGO: Luis Rodolfo Lufrano.-

DIAS DE CURSADA : - lunes a viernes.

HORARIO DIARIO : - primer módulo : - 09,00 a 10,30 horas.-
- segundo módulo: - 11,00 a 12,30 horas.-

CONDICIONES DE APROBACIÓN:

- a- asistir al 80% de las clases dictadas en cada Área elegida.
 - b- Aprobar la evaluación escrita de cada área.
-

MUY IMPORTANTE:

- 1- **haga SELLAR su carnet de asistencia cada día, mañana y tarde.**
 - 2- **ENTREGUE sin falta su evaluación escrita al finalizar cada área.**
 - 3- **coloque su NUMERO DE INSCRIPCIÓN en todo formulario que presente.**
-

CERTIFICADOS FINALES:

- a- estarán legalizados 90 días después de finalizado el curso.
- b- usted puede retirar su certificado final:
 - personalmente del Consudec, presentando su tarjeta de asistencia.
 - dejando en la Coordinación del curso su carnet de asistencia más \$ 5,00 (pesos cinco), incluyendo su domicilio al dorso del mismo. En este caso se le enviará por correo privado.

E.MAIL:

1

Colabore con la organización del curso colocándolo **CLARAMENTE** en su ficha de

Curso de capacitación y perfeccionamiento

El voleibol en la Escuela General Básica

Nivel: segundo y tercer ciclo

Profesor: Luis Rodolfo Lufrano

Características particulares del voleibol :

Deporte de rebotes y no de posesión .El control de la pelota debe hacerse absolutamente a través de rechazos y nunca jamás,a través de la toma de la misma .

Deporte de situación,donde las habilidades técnico tácticas deben estar SIEMPRE sujetas a las distintas realidades que se van sucediendo durante el juego.La repetición mecánica es válida solamente para perfeccionar algún aspecto particular de la habilidad en cuestión,pero de ninguna manera garantía de desempeño eficiente durante el juego.

Deporte de destrezas abiertas,ya que las distintas respuestas motoras están siempre sujetas a las cambiantes situaciones de juego que se van sucediendo durante el mismo.

Las habilidades de juego,deben ser eficientes desde el punto de vista de la ejecución y la eficiencia en el voleibol está absolutamente ligada con la precisión.La mayor precisión se obtiene con las manos y los brazos ,

Toda acción mecánica para ser totalmente correcta debe estar acompañada por un pensamiento táctico a través del cual se intenta privilegiar las virtudes propias por sobre las deficiencias ajenas o bien se trata de anticipar los posibles movimientos adversarios,reforzando nuestras debilidades e intentando minimizar los aspectos positivos del rival.

EL UNICO MOMENTO DONDE SE PUEDE MANIFESTAR LO MENCIONADO ANTERIORMENTE ES DURANTE EL JUEGO

El juego debe ser el leiv motiv de todas nuestras enseñanzas.Todo lo que el alumno aprende,debe poder ser aplicado correctamente en el campo de juego en presencia de un adversario.

El juego permite desarrollar en nuestros alumnos la capacidad técnica,su pensamiento táctico,su condición física,su espíritu de lucha,su solidaridad y espíritu de cuerpo,privilegiando en todo momento el grupo por sobre la individualidad,el respeto (a las reglas,a los jueces,a los rivales,al sistema de juego,a los compañeros,etc.) y la creatividad.

Etapas o niveles diferenciados de juego durante todo el proceso educativo:

- Período de juego adaptado: 1 vs.1 y 2 vs.2
- Minivoleibol: 3 vs.3 y 4 vs.4
- Voleibol propiamente dicho a turno
- Voleibol propiamente dicho con especialistas

Periodo de juego adaptado; 1 vs.1

Objetivo : que el alumno entienda de que manera se juega al voleibol.

Habilidades técnico tácticas a utilizar : Golpe de manos altas hacia adelante y autopase

Criterio táctico elemental a tener en cuenta : ubicar la pelota lejos del alcance del

adversario.

Dimensiones del campo de juego: si el nivel de juego de los protagonistas fuera regular, se sugiere una superficie del terreno de 9 mts.cuadrados (resolución del Primer Congreso Internacional de Minivóleibol). La experiencia propia de dar clase con niños por más de quince años, me hace sugerir una superficie de 13.50 mts.cuadrados (la sexta parte de la superficie del campo de juego reglamentario), cuando el nivel de juego de los chicos está por sobre la media normal.

La relación entre el largo y el ancho, está directamente relacionado con el objetivo perseguido en cuanto al tipo de desplazamiento buscado.

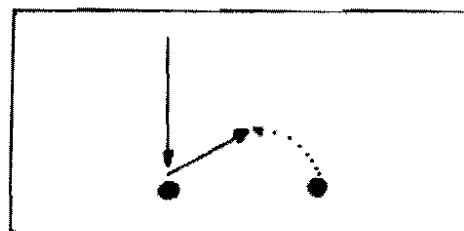
Altura de la red: lo suficientemente alta como para que la pelota deba tomar una trayectoria parabólica que permita mayor tiempo de observación, búsqueda y por consiguiente llegada, con mayores posibilidades de alcanzarla.

- Aspectos técnicos fundamentales a tener en cuenta en la ejecución del Golpe de manos altas hacia delante:
 - CORRECTA COLOCACION Y EMPLEO DE MANOS Y BRAZOS EN LA ACCION PROPIAMENTE DICHA DE GOLPEAR LA PELOTA.
 - UBICACION DEL ALUMNO DEBAJO Y DETRAS DE LA PELOTA
- Finalidad perseguida con el golpe de manos altas vertical o autopase:
Facilitar la acomodación del alumno en una situación comprometida
- Niveles de exigencia progresiva en el juego ppte. dicho:
 - principiantes : TOMAR Y LANZAR
 - intermedios : TOMAR Y GOLPEAR
 - avanzados : GOLPEAR

Período de juego adaptado: 2 vs. 2:

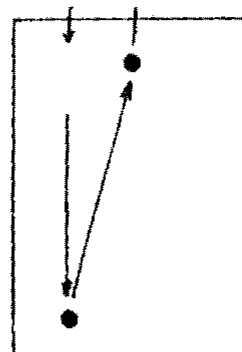
Objetivo: desarrollar la idea de juego en equipo

- Variante de seguridad: los dos jugadores retrasados cumpliendo idénticas funciones durante el juego.



Aspectos fundamentales a tener en cuenta:

- responsabilidad del campo compartida
- comunicación a partir de la lectura para evitar complicaciones
- cambio de frente y manejo de nuevos perfiles
- control de la pelota alto, corto y al centro de ambos compañeros
- diferencia entre el pase (defensa y armado) a un compañero y el envío al rival (ataque)
- Variante de precisión: un jugador adelantado y otro retrasado, cumpliendo funciones diferentes durante el juego.



Aspectos fundamentales a tener en cuenta:

- mayor velocidad de desplazamiento y mejor acomodación del cuerpo previo al golpe
- control superior de la pelota en la tarea defensiva, ya que el destino de la misma exige más precisión en el envío

Dimensiones del campo de juego: dieciocho metros cuadrados para alumnos principiantes y veintisiete metros cuadrados para alumnos avanzados.

Altura de la red: alta, ya que todavía no se incorporaron habilidades aéreas de ataque (golpe de manos altas en suspensión, colocada con una mano o remate)

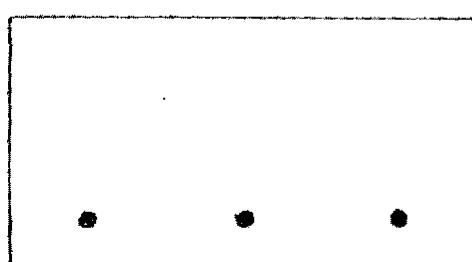
Habilidades técnicas a desarrollar:

- perfeccionamiento del golpe de manos altas hacia delante, haciendo incapié preferencial en el desplazamiento previo, curvilineo del levantador, acomodándose progresivamente en función del destino final del envío.
- Golpe de manos bajas, cuyos aspectos fundamentales a tener en cuenta son los siguientes:
 - a) acomodación del cuerpo, de manera tal que permita un libre accionar de los brazos con absoluta libertad
 - b) contacto con los antebrazos, plano de rebote (lo más amplio y plano posible) y ángulo de salida (hacia arriba y adelante) con el mayor "control del envío" que fuera posible
- saque de abajo frontal, teniendo en cuenta los siguientes aspectos técnicos:
 - a) acomodación del cuerpo
 - b) acción del brazo e impacto con la mano
 - c) vista en el objetivo primero y en la pelota en el instante del impacto

Etapa del minivóleibol: 3 vs.3

Objetivo: comenzar a desarrollar el concepto de que el vóleibol es un deporte de ataque.

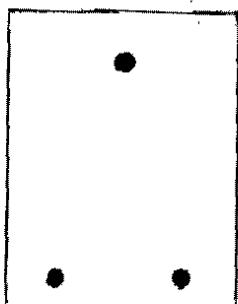
- Variante de seguridad: privilegiar la recepción del saque, conformando una disposición geográfica colectiva similar a la futura línea principal de receptores de la formación en M.



La responsabilidad de armado recae (siempre y cuando no haya sido el receptor) en el jugador del centro. Si el saque es controlado por el jugador del medio, las posibilidades de recepción son dos: una intentar pasar siempre la pelota hacia la derecha y la otra hacia el lateral que más cómodo le queda al receptor, en función de la trayectoria del saque rival.

- Variante de precisión: facilitar la tarea del armador, liberándolo casi totalmente de la responsabilidad de recibir el saque adversario, asignándole la función de preparar el propio ataque.

Para cumplir dicha tarea, se ubica en el centro de la cancha, de frente a la red, a un brazo de distancia de la misma, observando al sacador



rival. Una vez que visualiza la trayectoria del balón, gira hacia la derecha o la izquierda, según convenga, de manera de enfrentar el lateral del compañero que recibió el saque. Si el pase recepción resultare corto, deberá desplazarse de

modo tal que enfrente el lugar hacia el cual desea enviar la pelota.

Habilidades técnico tácticas a desarrollar:

- golpe de manos altas hacia atrás
- golpe de manos altas en suspensión

Aspectos fundamentales a tener en cuenta en el G.M.A. hacia atrás:

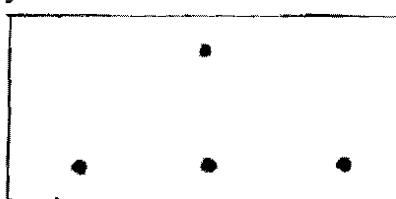
- ubicación del alumno debajo de la pelota
- hiperextensión del tronco en el momento del impacto
- extensión hacia arriba y no hacia atrás de los brazos

Aspectos fundamentales a tener en cuenta en el G.M.A. en suspensión:

- salto vertical (saltar primero, golpear después)
- mayor participación de los brazos en el impacto

Etapa del minivóleibol: 4 vs.4:

Objetivo: desarrollar los movimientos colectivos del futuro seis vs. seis



Las variantes anteriores de juego 3 vs. 3 facilitan enormemente la ubicación de los jugadores, fundamentalmente en el momento de la recepción.

Habilidades técnico tácticas a desarrollar:

- remate

- bloqueo (en aquellos alumnos que tienen el alcance suficiente para intentarlo)

Los aspectos técnicos fundamentales a tener en cuenta en estas dos habilidades serán desarrollados más exhaustivamente en el momento de explicar el juego 6 vs. 6

Qué es un sistema base de juego ?

La organización colectiva que permite, a cada uno de los integrantes del equipo, saber donde ubicarse en el campo de juego y como actuar con idoneidad en cada uno de los distintos momentos que se van sucediendo durante un partido de vóleibol.

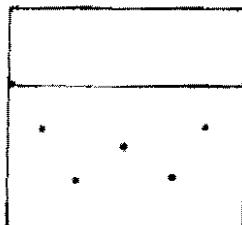
Cuál debería ser el sistema a utilizar en esta etapa de la vida escolar de nuestros alumnos ? El de juego a turno, donde cada uno de los integrantes del equipo, sin distinción alguna de habilidad o capacidad física, realiza las distintas funciones que se cumplen en el vóleibol, en todas las posiciones de la cancha, sin minimizar ni sobredimensionar ninguna. Todos los jugadores del equipo levantan, atacan, defienden en todas las posiciones de la cancha, sin diferenciarse entre ellos absolutamente en nada, en cuanto a las responsabilidades que todos y cada uno de ellos tiene para con el equipo.

Cuál es el objetivo que persigue este sistema de juego ?

El crecimiento técnico táctico de todos los alumnos en cada una de las funciones que se cumplen en vóleibol (receptor, armador, atacante, defensor) y el progreso de las habilidades motrices específicas (golpe de manos bajas, golpe de manos altas, remate, etc.)

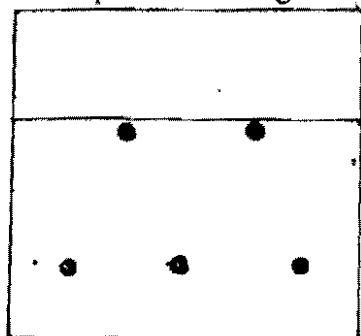
Qué otras ventajas tiene además ?

Le permite comprender a los alumnos, la importancia y dificultad de cada una de las funciones que se cumplen en un equipo que juega con especialistas (ciclo polimodal). El hecho de haber incursionado en todos los roles que se suceden en el vóleibol, jugando a



zigzagueante y retrasada de los jugadores, protege, fundamentalmente, el centro de la cancha, pero al mismo tiempo, la cercanía existente entre los mismos, representa un gran inconveniente, ya que sobre una misma

pelota, pueden dudar hasta tres receptores, lo que la convierte, en mi opinión en no recomendable o por lo menos menos redituable que la formación en M o zagueros en línea, la cual presenta las siguientes ventajas:



a) protege claramente la zona de frente, sector donde los alumnos novatos y preferentemente las niñas (de baja estatura y escasa fuerza), envían una importante cantidad de saques.

b) protege, también, el fondo de la cancha, ya que los zagueros, se ubican muy cerca de la línea final, privilegiando los desplazamientos hacia delante, por sobre los retrocesos.

c) la distancia entre ambas líneas de receptores, hace que las dudas posibles entre los jugadores de dichas zonas, sea prácticamente inexistente y que se reduzca solamente a dos, en forma lateral, la duda compartida por sobre una misma pelota.

El armado

Objetivo: preparar una acción de ataque en las mejores condiciones posibles, tanto desde la precisión, como desde lo táctico.

La precisión se obtiene a partir de una respuesta motora acertada, para lo cual debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- capacidad de lectura
- velocidad de desplazamiento
- dominio del cuerpo en el piso y en el aire
- gran habilidad de manos (en el golpe propiamente dicho)

El criterio táctico se pone de manifiesto a partir de la observación de los compañeros y de los rivales, para poder así, elegir el lugar y el tipo de pelota más conveniente por donde atacar.

Qué características debe reunir una levantada precisa?

- alta y con una parábola cómoda que facilite la observación de la misma, primero y su búsqueda, después. (siempre hablando de niveles de iniciación y ataques exclusivos de tercer tiempo)
- paralela a la red.
- a una distancia de la misma que facilite el ataque, pero que al mismo tiempo no signifique un obstáculo.
- no más allá de la línea perpendicular de carrera del atacante.

Y criteriosa tácticamente?

Adelante del mejor atacante o frente al bloqueador más débil, al atacante de mayor presencia anímica en los momentos de cierre del set o del partido, etc.

Por qué sugerimos armar desde pos. 3 en esta etapa?

- Facilita la tarea de los receptores, ya que al dirigir la pelota al centro de la cancha hay menores posibilidades de error y más comodidad por parte de los mismos, ya que el

turno, permite entender la dificultad de cada uno de ellos, con lo cual debería reaccionar solidariamente y no en forma crítica, ante cualquier posible error.

Además, facilita la futura tarea del profesor, para elegir los alumnos, acorde a su capacidad individual, pensando en conformar un grupo élite. El hecho de haberlos observado a todos cumpliendo las distintas funciones, le permitirá seleccionar a cada uno en el rol que mejor se desenvuelve, para un mayor beneficio del equipo.

Cuál sería un sistema base de juego conveniente para este ciclo escolar ?

- recepción de saque con cinco jugadores formación en M o zagueros en línea
- levantador por posición nro.3
- ataque por los extremos, pos. nro. 2 y 4
- cubrimiento al propio ataque formación 2-3 ó 3-2
- defensa de campo con bloqueo individual (con aquellos alumnos físicamente en condiciones de ejecutarlo), cada zaguero cuida la espalda de su delantero

Recepción de saque

Objetivo: controlar el saque rival y redirigir el mismo en las mejores condiciones posibles facilitando al máximo la tarea del armador.

Cuáles son los dos grandes aspectos fundamentales al tener en cuenta en la recepción del saque

a) Aspecto técnico individual:

- capacidad de lectura y comunicación para asumir cuanto antes la responsabilidad de intentar controlar el saque rival, realizando el...
- desplazamiento con la velocidad, dirección y forma necesaria que permita una correcta...
- postura del cuerpo, de manera tal de facilitar el libre accionar de los brazos, de modo que los mismos permitan el...
- mayor y mejor contacto con la pelota en los antebrazos, para lo cual se sugiere la rotación de los mismos, de manera que se le pueda oponer a la pelota una amplia y plana superficie de "control" con el ángulo de devolución que garantice la altura y dirección deseada.

Para poder alcanzar las mejores prestaciones técnicas, es de fundamental importancia la anticipación táctica.

En qué se basa la anticipación ?

En la observación del adversario, de los compañeros y de la pelota, sin dejar de tener en cuenta, también, el "momento" del partido que se está disputando.

El conocer las características particulares del rival, nos puede facilitar la posible dirección o tipo de vuelo que le puede imprimir al saque.

La ventaja de que cada una de las rotaciones, repite la ubicación de cada integrante del equipo, nos permite responsabilizarnos o no de determinadas pelotas, a partir del conocimiento de virtudes y defectos de cada uno de ellos.

El vuelo propiamente dicho del balón condicionará la respuesta mecánica de los receptores (corto, largo, a la derecha, a la izquierda, fuerte, etc.)

b) Formación grupal de recepción:

La formación colectiva más utilizada entre los equipos de nivel escolar o federativo de iniciación, es sin ninguna duda, la de cinco jugadores disposición en W. La disposición

ángulo de acomodación o perfil que deben adoptar es menor, en relación al compañero levantador.

- Facilita la tarea del propio armador, ya que se encuentra equidistante de sus dos compañeros atacantes.
- Dificulta la tarea de los bloqueadores rivales, ya que deben preocuparse de controlar la red en toda su extensión.

Cuándo y por qué conviene armar desde posición 2 ?

A partir del momento que implementamos dentro de nuestro sistema defensivo el doble bloqueo, ya que de continuar con el criterio anterior (desde 3), recargaríamos demasiado al jugador delantero central, ya que sería el responsable de dos tareas fundamentales que se suceden una tras otra, bloquear en el cien por cien de los ataques rivales y luego hacerse cargo de la tarea de preparar el propio ataque. Haciéndolo desde posición 2, no participa en todos los bloqueos (ya que sólo lo haría cuando el rival ataca desde su pos.4) y aún cuando tiene esta responsabilidad, no tiene que desplazarse en busca de la pelota, ya que sus compañeros intentarán entregársela en la posición en que se encuentra.

El ataque:

Objetivo: enviar la pelota hacia el campo rival con la máxima dificultad posible, de modo tal de ganar la situación planteada o cuando menos, restándole al contraataque del adversario, sus mejores armas de ataque, no permitiéndole de ese modo un accionar absolutamente favorable.

Sin ninguna duda que, el remate representa la habilidad técnica ofensiva por excelencia, siendo sus aspectos mecánicos fundamentales los siguientes:

- carrera de aproximación (diagonal o perpendicular según el lugar desde donde se ataca y si el jugador es diestro o zurdo)
- último paso de carrera, que convierte el traslado horizontal en salto vertical
- batida o impulso de brazos, simultaneo con el último paso de carrera
- accionar de los brazos en el golpe propiamente dicho
- golpe propiamente dicho
- caída

Aspectos tácticos del ataque:

Observación _____ pelota _____ distancia de la ...
_____ altura sobre la ... red

Observación _____ pelota _____ lugar en la red
_____ sistema defensivo rival (delanteros bajos, zagueros flojos)

El bloqueo:

Objetivos: interceptar o cuando menos, atemperar, el envío ofensivo de los rivales, obteniendo además, si fuera posible el punto o la rotación en disputa.

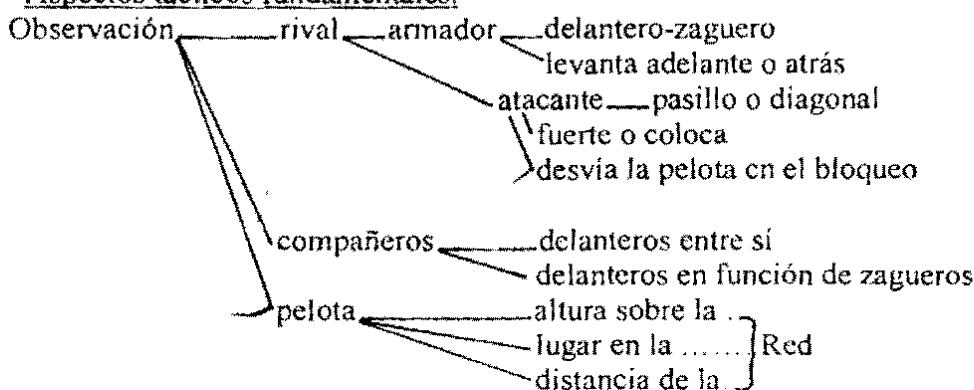
Garantizarle a los jugadores del campo, que a determinado sector de la cancha, el balón no podrá ser enviado por los adversarios o, a raíz de nuestra oposición, éste se verá obligado a dirigir dicho envío, al sector de nuestro campo más conveniente para nuestros defensores.

Aspectos técnicos fundamentales:

- Posición de espera cercana a la red.
- Desplazamientos (paralelos a la red) que buscan el posicionamiento correcto del bloqueador en función del atacante. No buscan ganar altura.

- Tiempo de salto. En el nivel de iniciación, donde los ataques son generalmente y exclusivamente de tercer tiempo, el bloqueador salta después que el atacante.
- Elevación de brazos e invasión de manos en el espacio aéreo rival; inmovilidad de las mismas, aún cuando observamos que el adversario nos esquiva.
- Descenso de brazos y caída.

Aspectos tácticos fundamentales:



Sistemas colectivos:

- Individual zonal, donde cada delantero es responsable de su sector, sin importar cual de los delanteros ataca.
- Individual zonal parcial, integrado por jugadores que por razones de bajo alcance, no participan de la acción de bloqueo.
- Doble zonal, donde el jugador delantero centro se agrupa sobre el lateral que haga falta y opone junto con su compañero una barrera de contención más amplia.
- Individual y doble zonal, integrado por jugadores que por razones de bajo alcance, no participan de la acción de bloqueo.

Defensa de campo:

Objetivos: el primero y fundamental de todos, es el de evitar que el envío rival toque el piso, para lo cual, trataremos de imprimirle al mismo, la mayor altura posible, de manera tal de permitir que haya tiempo para ir en su busca, y por último, intentando que la misma se dirija hacia el centro de la cancha, de modo de facilitar el accionar futuro del armador.

Aspectos técnicos fundamentales:

- Posición inicial de espera = "felino agazapado", que permita una salida o reacción rápida hacia la posición definitiva.
- Desplazamiento veloz (sin modificar la posición inicial)
- Freno y equilibrio corporal que permita reaccionar en busca de la pelota.
- Contacto con la pelota (teniendo en cuenta el plano de rebote), tanto con los brazos como con las manos, en total inmovilidad.

Aspectos tácticos fundamentales:

Idem bloqueo.

Sistemas colectivos:

- Sin bloqueo: a partir de la formación de recepción de saque empleada, y teniendo en cuenta, la posible dirección del envío rival, (a partir de la carrera de ataque) se intentará, aún a sabiendas que las posibilidades de éxito son mínimas, la tarea defensiva.

- A partir de las distintas posibilidades planteadas anteriormente en bloqueo y en directa relación con éste, se plantea la distribución de los jugadores de campo, a partir de los conceptos siguientes: cada zaguero cuida la espalda de su delantero; delantero que no bloquee baja y arrastra a su zaguero.

Cubrimiento al propio ataque:

Objetivo: prestar asistencia al compañero atacante, previendo que su envío puede ser interceptado por el bloqueo rival y recuperar aquellas pelotas que son controladas por el mismo.

Aspectos técnicos fundamentales:

- Velocidad de desplazamiento para tomar la posición anticipadamente.
- Habilidad de los miembros superiores.

Aspectos tácticos fundamentales:

Observación de la pelota, el bloqueo y sus compañeros, para de esa forma poder conformar las dos líneas de asistencia en función de la mayor o menor cercanía de éstos y el atacante,

Sistemas colectivos:

3-2 y 2-3

2

Niveles y ciclos del nuevo Sistema Educativo

10

Educación Obligatoria

FORMACIÓN
MATRIZ GRAL.
Y ESPECIAL
• reconocimiento
del esquema
corporal...
• dominio del
elemento...
• reconocimiento
temporo-espacial
• desarrollo de
la coordinación



Edad en años

3

4

5

Segundo ciclo

3 vs. 3
SAQUE
GMB
GHA

"en sto"

4 vs. 4 BLOQUEO

6 vs. 6
REC. SAQ 5
JUG. ZAG. EN
LÍNEA
• LEV. N° 3
• BLOQUEO
INDIV. ZONAL
• CUBRIMIENTO 2-3

12 13 14

15 16 17

Educación Polimodal

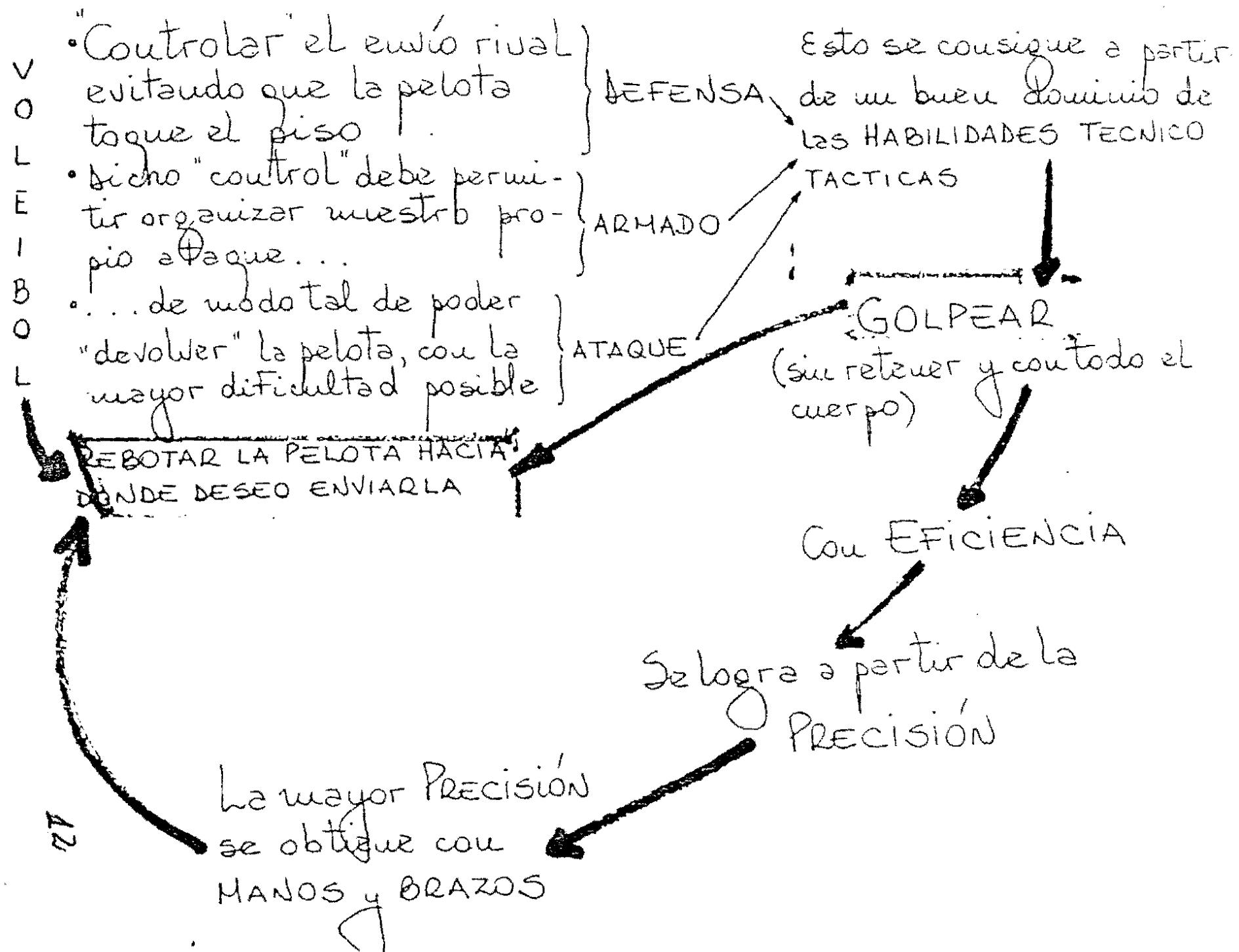
RECEPCIÓN
I.D. BLOQUEO
ANT. DEFENSA
CUBRIMTO.
LEVANTADOR
Nº 1 (SAQ. RIJAL)
Nº 2 (" PPIO.)

RECEPCIÓN
I.D.
DEFENSA
ANT.
LEVANTADOR N° 2
BLOQUEO DOBLE
CUBRIMTO. 3-2

1 vs. 1 G.H.A. y • tomar y lanza	2 vs. 2 GHA GMB
• " " golpear	3 vs. 3 SAQUE
• golpear	GMB GMA

4 vs. 4 Idem ent REMASTE
• • •

11



• Acción mecánica

de GOLPEAR o REBOTAR

• Respuesta motriz
propiamente dicha

LO QUE SE HACE



• Criterio táctico

individual

grupal

• Anticipación

• Dónde me conviene sacar?
Quién es el mejor atacante

• Rival?
Cuál es el punto débil
de la defensa adversaria?

• Miro el vuelo del balón para
saber con exactitud hacia
dónde debo...

... DESPLAZARME en busca
del mismo, de modo tal de
poder...

... ACOMODAR el cuerpo en
función del vuelo que trae y
el destino que le quiero dar

• JUEGO

Adaptado
1 vs. 1 2 vs. 2

3 vs. 3 4 vs. 4

6 vs. 6 ppte
minivoleibol
dicho

• turno
con
especializ

2 do Ciclo 1^{er} Año

G.M.A.

triger

Permite

Precision

dimensione (busqueda)

Aspectos técnicos brioritarios

orientación del sistema con respecto

a la pelota: debajo y detrás

• colocación de manos y empuje
de los brazos

G.M.A. & Autopase

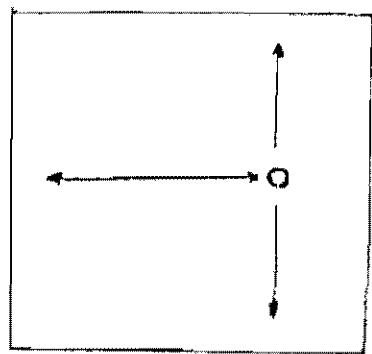
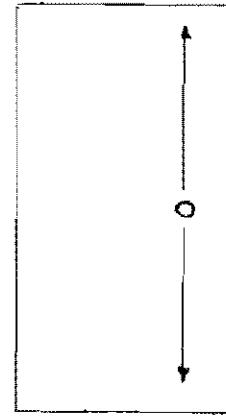
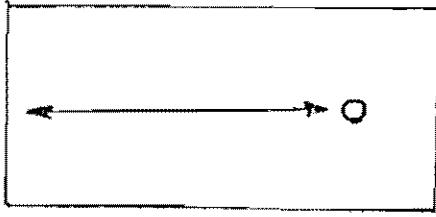
salida mano pie / facilita

desarrollo didáctico que facilita

la defensa en situaciones
comprometidas.

$$\begin{aligned} \text{Red} + \text{tiempo} & \left. \begin{aligned} & \text{Luz} \\ & \text{Luz} \end{aligned} \right\} \text{buscador} \\ & \text{Luz} \end{aligned}$$

- 2) Tower y lauzer
- 3) Tower y golpeo
- 4) Tower y golpeo



14

G.M.A.

Perfeccionamiento

Efectos en la econo-
mía previa al golpe -

G.M.B.

Aspectos técnicos funda-
mentales:

- econo-
dición del cuerpo y
plano de rebote
- surco de suelo 205
(línea de contacto)
- control de pres.

CONTROL Q

SIN

GOLPEAR

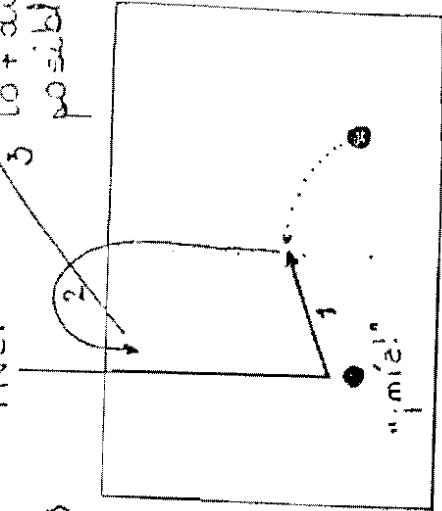
15

2do CICLO 1º AÑO

Obj: Juego en equipo 3 traves de los pe-
sos

Contenidos:

- responsabilidad del campo competidor
- lectura y comunicación para dues re-
sultados (i. e. 1, 2, 3, etc)
- dominio de perfiles, de sellezamiento
- curvilíneos
- recepción de seguridad
- arrodillado 2
- alta



alta
• // a la red
• si muy cerca,
" " lejos
de la red
; no + allá de la

línea 1 de cerrar
del campo estacante

2do Ciclo 2do Año

G.H.A y G.M.B.

Perfeccionamiento
SAQUE de BÁSICO
Aspectos Técnicos a

- considerar: el efecto de la fuerza en el lugar donde queremos el impacto de los pelotas - una mano abierta
- brazo extendido con movimiento circular
- contacto a la altura de la cintura

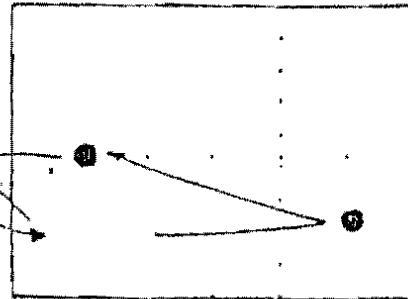
NO LANZAR LA PELOTA
HACIA ARRIBA PREVIAMENTE
AL GOLPE!

16

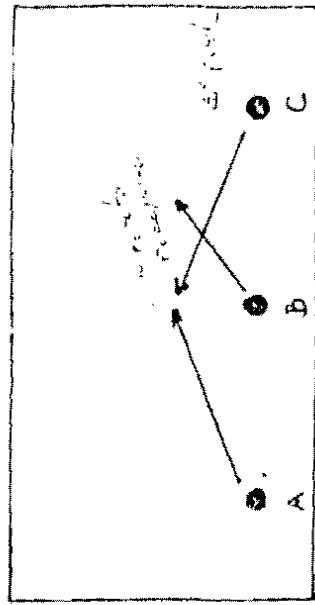
1. Objetivo: precisión en la recepción con los tres jugadores en línea (G.J.S.G. y G.M.B.)

2 vs. 2

Objetivo: precisión en la recepción



3 vs. 3
Objetivo: recepción con los tres jugadores en línea (G.J.S.G. y G.M.B.)



Si Recibe Levante

A J.C

B

C

2^{do} Ciclo 3^{er} Año

- Saque de abajo
- Golpe de manos bajas
- Golpe de manos altas hacia adelante
- Golpe de manos altas hacia atrás:

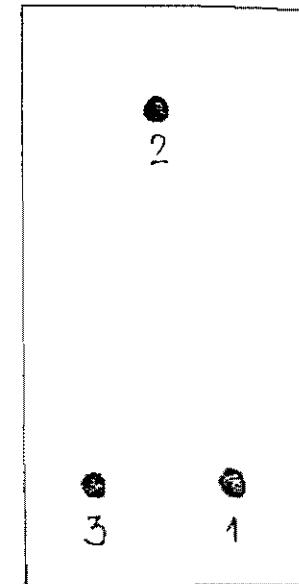
- ubicación del brazos - hiperextensión extendida
cuando debe del Trouco (acum- hacia arriba, no
jo de la pelota pañando la pelota) hacia atrás.

- Golpe de manos altas en suspensión:

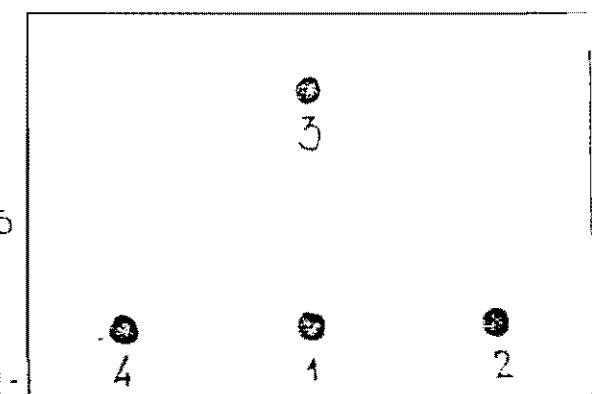
- saltar 1º. gol- - Flexoextensión - envío recti-
pear. después de brs. más líneo del
acentuada below

- Remate (iniciación con los alumnos más dotados físicamente y motrizmente)

AT - último paso - impulso de - impacto adelante y arriba del
de carrera: brazos alumno-jugador



3
2
V.E.



4 vs. 4

3º Ciclo 1º Ano

4 vs. 4

- Saque de abajo
- Golpe de zonas bajas (adelante)
- Golpe de zonas altas {atrás / en suspensión}

• Buzote: perfeccionamiento

• Bloqueo: iniciación

- posición de - tiempo de
espera soltar

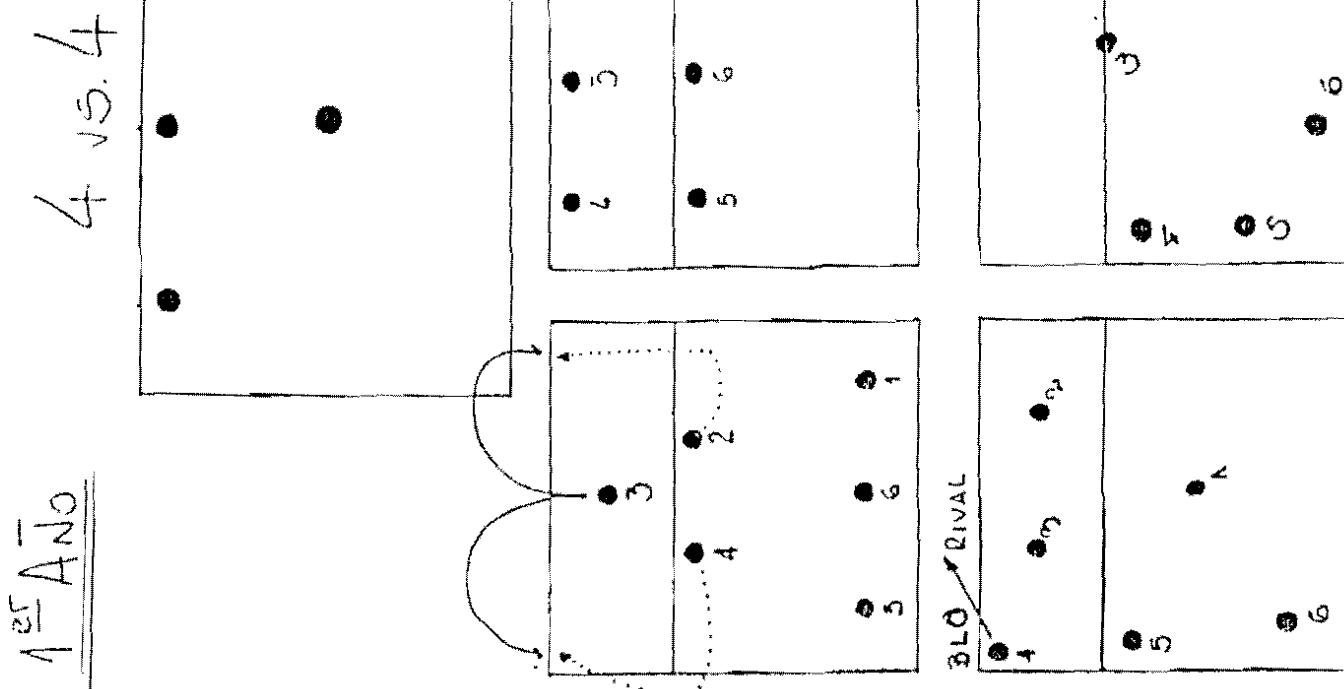
- acción de - ajustes zonales
zonas-brs.

6 vs. 6: Sist. base de juego

• Turno 1
Recepción de saque con 5 vs. Torrección
en M o zagueos en linea
• Levantado en pos. vro. 3

• Ataque por pos. 2 v 4

• Defensa de centro con bloqueo individual
zonas c/zag. cuando la espalda de su
delantero. 3



3º Ciclo 1º Ano

4 vs. 4

- Seque de rebote
- Golpe de manos bajas (adelante)
- Golpe de manos altas (atrás) / en suspensión

• Reute: perfeccionamiento

- Bloqueo:
 - posición /
 - posición de tiempo de salto
- Acción de - ajustes zonas de manos-brazos.

6 vs. 6: Sist. base de juego

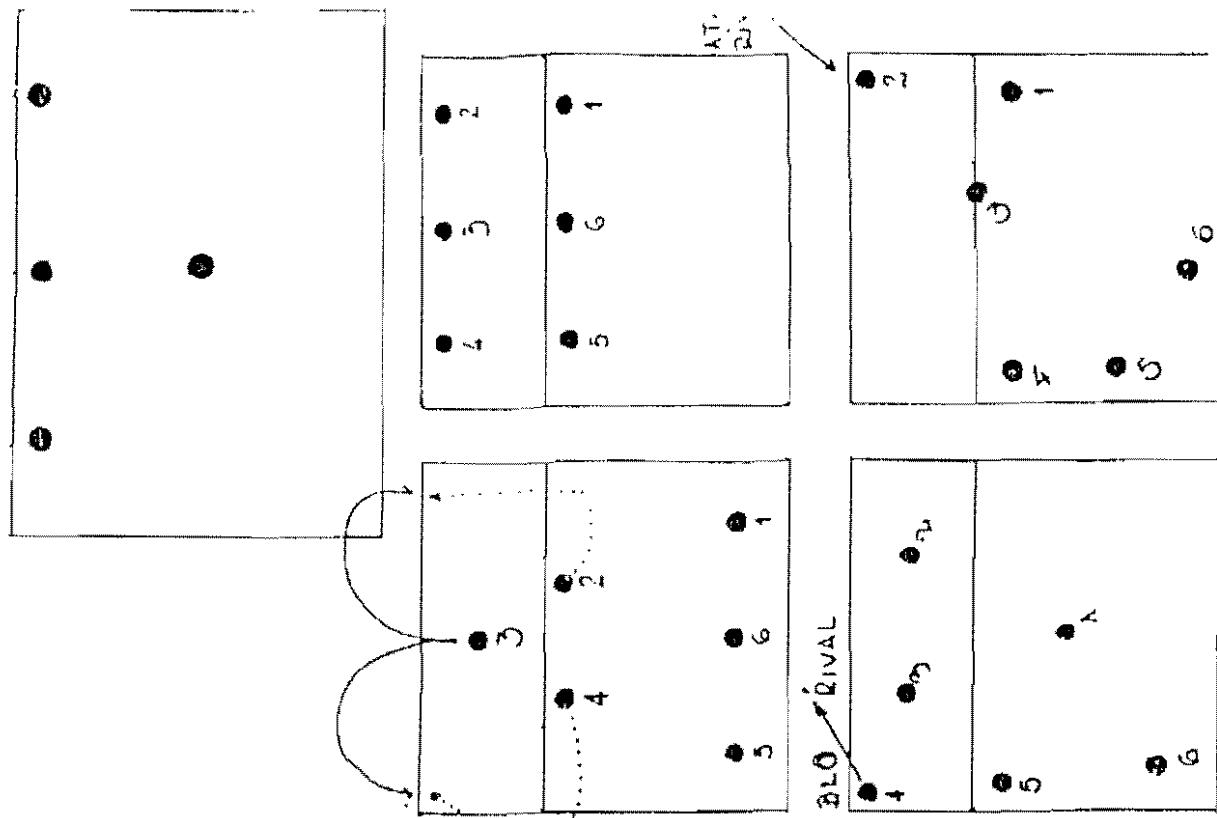
- Turno
 - Recepción de saque con 5 jug. formación en linea

• Levantador en pos. vto. 3

• Ataque por pos. 2 v 4

- Defensa de cuerpo con bloqueo individual
 - zdg. cierra la espalda de su delantero.

• Cubrimiento al pto. ataque 2-3



VI CURSO DE ACTUALIZACION DOCENTE EN EDUCACION FISICA Y DEPORTE.

Buenos Aires: **11 al 15** de febrero del 2002.

APUNTE GUIA AREA N° 3: Softbol.-

Profesor: Alberto Julián Nemesio.-

METODOLOGÍA PARA LA INICIACIÓN DEL SOFTBOL COMPETITIVO.

Esta primera parte del Curso intentará dar respuesta a comunes interrogantes —algunos muy sabidos, pero frecuentemente olvidados a la hora de enseñar—; así que permitanme recordarles brevemente...

□ ¿Qué herramientas necesito para ser un buen Coach?

Son cinco y bien fáciles de recordar:

- C — Conocimiento
- O — Organización
- A — Afecto
- C — Carácter
- H — Humor

Conocimiento

De los Fundamentos, Técnicas y Tácticas del Deporte, relaciones de causalidad, Driles para corregir errores, disponer de Recursos didácticos de Calidad y Cantidad suficiente para los requerimientos de los alumnos, para que tengamos el menor tiempo muerto en las clases.

Organización

- Determine las prioridades para la temporada.
- Prepárese para situaciones que desafíen sus prioridades
- Establezca objetivos para Ud. y sus jugadores que coincidan con esas prioridades
- Planifique cómo atender mejor a esas prioridades para Ud. y sus jugadores.
- Revea sus objetivos frecuentemente para estar seguro de que se mantiene en el camino.

Afecto

Brindando cariño y siendo afectuoso con los alumnos, aseguramos que vuelvan la próxima clase con renovado entusiasmo por encontrarnos y sentirse valorado.

- Enfatice en sus jugadores el tratar de aprender nuevas y más difíciles habilidades del Softbol.
- Trate a sus jugadores como le gustaría ser tratado en similares circunstancias.
- Controle sus emociones
- Muestre entusiasmo por involucrarse con su equipo
- Mantenga un tono Positivo en sus comunicaciones.

Carácter

Tener carácter significa Modelar apropiadas conductas para el deporte y la vida. Es mas que decir las cosas correctas. Significa ser un buen modelo de rol.

- Haga debida cuenta de Fortalezas y Debilidades.
- Construya con sus fortalezas.
- Establezca objetivos para Ud. en aquellas áreas que no quiere que sean imitadas.
- Si se equivoca, lo cual puede ocurrir; resáltelo frente al equipo. Lo hará mejor la próxima vez.

Humor

- Permitase, y a sus jugadores, disfrutar los logros y no lamentar los errores.
- Haga prácticas divertidas incluyendo variedad de actividades.
- Mantenga a todos los jugadores involucrados en Driles y Juegos pequeños.
- Considere la Risa en sus jugadores una muestra de diversión, no una falta de disciplina.
- SONRÍA.

□ ¿Cómo enseño las habilidades del Softbol?

Sin llegar a hacer un compendio de los amplios y variados métodos que las corrientes psicológicas proponen, les acerco una IDEA que uso y practico. Pero que por sobre todas las cosas FUNCIONA.

- I — Introduzca la Habilidad
- D — Demuestre la Habilidad
- E — Explique la Habilidad.

A — Atienda a los jugadores que aplican la nueva habilidad

Introduzca la Habilidad:

- Obtenga la Atención del jugador.
- Nombre la Habilidad
- Explique la importancia de la Habilidad

Demuestre la Habilidad

- Use formas correctas.
- Muestre varias veces, desde distintos ángulos.
- Hágalo a menor velocidad para que los jugadores puedan ver y diferenciar las fases involucradas.
- Demuestre la Habilidad hacia distintos lados del cuerpo.

Explique la Habilidad

- Muestre una correcta realización de la Habilidad completa y explique su función en el Softbol (si no es Ud un correcto ejecutante, sirve también un filme didáctico)
- Divida la Habilidad en Trozos de Destreza y puntualice sus partes a los jugadores.
- Haga que los jugadores realicen las partes de Destreza que explicó.
- Después que los jugadores han demostrado las partes de la Habilidad, explique nuevamente la Habilidad completa.
- Haga que los jugadores practiquen la Habilidad completa.

Atienda a los jugadores que aplican la Habilidad.

- Ayude y corrija, preste atención a las primeras ejecuciones de los jugadores
- Utilice correcciones táctiles, manuales, ejercicios especiales
- Repase trozos de Destreza que tengan fallos generales.

RECUERDE QUE ESTOS CUATRO PASOS NO PUEDEN NI DEBEN DURAR MÁS DE 10 MINUTOS!

¿Qué hace a una Buena Práctica?

- Calentamiento 10 min.
- Practicar habilidades ya enseñadas 15 min.
- Enseñar y practicar Nuevas Habilidades 10 min.
- Practicar en condiciones facilitadas 20 min.
- Practicar en condiciones de Competencia 15 min.
 - Todos los Jugadores deben tener igual oportunidad de participar.
 - Reúna jugadores por capacidades y madurez física.
 - Asegúrese que los jugadores puedan ejecutar las habilidades fundamentales antes de competir en grupos.
 - Destaque el mejoramiento, no el ganar en cada juego.
 - Dé lugar a los jugadores para cometer errores, evitando evaluaciones constantes de su performance.
- Vuelta a la Calma Stretching. 5 a 10 min, mientras ..
- Evaluamos junto con los alumnos, dejando inquietudes por el tema de la próxima clase.

¿Qué Hay de la Seguridad?

- Verifique antes de la compra, los elementos disponibles en plaza. Elija los de calidad certificada.
- El Catcher es uno de los jugadores más expuesto a traumatismos. ¿Tiene su equipo/colegio el equipamiento reglamentario?
- A pesar de las incomodidades, el equipamiento de protección debe ser utilizado en todas las prácticas. Especialmente Cascos (en Fastpitch) y Máscaras. No olvide peto para las mujeres. Insista en que lo usen SIEMPRE
- Recordar las distancias de 8 - 9 m entre las líneas de pelota en falta y pelota muerta. NO DEBE HABER jugadores allí, ya que es terreno de juego.
- No dejar bates en el suelo, y mucho menos en la zona cercana a Home Colgarlos del alambrado, cerca del banco de refresco
- Tener siempre a mano el Botiquín de Primeros Auxilios. Verificar frecuentemente que no falten elementos: Cáñulas y férulas de distintos tamaños. Cabestrillos inflables para inmovilizar articulaciones (codos y hombros). Gas freón para aplicaciones de frío local

¿Cómo me protejo a mí mismo?

- Prevea un desarrollo seguro de la clase.
- Planifique apropiadamente la actividad
- Provea adecuado y apropiado equipamiento.
- Reúna atletas equiparables.
- Prevea los riesgos inherentes al deporte.
- SUPERVISE LA ACTIVIDAD DE CERCA, sobre todo las riesgosas.
- Considere a los atletas enfermos, lesionados o con incapacidades. Asigne tareas para ellos.
- Conozca los procedimientos de Emergencias y Primeros Auxilios del Establecimiento.
- Mantenga registros estadísticos de lesiones actualizados.

DRILES DE CATCHER

Dril Del Cesto De Basura:

Una de las mejores ejercitaciones para Catchers que he usado alguna vez, consiste en colocar un cubo grande de basura plástico al lado de segunda base (en la zona de toque) y con un recipiente de pelotas para el tiro desde el homeplate. También puede hacer el mismo movimiento hacia 3^a Base.

Dril Del Backstop

Me gusta tener a mis Catchers trabajando en recuperar las pelotas cerca del Backstop y asistiendo al plato. Yo descargo un cubo de pelotas a lo largo del Backstop detrás del Catcher. El Catcher empieza en su posición usual; el Lanzador empieza aproximadamente a 6 ó 7 m. de Home. Al "VA" el Catcher debe darse vuelta, ir por una pelota, mirar rápidamente, y pasar la pelota al Lanzador que viene corriendo. El Lanzador trabaja en asegurar la pelota y hacer el toque.

Nosotros hacemos esto 30 o más veces hasta que el Catcher pueda poner la pelota con precisión al plato en repetidos intentos. Esta ejercitación ha mejorado la velocidad y exactitud de los tiros del Catcher y la efectividad del Out. También auxilia y alivian algunas de las ansiedades del Lanzador al hacer el Out ante un robo de Home.

En nuestro último juego, atrapamos a dos corredores que intentaban robar Home en las pelotas pasadas. El Coach contrario dejó de enviar a sus jugadores desde tercera. ¿Necesita que diga más?

Dril De Picones Al Plato De Home:

Esta ejercitación para Catchers consiste en preparar la máquina lanzapelotas en la zona de Lanzadores y disparar las pelotas en la tierra cerca del plato de Home (detrás y delante del plato de la Home). En la ejercitación atamos las manos de los Catchers por detrás y con pelotas de esponja picando en el suelo les hacemos bloquearlas para permanecer siempre encima de la pelota con el cuerpo.

2) Dril Del Círculo Del Catcher

Hay una regla que uso con mis Catchers. Realizaran cada ejercitación con el protector del pecho y perneras (protectores de canillas y rodillas) —tambien una máscara aunque este muy caluroso—. La razón para hacer esto es que los Catchers deben poder reaccionar en el acto, y plesean cuando ellos están incomodos y sudados. Si usted puede conseguir que sus Catchers adquieran sus equipos esto les hará bien a lo largo de su carrera. Además puede ver quién quiere realmente ser Catcher y quién no.

1) Totalmente equipado (tambien la Máscara) coloque su Catcher detrás del plato sin su guante. Asegúrese que tenga una posición equilibrada con el peso en la punta de sus pies, las rodillas flexionadas (los muslos paralelos o ligeramente separados) y dedos de los pies ligeramente rotados hacia adentro en dirección al plato. Dibuje un círculo en el piso alrededor del plato. Haga que su Catcher asuma su posición de agachado con ambas manos tras la espalda.

2) Un Coach o Asistente (nunca un Lanzador) tira con Incrediball/WhiffleBalls (pelotas de Softbol blandas o Softouch) o Pelotas de Tenis (para empezar, luego cambie a pelotas regulares con menor velocidad de lanzamiento) con piques cortos hacia el Catcher. Usando sólo su pecho, piernas y hombros el Catcher intenta hacer que cada pelota se quede dentro o frené del círculo. El Catcher debe usar su cuerpo/hombros para mantener las pelotas dentro del círculo por la acción de sus hombros para guiar las pelotas al frente del plato dentro de una distancia de fácil alcance.

3) Hacemos esta ejercitación en tres series con 10 pelotas cada Catcher (unas 30 pelotas por sesión durante 3 sesiones). Aumentamos a los jugadores titulares hasta unos 45 lanzamientos por sesión a través de la temporada de competencia y luego disminuimos debido a la tensión física en el Catcher después de los 60-80 juegos en los dos campeonatos de pelota colegiales y de verano.

3) Dril De La Cruz

Una cosa significante que no se enfatiza en estas ejercitaciones es la mecánica de tiro.

Un Catcher siempre debe llevar su mano a la oreja y tirar (claro que con un chasquido o quebre de muñeca). Cuando un Catcher tira su guante (qué debe extenderse hacia su blanco) debe cruzar su pecho cuando ellos tiran. Para ganar velocidad en el tiro a segunda, el Catcher tiene que automatizar el tiro después de que ha atrapado la pelota. En esa automatización, sus pies deben cambiar en un ángulo de 90 grados desde la posición anterior.

Una buena ejercitación para practicar la velocidad para erguirse del Catcher en los robos, es dibujar una cruz. Agazapándose sobre una de las líneas un Catcher deben ser capaz de levantarse y caer en la otra línea que cruza su caja.

Una buena práctica para tirar correctamente es tocar la oreja con el dorso de los dedos de la mano de lanzamiento cada vez que tira.

4) Dril De La Paleta De Paddle Para Catchers

Coloque a su Catcher tras la placa con todas sus protecciones. Creo que esta ejercitación funciona mejor en un gimnasio con un Backstop o pared detrás del Catcher. En lugar de llevar su mitón, ate en sus antebrazos paletas de Paddle. Lo bastante grande para cubrir la mano del Catcher incluso cuando los dedos están totalmente extendidos.

Con el Catcher en posición de agachado, tire o lance pelotas de fuego a todas las esquinas del plato. Las pelotas deben pegar la tierra directamente delante del Catcher. El Catcher bloquea cada pelota entonces con las paletas.

Esta ejercitación permite enseñar la rapidez de reacción y respuesta, coordinación, y ayuda a superar el miedo a lanzamientos entrantes.

5) Dril Del Aro

Usted necesitará un aro y algunas pelotas de softball.

Ponga el aro justo encima de segunda base (con Coach lo sostendrá) e instruya a su Catcher que haga su tiro desde homeplate a través del aro. Esto desatolla la precisión en los tiros.

En la segunda parte de la ejercitación, puede poner un Lanzador en la placa practicando lanzamiento y luego el esquivar cuando el Catcher tira a segunda base. Esto ayuda a hacer una buena conexión entre Pitcher y Catcher.

La misma ejercitación puede usarse en tercera base. Esta ejercitación le da un blanco o área concreta al Catcher para tirar. Use a un jugador para actuar como respaldo o apoyo tras el aro.

6) Dril De Ping Pong.

El Catcher con completa protección y el Coach a por lo menos 3 m. tirando las pelotitas de ping pong al Catcher. El Catcher hace esta ejercitación primero sin guante, luego con guante. Le enseña al Catcher a mantener la pelota en todo momento delante de ella no importa donde vaya la pelota.

7) Dril De Atrape Automático

Aquí va una buena ejercitación y contagiosa que nuestros Catchers hacen a cada práctica.

El Catcher está en la posición de preparado con toda la protección. El jugador/Coach se coloca detrás del Catcher. La persona de atrás echa la pelota alta en el aire y grita: "Bola!" e inmediatamente el Catcher tira la máscara & el casco y atrapa la pelota antes de que caiga al suelo.

Es más difícil de lo que parece y es de gran utilidad

8) Driles De Reacción

Yo era Catcher en la escuela secundaria y teníamos varias ejercitaciones que incorporamos en la práctica. Dos muy útiles que rescato recientemente son de reacción.

* El propósito de la primera es acostumbrar a Catchers principiantes (o veteranos enmolicados) a ver un objeto volante venir directamente a su cara. Coloque el Catcher (con su máscara, casco, y protector del pecho) en posición contra una pared con sus manos detrás de su espalda. Un Coach/jugador parado a escasos metros delante del Catcher y rápidamente tira pelotas para que peguen al Catcher en la máscara. Cuando las pelotas están pegando la máscara, anime al Catcher que no pestee, una reacción natural para todos! No es tan fácil como parece y tomará varias sesiones hasta que el Catcher se acostumbre a superar el impulso de cerrar los ojos y curar la pelota todo el tiempo hasta (eventualmente) el guante.

* La segunda permite trabajar en la rapidez y tiempo de reacción

Coloque el Catcher, con toda protección, agachado alejado 1,5 m. y de espaldas a una pared. El Coach/jugador parado entre el Catcher y la pared tira la pelota encima de la cabeza del Catcher y a la pared. El Catcher no puede ver el tiro y debe reaccionar ante el rebote de la pelota en la pared. Insista en el buen movimiento de lado a lado, recilando la pelota cerca de

en hombros y manteniéndose bien "cuadrado" detrás de la pelota. Cuando los Catchers se ponen más hábiles en esta ejercitación, varíe la velocidad y ángulos en que la pelota cae desde la pared.

4. Dril De La Repetición

Lo mejor para los Catchers es la repetición, tire 50 pelotas en el suelo delante del plato, bájales tirar 50 hacia segunda sin lanzamiento. Una buena para los files es hacerles agacharse frente al Coach arrodillado, y con pelota en mano tirada para que el Catcher pueda verlo como un lanzamiento que entra. Así la arroja al aire en diferentes direcciones para que pueda practicar quitarse la máscara y encontrar la pelota.

5. Dril De Lado A Lado

Una ejercitación muy buena que hicimos para reforzar la velocidad y la habilidad de moverse rápidamente de un lado a otro consistía en colocar al Catcher detrás del plato con todas sus protecciones, y hacer que el Coach lance pelotas a ambos lados de él. Lógicamente sin bateador en la caja.

El punto es poder mantener su cuerpo frente a la pelota para que esta nunca lo pase. Haga esto una vez al principio (50 pelotas) y una vez hacia al final de la práctica. Es muy cansador porque no tiene tiempo para levantarse y caminar tras el plato.

También es una ejercitación de velocidad. Pruébelo, ¡Funciona!

6. Dril De Atrapes En Trío.

En nuestro equipo hacemos una ejercitación que involucra el Catcher, el Lanzador y al Shortstop.

El Lanzador lanza la pelota, cuando el Catcher la atrapa, el Lanzador se deja caer a la tierra y hace 2 extensiones de brazos (push ups). Mientras hace esto, el Shortstop corre a 2^{da} base, atrapa la pelota y toma la posición como si fuera a tocar a un corredor de base.

Este dril realmente enfoca en la velocidad y exactitud para el Catcher, velocidad para el Shortstop y exactitud y fuerza para el Lanzador. Usted puede repetir esta ejercitación tantas veces como crea necesario. ¡No es la más divertida pero funciona!

7. Dril de Lanzamientos Descontrolados

Coloque un cesto lleno de pelotas en el círculo del Lanzador, y tire cada pelota hacia el suelo delante del Catcher. Varíe los lanzamientos - algunos al lado del guante, otros directo al Catcher, y algunos al lado de reves. Después de tirar todas las pelotas del cesto en tierra (para practicar el mantener la pelota delante de usted), hay normalmente muchas pelotas detrás del Catcher, contra el cerco o en cualquier lugar del Backstop. Cuando la última pelota esta por ser tirada, el Lanzador (normalmente el Coach) debe tomar el cesto vacío y debe correr al plato de Home. El Catcher debe hacer los dos exactos a Home para que el Lanzador pueda llenar el cesto. Cualquier tiro descontrolado (los tiros más allá del Lanzador en Home que cubre con el cerro) debe recuperarse por el Catcher. Pruebe cronometrar este evento para el aumento en la velocidad.

8. Dril de Tiro a Segunda Base

Aquí va una ejercitación por fortalecer y mejorar el tiro acelerado a segunda base.

La idea de un cubo de basura es muy buena -- para mayor precisión pruebe con un cono anaranjado y una pelota encima, intenta tirar la pelota sin pegar al cono.

Aquí va otra. Ponga cinco a seis pelotas en un semicírculo delante de un Catcher totalmente equipado, desde su posición haga que recupere una pelota y luego tira a segunda, usando las técnicas de tiro apropiadas. Entonces vuelva a su posición haga esto hasta que haya tirado todas las pelotas. Tomele tiempo para una mayor motivación y diversión. Pero asegúrese de dar énfasis a la precisión. (A propósito asegúrese que el Catcher está trabajando con su Shortstop, no con Coaches, también es buena práctica para ellos, y aprenden a confiar en el otro.)

Usted también puede incorporar esto con otras posiciones y jugadores.

9. Dril de Robo en Segunda Base

La mejor manera de corregir su forma es practicar situaciones de juego o situaciones cercanas al juego sin los corredores reales. La mayoría de los Coaches no enfatiza el trabajo con sus Catchers y por consiguiente les falta buena forma. Esta ejercitación ayudará con corredores que roban segunda base.

Debe hacerlo parecer tan real al juego como sea posible. El Lanzador está de pie en el círculo con un círculo de pelotas. El Catcher esta detrás del plato de Home agachado y con completo equipo en su posición. (Debe estar con los muslos paralelos a la tierra, una buena base de sustención para el equilibrio, y el pie izquierdo ligeramente delante del derecho (para jugadores diestros).)

Dibuja una linea recta sobre la tierra en linea con el pie izquierdo. El Catcher debe extender su mano izquierda (la mano del guante) delante de la linea y hacer con la derecha un puño con el dedo pulgar envuelto dentro. La mano derecha debe ponerse detrás de la canasta del guante. Esto permitirá un buen manejo y un tiro más rápido a segunda.

Haga que el Lanzador lance una pelota rápida recta abajo y al medio del plato. El Catcher debe inclinarse adelante ligeramente para conseguir más rápidamente la pelota. Mientras el Catcher esta atrapando la pelota debe elevar sus pies para que el pie derecho este perpendicular a la posición en que el pie izquierdo estaba. No deben dar ningún paso hacia el Lanzador excepto el giro de los pies. Su pie izquierdo debe apuntar hacia segunda base, lo que permitirá al brazo de tiro estar alineado hacia esa base. Con la mitad superior del cuerpo, deben estar en una posición de sentado con espalda recta. La pelota se lleva con ambas manos al lado derecho de su cara cerca de la oreja. El brazo izquierdo debe separarse del derecho y apuntar a segunda base. Con la pelota en la mano derecha y el brazo derecho flexionado en ángulo recto (y con codo alto), la mano hacia el cielo.

En cada tiro, el Catcher debe tomar de la misma forma la pelota. Use y aconsejo la toma con el índice, medio y anular cruzando las costuras. Manteniendo la forma de "L" en el brazo, lleve a cabo el movimiento de tiro manteniéndose en linea con segunda base. Su peso debe cambiar con el tiro. (Asegúrese de no cambiar el peso demasiado pronto, pues esto resta velocidad a la pelota.) El brazo izquierdo debe alejarse y caer mientras el brazo derecho tira la pelota.

El movimiento de frenaje (Follow Through) debe forzar a su pie derecho a la posición de defensa. La pelota debe describir una trayectoria descendente, no una linea recta. Esto permitirá al Shortstop o al defensor de segunda base poner éste al corredor. (El guante del defensor de segunda debe esperar en la tierra y elevarse ante los malos piques, no comenzar en el aire como se enseña a menudo.) El Catcher no debe caminar hacia el plato a cualquier lugar cerca del plato.

Después de hacer esto repetidamente (y no se preocupe si no se aprende en un solo día), pruebe otros lanzamientos. Para una pelota lanzada hacia el lado del guante, la pelota debe traerse con ambas manos cruzando el cuerpo hacia la posición de tiro. El cuerpo no debe ir hacia donde está la pelota. Mueva lo menos posible sus pies para asistir a bases, esto aumenta el control y la velocidad para desprenderte de la pelota.

Ésta es la forma correcta que se enseña en las Ligas de Mayores. Así lo hará quien quiera estar en los Juegos Olímpicos de 2004 (La mayor suerte a todos).

DRILES DE ROBO DE BASES

1. Detalles del Robo de Bases exitoso:

Algunos dicen que el robo de base es solo para tipos veloces. Grave Error!!!

No necesita poseer gran velocidad para ser un buen corredor. El éxito de los corredores consiste en prestar atención a los detalles. Muchos juegos son ganados y perdidos en el camino de las bases. Veamos algunas responsabilidades, aquellas pequeñas cosas de la carrera de bases exitosa. La velocidad es buena pero no una habilidad exclusiva en el buen robo de bases. El buen corredor de bases debe conocer sus limitaciones y debe ser agresivo con esos límites, pero debe ejercitarse el buen juicio, la correcta apreciación de la realidad del juego, y lo que su carrera representa. No debe quedarse satisfecho con una base y SIEMPRE debe pensar en la siguiente base.

Los corredores de base deben estar atentos mientras están en base, a estos detalles de juego:

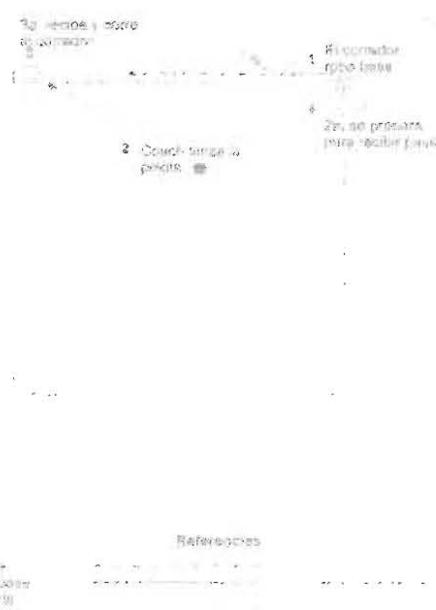
- * Cuantos Outs hay?
- * Hay otro corredor delante de mí?
- * Donde están los Outfielders?
- * Donde están los Infielders?
- * Cuál es el tanteador del partido?
- * Qué clase de movimientos tiene el Lanzador?
- * La tierra del Infield (el campo) es duro o blando?
- * Tiene el lanzador la tendencia de lanzar la curva hacia el suelo?
- * Tiene este equipo trucos o tácticas defensivas especiales?
- * El Consejero me pasó una seña?
- * El Receptor de ellos tiene buen brazo y es preciso en las asistencias?

Practique sus ejercitaciones, Slides, carretas de varias bases, tomar o robar extra bases, Hit and Runs, Robos, ejercitaciones especiales con 2 Outs, Ruptura de Doble-Juegos, y zambullidas de regreso a las bases.

Atención! Nunca subestime la importancia de la Carrera de bases.

2. El Juego de la Encerrona (Caja Caliente o Hot Box)

Ubique dos bases separadas unos 14 a 20 m., dependiendo de la edad de los alumnos. Solo se necesitan tres personas. Una en cada base y la tercera será el corredor. Recomendaría usar puntas de tenis o Softouch para evitar lesiones. El defensor con la pelota comenzara en la base opuesta al corredor. Corriendo con su pie en la base, el corredor toma una ventaja de 1 a 5 segundos corriendo hacia la base frente a él. Después que haya tocado la base, regresa nuevamente hacia la base inicial. El fielder con la pelota pasa al otro defensor para eliminar al corredor. Si la pelota pasa al defensor o dejó caer la pelota, el corredor puede regresar después de tocar la base para tocar la siguiente base. El corredor puede regresar y correr adelante y atrás tantas veces como pueda, hasta que sea sorprendido y tocado con la pelota. Si el defensor recibe la pelota, puede correr al corredor —para hacer el toque—, como es la verdadera situación de Caja Caliente o Atrapado entre bases en el juego. El corredor no obtiene crédito por esa base porque no toca la base anterior. El Objetivo de este juego es tocar las bases tantas veces como se pueda sin ser eliminado. El corredor debe llevar la cuenta de cuantas veces alcanzó base antes de ser eliminado. Cuando el corredor es puesto out, rotar posiciones para que los defensores tengan oportunidad de correr. Después que cada uno ha corrido, comparan sus resultados.



Referencias

Nombre	Tipo de correr	Atacando	Defendiendo
Corredor	Correr	Atacando	Defendiendo

3. Ejercitación de la Pelota Veloz.

Este es un juego que utilizamos al final de la práctica. Coloque un defensor en Primera Base y otro en Tercera (Equipo 1). Coloque una pelota en el Tee o eche la pelota suavemente hacia el pegador (Equipo 2). El bateador golpea y corre tantas bases como pueda alcanzar antes de que ambos defensores toquen la pelota. Por cada base que obtenga de esta forma, su equipo obtiene un punto. Todos gustan de esta ejercitación. Son necesarios varios ayudantes que sepan echar la pelota para dar continuidad a cada pequeño grupo de juego.

4. Ejercicio Completo de Robo de Bases.

Esta es una buena ejercitación para todos los aspectos del exitoso robo de bases. Ponga Defensores en cada uno de los puestos de Infield. Tenga al resto del equipo con los cascos puestos y alineados en primera base. Los corredores correrán las bases con estas reglas. Lide el Robo de bases. Solo un corredor de bases por vez. El Primer Corredor listo en Primera Base. El Lanzador lanza la pelota y el corredor amaga el robo de la Segunda base. El Catcher intente eliminarlo tirando a Primera, el corredor regresa a base a tiempo. En el próximo lanzamiento, el corredor se abre aún más que la vez anterior y el Catcher intenta eliminarlo en segunda base, si el corredor tiene tiempo, debe aprovechar esa misma oportunidad para robar tercera. Un lanzamiento más para el tiro de tercera. El último lanzamiento es un deliberado Passed Ball o Wild Pitch que le da al Catcher y pitcher la oportunidad de practicar el relevo de posiciones en la placa de Home. Para dar coraje a nuestros corredores y aprender hasta dónde puede cada uno tomar distancia de base en cada lanzamiento, aunque no haya bateo de por medio.

para enseñarles a arriesgar podremos colocar caramelos alejados de la Primera base para medir la distancia a que cada uno se arriesga en el amague de robo a Segunda como desafío. Si llega a tomar el caramelo y es capaz de regresar a base sin ser eliminado puede conservar el caramelo. Después de haber hecho esto un par de veces, permita a los corredores hacer un "Robo Demorado" y si el Catcher tira a Primera, el corredor puede intentar el robo a Segunda. De esta forma los Catchers aprenden a reconocer el robo demorado y obligar al corredor de bases a retroceder. La ejercitación le da al Catcher una apreciable práctica en el tiro a las bases, permite también a los defensores de bases tomar la posición mas adecuada para el toque, y da a los corredores de bases la oportunidad de practicar la rápida salida con el lanzamiento, todas las variantes de Slides, y práctica previa de calentamiento, mientras el Coach actualiza sus papeles, y previo a la práctica oficial. También es muy interesante y motivante que ellos mismos se aconsejen en el desarrollo de esta ejercitación. Una vez mas, denle una oportunidad a esta ejercitación y encararemos los partidos oficiales con mayor seguridad y tranquilidad en nuestro equipo. Éxitos!

□ Ejercitación de Salida Veloz de la Caja

Esta ejercitación es similar a la anterior pero esta vez el corredor es un bateador. Un ayudante que dejará caer una pelota de tenis se coloca a corta distancia de la placa de Home, en el camino a la primera base. Hagan que el bateador en su Caja realice un Swing natural con un bate (o un palo de escoba, para el caso da lo mismo). Mientras el bate entra en la zona de contacto, el ayudante dejará caer la pelota de tenis, para pedirle al bateador que la tome antes del segundo rebote sobre una superficie dura (p. Ej. Una paleta de frontón). En la próxima vez incremente la distancia a la que se coloca el ayudante para desafiar a los jugadores a un mayor esfuerzo.

NOTA: Asegúrese que el peso del bateador esté equilibrado y no echado hacia delante o atrás, o necesitará pasos innecesarios para conseguir previamente el balance antes de correr tras la pelota. También observe el brazo derecho y el codo (para bateadores diestros). El movimiento apropiado es conducir el codo derecho hacia atrás y afuera de la cadera para iniciar la secuencia de carrera. Finalmente preste atención al bate, asegúrese que no haga un latigazo y revolee el bate hacia el lado derecho o atrás para luego correr. El bate debe ser dejado caer por la mano izquierda y después que la mano derecha lo soltó. Esta ejercitación enseña dos cosas:

- La primera es salir rápidamente de la Caja de Bateo con la menor cantidad posible de pasos y movimientos innecesarios.
- La segunda es batear la pelota y Correr. No a batear la pelota, admirar el batazo y luego padecer una llegada ajustada o un Out en Primera Base.

□ Ejercitaciones de Saltos Verticales

Equipo requerido: dos o tres sogas de 9 a 12 m. De largo. O mejor aún, sogas elásticas.

- **Saltos estáticos:** Coloque a dos jugadores sosteniendo la soga suavemente, sin que toque el suelo, a la altura de las rodillas del saltador, colocado en el medio de la comba. Desde una posición estática frente a la soga, pida al saltador que salte usando piernas y brazos para impulsarse sobre ella. Si toca la soga, instruya a quienes sostienen la soga que prontamente la dejen caer. O mejor, utilice una soga elástica. Mas tarde suba la soga hasta la altura de la mitad de los muslos del saltador. Luego hasta la parte alta de los muslos. Haga esto no menos de dos veces.
- **Saltos al paso:** Haga que sostengan la soga a la altura de las rodillas del saltador y pida que tras un paso de carrera salte la soga con impulso de ambos pies. Suba la soga a la mitad del muslo y por último hasta la parte alta del mismo.
- **Salto a dos sogas:** Coloque ahora dos sogas. La primera a la altura de las rodillas del saltador. La segunda a medio muslo. Coloque al saltador en medio de ambas sogas, separadas por doble distancia de brazos. Colocando al saltador frente a la primera soga, con un paso de carrera saltará la primer soga e inmediatamente saltará la segunda (sin paso de acomodación). Haga esto no menos de tres veces. Esta ejercitación mejora el salto vertical, que está directamente relacionado con la rapidez de reacción y la velocidad.
- **Líneas en el campo:** Equipo requerido. Conos, sogas o cintas de plástico para marcar dos líneas claramente visibles con una distancia de 12 a 18 m entre ellas, dependiendo de la edad de los jugadores. Pequeñas piezas de madera para hacer marcas en el campo preferentemente en el Outfield. Los primeros 3 m indican en el campo que la distancia de los pasos de carrera deben ser cortos, pero alargándose a medida que se aumente la velocidad. Coloque otra marca aproximadamente a la mitad del recorrido, y diga a los corredores que cuando alcancen esta marca, focalicen la atención en aumentar el ritmo del brazo. Esta ejercitación enseña el modo apropiado de vencer la inercia, dando pequeños pasos, y luego apurando los brazos hasta alcanzar la velocidad óptima. **NOTA:** Observe que los codos van flexionados a 90°. Las manos van desde el mentón hasta el bolsillo trasero del pantalón. Mantenga las manos fuera de los ojos. También, hay correlación directa entre la velocidad de los brazos y las piernas. Como una demostración instructiva, coloque a los corredores tratando de correr lentamente mientrasbracean tan rápido como puedan. Por supuesto que no funciona!

□ Carreras con resistencia:

El corredor corre aproximadamente 3 o 4 metros con la soga elástica atada a su cintura. No aplique demasiada resistencia, solo lo suficiente para mantener al corredor en la apropiada posición de carrera. Haga esto no menos de tres veces y luego deje al corredor hacer un "Sprint" libre mientras su compañero se ajusta la soga a la cintura. Luego cambian posiciones.

□ Thunder Game

Este juego ha sido jugado desde el comienzo de los tiempos. Se juega con dos equipos de dos jugadores cada uno. Un equipo son los defensores de tercer y primera base, el otro son el bateador y un ayudante que echa suavemente la pelota para ser bateada (puede hacerse también con Tee de bateo). El bateador golpea la pelota tan potente como pueda y corre tantas bases como pueda hasta que ambos defensores toquen la pelota. Se lleva la cuenta de cuántas bases logra cada equipo. Después que ambos bateadores completaron su turno, cambian posiciones.

□ Bunt de Sacrificio:

Desde las Pequeñas a las Grandes Ligas, todos los equipos de campeonato hacen Bunt, y lo hacen bien. El Bunt de Sacrificio es un arma importante en ciertas situaciones y cuando es llamado, cada bateador debe ser capaz de ejecutarlo correctamente. La ideología del Bunt de Sacrificio: el jugador debe comprender que está allí para entregarse y no tratar de

hacer un Hit de una base. No debe mostrar la intención de Bunt tan temprano para darse a si mismo alguna oportunidad de alcanzar la primera base, sorprendiendo a la defensa. Corresponde al Coach o Manager instalar esta filosofía en sus jugadores. Muchos jóvenes jugadores no suelen ser entusiastas del Bunt de Sacrificio porque les quita la posibilidad de batear y descargar tensiones acumuladas en la espera. El Coach debe explicar a sus jugadores el concepto de que el Softbol y el Béisbol son deportes de Equipo y las estadísticas personales no van primero. El bien común debe anteponerse al individual. Es realmente una buena idea que todos los jugadores feliciten al bateador que ejecuta un Bunt de Sacrificio exitoso. Refuerza el juego de equipo y demuestra la importancia del Sacrificio.

□ La Mentalidad de un Equipo de Bateadores.

A través de toda la teoría de bateo (Posiciones de pies, bloqueo de caderas, sistema de rotaciones, swing iniciado con brazos, swing iniciado con caderas, roldo de muñecas, etc.) hay una constante: para ser un buen bateador debe ser agresivo. El equipo debe tener una actitud agresiva. Vamos a Pegar y Alentar, mentalmente repetimos "Vamos a vencerlos con los bateos". También nuestros Outs serán ruidosos, y nos repetiremos "Los outs ruidosamente festejados llevan al equipo contrario a la depresión después de un tiempo. Los lanzadores llegarán a temer lanzar strikes. La actitud del equipo debe ser: si nos superas en carreras, vendremos en nuestro turno al bate y te superaremos otra vez. Si estamos arriba en el score, apilaremos carreras. Les venceremos con nuestros bates. No dejaremos pasar una sola pelota pitcheada que se pueda batear. Si nos lanzan adentro, la empujaremos. Si la lanzan afuera, la sacaremos por el campo opuesto. Vamos a golpear duro a la pelota".

Esta actitud del equipo debe ser iniciada y mantenida por el Manager. Debe recordar constantemente y alentar a su equipo que son buenos (qué digo buenos, EXCELENTE!) bateadores.

Tenemos ciertas frases que usamos con nuestros equipos. Algunas de ellas son: Balancee el bate duro, lance el baril a la bola, pégate duro, nunca dejes una buena pasar, etc. Estas son frases que son únicas para cada Coach o Manager, pero el propósito es recordar constantemente a los chicos (y chicas especialmente) que van a batear la pelota y golpearla duro y lejos. Despues de un tiempo, esta actitud llega a ser carne en nuestros jugadores. El bateo luego es contagioso.

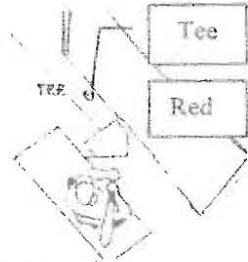
DRILES DE BATEO

□ Dril De Los 60 Segundos

Una de mis ejercitaciones favoritas para mejorar la velocidad del bate es el Dril 60 segundos. Simplemente consiste en conseguir a alguien para cronometrar al bateador durante 60 segundos y hacerle realizar correctamente tantos Swings como sea posible. Mientras está cronometrando asegúrese que cada balanceo se hace correctamente.

□ Dril del Cerco

- * **Dril del Cerco Adelante:** Haga que el bateador tome la posición de bateo a la distancia de un bate desde una barrera frente a él (yo prefiero una red para prevenir el daño al bate, pero puede usar también un cerco de alambre). Haga que realice su balanceo normal. Si pega a la barrera, esta extendiendo sus codos antes que sus hombros **enfrenten la pelota** y hará contacto con la pelota sobre la Placa y no delante como debe ser.
- * **Dril del Cerco Atrás:** Ponga un cerco o red directamente detrás del bateador y haga que realice su balanceo normal. Si el palo pega la barrera, el bateador está dejando caer sus manos. Usted puede usar este Dril incluso cuando está usando una máquina lanzapelotas o lanzando para que reconozca que está dejando caer sus manos.



□ El Dril Del Baloncesto

Ésta es una gran ejercitación para la enseñanza del movimiento de frenaje (Follow Through). Consiga un par de pelotas de Basquetbol viejas y saque casi todo el aire de ellas. Póngalas sobre esos conos anaranjados que usted ve en los sitios de obra en construcción. Haga que realicen el bateo con su balance normal y con el correcto movimiento de frenaje al golpear la pelota de baloncesto. ¡HÁGALES USAR los CASCOS!!! Use bates oficiales (no los de calentamiento) para esta ejercitación.

□ El Dril de Bateo sobre la Viga

Esta es una ejercitación que usted puede encontrar útil. Construya una viga de bateo con los tramos de 2" x 4". El tramo principal debe ser de aproximadamente 1.2 m. de largo. Dos pedazos en cruz (aproximadamente 18" de largo) deben clavarse aproximadamente a 16" de cada extremo del tramo principal. Mantenga la posición del bateador sobre la viga durante la echada suave. El jugador debe permanecer sobre la viga a lo largo del Swing.

La viga anima el bateador a pararse con el peso en el arco transverso de sus pies y mantener un balance equilibrado. También ayuda al bateador en la coordinación para dar el paso directamente hacia el Lanzador. A los jugadores no les gusta al principio esta viga, pero ayuda.

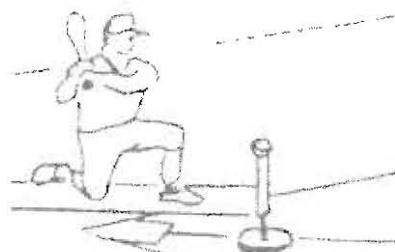
□ Dril Dejando Caer la Bola.

Esta ejercitación es una de las mejores que he encontrado para incrementar la velocidad del bate y disminuir el tiempo que toma llevar el bate a la zona de contacto. Una vez que sus jugadores se adaptaron al tamaño reglamentario de la pelota de Softbol, pruebe utilizar pelotas de tenis o de la misma forma, pelotas aún más pequeñas de frontón y también bates de menor diámetro. Utilizamos esta ejercitación para calentamiento y concentración. Mejore la coordinación ojo-mano. Es muy útil también como calentamiento previo a partidos. El dril consiste en que un asistente o jugador deje caer la pelota y el bateador, que estará parado en su normal posición de bateo, enfrentando a una red o a una cerca o alambrado a 1.5 a 3 m. de distancia. El asistente se coloca a uno o dos pasos mas allá de la placa y uno o dos pasos mas cerca del Lanzador que el propio bateador. El asistente dejará caer la pelota en la zona de contacto y el bateador debe ver la pelota (espera que el asistente deje caer la bola), y la batea antes de que caiga sobre la tierra con un swing horizontal y el paso hacia la pelota con el pie adelantado, pivoteo y técnica de manos hacia la pelota. Si el pegador da un paso muy largo y anticipado, nunca conectará la pelota a menos que haga un swing hacia arriba que debe ser corregido inmediatamente. Aconsejo comenzar con una buena altura para dejarla caer, tan alto como el asistente pueda alcanzar. Luego, a medida que los bateadores se acostumbren a

conectar la pelota, poco a poco deje caer la bola desde menores alturas, hasta que deje caer la pelota desde la altura del hombro del bateador. Si tiene pocos asistentes, los jugadores pueden dejar caer la pelota. Si sus jugadores no son muy altos, es conveniente utilizar un banco firme para alcanzar la adecuada y suficiente altura. Practique previamente esta ejercitación con sus Coaches antes de hacer la práctica con los jugadores para encontrar el correcto punto de contacto donde dejar caer la pelota permitiendo una óptima extensión de los brazos. Los jugadores siempre piensan que van a ser golpeados por el bate, pero he trabajado con esta ejercitación por años y nunca tuve alumnos lesionados. Pruebe este dril y estoy seguro que mejorará los promedios de bateo de sus alumnos.

□ Dril de Bateo de Rodillas

Coloque una Red con una estera delante. Ponga un cono anaranjado tamaño mediano en la estera. Haga que el bateador se arrodille sobre su rodilla atrasada. La pierna delantera debe estar apuntando hacia la red. Ponga una pelota sobre el cono y hágale batear. Esto les permite concentrarse en el adecuado movimiento de brazos y manos sin preocuparse por las piernas. Generalmente coloco un jugador bateando y otro alimentando al cono con las pelotas. Esto permite concentrarse al golpeador y mantiene a los jugadores interesados y participes. Es también un interesante trabajo focalizado de brazos. Si le interesa mejorar la potencia, aconsejo el trabajo con bates de calentamiento, más pesados, solo si los alumnos son preadolescentes o están en el periodo sensible de la fuerza.



□ Dril de la Soga

Es una vieja ejercitación... pero que encuentro muy efectiva. Necesita una pelota de Softbol, guantes delgados de jardinería y una soga de unos cuatro metros de largo. Taladre un agujero a través de la pelota de Softbol e inserte la soga. Haga un nudo a ambos lados del agujero.

Coloque al bateador en su posición de listo para batear, párese justo frente a él. Comience a hacer girar la pelota sobre su cabeza, de forma tal que pase por la zona de Strike del bateador. Sostenga la soga fuertemente, porque si el bateador conecta, saldrá con un tiron de la soga (por eso los guantes).

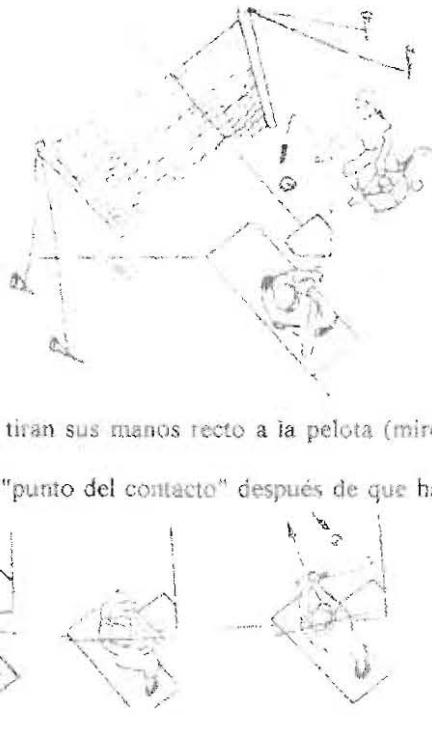
Encuentro esta ejercitación interesante porque puede usted variar la velocidad de la pelota, así como la ubicación. Es especialmente útil cuando tiene varios alumnos trabajando en Tee, en la Jaula de bateo, frente a los alambrados etc., y alguno está mas adelantado y encuentra estas ejercitaciones muy fáciles.

□ Dril de la Echada Suave

Raramente usamos el tamaño oficial del bate y de la pelota cuando hacemos este dril. Hacemos esto para intensificar el ejercicio y la habilidad a enseñar. Colóquese frente al bateador y 1.5 a 2 m. más próximo al lugar de lanzamiento. Eche la pelota a la cadera del bateador. Debe usted hacer que impacten la pelota delante de su cuerpo. Éste es el "punto del contacto". La forma y el lugar donde echa la pelota es importante!! Usted no quiere un Swing lento y amplio, a menos que usted esté jugando Slow-Pitch. La echada debe ser tendida, pero no demasiado rápido y fuera del alcance del bateador. Practique esto para hacerlo correctamente.

Usamos la echada suave para enseñar y reforzar las mecánicas apropiadas del Swing. Asegúrese que sus bateadores:

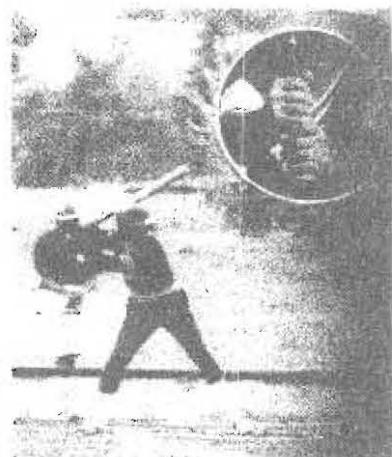
- 1.) Pivoteen correcta y oportunamente sobre la punta del pie retrasado
- 2.) Roten explosivamente sus caderas hacia la pelota
- 3.) "Desenrollen" sus hombros, codos y muñecas sucesivamente mientras tiran sus manos recto a la pelota (mire que las manos no caigan y corrija esto)
- 4.) Miren la pelota todo el recorrido hasta el bate y continúen mirando el "punto del contacto" después de que ha

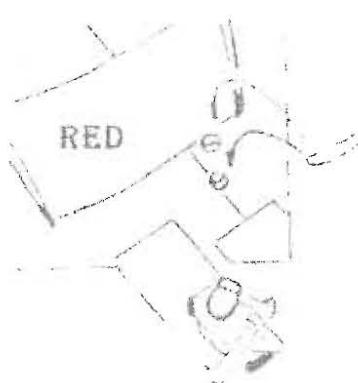


bateado la bola

La posición apropiada es esencial. Debe ser una posición equilibrada con 60% del peso en el pie de atrás, los ojos nivelados, bate en la posición de 45° se mueve en dirección al lanzamiento (no exageradamente elevado detrás de la cabeza), rodillas ligeramente flexionadas, y los nudillos alineados. El paso hacia la pelota debe ser corto, rasante y rápido. Durante el impacto con la pelota y en la continuación (Follow Through), el cuerpo debe estar en una posición ligeramente encorvada hacia la pelota ("C" interior), esto asegura que todo el peso y poder pasaron a impactar la pelota.

Hemos usado muchas cosas como "pelotas" y "bates". Para aumentar la concentración en la pelota, pruebe usar pelotas de tenis, las pelotitas agujereadas de práctica de golf, las tapas plásticas de vasos descartables (como frisbees), tapas de gaseosas, pero mi favorito (y de los jugadores también) es usar las pelotas de frontón. Empezamos bateándolos con un bate oficial, pero rápidamente pasamos a usar un "Thunder Stick" (que no es otra cosa que un caño del largo de un bate, con empuñadura y el grosor de un bastón o palo de escoba, con peso en el extremo de la botella) o un "bate" casero que hice con el mismo tamaño que un "Thunder Stick" pero con menos peso insertado en el extremo. Estamos intentando enseñar la memoria muscular y demasiado peso enseña un swing más lento, pero otros piensan diferente. Durante los precalentamientos antes de los juegos, batean siempre las pequeñas pelotas y algunas ruidosas pelotas de Softbol de tamaño regular (usted sabe, de esas pelotas huecas, de gruesas paredes, que son dos hemisferios pegados). Éstas son muy ruidosas y





hacen que se vuelvan algunas cabezas! Los jugadores disfrutan las miradas en las caras de los equipos contrarios cuando batean estas pelotas fuertemente. Nosotros bateamos así en un backstop portátil y no hay tiempo perdido persiguiendo pelotas.

Una de mis ejercitaciones favoritas es el "Alto-bajo" (Ver a la Izquierda) El dril con las pelotas de práctica de golf. Sostengo 2 pelotas en mi mano y las echo en la "zona del contacto" y pido: "Alto" o "Bajo". El jugador debe batear la pelota correspondiente. Lo probé una vez con las pelotas negras de frontón y tuve bastante éxito.

De la misma forma puedo también lanzar dos pelotas, una cerca y otra lejos del bateador, así la disyuntiva puede ser "Dentro o Fuera".

Si los bateadores empiezan a tomarle el tiempo a la ejercitación de la echada suave, sostengo una pelota en cada mano y las muevo como el malabar, y al poco tiempo echo una. De esta manera ellos no saben cuando viene la pelota. ¡Todos odian esto, pero funciona!

EJERCITACIONES O DRILES DE FILDEO.

□ Dril 1 - 2 - 3

Uno de mis driles favoritos es el que llamo 1 - 2 - 3. Es una buena ejercitación tanto para Infielders como Outfielders. Consiste en una linea de carrera y flies cortos y con parábola que obliga al defensor a tres piques cortos para atrapar la pelota. Enseña además a atrapar tres distintos tipos de pelotas.

- Un bateo de linea directo hacia él.
- Un bateo de Fly corto (pop up) con parábola que le obliga a estirarse y
- Un bateo de Fly corto con parábola que le obliga a cambiar de dirección y picar

Es así como funciona la ejercitación: Alinee sus jugadores en una fila (uno al lado de otro) sobre la linea de pelota en falta, detrás de primera base, fuera de la zona de infildeo, al borde del césped en el Outfield. El Coach o un Ayudante se hallará entre el Center y el Right Field, con una canasta y pelotas. La ejercitación funciona igual aunque las pelotas no sean de Softbol. Pelotas grandes simplifican las condiciones y pelotas más pequeñas, las complican.

El defensor comenzará corriendo en linea recta desde unos 15 ó 20 m. alejado del Coach. Correrá en dirección hacia el Center Field, uno por vez, guardando el guante pegado al hombro izquierdo para no dificultar el brazo.

El Coach comienza tirando una pelota de linea directa hacia el defensor, que la recibe, la suelta y continúa corriendo, ya que viene el segundo tiro (un fly corto con parábola justa para obligarlo a aumentar la velocidad y estirarse al frente), ni bien fue recibido, la deja caer y fija la atención en el tercer tiro (similar al anterior o tal vez un poco mas alta) que le obligará a leer la trayectoria y el tiempo de que dispone, cambiar la dirección de carrera y atraparla. Claves importantes para esta ejercitación:

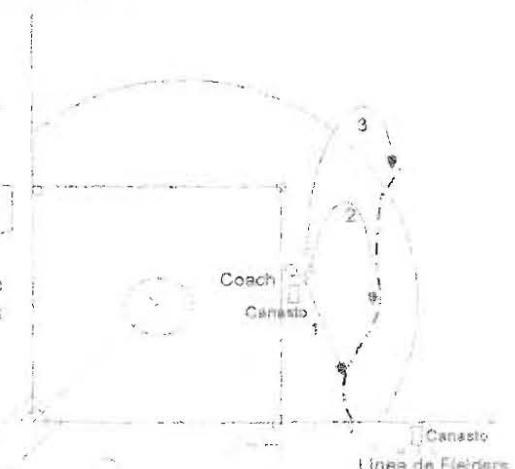
- Cuando el defensor comienza a correr nunca debe detenerse o dudar, corre continuamente, atrapando las pelotas sobre la carrera.
- Una vez que recibe y retiene la pelota con seguridad (no antes) la deja caer y busca inmediatamente la próxima pelota sin detenerse.
- Cuando el primer jugador finaliza su acción, retorna al trote recogiendo las pelotas caídas, dejándolas en la canasta y regresando a la linea de pelota en falta para un nuevo turno. Recuerde que las pelotas en el campo pueden causar torceduras de tobillos.
- Es importante trabajar en pequeños grupos para un mejor y más adecuado uso del tiempo. Evite las largas esperas.
- El Coach o Ayudante necesita ser rápido y preciso con sus tiros. El primer tiro les pone en movimiento, el segundo debe ir donde el defensor pueda llegar con su máximo esfuerzo, y el tercero debe hacerle cambiar de dirección: (1º adelante a la izquierda, 2º adelante a la derecha, 3º atrás a la izquierda, 4º atrás a la derecha en ángulo abierto y por ultimo, exactamente atrás).
- Una vez comprendido y realizado por todos, puede practicarse desde la otra linea de pelota en falta, o bien combinando la realización una vez de cada lado. Ver Fig 2.
- Esta ejercitación funciona igual con las variadas recepciones que puede encontrar en un juego verdadero. Pelotas de linea, pelotas de Rolling, o los tan temidos "picones" que caen muy próximos a los pies sobre la carrera.
- Hay una gran diferencia entre el trote y el pique sin elementos y objetivado con elementos técnicos. En éste ultimo, hay un cierto desafío que da sentido de juego a la actividad y envuelve a la personalidad toda tras un objetivo. "Nunca dejes caer la pelota."

□ Dril De Las Cuatro Esquinas

Los defensores se colocan en la posición de fildeo de tercera base (es decir, a 2 ó 3 metros alejados de la linea de pelota en falta); frente a la almohadilla de Segunda base, sobre la almohadilla de Primera base, y en la caja de Receptor. Los demás jugadores se alinean en la caja de Consejero de Tercera base. El Coach o un Ayudante, batea pelotas rodadas hacia tercera base, que recibe y tira a segunda quien hace lo mismo hacia primera, pisa y asiste al Catcher. Despues de pasar, cada defensor trotá hacia la base a la que tiró. El siguiente defensor, asume su posición en tercera y la ejercitación comienza nuevamente.

Claves importantes para esta ejercitación:

- Esta ejercitación permite una rápida entrada en calor, trabaja sobre la recepción de pelotas rodadas (o la que el Coach determine), precisión del tiro o pase y el pivoteo para hacer el próximo tiro. Es bueno para iniciar las prácticas.
- Una vez que los defensores conocen el mecanismo de relevo y tienen una aceptable precisión en los pases, se puede introducir la técnica específica del toque en segunda, llegando desde la posición de fildeo habitual.



- Puede agregarse también la técnica específica de la recepción pisando base del defensor de primera.
- Más adelante, puede realizarse con pelotas blandas (soft touch) para evitar golpes a los corredores en primera y tercera.
- Podemos también realizar la misma ejercitación, tirando desde primera base, hacia segunda, tercera y Home, aplicando el pivoteo por detrás.

□ Dril De Atrape De Rodillas

Coloque a sus jugadores en parejas. Arrodillados hagan tocar la pelota hacia el otro. Mientras fildea con manos libres, debe pararse y colocar sus pies en la dirección de la pelota. Así se ven forzados a observar la pelota todo el tiempo. Despues de haberlo hecho unas veinte veces, pidales que se coloquen los guantes. Veinte repeticiones despues, pidales que hagan lo mismo pero partiendo desde la posición de parados (lógicamente se amplia el área de cubrimiento). Claves importantes para esta ejercitación.

- El objetivo es automatizar la técnica, siguiendo la progresión acostumbrada. primero recepciones a mano desnuda, a ambos lados de las rodillas, luego con guantes; segundo, recepciones a mano desnuda con solo una rodilla en tierra, a ambos lados, luego con guantes; por ultimo desde la posición de pie a manos desnudas a ambos lados, luego con guante.
- Asegúrese que la posición Inicial para esta ejercitación sea la misma que utilizará en el juego.
- Pida que se concentren en colocar las manos "blandas" y no duras o tensas en las cuales la pelota pueda rebotar.
- No importa que pueda resultar aburrido si les permite focalizar la atención en la técnica básica.

□ Dril De Las Rotaciones En Reloj

Es una ejercitación para Outfielders. Colocaremos jugadores de corte (Shortstop y Segunda base preferentemente, o solo el Lanzador). Cuatro Outfielders y un Receptor. Comienzo bateando hacia el Fielder izquierdo, que atrapa y pasa al Corte (en este caso el Shortstop), quien tira al Catcher, a la zona de toque (colocar dos conos para demarcar). Despues de asistir al Corte, el fielder corre a tomar esa posición (de Shortstop en función de Corte) y este despues de tirar a Home, corre para transformarse en Catcher. El Receptor cubre la posición libre en el campo exterior. En poco tiempo, los fielders pasaron por todas las posiciones defensivas, trabajaron en tiros potentes, y mejoraron su condición física. Claves importantes:

- El objetivo es brindar oportunidades de mejorar la condición física con elementos propios del deporte, en cada pausa para recuperar, explicar aspectos técnicos y tácticos que mejoren el desempeño individual.
- Temas que no podemos soslayar son la ubicación del Corte para hacer que el fielder lance en la dirección de Home, así como la velocidad del corte para recibir, girar y tirar.

□ Dril De Los Números De Colores

Esta ejercitación es para ayudar a los alumnos a mantener los ojos sobre la pelota. Escribo números del 1 al 5 en diferentes colores sobre las pelotas. Ellos tienen que fildear la pelota y decir el color del número que tiene la pelota. Cuando se acostumbren a ello pidales que digan solo el número (lo cual exige una mayor discriminación, fundamental a la hora de prevenir las desviaciones que provocan los efectos). Uso marcadores permanentes y dependiendo de la edad, determino el tamaño de los números. Lógicamente, este pequeño truco lo podemos aplicar con cualquier otro Dril.

□ Dril De Los Conos

Coloque algunos pequeños conos en un arco, en el campo exterior, y luego batee pelotas rodadas hacia los outfields. Ellos deben rodear un cono antes de alcanzar la pelota. Claves importantes para esta ejercitación:

- Esto les enseña a ir hacia el camino de la pelota y no directamente a la pelota.
- Permite anticipar aún más en el tiempo el recorrido de la pelota (que es lo que debe hacer un outfielder que cubre posibles errores de los infielders).
- Puede plantearse como juego por tiempo, lo cual mejora la agilidad y repentinaización de movimientos.

□ Dril Del Túnel

Esta ejercitación es una de las que considero más efectivas como jugador y como Coach. Los jugadores pueden practicar esto después de calentar sus brazos con su pareja. Uno conserva el guante, el otro no. El que tiene el guante hace rodar la pelota hacia los lados, el que juega a manos libres, debe parar o matar la pelota con las dos manos contra el suelo, o pierde un punto. Claves importantes para esta ejercitación:

- Los jugadores aprenden y comprenden que deben llegar completamente frente a la pelota, y matarla o hacerla pasar por el túnel o embudo, cerca de la cintura y directamente a la Posición de "2" para el tiro.

□ Dril De Pelotas Rodadas

En esta ejercitación, se permite ver a cada defensor entre 75 y 100 pelotas rodadas en 20 minutos. Necesita usted 2 Coaches (si los alumnos tienen la destreza suficiente, permitales batear rodadas), 2 canastos de pelotas con 6 o 10 pelotas cada uno, y 2 canastos vacíos para colocar en las bases designadas. La ejercitación se desarrolla así: batear rodadas a tercera que pasa hacia primera; otro Coach batea a segunda base que tira al Shortstop cubriendo la segunda base. Claves importantes:

- Pueden introducirse variantes, todas ellas frecuentes en juegos oficiales. Por ejemplo: tercera base atrapa pelotas rodadas y pasa a Segunda base, al tiempo que el Shortstop levanta y tira a primera base.
- Otro: el Shortstop levanta y tira a Tercera, mientras el segunda base levanta y tira a primera base.
- Otro: Primera base levanta y tira a tercera y el Short Stop a Segunda.
- Hay otras variaciones aún más reales que agregamos y mezclamos con robo de bases y tiros del Catcher a las bases.

□ Dril De Flies Al Campo Exterior

Coloque a la mitad del equipo en una hilera en el Campo Izquierdo y la otra mitad en otra hilera enfrente en el Campo Central. Un Coach o Ayudante batea flies entre ambas posiciones. Ambos corren a tomar el Fly, el que primero la

pide la atrapa y el otro respalda o cubre la acción ante un posible error; si se diera la ocasión en que ambos son superados, utilizarán tiros de relevo o Corte para hacer llegar la pelota al Coach lo antes posible. Claves importantes en esta ejercitación:

- Esta ejercitación pone el acento en el trabajo solidario de respaldar la acción y corregir prontamente los errores que en todo partido ocurren. Recuerde que si algo malo puede ocurrir, pasará. Y necesito estar preparado para cada contingencia del juego si se me ocurre pretender ser vencedor.

□ Dril Sobre La Cabeza

Coloque a sus defensores alineados y seleccione a uno para que lance o batee la pelota sobre la cabeza de sus compañeros, hacia la derecha o a la izquierda, de forma tal que tenga que girar y correr mirando la pelota sobre su hombro derecho o izquierdo. Claves importantes para esta ejercitación.

- Asegúrese que no corra con el guante elevado, sino que mantenga el guante cerca de su hombro, corra hacia el punto de encuentro, y si hay tiempo, se dé vuelta, enfrente la pelota para poder atrapar y soltar devolviendo la pelota con mayor velocidad y precisión.
- También mientras realizan esta ejercitación insista en que el defensor atrape la pelota de frente o a favor de su lado de lanzamiento, para que pueda soltar la pelota rápidamente a un infielder.

□ Dril Del Paddle

Para Esta ejercitacion colocaremos a los alumnos en parejas frente a una pared lisa como puede ser una cancha de paleta o paddle, cada uno con paletas de ping pong a la que recubrimos con tiras de género dejando cosidas en el reverso algunas tiras por la cual pasar cuatro dedos de la mano del guante. Con pelotas de tenis, uno sacará picando la pelota en el suelo, en la pared y el otro deberá recibir la pelota con la paleta, sin que la bola rebote o caiga, para ganar su derecho a sacar nuevamente. Claves importantes para esta ejercitación,

- Esta ejercitación les enseña a ir a la pelota con ambas manos y también a tener manos "mullidas"
- Aprenden también a observar atentamente la pelota todo el recorrido hasta el guante

□ Dril Listo Para Todo

Coloque una fila de defensores tras una línea del campo. Frente a ellos a una distancia entre 9 y 12 m un Coach bateando y un Receptor para recibir asistencias. Diga a los defensores que deben cargar o atacar la pelota, pero deben estar preparados a recibir cualquier tipo de bateo, rodadas, de linea, flies cortos, largos. Todo. Claves importantes:

- Esta ejercitación les prepara para estar listo a esperar variaciones, y complica el ajuste perceptual en el tiempo de toma de decisiones
- Se puede aumentar la exigencia, colocando un par de conos que determinen una linea paralela a la de la salida y a uno, dos o tres metros, delante de la cual debe el defensor tomar contacto con la pelota, obligando a cargar o atacar la recepción

□ Dril De Situaciones

Una ejercitación muy utilizada por todos los Coaches, es aquel en el que todos los defensores del Campo Interior toman sus posiciones y el Coach indica situaciones para los jugadores. Como por ejemplo, "corredores en primera y segunda, dos outs" y a continuación bateo para que los defensores imaginen y decidan rápidamente qué hacer con la pelota y estar preparados para cualquier situación real de juego. Claves importantes para esta ejercitación:

- Es importante hacer una lista completa de las situaciones mas frecuentes de juego, y dar a cada una de ellas la posibilidad de práctica y discusión para evitar errores en el juego.
- Conviene dedicarle unos minutos en cada práctica para todo equipo que tenga partidos ya sea de evaluación u oficiales próximos.
- No olvidar dar participación también a los Outfielders
- Esta ejercitación realmente ayuda a mejorar los aspectos mentales de las destrezas defensivas

□ Dril La Estrella Del Fildeo

El fielder se encuentra parado a unos siete u ocho m del lanzador. Primero corre hacia su propia izquierda, atrapa la pelota (rodada, fly corto o de linea --según la habilidad del defensor--), la deja caer y vuelve rápidamente sobre sus pasos para atrapar la segunda pelota lanzada (o bateada), la deja caer y se aleja del Lanzador para atrapar un elevado sobre su cabeza, lo deja caer y regresa rápido en dirección al lanzador para recibir una pelota alta y muy adelante. Con los desplazamientos dibuja en el campo una estrella de cuatro puntas. Claves importantes para esta ejercitación

- Pueden colocarse conos para orientar la dirección de la carrera en las cuatro distintas direcciones
- Puede variarse la posición del Lanzador o Bateador, para realizar la práctica en las diagonales

□ Dril Del Juego De Los Tres Equipos

Divida al plantel en tres equipos parejos. Funciona bien con doce jugadores y dos Coaches. Un equipo va al Campo Exterior, otro juega en el Campo Interior y el restante va al bate. Un Coach lanza y otro recibe. Puede usar también el Tee si está solo como Coach, juegue entonces de receptor. Puede también lanzar y luego jugar de Receptor, después que ha sido bateada. El Coach suelta tres lanzamientos para que el bateador golpee y corra la totalidad de las bases. El equipo que toca la pelota primero tiene que jugar la pelota haciéndola pasar por el túnel formado con sus piernas. El último jugador debe pasar la pelota al Coach - Receptor antes que el corredor llegue a Home. El tiro a Home debe ser bien realizado pues el Catcher puede estirarse pero no puede despegarse de Home. Si la pelota llega a Home antes que el Corredor, el equipo al bate tiene un Out y (a los dos o a los tres) pasa al Campo Exterior, rotando posiciones siempre igual. Es regla que el lanzador puede lanzar ni bien entra el bateador a la caja. Ah! El bateador solo tiene tres lanzamientos, (buenos o malos) para conectar, de lo contrario, es Out. No se permite buot. Claves importantes para esta ejercitación;

- Dé continuidad al juego, facilite el bateo. Como en todos los juegos, puede modificar reglas para hacerlo más interesante y adecuado al nivel de dificultad de su equipo.

□ Dril De Los Tigres Del Fildeo

Coloque a todos bien desparramados en una posición profunda en el Campo Interior. Un jugador en Primera base y puede haber otro defensor para respaldar las acciones del defensor de primera. Coloque un asistente para recibir en la posición de Catcher. Comience la ejercitación diciendo Listos! para lograr de todos los participantes la Posición de Preacción. Luego batee rodadas o flies hacia ellos. Deben estar seguros de atrapar la pelota antes de gritar Mía! en los flies. En las rodadas, asegure que se coloquen en la Perfecta Posición de Fildeo (PPF), con la pelota frente al defensor que controla el bateo. Cuando la recepción fue hecha, viene un perfecto tiro a Primera Base. El defensor de primera, pasa luego al Catcher. Si alguna pelota es perdida, el defensor que realiza la asistencia irá por ella, la echará rodando en dirección a Home mientras los demás continúan con la ejercitación. Después de que todos por lo menos hayan recibido una pelota bateada hacia él, pido el cambio de defensor en Primera Base con quien cubría los posibles errores. El ex defensor de primera base cubre la tercera y todos se desplazan un lugar hacia Primera. Claves importantes para esta ejercitación:

- Esta ejercitación se utiliza para mover a todos a participar en fildeo, recepción y lanzamiento.
- Pueden estipularse "sanciones" para tratar de corregir ciertos aspectos de la ejercitación. Por ejemplo, no encontrarse en la Posición de Preacción, no colocarse frente a la pelota, no utilizar la PPF, hacer malos lanzamientos a Primera Base. Las sanciones pueden ser correr una pequeña distancia y reingresar a la ejercitación. Junto a las sanciones no despreciar los premios, que incentivan las positivas conductas ante las acciones correctas por ejemplo, el pie del guante adelantado, la correcta PPF, Posición de Preacción, Guante al frente y sobre la tierra hombros alineados con el bateador, etc.

□ Dril Del Triángulo.

Divida el plantel de jugadores en tres grupos. El primer grupo se coloca entre primera y segunda base. El segundo grupo se para en la zona del Shortstop. El tercer grupo se ubica en la placa de Home. El Coach y un Receptor se colocan a un costado de la placa de Home. El Coach batea la pelota hacia el primer grupo, que la recibe y la tira hacia el segundo grupo mientras corren a la posición del segundo grupo. El defensor del segundo grupo de jugadores que controla la pelota, lanza hacia Home mientras corre hacia allí. Claves importantes para esta ejercitación:

- Esta ejercitación les mantiene en forma y muy atento mientras corre.
- Lo mismo puede realizarse en tercetos con varias pelotas de distintos colores, para facilitar su identificación.

□ Dril De Flies Con Pelota De Fútbol Americano.

Esta ejercitación ha funcionado bien para los alumnos de menos de 12 años. Con el propósito de hacerles practicar la recepción de pelotas de aire sobre sus hombros, se utilizan las pelotas de espuma de goma. Comienza mientras corren alejándose del Coach o Asistente viendo la pelota sobre el hombro derecho primero e izquierda después. En un principio con mano desnuda, luego con guantes. Claves importantes para esta ejercitación:

- Esta ejercitación ayuda con la coordinación Ojo - Mano.
- Insistir en la recepción con ambas manos, ya sea sobre hombro derecho o izquierdo.

□ Dril Sin Guantes.

Primero, coloque las bases a unos doce metros entre si, divida su equipo en dos, una mitad fildea y la otra batea. Los defensores no usan guantes. Queremos que comprendan que las manos son las verdaderas herramientas para jugar la pelota. Se utilizan pelotas huecas (Usted sabe, éas con agujeros que no van muy lejos) y un bate de plástico. La pelota es lanzada desde unos seis metros. El bateador solo tiene tres chances de golpear la pelota (ya sean buenas o malas, no hay Base por Bola en este juego). Una vez que la pelota es golpeada, el bateador debe correr todas las bases hasta alcanzar la placa de Home o ser tocado con pelota y eliminado. Claves importantes para esta ejercitación:

- Se utiliza para enseñar el robo de bases agresivo, bateo y también la acción de los fielders.
- Los defensores deben tratar de eliminar al bateador en primera base.
- Batea el equipo completo y luego cambian posiciones.
- Es bueno utilizar esta ejercitación a un ritmo muy veloz.
- Gana el equipo que logra mas anotaciones en un inning.

□ Dril De Rodada, Fly, Rodada

Se juega así: Coloque a todos sus jugadores alineados en tercera base, batee una pelota rodada dura para el primer defensor de la linea, tan pronto como suelta la pelota hacia el Coach, batee un fly alto hacia primera base, animando al fielder a llegar a atraparla (Puede también considerar como exitoso el atrape antes del segundo pique de la pelota), si bien la suelta, batee otra pelota rodada con menor velocidad hacia tercera base, haciendo que regrese atravesando el diamante para lograr el tercer atrape. Claves importantes para esta ejercitación:

- Este juego es excelente para mejorar la velocidad de las piernas, el fildeo y el esfuerzo personal.
- Pone en evidencia las especiales condiciones de tenacidad que caracterizan a los Campeones.
- Aumenta la exigencia a medida de las posibilidades físico - técnicas de los deportistas.

□ Dril De La Pelota De Rebole Loco

Coloque a cuatro o cinco defensores en un círculo de basquetbol, con una pelota de rebote loca. El juego consiste en ver quien logra más atrapadas a la pelotita después del segundo rebote (es mas divertido después del segundo rebote, porque salta en cualquier dirección), al cabo de diez intentos. Claves importantes para esta ejercitación:

- Es excelente para esas prácticas bajo techo en días de lluvia.
- Manejar la dificultad, atrapándola con ambas manos, la derecha y por ultimo la izquierda.

BÁSQUETBOL

FUNDAMENTOS INDIVIDUALES (para principiantes)

POR EL PROF. GUSTAVO M. PRAVETTONI

I. DESCRIPCIÓN DE LOS FUNDAMENTOS DE ATAQUE.

- Pautas más importantes para el aprendizaje.
- Orientación metodológica.

II. DESCRIPCIÓN DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DE DEFENSA.

- Pautas más importantes para el aprendizaje.
- Orientación metodológica.

①

"El basquetbol es un juego fácil de jugar y difícil de dominar."

James Naismith-inventor del basquetbol-

INTRODUCCIÓN

A continuación se resumen los gestos más importantes en la faz técnico-pedagógica que debería conocer un principiante:

Ofensivos:

1. Toma del balón.
2. Posiciones básicas del jugador de basquetbol: de preacción y triple amenaza.
3. Los lanzamientos: a pie firme y de bandeja.
4. El pase: de pecho, directo y con un pique.
5. El dribbling: de protección y de traslado. Cambio de dirección por delante del cuerpo.
6. Los movimientos de pies: delenciones y pivot.

Defensivos

1. Defensa individual.
2. Desarrollo de la actitud.
3. Ubicación en el campo de juego.
4. Defensa del lanzador.

DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y PAUTAS PEDAGÓGICAS.

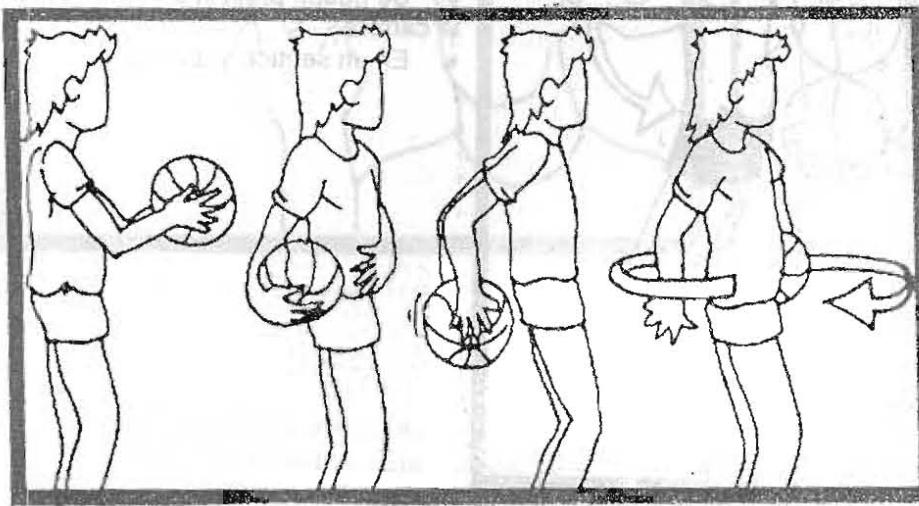
MANEJO DEL BALÓN.

En primer lugar, es necesario darle al niño ejercitaciones para el “manejo del balón”, para que tome contacto con el elemento con el cual va a desarrollar su actividad en el juego. La realización y dominio de los ejercicios familiariza al niño con sensaciones respecto al peso, dimensión y tacto del balón; le enseña, además, a manejarlo como algo móvil y coordinarlo con desplazamientos. Estos ejercicios no necesariamente deben ser movimientos de técnica individual del basquetbol que se vayan a realizar durante el juego, sino una base para el correcto aprendizaje en posteriores etapas.

Se realizarán, con los novatos, en las primeras etapas del aprendizaje. Se deberían considerar dos puntos durante su enseñanza:

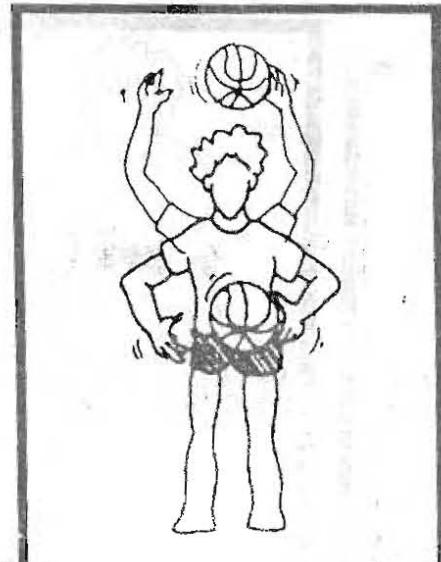
- El control de la pelota debe ser exclusivamente con las manos y los dedos.
- No se debería mirar el balón mientras se realice el ejercicio.

A continuación sugiero una serie de ejercicios tipo y los puntos importantes para una correcta ejecución:



1. PASAR LA PELOTA ALREDEDOR DE LA CINTURA.

- Pasarla lo mas rápidamente posible.
- El balón no debe tocar el cuerpo y este no debe moverse.
- Cambiar el sentido del giro.
- Realizarlo en movimiento.



2. PASAR LA PELOTA DE UNA MANO A LA OTRA.

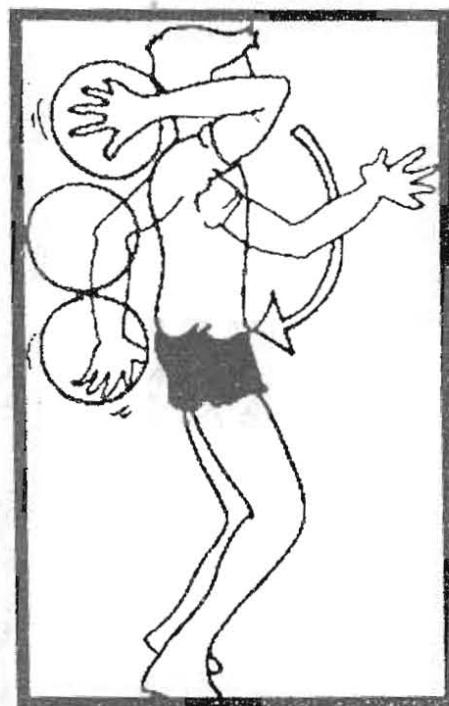
- Lo más rápido posible.
- Utilizando los dedos.
- Por arriba de la cabeza.
- A la altura del pecho.
- Flexionados, a la altura de las rodillas.
- Realizarlo en movimiento.

(2)



2. PASAR LA PELOTA ALREDEDOR DE UNA O AMBAS PIERNAS.

- Mover el cuerpo lo menos posible.
- Cambiar el sentido del giro.
- Realizarlo en movimiento.
- Usar indistintamente la pierna izquierda o derecha.
- Realizarlo con rapidez.



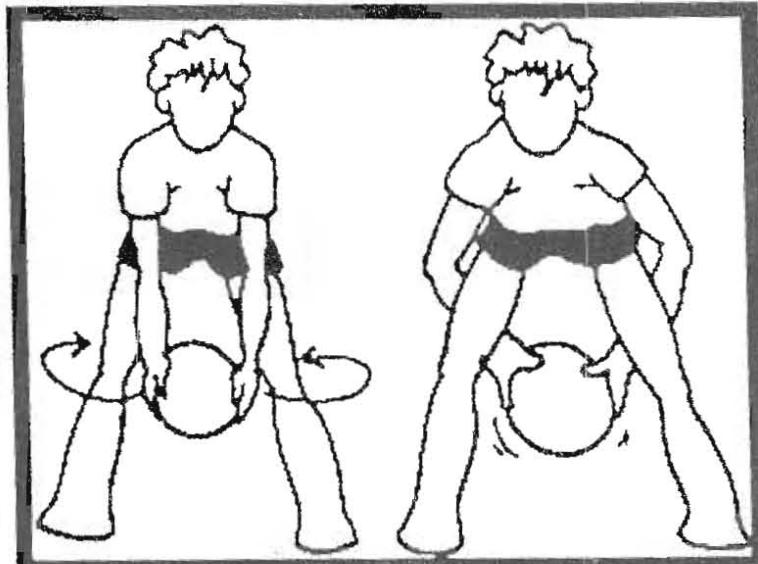
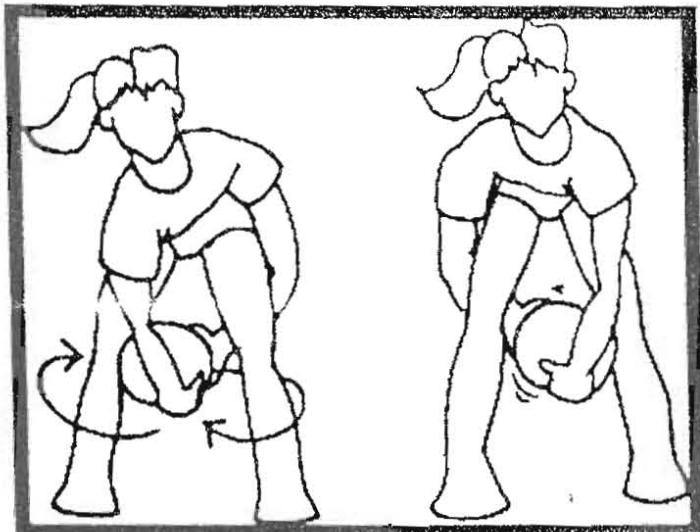
RODAR EL BALÓN POR LA ESPALDA Y TOMARLO.

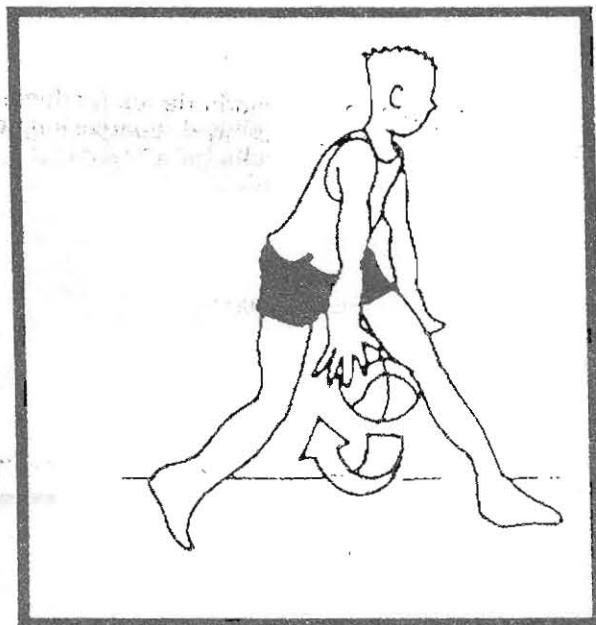
- Se puede realizar andando o a la carrera.
- En un sentido y en el otro.

3. TOMAR EL BALÓN CAMBIANDO DE MANOS, POR DETRÁS Y POR DELANTE DE LAS PIERNAS.

- Tratar de no mirar el balón.
- Hacerlo lo mas rápidamente posible.
- Se puede hacer con pique o sin él.

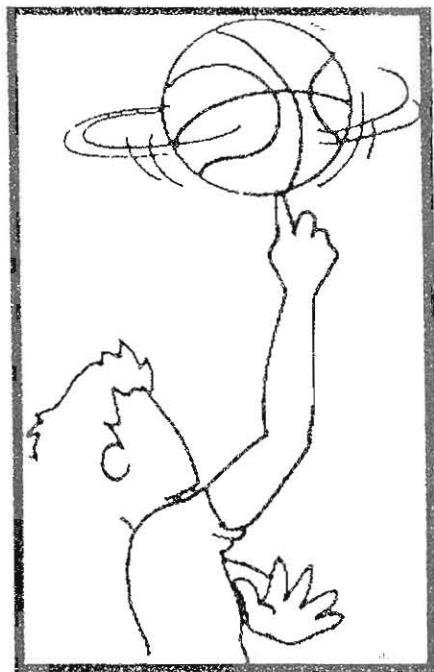
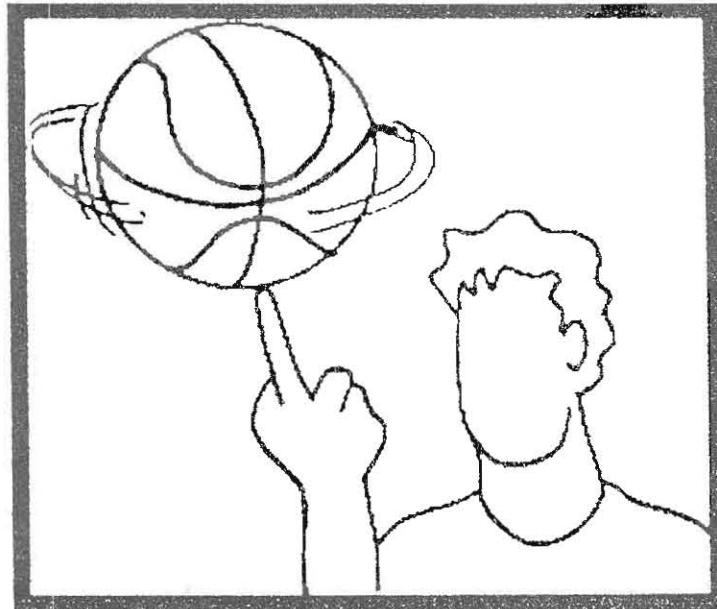
3





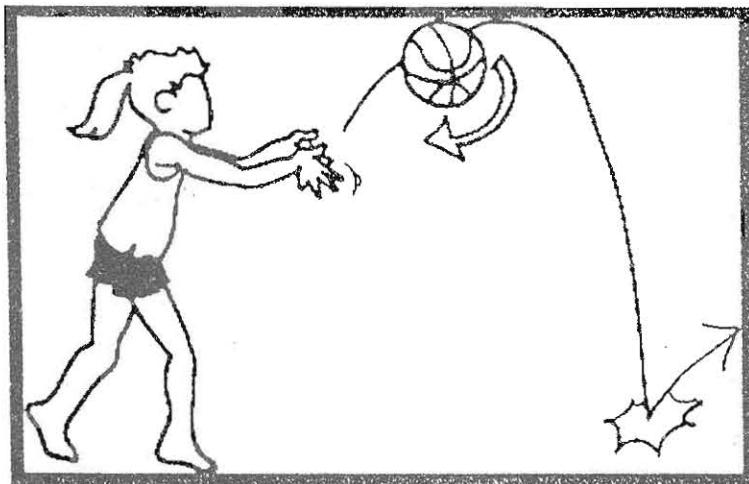
4. PASAR EL BALÓN POR DEBAJO DE LAS PIERNAS.

- Primero sin mover las piernas.
- Luego, haciendo tijeras.



5. HACER GIRAR LA PELOTA EN UN DEDO.

- Tratar de mantenerla el mayor tiempo posible y con diferentes dedos.
- Arriba y abajo.



4

6. DARLE DIFERENTES EFECTOS AL BALÓN.

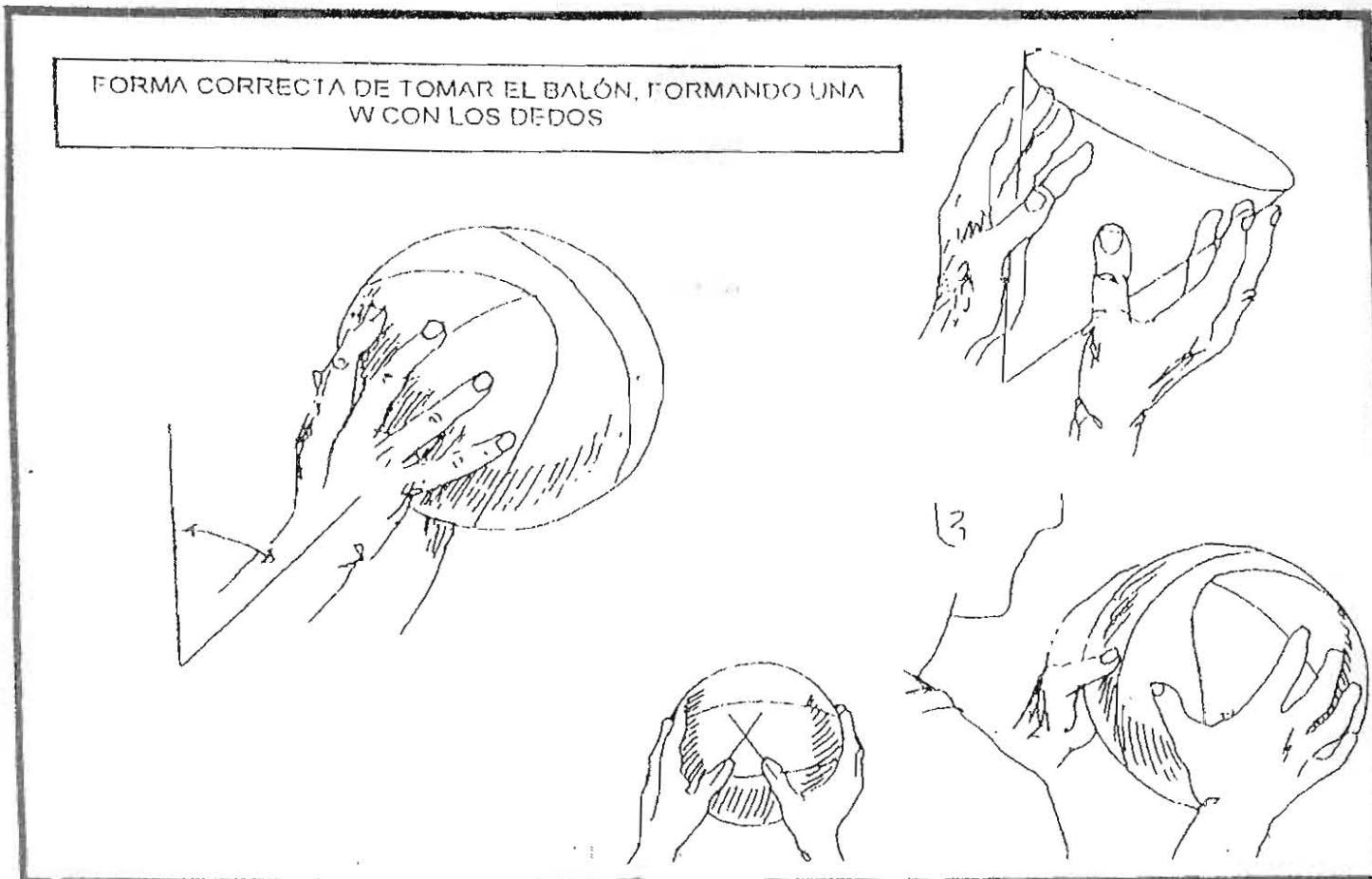
- Hacia delante.
- Hacia atrás.
- Hacia los laterales.

COMO SE DEBE TOMAR EL BALÓN.

Tomar la pelota correctamente es la base en la cual se apoyan la mayoría de los fundamentos de ataque. Una incorrecta iniciación en este fundamento puede tener una gran repercusión sobre los restantes movimientos, principalmente en el lanzamiento a la canasta.

Pautas técnicas:

- Las dos manos firmemente apoyadas en el balón (formando una W).
- El balón a la altura del mentón.
- La toma debe ser simétrica.
- Los codos naturalmente cerrados.
- El balón no se debe mirar una vez en las manos.



EL BALÓN DEBE SUJETARSE CON FIRMEZA, SIN PERDER LA SENSIBILIDAD DEL MISMO.

POSICIONES BÁSICAS DEL JUGADOR DE BASQUETBOL.

Una vez que el balón está en las manos, correctamente tomado, el jugador se coloca en la posición fundamental de ataque, llamada de "triple amenaza". En el caso de que el jugador no tenga una función específica que realizar, ya sea en la ofensiva o en defensa, debe adoptar la posición de "preacción".

Es importantísimo un correcto equilibrio a la vez que una buena base de sustentación, mientras se posea el balón. El defensor nos acechará e incluso tomará contacto con nosotros y para eso debemos estar fuertemente posicionados.

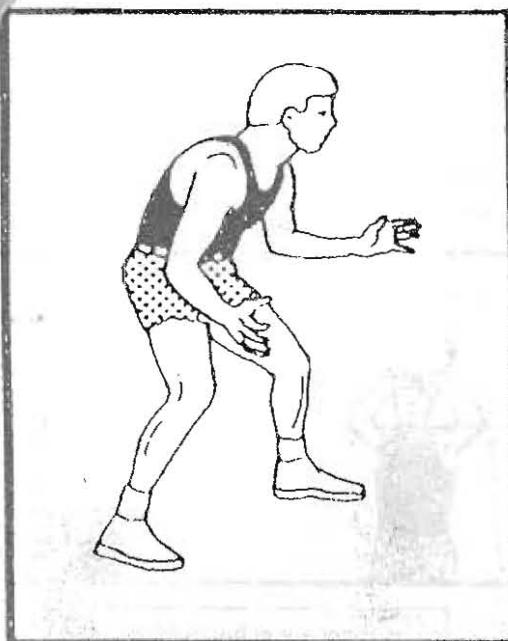
En cuanto a la posición de preacción nos permite estar siempre listos para iniciar cualquier acción defensiva o de ataque en forma veloz.

Pautas técnicas

- Pies separados el ancho de hombros y paralelos entre sí.
- Talones levantados.
- Piernas semiflexionadas.
- Tronco ligeramente inclinado al frente.
- Espalda recta.
- Cabeza levantada para tener buena visión del juego.
- Toma firme del balón (como ya se comentó).
- Siempre enfrentar el cesto de ataque.
- La pelota a la altura del mentón y por delante del pecho.

5

La posición de preacción es similar a esta, pero, lógicamente sin la pelota.



POSICIÓN DE PREACCIÓN, para ser utilizada en la ofensiva o en defensa mientras no se cumpla una acción específica.



POSICIÓN DE TRIPLE AMENAZA, siempre enfrentando al cesto y con una firme toma del balón.

A PARTIR DE LA POSICIÓN DE TRIPLE AMENAZA, PODEMOS LANZAR, PASAR O DRIBLEAR EL BALÓN CON MAS FACILIDAD Y VELOCIDAD.

LOS LANZAMIENTOS.

El lanzamiento es el fundamento en el cual culminan todos los demás gestos, ya que el objetivo del baloncesto ofensivo es encestar. Es el gesto que no deberá faltar en ninguna clase o entrenamiento. Los tipos de lanzamiento son: a pie firme, en bandeja, en suspensión o jump-shot, de gancho y rectificados.

El lanzamiento a pie firme

Es el más sencillo de aprender y fácil de ejecutar. Asimismo, es el lanzamiento básico para aprender todos los demás. Es el más usado por los principiantes, por su falta de recursos, no ocurre lo mismo con jugadores de más nivel, donde el juego no presenta muchas oportunidades de utilizarlo.

Es el clásico lanzamiento utilizado en la ejecución de los tiros libres.

Pautas técnicas:

- Se partirá siempre de la posición de "triple amenaza".

De los pies y las piernas.

- El pie correspondiente a la mano de lanzamiento va adelantado.
- La separación de los pies es similar al ancho de hombros.
- Los talones van levantados.
- El pie adelantado se coloca aproximadamente a la mitad del pie atrasado.
- Las dos rodillas deben dirigirse al cesto.
- La fuerza del lanzamiento la dan las piernas.
-

Del brazo y la mano lanzadora.

- La pelota a la altura de la frente y adelante. (Se apunta al cesto por debajo de la pelota).
- La pelota va apoyada sobre yemas y dedos de la mano.
- El codo apunta al cesto.
- Se deben observar tres ángulos de noventa grados en el brazo lanzador; uno en la axila, otro en el codo y otro en la muñeca.
- La pelota se desprende de la mano por los dedos índice, mayor y pulgar.
- El último dedo en tocar la pelota es el índice.
- El balón lleva una rotación hacia atrás en su parábola hacia el cesto.
- El brazo queda extendido al soltar el balón.
- Se produce un "quiebre de muñeca" al mismo tiempo de la extensión del brazo. (Esto es llamado "cuello de cisne").
- La dirección del lanzamiento la da el codo. (Llamado "caño de la escopeta" puesto que hacia donde se apunta con el codo se dirigirá el balón.)
- El "toque final" del lanzamiento, (un poco mas cerca o mas lejos, mas hacia un costado o hacia el otro), lo da el quiebre de muñeca. Este también produce la rotación del balón que amortiguará el golpe de la misma con el aro si el lanzamiento fuese errado, de este modo la pelota caerá cerca y tendremos una chance de tomar el rebote.

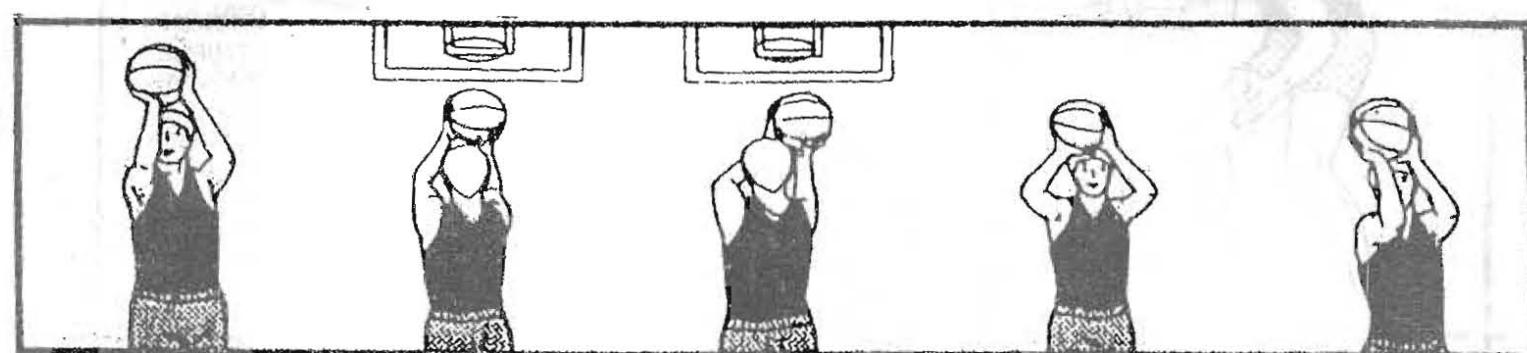
Del otro brazo y mano.

- El otro brazo tiene como función proteger el balón del defensor.
- La mano, que se debe apoyar totalmente sobre la pelota, sostiene el balón desde su lado.
- Ésta no participa de la acción del lanzamiento propiamente dicha. (Solo lo hace el brazo lanzador.)
- La extensión de los brazos y las piernas debe realizarse al mismo tiempo.

6

CORRECCIÓN DEL LANZAMIENTO

A continuación se mostrarán los principales defectos ejecutados por los principiantes:

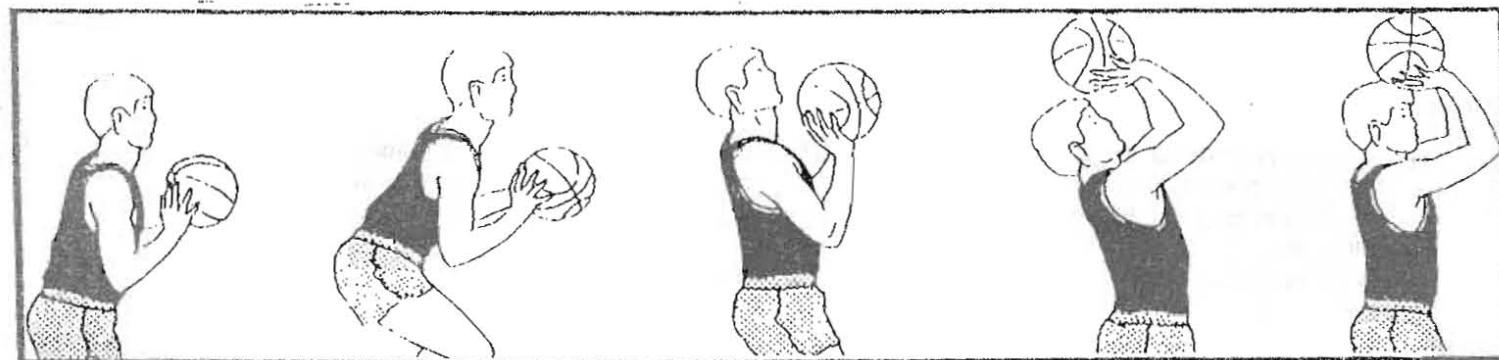


Posición correcta, de la alineación del brazo vista de frente

Posición correcta, de la alineación del brazo vista de espalda

Posición incorrecta. Los dedos miran demasiado hacia el hombro y el codo está demasiado bajo

Las manos y el balón están correctamente alineados. El codo tiene una posición incorrecta, en un dibujo demasiado abierto y en el otro demasiado cerrado



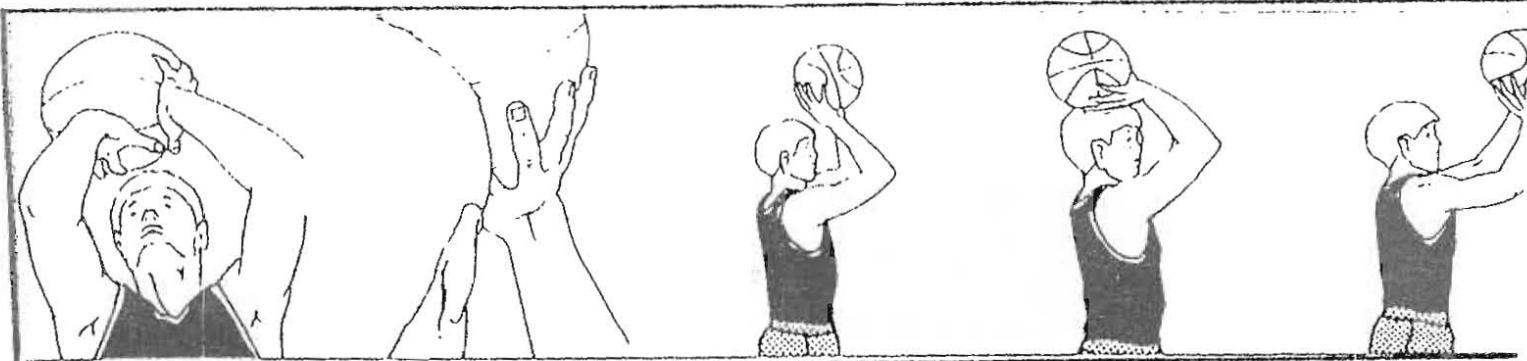
Posición correcta, el cuerpo y la cabeza están en una buena postura

Posición Incorrecta el cuerpo está demasiado hacia delante

Posición Incorrecta La cabeza está echada hacia atrás porque el balón está demasiado cerca del pecho.

Posición Incorrecta, El tronco está hacia atrás por la posición de la pelota.

Posición correcta De los brazos, tronco y piernas. El jugador está bien equilibrado.



Posición correcta para sostener el balón, la mano, la muñeca y el codo están alineados hacia la canasta antes del impulso provocado por la extensión de brazos y piernas.

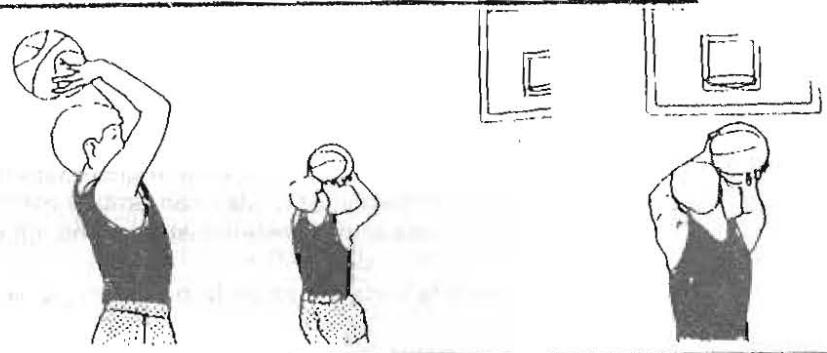
Posición Incorrecta de la muñeca, no forma el ángulo de 90°.

Posición Incorrecta de la muñeca, está demasiado flexionada

Posición Incorrecta pelota está demasiado lejos del cuerpo y no podrá aprovechar su fuerza



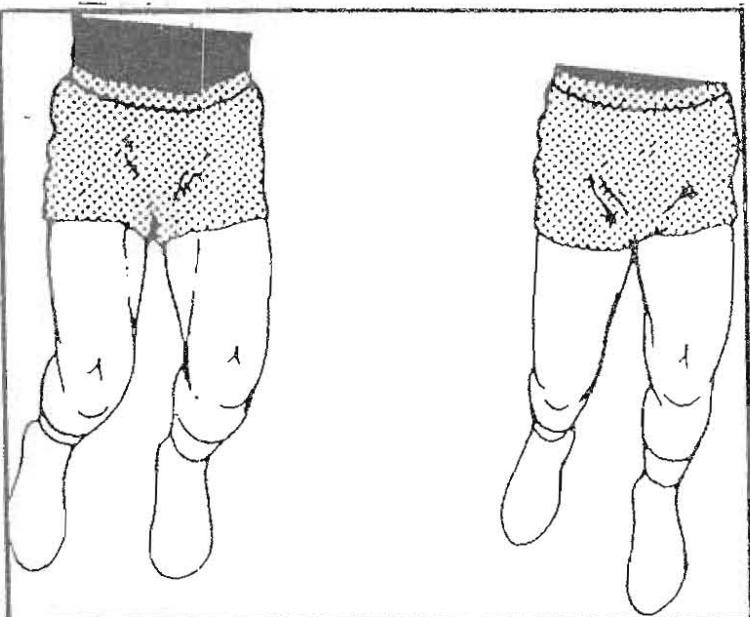
Posición correcta de sujeción del balón, la mano y la muñeca que no están alineadas antes del lanzamiento se situarán en un eje en el momento del impulso



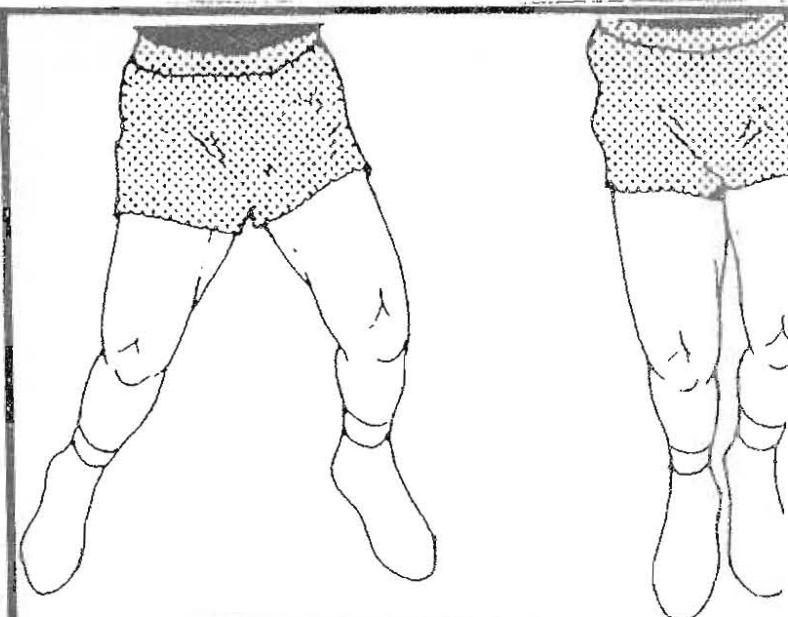
Posición Incorrecta, con la pelota en esta posición el lanzamiento será demasiado tenso. Exige una excesiva flexión lumbar y cervical. Algunos Jugadores sujetan el balón de esta manera para alejarlo del adversario, lo cual no es correcto



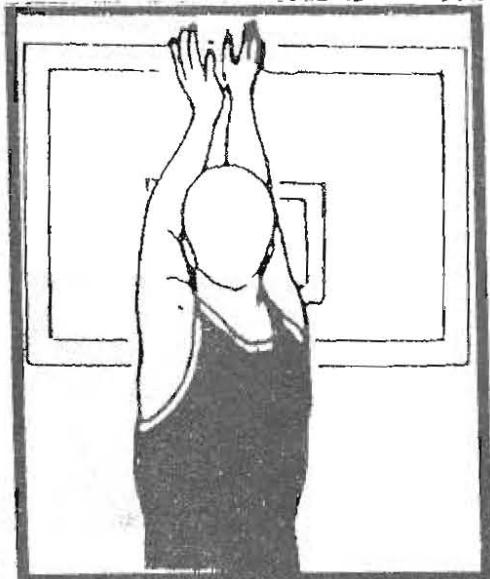
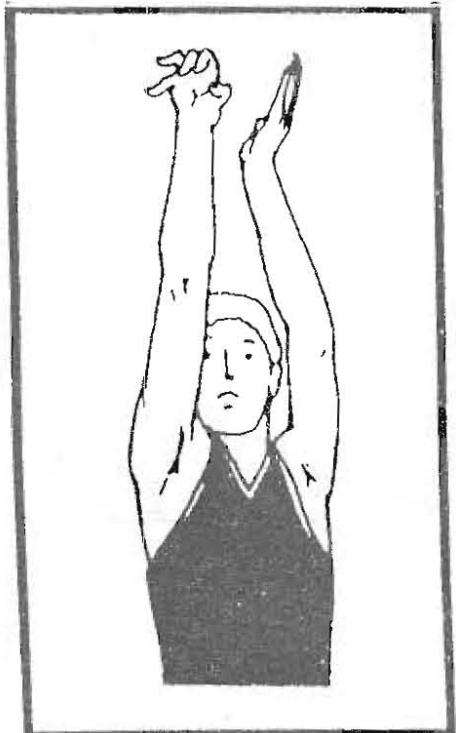
Posición Incorrecta, el balón está mal situado. El lanzador no ve nada o está obligado a inclinar la cabeza. Este es uno de los peores hábiles



En el dibujo de la izquierda se observa una correcta separación de los pies pero no se adelanta el pie correspondiente a la mano de lanzamiento, en el de la derecha la posición es la correcta.



Los pies demasiados separados o demasiados juntos, como se muestra en el dibujo, son defectos comunes que perjudican el equilibrio y por ende la precisión del lanzamiento.



8



POSICIÓN DE LOS BRAZOS Y MANOS DESPUÉS DEL LANZAMIENTO CON VISTA DE FRENTE, DE ESPALDA Y DE PERFIL

El lanzamiento de bandeja.

Es el lanzamiento de mayor porcentaje de enceste durante un juego. Generalmente, es el final de un contraataque. Con el mejoramiento de las defensas, es poco común utilizarlo en los ataques fijos, ya que éstas, no permite acercarse al cesto con facilidad. Es uno de los pocos lanzamientos que los jugadores, deberían aprender con ambas manos. Con principiantes, se enseña primero el de mano hábil y en una etapa posterior el de mano inhábil.

Metodología para la enseñanza de la bandeja.

Se la divide en tres partes; la primera, para la enseñanza, de la mecánica de los pies, la segunda, para el momento de la toma de la pelota y la tercera, donde se junta lo primero, con el lanzamiento propiamente dicho.

a) Mecánica de los pies, (sin la pelota):

Sobre una línea marcada en el piso.

- Pasarla con la pierna del brazo de lanzamiento. (Paso largo y rasante para penetrar la defensa).
- Realizar un segundo paso. (Corto y potente para buscar altura).
- Ídem a lo anterior pero con salto. (Vertical y levantando la rodilla).
- Durante el salto imitar el gesto de lanzamiento.
- Caer con los dos pies lo más cercano al lugar del salto. (En caso de una bandeja errada, estoy listo para tomar mi propio rebote)
- Repetir el paso metodológico anterior pero tomando como referencia al cesto. (Se tratará de tocar el tablero)

b) Momento de la toma de la pelota, (primero sin el balón y luego con él):

- En el mismo paso metodológico anterior, aplaudir en el momento justo que se debería tomar la pelota.
- El lado del aplauso es el contrario al del defensor.

c) El lanzamiento propiamente dicho, (con la pelota):

- El alumno realiza el último paso metodológico, pero en vez de aplaudir, toma la pelota que sostiene un ayudante. (El balón está sostenido, a la altura de la cintura y con la mano más cercana, a la carrera del ejecutante).
- El ayudante realiza un pase corto.
- Con pase de pecho, desde la esquina de la cancha.
- Con pase de pecho, de pique.
- Con dribbling, desde media cancha.

Hacer hincapié en realizar el lanzamiento con tablero.

LANZAMIENTO DE BANDEJA A PARTIR DE UN PASE.



Partes del lanzamiento de bandeja:

1. Primer paso.
2. Toma de la pelota.
3. Segundo paso.
4. Salto.
5. Lanzamiento.
6. Caída.

6

ORIENTACIÓN METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS LANZAMIENTOS.

- Comenzar la práctica lo más cercana al cesto posible, para ir alejándose progresivamente de él.
- Enseñar la utilización del tablero.
- La altura del cesto podrá regularse, no permitiendo jamás que lancen hacia abajo.

EL LANZAMIENTO, COMO GESTO ESENCIAL DEL BASQUETBOL, REQUIERE CONCENTRACIÓN Y PRÁCTICA CONTINÚA PARA SU ÉXITO.

EL PASE.

En el basquetbol moderno es la mejor forma de trasladarse. **El pase básico es el de pecho**, ya sea directo o con pique. Hay dos puntos fundamentales que definen la importancia de los pases:

- a) **Es la manera más rápida de avanzar el balón entre dos posiciones.**
- b) **El movimiento del balón mediante pases implica un juego de conjunto.**

Un buen pase implica un trabajo correcto tanto del pasador como del receptor. Ambos son responsables por el éxito del mismo. Otros pases utilizados en basquetbol son: con una mano, laterales con una y dos manos, sobre hombro, por encima de la cabeza con dos manos, por la espalda y de mano a mano.

Pautas técnicas para la ejecución del pase de pecho.

Del pasador:

- Debe asegurarse de que el balón no será interceptado.
- Partir siempre de la posición de triple amenaza.
- Se lo utiliza para distancias cortas o medias.
- En la medida que se extienden los brazos, también se debe extender una pierna.
- Si el pase es hacia el frente, se adelanta cualquier pierna; si es hacia un lateral, se debe adelantar la de ese lado.
- La longitud del paso depende de la distancia del pase.
- El movimiento de los brazos es simétrico, lo mismo que el empuje de la pelota.
- La extensión culmina con un quiebre de muñecas hacia "afuera". (Los pulgares quedan apuntando al suelo).
- La pelota se apoya sobre todo en los dedos. (Por mayor sensibilidad).
- Los brazos deben quedar extendidos detrás de la pelota y no deben cruzarse.
- Los codos no deben estar exageradamente abiertos.

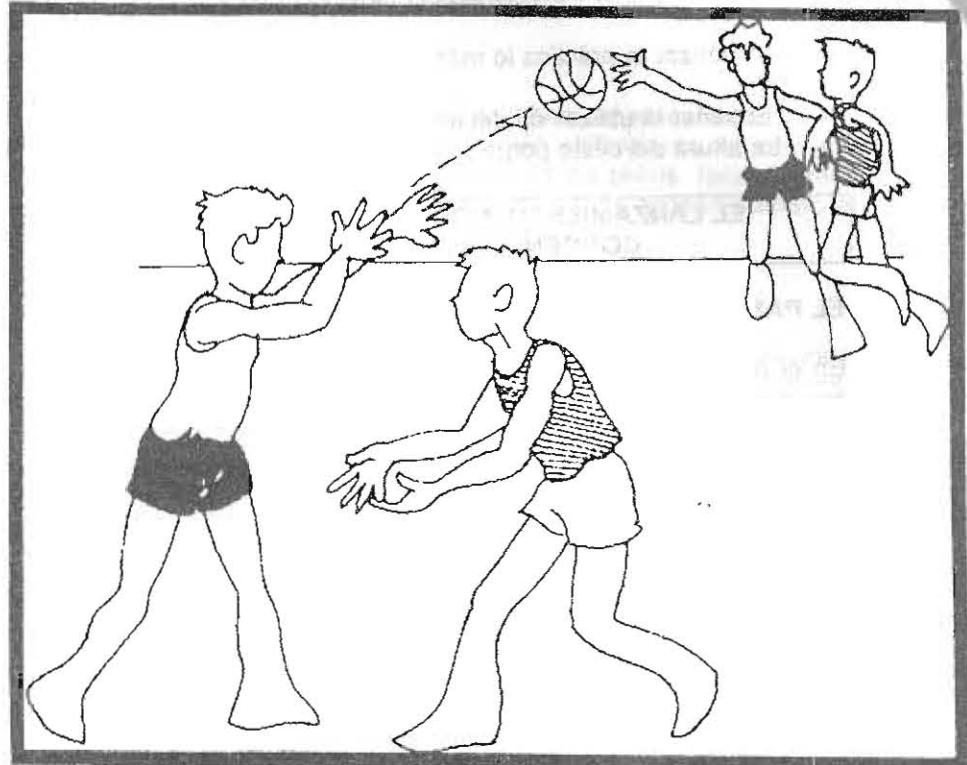
Del receptor:

- Es función del receptor liberarse de su defensor, antes de recibir el pase.
- La zona de recepción de un pase es entre la cintura y los hombros del receptor.
- En caso de estar defendido, debe mostrar donde quiere que le pasen el balón. (Mostrando la palma de su mano a su pasador). Debe utilizar para esto el brazo más alejado de la defensa.
- La mano o las manos deben ir al encuentro de la pelota, tomando la forma de la misma y amortiguando la fuerza que trae ésta al llegar.
- La vista debe estar todo el tiempo en la pelota. (Y en la defensa).
- La toma de la pelota deberá ser firme y siempre con las dos manos e inmediatamente después de la misma se adoptará la posición de triple amenaza.
- Si el pase se realiza a un jugador en movimiento, este será siempre hacia adelante, calculando la velocidad de desplazamiento del receptor con el ángulo del pase. (A mayor velocidad, más hacia adelante se pasa la pelota).
- Existe una recepción baja para recibir pases por debajo de la cintura, donde los dedos meñiques deben tocarse y otra recepción alta, por sobre la cintura, donde son los pulgares los que se tocan.

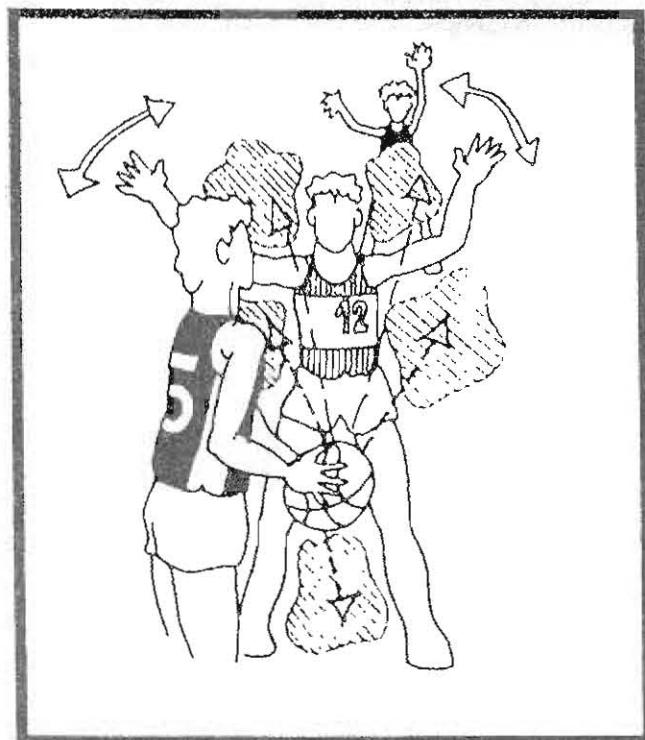
PASE DE PECHO, DIRECTO Y CON PIQUE.



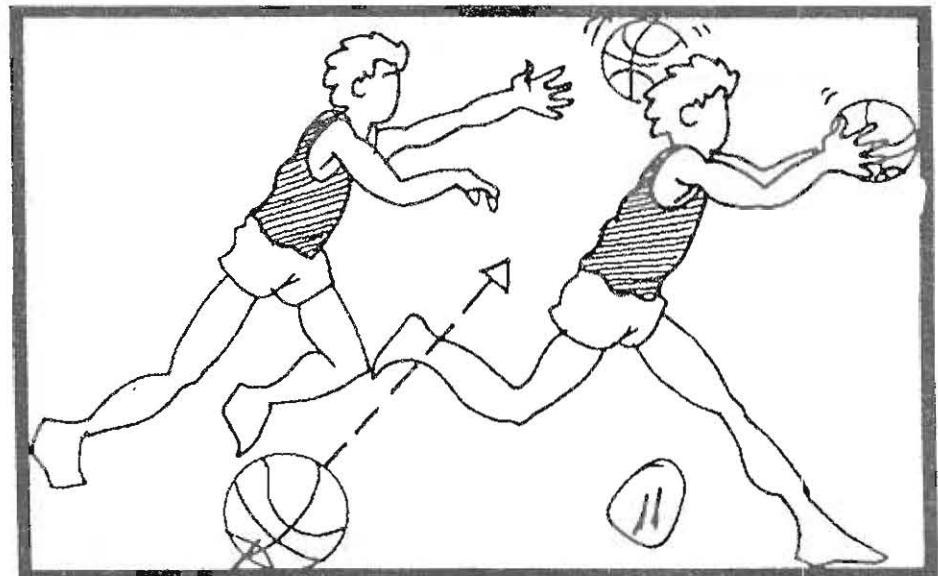
SE DEBE PASAR
SIEMPRE A LA MANO
ALEJADA DEL
DEFENSOR, el
atacante debe indicar
donde quiere el pase.



SE DEBEN
OBSERVAR LAS
ZONAS
VULNERABLES DEL
DEFENSOR, para
poder pasar la pelota
sin que sea
interceptada.



EN LOS PASES A LA
CARRERA, SE DEBE
PASAR HACIA
ADELANTE, según la
velocidad del receptor.



METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL PASE.

a) Trabajar todos los ejercicios referidos al auto-pase.

- Lanzar con dos manos y recibir con las dos.
- Lanzar con dos manos y recibir con la mano hábil.
- Lanzar con dos manos y recibir con la inhábil.
- Lanzar con la hábil y recibir con las dos.
- Lanzar con la hábil y recibir con la misma.
- Lanzar con la hábil y recibir con la inhábil.
- Lanzar con la inhábil y recibir con las dos.
- Lanzar con la inhábil y recibir con la hábil.
- Lanzar con la inhábil y recibir con la misma.

b) Pases a pie firme de a dos.

c) Pases a pie firme en trios, cuartetos o pequeños grupos.

d) Pasar el balón y luego moverse.

e) Pasarle en movimiento a receptores que permanecen fijos.

f) Pasarse el balón en movimiento, primero en parejas luego en trios y después en cuartetos y quintetos.

g) Pases con oposición pasiva. (Defensa con los brazos tomados en su espalda).

h) Pases con defensa activa.(Dos vs. dos; tres vs. tres; etc.)

i) Pases en situaciones similares a las que se producen durante el juego.(Como un escolta asiste a un pivot o el base realiza un pase de contraataque).

j) Pases en condiciones dificultadas. (Peores a las que ocurren durante el juego, como ser que tres defensores marquen a dos atacantes).

UN CORRECTO JUEGO DE PASES, HACE QUE, FINALMENTE, LA DEFENSA NO LLEGUE A TAPAR EL LANZAMIENTO SELECCIONADO.

EL DRIBLING.

Es el único método que tiene el jugador para avanzar el balón, teniendo posesión del mismo. Es muy importante en la iniciación, que el jugador, además de aprender las diferentes técnicas, sepa cuando utilizarlas, ya que hay una tendencia a botar el balón sin ningún propósito definido. Hay algunos puntos fundamentales en el dribbling, sin los cuales el jugador nunca podrá dominar el gesto, y por ende, el juego:

1. Nunca se debe mirar la pelota.
2. Se deberá aprender el gesto con la mano derecha tanto como con la izquierda.
3. Siempre se debe botar el balón con la mano alejada del defensor.
4. Cuanto más cerca está el defensor, más perfilado debe estar el atacante. (Si estuviese el atacante presionado por la defensa, éste se deberá colocar "casi de espaldas", pero "nunca" de espaldas al defensor).
5. Cuanto más cerca está el defensor, más bajo deberá ser el dribbling.

Los tipos de dribbling que se utilizan con los principiantes son:

- De traslado.
- De protección.
- Cambio de dirección por delante del cuerpo.

Para más adelante quedarán las otras formas: como las de eludir a un adversario, con el cambio de dirección por detrás del cuerpo o entre las piernas, el giro invertido y todas las combinaciones posibles entre ellas, más las fintas y amagues propios del dribbling.

El dribbling solo debe utilizarse en algunos casos:

- Para trasladar el balón, siempre que no haya un compañero libre.
- Para penetrar hacia el cesto.
- Para mejorar el ángulo de un pase.
- Para mejorar una posición de lanzamiento.
- Para salir de una defensa de dos o tres defensores, siempre que no se pueda pasar el balón.
- Para provocar la ayuda de un defensor y así crear una abertura, para poder pasársela a uno de sus compañeros.
- Para salir en contraataque, siempre que no se pueda pasar el balón.

Pautas técnicas del dribbling en general:

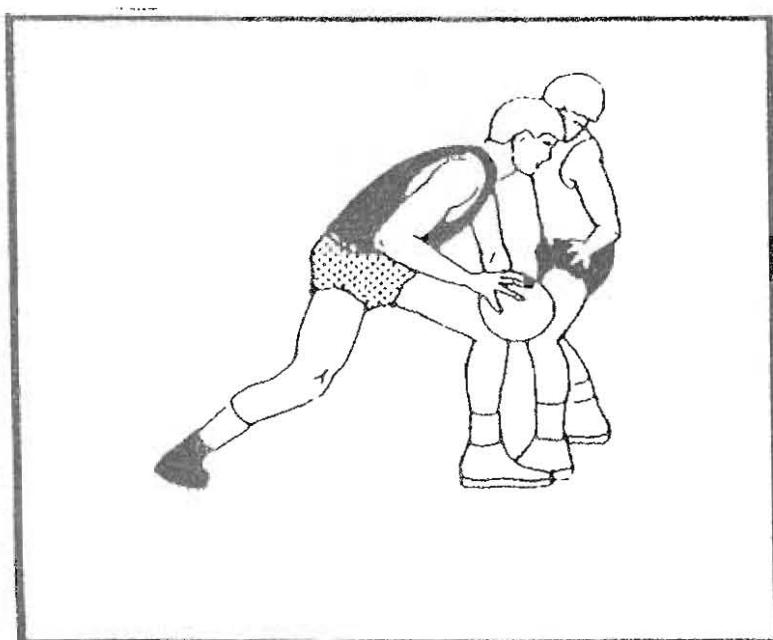
- Nunca debe mirarse la pelota, siendo este el principal defecto en la ejecución del mismo por los principiantes.
- El bote debe realizarse con fuerza para que el balón esté el menor tiempo posible sin contacto con la mano.
- La mano no debe golpear el balón, lo acompaña y por lo tanto el pique se realiza con los dedos y no con la palma.
- La mano debe tomar contacto con el balón en su hemisferio superior, pero al avanzar se la debe empujar desde el hemisferio opuesto al de la dirección que se lleva.
- Nunca se debe driblear por sobre la cintura del jugador.
- El dribbling es el único fundamento que se debe enseñar, simultáneamente, con ambas manos.
- La mano debe tomar la forma de la pelota y acompañarla en su ascenso y descenso durante el recorrido del bote.
- Los dedos tienden a cerrarse al terminar el contacto con la pelota.

EL DRIBLING DE PROTECCIÓN.

Es aquel que se realiza cuando hay un defensor cerca.

Pautas técnicas.

- Pie contrario a la mano del pique debe ir adelantado.
- Piernas semiflexionadas.
- El bote se realiza mediante la extensión del codo y flexión de la muñeca.
- La mano encima del balón con los dedos dirigidos hacia delante, el pique es vertical.
- El codo y la mano de pique cerca del cuerpo.
- El dribbling no va más allá de la altura de la rodilla.
- El balón toca el suelo lejos del defensor, entre las piernas, protegido por la pierna contraria a la del lado del dribbling.
- El brazo contrario al dribbling protege la "zona alta" del atacante, el codo no debe despegarse del cuerpo y la mano "palpa" al defensor.
- La vista debe ir dirigida al defensor, por sobre el hombro contrario al del dribbling.
- El tronco erguido para poder ver el juego y especialmente al defensor que nos acosa.
- En el dribbling de protección se ejecutan muchos piques y pocos desplazamientos.



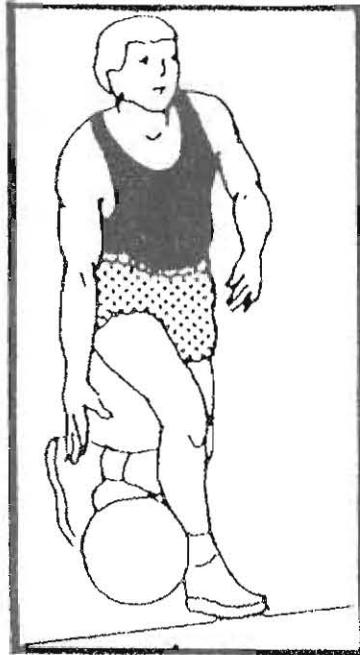
EN EL DRIBLING DE PROTECCIÓN NUNCA SE DEBE MIRAR LA PELOTA, la vista permanece especialmente en el defensor y en el juego, en general.

EL DRIBLING DE TRASLADO.

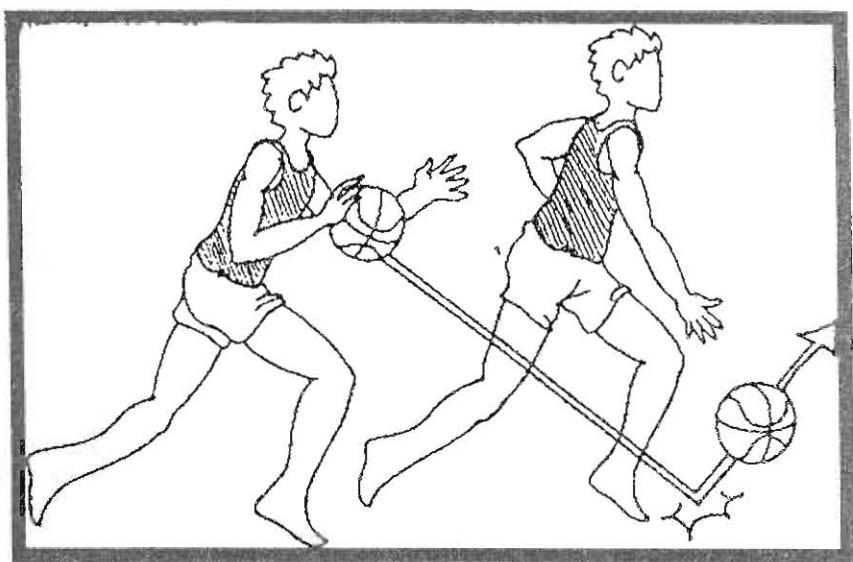
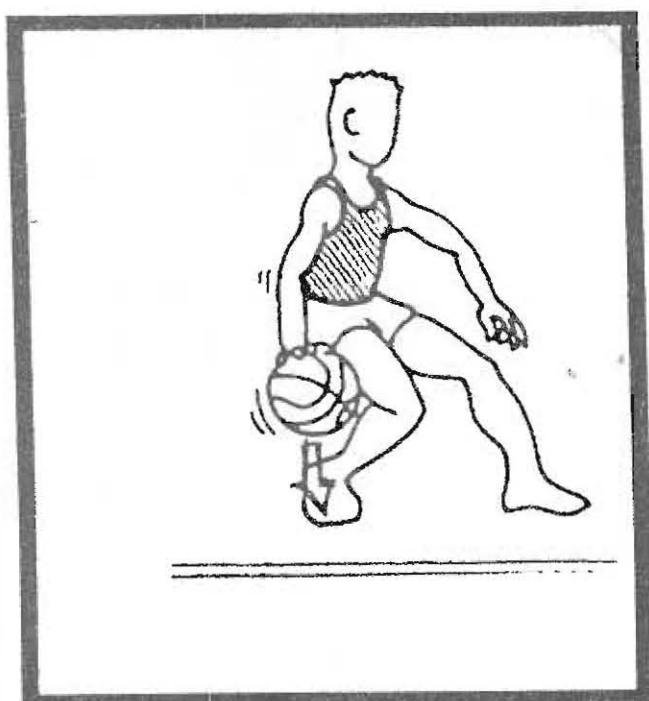
Se lo utiliza para avanzar la pelota cuando no hay un defensor cerca.

Pautas técnicas.

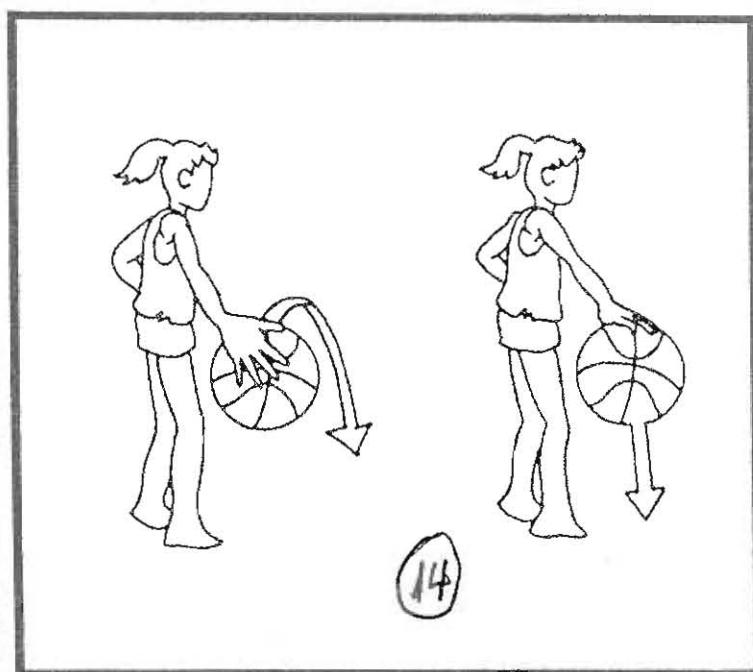
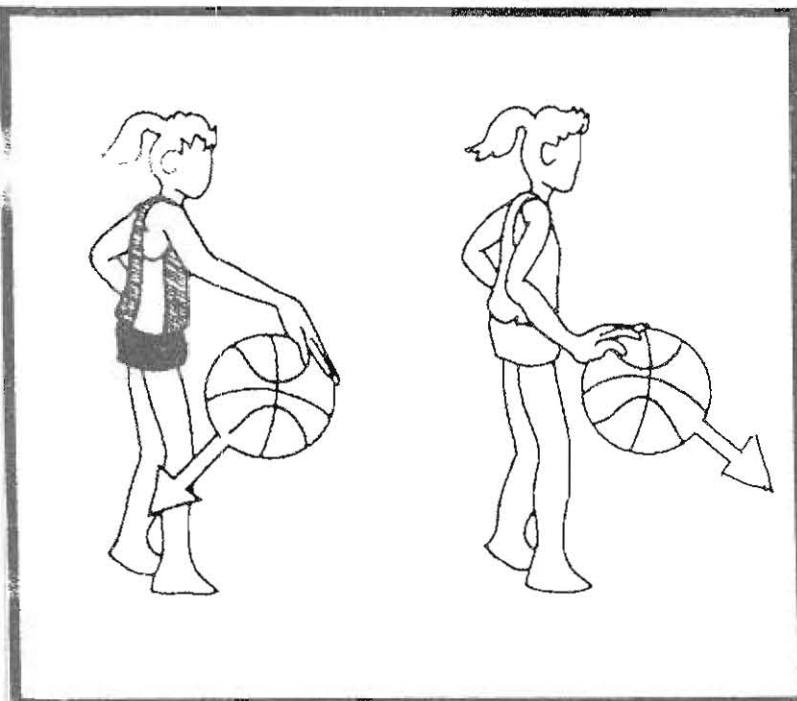
- El balón toca el suelo por delante y al costado del jugador.
- La mano empuja por el casquete opuesto a la dirección del dribbling. (A mayor velocidad, más por detrás se empuja la pelota).
- El balón llega hasta la cintura. (Y algunas veces un poco más, ya que no hay un defensor cerca).
- La mano, el codo y el hombro se mueven en un mismo plano vertical con respecto al suelo y en la dirección del movimiento.
- La vista en la dirección que se lleva y en el defensor más próximo.
- El cuerpo va detrás de la pelota.
- El otro brazo participa de la carrera.



EN EL DRIBLING DE TRASLADO LA VISTA SE FIJA EN EL RECORRIDO, puesto que no hay un defensor cerca.



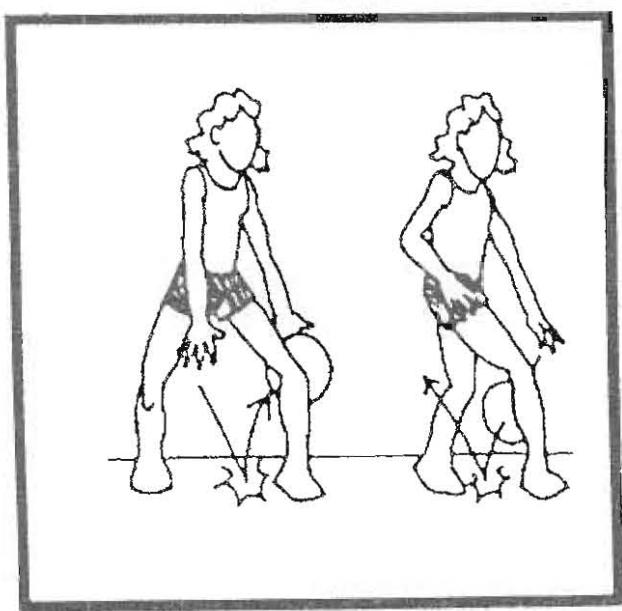
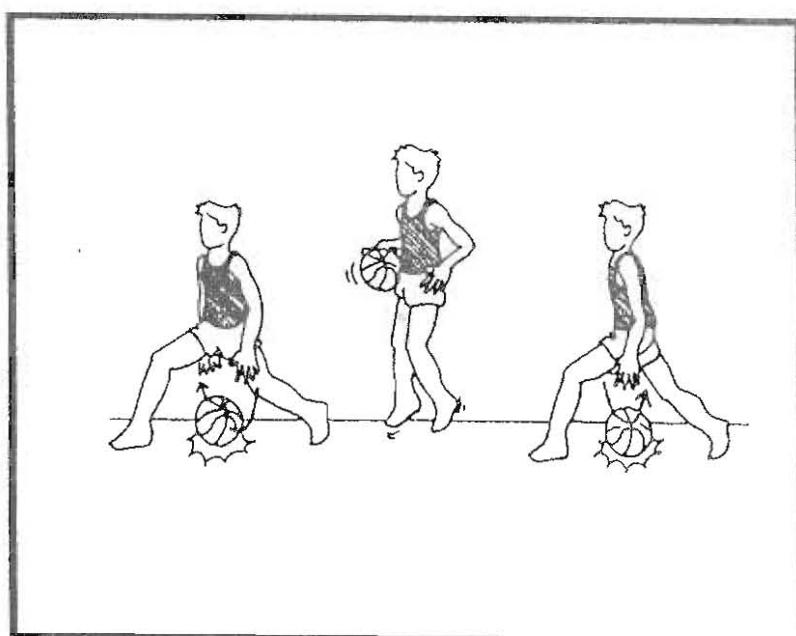
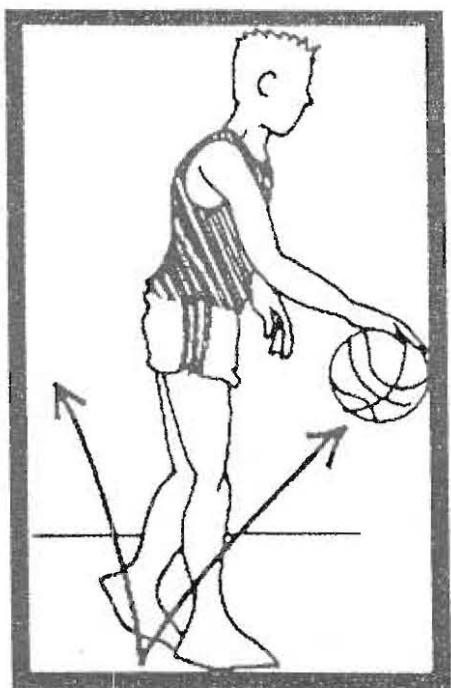
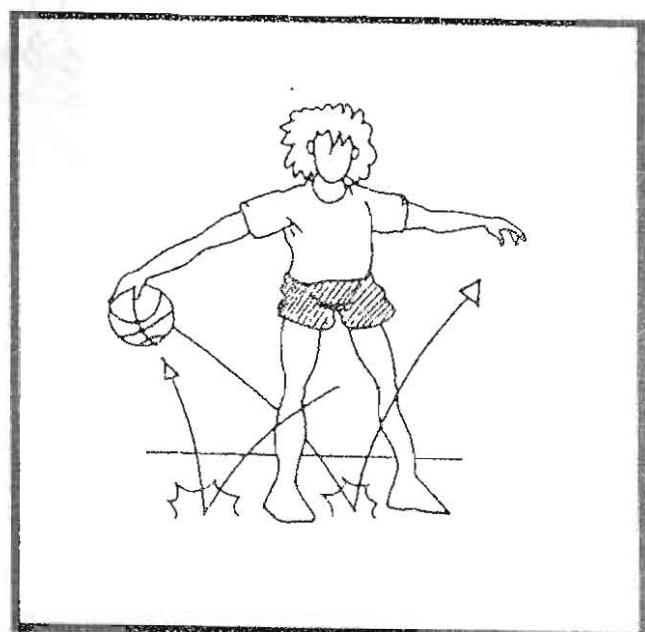
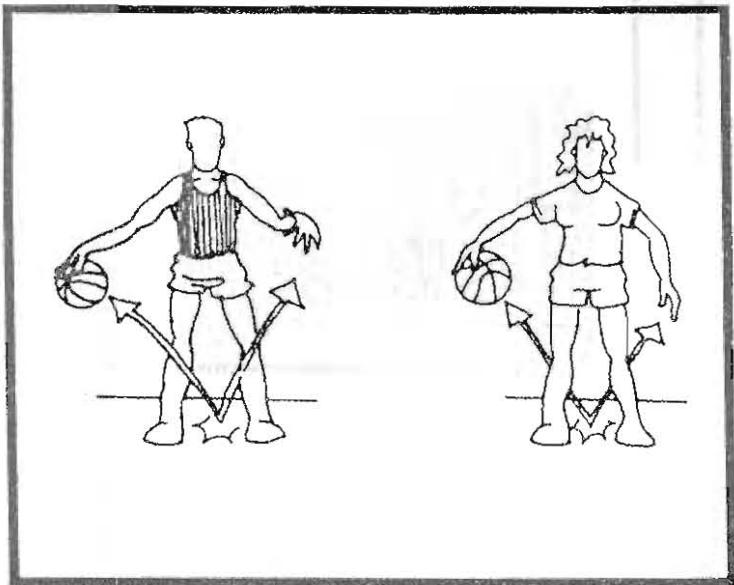
EN EL DRIBLING DE PROTECCIÓN, se ejecutan muchos botes con la pelota y poco desplazamiento, EN EL DRIBLING DE TRASLADO ocurre lo contrario; mucho desplazamiento y botes con un gran ángulo en la carrera.



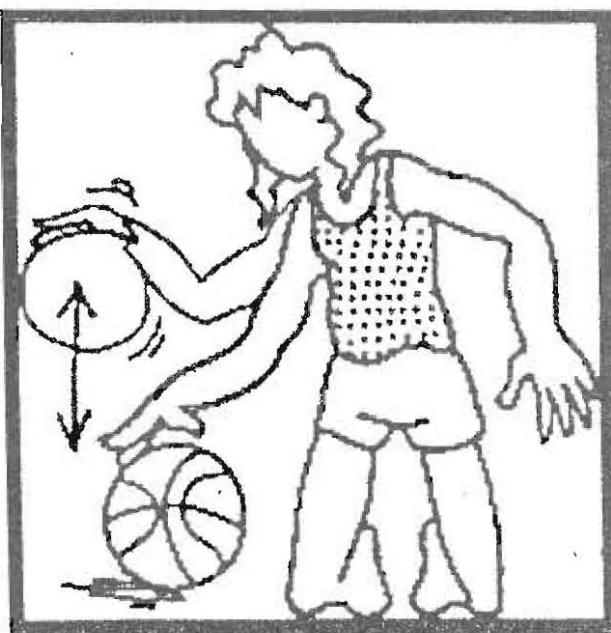
PARA QUE LA PELOTA TOME LA DIRECCIÓN DESEADA, se debe empujar por el casquete opuesto a donde se quiera dirigir a la misma.

Progresión en la enseñanza del dribbling:

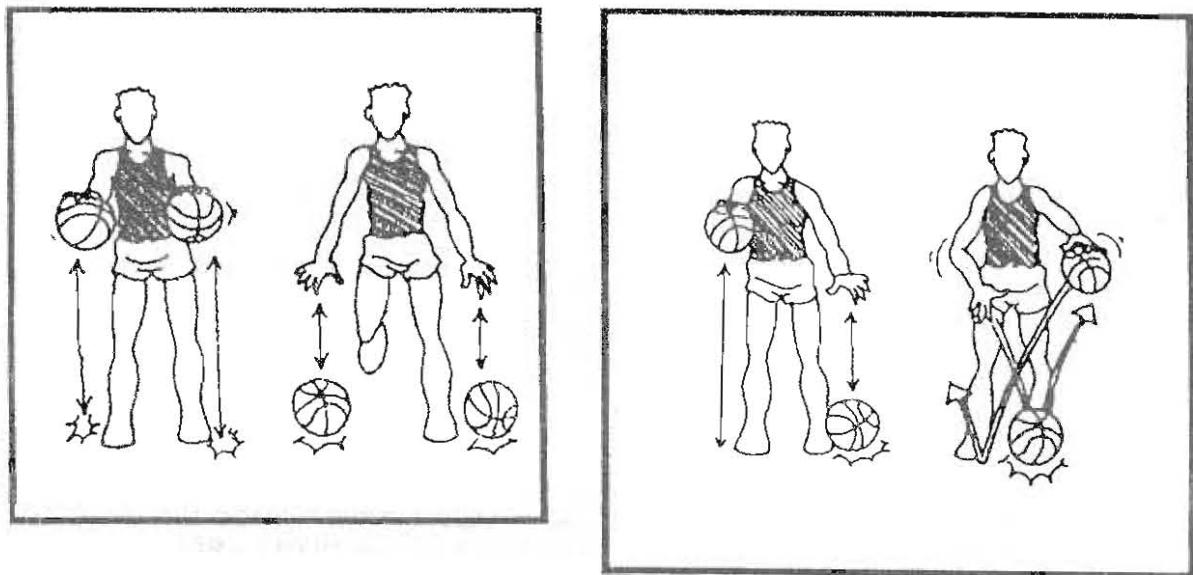
- a) Ejercicios con piques de la pelota por delante, por detrás y al costado del cuerpo. También entre las piernas, desde todas las posiciones del cuerpo. (Sentados, parados, arrodillados, cucillitas, acostados, etc). Siempre primero con mano hábil y después con mano inhábil.



15



- b) Desafiar al niño a realizar diferentes trabajos de dribbling imponiéndole velocidad en la ejecución.
- c) Ejercitaciones con dos pelotas.



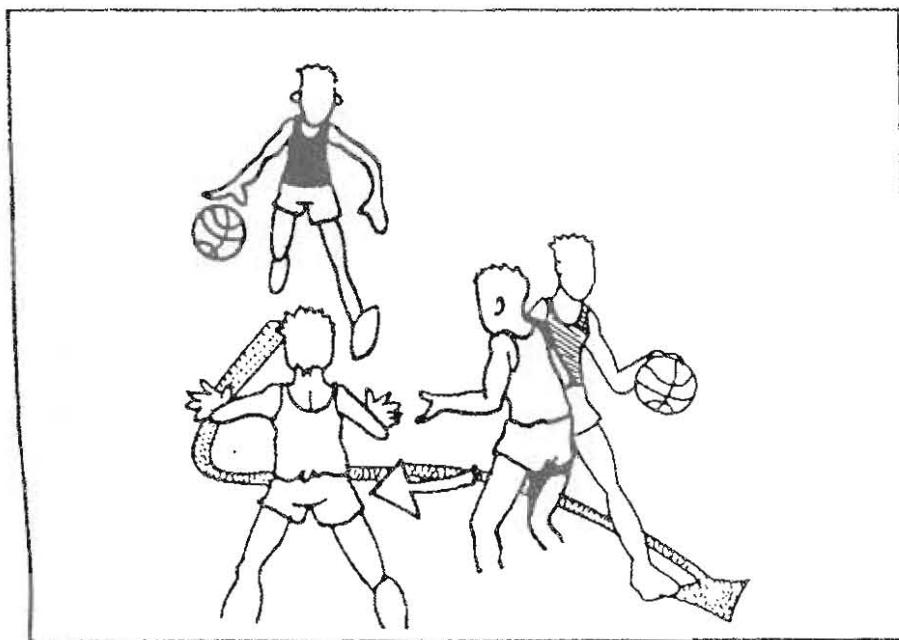
- d) Ejercitarse el dribbling con defensa pasiva. (Sin quitar la pelota al dribleador)
- e) Dribbling con defensa activa. (Se permite quitar la pelota).
- f) En condiciones dificultadas. (Dos defensores marcan a un defensor).

CAMBIO DE DIRECCIÓN POR DELANTE DEL CUERPO.

Se lo utiliza para eludir al defensor, cuando éste se encuentra a más de un brazo de distancia del atacante. Es la primera forma de eludir a un adversario, con dribbling, que aprende un principiante. Cuando el defensor está a un brazo de distancia se debe utilizar el cambio por detrás del cuerpo y si se está presionado, sin espacio entre el defensor y el atacante, el giro invertido; pero estos fundamentos pertenecen a un nivel más avanzado de ejecución. Los jugadores mayores también utilizan estos fundamentos en su juego, pero son combinaciones de los mismos y los ejecutan a una mayor velocidad.

Características técnicas:

- El jugador que avanza el balón debe hacer creer al defensor que va a seguir penetrando en la misma dirección en que viene. Cuando el defensor cierra el camino a la canasta el atacante realiza el cambio de dirección. Por esto, primero debe pasar el balón y luego el atacante.
- En el cambio de dirección hay un cambio de velocidad y un cambio de mano del que botaba el balón.
- Al cambiar de dirección, la pelota debe tomar el nuevo recorrido que se quiera llevar para no perder el tiempo en corregir la dirección del dribbling.
- Todos los cambios deben entrenarse de izquierda a derecha y viceversa.
- El cambio de dirección debe ser ejecutado con dribbling bajo.
- Inmediatamente después del cambio debe interponerse pie, pierna y brazo cercano al defensor para proteger al balón y salir botando lo más rápidamente posible hacia la nueva dirección.



EN EL CAMBIO DE DIRECCIÓN PRIMERO DEBE PASAR LA PELOTA Y LUEGO EL DEFENSOR, para sorprender a la defensa y así dejarlo atrás.

Progresión metodológica en la enseñanza del cambio por delante:

Movimientos de pies sin la pelota. (Marcar la cancha en forma de zig-zag con obstáculos que el principiante no pueda pasar por encima).

- Trotando, detenerse lejos del obstáculo y cambiar de dirección hacia el próximo.
- Frenar sobre el pie de la dirección que se lleva.
- Salir con el pie de la nueva dirección.
- Ídem pero corriendo.

Ejercicios con la pelota.

- Llevar la pelota en la mano de la dirección elegida.
- Frenarse, cambiar rápidamente de mano la pelota y luego salir. (El pasaje de mano por debajo de la rodilla).
- Ídem al anterior pero realizar un pique para pasar de mano el balón.
- Ídem pero todo el ejercicio con drible.
- Ídem corriendo.
- Con marca pasiva.
- Con marca activa.

EL DRIBLING COMO GESTO AISLADO DEL BÁSQUETBOL ES UN EXCELENTE EJERCICIO PARA ENTRENAR LAS DIFERENTES COORDINACIONES MOTORAS.

LOS MOVIMIENTOS DE PIES.

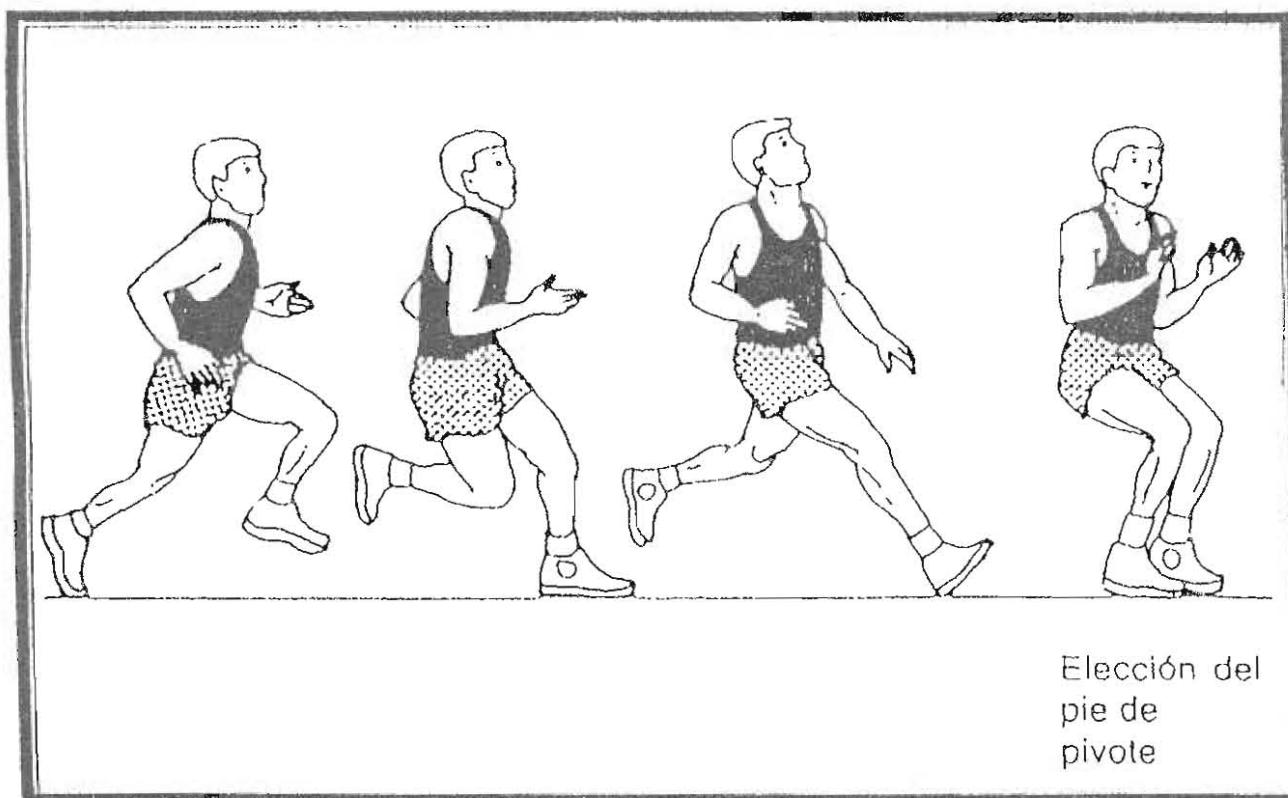
Son la base para cualquier gesto ofensivo y defensivo. Es tan importante su correcta realización como la velocidad de ejecución. Prioritariamente hablamos de detenciones (en uno y dos tiempos) y pivot (hacia delante y atrás), pero abarcan un abanico enorme. Son ellos: los cambios de ritmo, los cambios de dirección, las fintas, los desmarques (es decir, entrar y salir) y los giros.

Detenciones.

Son las detenciones que se efectúan por las necesidades propias del juego. La posición final debe tener el mayor equilibrio posible. Estas paradas las podemos realizar cuando vamos en drible, o bien, después de efectuar una recepción del balón o lanzamiento al cesto. Pueden ser en uno o dos tiempos de apoyos.

Detención en un tiempo.

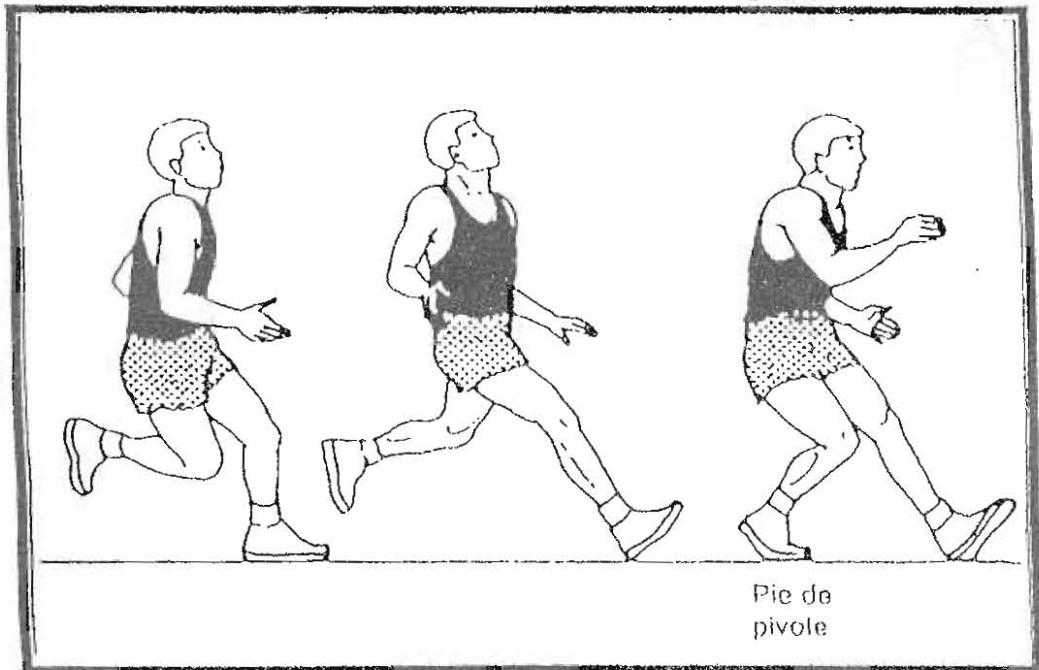
Es la que se realiza tomando contacto con el suelo con los dos pies a la vez. Encierra más dificultad que la parada en dos tiempos puesto que hay que contrarrestar la inercia de la carrera más súbitamente. Pero, por el contrario, este tipo de detención nos da mayor posibilidad de movimiento al poder elegir el pie de pivot. Para no caer en la regla del caminar, debemos, al detenernos, bajar el centro de gravedad y flexionar las rodillas, inclinando el tronco convenientemente.



Detención en dos tiempos.

En este caso, primero tomamos contacto con el suelo con un pie y luego con el otro. Este podrá colocarse adelante, al costado o detrás del otro pie. Se debe tener en cuenta que, el pie de pivot,

será siempre el primero que tome contacto con el piso. El mayor peso en la detención, lo soportará la primera pierna de apoyo, para, posteriormente, equilibrarse sobre la segunda. Es de este modo, como se vence la inercia de la carrera más fácilmente que en la parada anterior. Es importante que el centro de gravedad esté bajo y que caiga dentro de la base de sustentación formada por ambos pies. Con esta parada se puede conseguir una mayor posición de equilibrio, para realizar un tiro al cesto después de dribbling o pase.



Ejercitaciones metodológicas para la enseñanza de las detenciones:

- Todas las referidas al arranque y frenado a la orden del profesor o según se indique. (Por ejemplo: si el profesor dice uno, se debe detener en un tiempo, si dice dos en dos tiempos; también se puede dar un ejercicio indicando especialmente el tipo de parada que se quiere practicar).
- Ejercicios en parejas, trios o pequeños grupos donde un alumno da las órdenes de detenciones. (Mientras el profesor corrige que los alumnos "no caminen").

Las detenciones se deben ejercitar junto al fundamento "pivot".

UNA CORRECTA DETENCIÓN HARÁ QUE EL JUGADOR NO CAMINE O REALICE UNA FALTA DE ATAQUE, DEJÁNDOLO LISTO PARA EL GESTO FUTURO. (LANZAR, PASAR O DRIBLEAR).

EL PIVOT.

Es la posibilidad que tiene un jugador en posesión del balón, de desplazar un pie en varias direcciones, manteniendo el otro, llamado "pie de pivot", en contacto con el suelo. (Este pie de pivot, una vez determinado no se podrá cambiar).

Es un movimiento tanto ofensivo como defensivo. Se lo debe enseñar con la pierna derecha, como con la izquierda en forma simultánea y además hacia adelante (frontal) y hacia atrás (invertido).

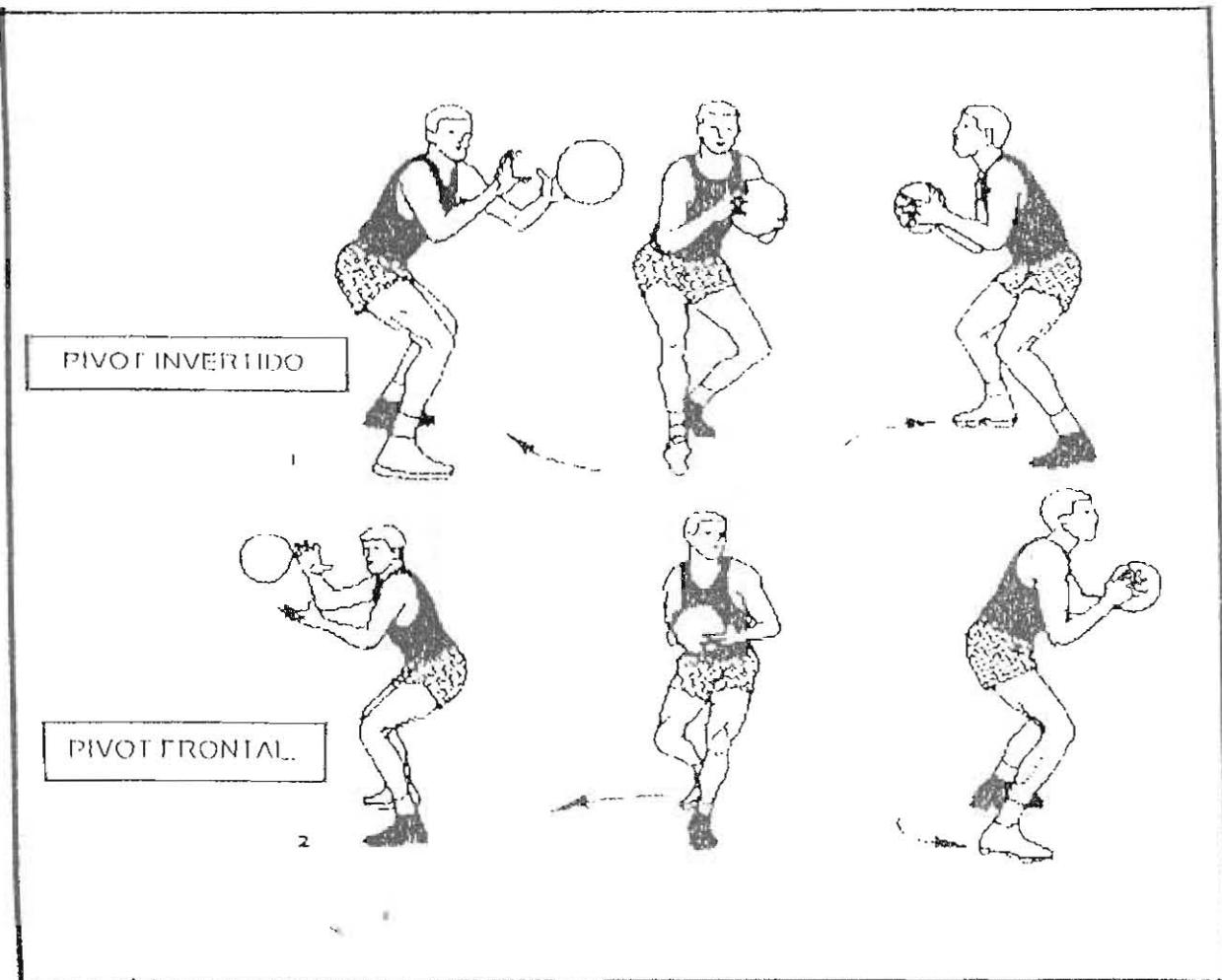
Pautas técnicas:

- Apoyar la parte anterior del pie que pivotea.
- El talón del mismo pie debe ir rozando el piso.
- El pie libre se debe mantener bien cerca del suelo al pivotear.
- La separación entre los pies debe ser siempre la misma.
- La pelota estará fuertemente tomada por ambas manos.
- Ésta cambia de planos, en cada movimiento de pivot (para que el defensor no pueda quitarla).
- Los codos y brazos protegen el balón.
- El cuerpo debe "aplastarse" contra el piso.
- Se trata de mantener la pelota siempre alejada del defensor.

Todo lo anterior está referido a posicionarse fuertemente al pivotear, porque el contacto con la defensa será inevitable en algún momento del movimiento.

Por otra parte la práctica del pivot será siempre conjuntamente con las detenciones.

Debe tenerse especial cuidado, al enseñar estos fundamentos, puesto que la regla del caminar es de difícil interpretación, por parte de los niños, y estos tienden a ser ejecutados con errores de esa índole.



EL PIVOT ES DE FUNDAMENTAL APLICACIÓN CUANDO EL JUGADOR QUIERE JUGAR LA PELOTA CON MAYOR PRECISIÓN. LA DEFENSA CON LOS PRINCIPIANTES

LA DEFENSA CON LOS PRINCIPIANTES.

Un jugador consigue una buena defensa cuando está verdaderamente convencido de su necesidad.

En esta faceta, a los principiantes, es más difícil mentalizarlos y es necesario usar la mejor motivación para ello.

A los entrenadores les gusta apoyar su éxito en la práctica de una buena defensa. De modo que, los profesores de basquetbol de novatos, debemos enseñar a nuestros alumnos en primer lugar, "una buena actitud" para tratar de conseguir el balón. En segundo lugar buscar que "el camino del adversario hacia el cesto, esté siempre tapado"; a este punto, referido a la ubicación del niño que defiende, lo denominamos "colocación".

Toma como referencias, en un principio, el atacante y el aro, para ir agregando con el tiempo otras, como la pelota y los demás atacantes. También se debe enseñar que se debe levantar el brazo más cercano a la pelota cuando su atacante tenga intenciones de lanzar, para impedir ese tiro o molestar al atacante. Para más adelante quedarán otros ítems importantes referidos al tema, como la postura, la distancia, la colocación y los desplazamientos que se deben adoptar, en las diferentes acciones, que pueda ejecutar el atacante.

De modo que, solo tendremos en cuenta, con los novatos, la defensa del jugador sin la pelota y del dribleador en forma tradicional (entre el atacante y el aro) y como impedir un lanzamiento en forma elemental.

Resumiendo, todos los trabajos con principiantes se apoyarán en desarrollar "las ganas de poseer el balón" y cuando se defienda a un adversario con la pelota, tratar de "no dejarlo ir hacia el cesto" y por último "no permitirle el lanzamiento al mismo".

Otro punto importante a tener en cuenta, es que, no es conveniente aburrir a los niños, con ejercicios defensivos, que entrenarán cuando integren equipos competitivos.

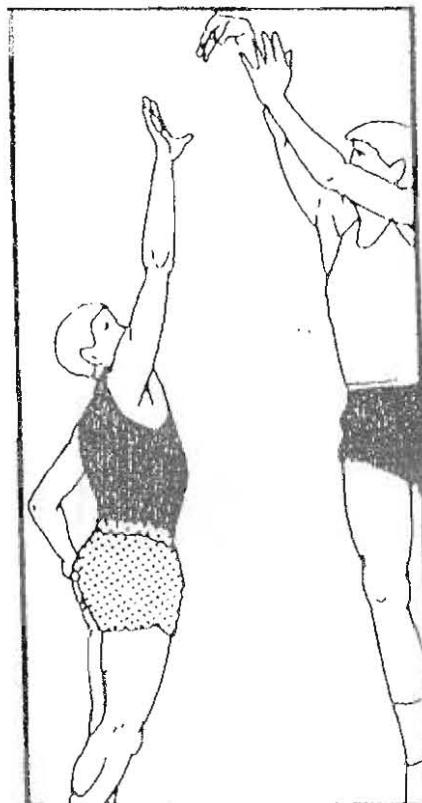
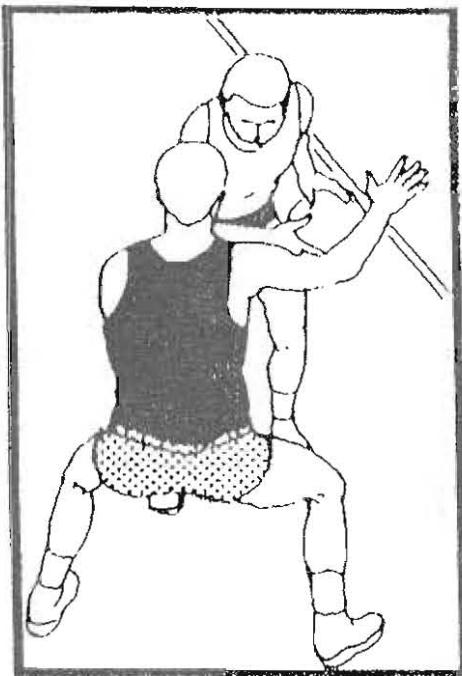
Durante el "juego predeportivo", es el momento adecuado para enseñar y corregir la defensa, también cuando se utilicen "juegos aplicativos" del tipo de "Dos perros para un hueso" se puede hacer hincapié en ella.

Es decir, siempre es conveniente enseñar la defensa mientras se está jugando.

Características para la enseñanza de la defensa.

- La defensa básica es la individual.
- Lo que más gusta es atacar, por ende, el mejor premio para una buena defensa es permitirle atacar nuevamente.
- Al motivar, para que los niños traten de conseguir el balón, que no confundan "actitud defensiva" con "actitud desleal".

- El uno versus uno es un excelente ejercicio defensivo para principiantes.
- Recordar que, en general, el contacto no está permitido en basquetbol, de modo que se debe limitar, en principio, el uso de las manos.



ACTITUD, para tratar de conseguir el balón y LA COLOCACIÓN correcta para que el camino al cesto esté siempre cerrado son las pautas que se le deben enseñar a un principiante.

DEFENSA DEL LANZADOR, con el brazo más cercano a la pelota en alto.

RECORDAR QUE UNA BUENA DEFENSA NO SOLO ES QUITAR EL BALÓN; LOGRAR QUE LA DEFENSA PASE HACIA ATRÁS, QUE UN DRIBLEADOR TENGA DIFICULTADES EN EL TRASLADO O UN LANZADOR LANCE APRESURADAMENTE SON TAMBÍEN MÉRITOS DE UNA BUENA ACCIÓN DEFENSIVA.

20

VI CURSO DE ACTUALIZACION DOCENTE EN EDUCACION FISICA Y DEPORTE.

Buenos Aires: **11** al **15** de febrero del **2002**.

METODOLOGIA PARA LA ENSEÑANZA DEL BASQUETBOL

Por el Profesor **GUSTAVO M. PRAVETTONI**



I. IMPORTANCIA DEL JUEGO.

¿Por qué el juego? ¿Qué juegos utilizo? ¿Cómo aplicar el reglamento?

II. FUNDAMENTOS BÁSICOS.

¿Cuáles y porqué?

III. MÉTODO DIDÁCTICO.

¿Cuál es la forma pedagógica para enseñar basquetbol?

IV. ESTRUCTURA Y ARMADO DE UNA CLASE DE BASQUETBOL.

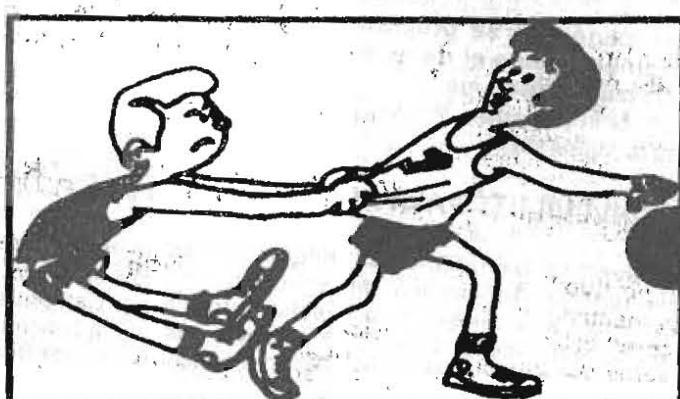
Distribución de las partes y el tiempo. Importancia de girar alrededor de un eje. Conceptos prioritarios

V. PLANIFICACIÓN DE UNA CLASE PARA PRINCIPIANTES.

Objetivos. Contenidos. Actividades.

VI. FASES DE CONOCIMIENTO Y EJECUCIÓN DE LOS FUNDAMENTOS INDIVIDUALES Y DE CONJUNTO.

Orientación metodológica para el proceso enseñanza-aprendizaje



I. IMPORTANCIA DEL JUEGO

¿POR QUÉ EL JUEGO?

Es diferente a otros deportes la enseñanza del basquetbol. **El enceste condiciona a este deporte.** Si un principiante se propone convertir tantos, aún sin una defensa sobre él, le resultará difícil hacerlo. No ocurre lo mismo con otros deportes como el fútbol, handbol, voleibol o hockey, donde al organizar un partido con novatos, este termina con el mismo score de una primera división, mientras que, en el basquetbol este tanteador resultaría mucho más bajo, (cuatro a dos, ocho a seis, etc.). Esto por la dificultad de convertir ya mencionada anteriormente.

De modo que toda la enseñanza que impartamos con los chicos tendrá que girar alrededor de "lograr que hagan goles".

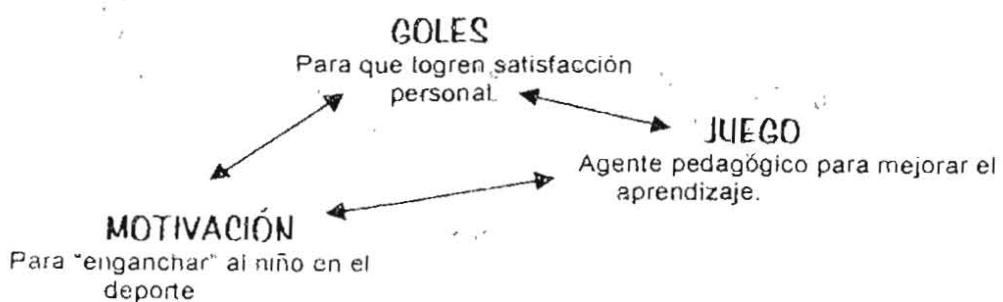
Por otro lado, todos sabemos la enorme satisfacción que le produce a cualquier deportista el marcar tantos. Tendríamos un éxito total en nuestra clase si lográramos que todos nuestros alumnos fueran goleadores.

¿Cuál es, entonces, el MÉDIO O AGENTE que utilizamos para lograr este objetivo? Sin duda, EL JUEGO.

QUEREMOS ENSEÑAR ESTE DEPORTE, "JUGANDO".

Estos juegos nos llevaron a modificar las condiciones materiales y reglamentarias para facilitar el enceste

Esquemáticamente podría decirse:



Debemos evitar las clase largas y aburridas, donde se reproduzcan una sucesión de ejercicios prolijos y ordenados, en la cual los alumnos solo ejecuten los fundamentos de manera correcta, pero que, cuando traten de aplicarlos en el "partido" del final de clase, ningún gesto "salga" como se lo ejecutó minutos antes, simplemente porque el nivel del grupo no los requería o la "oposición" no los "dejaba jugar". Esto merece un párrafo aparte, ya que "la defensa en básquetbol condiciona los movimientos de todo jugador y aún más de los principiantes". Pues no debe haber otro deporte en donde las defensas estén tan cerca y en un espacio tan reducido. De modo que la "enseñanza con oposición", que el juego brinda continuamente, es la ideal y la más parecida al deporte en si.

Llegados a este punto el juego debe actuar como "guía", (y ésta es la otra función junto con la de facilitar el enceste), puesto que el profesor debe "captar las necesidades del grupo por medio del juego", para luego volcar en él lo que los principiantes necesiten.

Por ejemplo: si durante el desarrollo de un juego el grupo pasa mal el balón, el tema de la clase próxima será el pase, o si caminan al recibir o pasar el balón el tema podrá ser detenciones y pivot, y así alternativamente, según lo demande el grupo.

De esta forma se enseña, solo lo mínimo y necesario para que el grupo se recree jugando, mientras van aprendiendo casi sin darse cuenta.

EL JUEGO DEBE INDICARLE AL PROFESOR LO QUE DEBE ENSEÑAR.

Aquí se debe aclarar que el juego que se propone no es el de darle la pelota a los alumnos y dejarlos hacer libremente, sino el de guiarlos sin abrumarlos, para un mejor desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje.

Ahora bien, aclarado el punto de la importancia del juego para introducir y motivar a los niños en el basquetbol, la cuestión es la siguiente:

¿QUÉ TIPO DE JUEGO ES CONVENIENTE PARA ALCANZAR ESTOS OBJETIVOS?

Es el que llamamos "predeportivo". Si bien diferentes autores le dan otros nombres, como juegos de iniciación, fundamentadores, motores o deporte reducido, prefiero utilizar este nombre, ya que, el prefijo "pre" calza a la perfección a nuestros propósitos. Los entrenadores de basquetbol o los profesores de educación física son los especialistas en introducir a los niños en el deporte y para esto dan actividades que son "parecidas y simplificadas" al

mismo, es decir, "que están antes que el deporte en sí", este prefijo indica perfectamente el lugar donde debemos desenvolvemos.

Los equipos federados o escolares requieren del profesor una preparación extra que no es motivo de este apunte.

Este juego **predeportivo** debe, entonces, ubicarse en un escalón anterior al basquetbol propiamente dicho y para ello debe reunir ciertas condiciones:

A. Mantener la esencia del juego

El basquetbol es "lanzar", y este gesto siempre se realiza "hacia arriba", podrá variarse la altura del aro o el diámetro del mismo pero siempre los principiantes deberán buscar goles por sobre sus cabezas.

B. Los materiales deben ser parecidos.

Es complejo enseñar basquetbol con una pelota que no bote o que bote mal, o jugarlo en piso de arena o tierra donde no se pueda botar el balón. Siempre busquemos lo que en didáctica llamamos "transferencias positivas", es decir, el aprendizaje sin errores.

C. El predeportivo debe ser masivo, no selectivo.

En este juego participan todos. Si un niño tiene condiciones para seguir en la competencia federada seguramente será invitado a seguir entrenando en otros horarios con grupos más avanzados.

D. En el juego predeportivo deberá ser fácil "hacer goles".

Está en el docente a cargo de la actividad, crear las condiciones para que todos tengan en el juego "las mismas chances de convertir" o "cantidad de veces que el balón pase por las manos de cada uno".

E. Las reglas deben ser simplificadas.

Es imposible aplicar el reglamento en su totalidad con principiantes, pues el juego sería un concierto de pitazos insoportable y cortándose en forma continuada. Aquí sugiero una **metodología para la aplicación de las reglas**, (en el siguiente orden):

1. La regla del foul.

Todos sabemos que los novatos corren detrás del balón y tienden a agolparse utilizando mal los espacios. Debemos evitar que se lastimen al amontonarse y para eso se deberá sancionar severamente el foul. A nadie le gusta recibir "golpes" o "chocarse" y esto no contribuye a que los principiantes sigan en nuestro deporte. Para esto sugiero diferentes tipos de sanciones.

- Lanzar más tiros libres que los que se deben lanzar reglamentariamente.
- Darle más puntaje a cada tiro libre
- Lanzar desde cerca del cesto.
- Lanzar todos los foulés
- No permitir defensa del niño que tenga la pelota en su mano

2. La regla del caminar.

Se deberá apuntar simplemente a que el niño no mueva sus dos pies simultáneamente, se detenga en uno dos tiempos o pivoteé alrededor de un solo pie

3. La regla del doble drible.

No se debe permitir botar el balón, tomarlo y volverlo a botar

4. La regla de pelota afuera.

Esto va dirigido fundamentalmente a ponerle límites al campo de juego

Con estas cuatro reglas se puede jugar **"prebasquetbol"** con éxito. Si el grupo es avanzado podrán incluirse otras que llamaremos **"las reglas de los tiempos"**. Esto significa darles una noción del tiempo en los siguientes ejemplos: en la posesión del balón (regla de los treinta segundos), del tiempo para reponer del lateral o después del gol (cinco segundos), del tiempo para permanecer en la zona restrictiva adversaria (regla de los tres segundos), del tiempo disponible para atravesar la media cancha defensiva (regla de los diez segundos), como así también del tiempo de posesión del balón si se está marcado (regla de los cinco segundos). Como se dijo anteriormente se deben dar **"noción"** de estos tiempos pero jamás **"tomarlos estrictamente"**.

Como norma general para el docente se deberá siempre, tomar en cuenta **"el alma de las reglas"** pues los detalles pequeños que rodean a las mismas serán aprehendidos cuando el principiante se vaya transformando en jugador.

Ahora que definimos nuestro principal aliado para lograr una buena relación basquetbol-principiante, se deberá mencionar que existen otros tipos de juegos y actividades que colaboran con el docente en la enseñanza:

1. **Juegos aplicativos:** son aquellos juegos en donde se compite sobre uno o varios fundamentos y gana el equipo o jugador que los ejecute más rápido o mejor. Ej: El veintiuno, Suma de pases, Quite de pelota a un dribleador.
2. **Juegos recreativos:** se usan para divertir en primer término, pero no introducen al fundamento o a la táctica. Usan los gestos de todos los deportes, mezclándolos, indistintamente. No sirven para perfeccionar o mejorar técnicas específicas.

3. **Ejercicio:** es una actividad donde se aprende, mejora, perfecciona o entrena un gesto técnico. Por ejemplo: dos principiantes se pasan la pelota enfrentados. Si al ejercicio se le agrega competencia se obtiene un juego aplicativo. Con el ejemplo anterior sería: ¿Qué pareja pasó la pelota más veces en un minuto? Tiene contenido técnico.

4. **Dril:** es un ejercicio con contenido táctico. Se extrae un pedazo del sistema defensivo u ofensivo y se lo entrena por separado. Cuando al dril se le agrega competencia se obtiene un juego condicionado por lo que se quiera entrenar. Por ejemplo: dos filas pasando y cortando al compañero para luego robar (defensa pasiva). Al agregarle competencia se transforma al dril en juego de dos vs. dos con especial atención en la ejecución de cortinas para encestar.

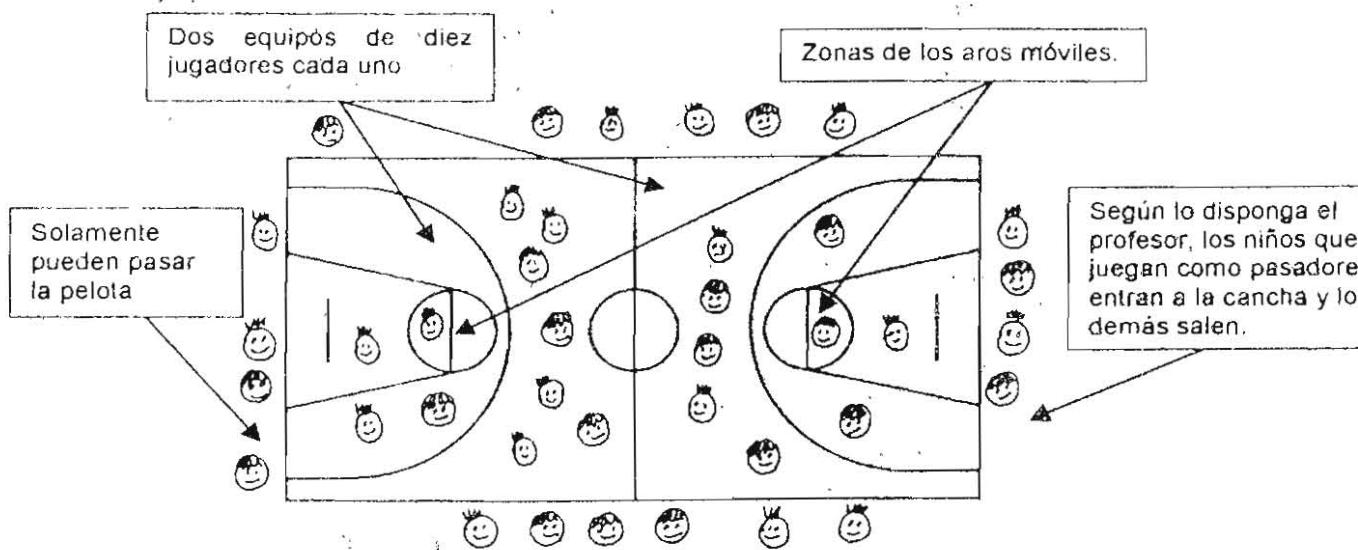
Tanto los ejercicios como los driles podrán ser entrenados en tiempo o repeticiones. Los profesores de basquetbol que trabajamos con principiantes rara vez usamos driles puesto que en este nivel no necesitamos entrenamiento de juegos tácticos o estratégicos.

METODOLOGÍA PARA LA APLICACIÓN DE LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS

Existen una serie de juegos predeportivos enlazados del más simple al más complejo, que enseñados en forma progresiva llevan a nuestros alumnos a la práctica del basquetbol de cinco versus cinco. Son ellos:

Primer juego: "AROS MÓVILES"

Dos equipos tratando de encestar en los "AROS MÓVILES" que sostienen sus respectivos compañeros, mientras el otro equipo, defiende sin penetrar en la zona del aro móvil, (los círculos de salto de las zonas restrictivas). No se debe permitir bajar el aro móvil por debajo de las cabezas. Los equipos estarán integrados por entre siete y doce niños cada uno (a mayor edad, menor cantidad de jugadores). Pueden agregarse compañeros que se ubiquen por fuera del perímetro de la cancha y que sirvan de pasadores a los que estén adentro.



En el gráfico anterior están jugando 40 niños (10 dentro de la cancha y 10 pasadores por fuera, por equipo). Utilizamos dos aros gimnásticos y una pelota que pique. La clave del juego consiste en que al permitírselle al alumno que sostiene el aro el libre movimiento dentro de los círculos, este hace que se facilite enormemente el encesto.

Segundo juego: "AROS FIJOS"

Igual al anterior pero el alumno que sostiene el aro no puede mover los pies, solo hará movimientos con su cintura y por supuesto sin bajar el aro de sobre su cabeza.

Tercer juego: "TABLERO, ARO Y ENCESTE"

Este juego consiste en otorgar puntaje según lo que toque la pelota al ser lanzada por los niños. De modo que si toca el tablero se otorgará un punto, si toca el aro tres puntos y si se encesta seis puntos. Si los alumnos son de corta edad (cinco, seis, siete años) también podrá otorgarse puntaje al toque de la red.

Cada vez que se obtienen puntos se deberá reponer desde el fondo de la cancha (igual que en un juego de basquetbol). La cantidad de alumnos que participa variará de acuerdo a lo mencionado en otros juegos anteriores. En este juego se facilita la obtención de goles por parte de "todos" los alumnos puesto que hasta el menos hábil podrá convertir tocando el tablero.

Cuarto juego: "ARO Y ENCESTE"

Este juego es igual al anterior pero solamente se permite la obtención de puntos por tocar el aro o encestar, dificultando un poco más el desarrollo del juego. Se deberá ir paulatinamente, reduciendo el número de participantes hasta llegar a una cantidad parecida a la de un partido de basquetbol (cinco jugadores por equipo).

Quinto juego: "ENCESTE"

Solamente obtendrá goles (2 puntos cada uno) el equipo que encesta. Podrá variar el número de participantes, pero finalmente jugaremos 5 vs. 5 como en un partido de basquetbol. La altura del aro podrá variar de acuerdo a la habilidad de los alumnos pero nunca podrá estar por debajo de sus cabezas. Los brazos extendidos del alumno más alto es una buena referencia para regular la altura del cesto, si esto fuera posible.

Se deberá tener en cuenta en esta progresión, que comienza con un juego muy elemental (AROS MÓVILES) donde los alumnos lanzan a un aro gimnástico por sobre sus cabezas y terminan en el juego de basquetbol propiamente dicho (ENCESTE), que la utilización del reglamento deberá ser progresiva de acuerdo a las características del juego y del nivel de los alumnos. Luego de esto, estarán preparados para jugar uno vs. uno, dos vs. dos, tres vs. tres y cuatro vs. cuatro con pautas más técnicas, que en los juegos anteriores.

II. FUNDAMENTOS BASICOS

Para enseñar a un principiante... ¿Es necesario un lanzamiento de gancho?, ¿O un pase de pecho?, ¿O dribbling con mano inhábil?

Decididamente al niño que recién se lo inicia en el basquetbol se le debe enseñar lo mínimo indispensable para que rápidamente pueda ser aplicado en el juego.

Los siguientes fundamentos son los que se deberían enseñar a los principiantes:

A. LANZAMIENTO A PIE FIRME Y BANDEJA DE MANO HÁBIL.

B. PASE DE PECHO: DIRECTO Y DE PIQUE.

C. DRIBLING: DE PROTECCIÓN Y TRASLADO. CAMBIO DE DIRECCIÓN POR DELANTE DEL CUERPO.

D. MÓVIMIENTOS DE PIES: DETENCIÓNES Y PIVOT.

E. DEFENSA INDIVIDUAL: COLOCACIÓN TRADICIONAL Y ACTITUD PARA CONSEGUIR EL BALÓN. DEFENSA DEL LANZADOR.

"El lanzamiento" debe ocupar un espacio todas las clases puesto que aquí gana el equipo que más goles convierte y esto lo da solo ese gesto. Se debe tener en cuenta, además, la motivación que significa "convertir goles".

"El pase" en segundo lugar porque es el típico fundamento de equipo y este juego es sobretodo de conjunto.

El dribbling que es sin duda, el gesto más rico en "coordinaciones finas", en tercer lugar, puesto que los niños tienden a "no pasarlo" y eso no beneficia nuestra enseñanza. Por otro lado será el único fundamento "que se enseña con mano hábil e inhábil" simultáneamente. Si el nivel del grupo lo permite se enseñará el cambio de dirección, por delante del cuerpo, como único recurso para eludir a un defensor con dribbling.

"Los movimientos de pies" son poco divertidos de enseñar, a pesar de la gran importancia que estos tienen para la posterior realización de un buen pase, lanzamiento o dribbling, de modo que se enseñarán, en menor medida, como ejes de clase, aprovechando los momentos convenientes durante el mismo transcurso de los juegos para reforzar su enseñanza y aplicarlos.

Con la "Defensa Individual" ocurre lo mismo que con los movimientos de pies. Se utiliza el transcurso de los juegos para enseñarla cuando los principiantes cometan errores de ejecución. Las ideas centrales que debe captar un principiante son: cerrar el camino al cesto, tratar de conseguir cada balón y defender cada lanzamiento.

III. METODO DIDACTICO

La acción del profesor debe someterse a determinadas condiciones que puedan garantizar su eficacia. Su trabajo no puede ser ni arbitrario, ni caprichoso. Tampoco puede confiarse simplemente a lo que se denomina "inspiración del momento". Por el contrario su trabajo debe ser previsto con antelación y someterlo a un orden, es decir, debe ser **PLANEADO**. El planteamiento del trabajo del profesor no solo exige seleccionar los ejercicios o los juegos más convenientes a su grupo, sino que debe determinar una técnica, un estilo de enseñanza, es decir, una **METODOLOGIA**. Esta se define como la **CIENCIA DEL METODO**. Su propósito es guiar la enseñanza-aprendizaje para que se materialice este proceso en la forma más eficaz y rentable.

Utiliza conceptos abstractos experimentados empíricamente y medios materiales (audiovisuales, gráficos, esquemas, balones, tableros, pesas, etc.).

El instrumento principal de la metodología de un profesor es **EL METODO**, que no es otra cosa que la vía idealmente perfecta que conduce al fin de la enseñanza. Con el método, el docente desarrolla y avanza en el aprendizaje.

No existe ni debe utilizarse un solo método para enseñar. Hay varios de comprobada eficiencia, son ellos:

1. **SINTETICO.**
2. **ANALITICO.**
3. **MIXTO.**
4. **ASIGNACIÓN DE TAREAS O CIRCUITO.**
5. **METODO-PROBLEMA.**

1. METODO SINTETICO (GLOBAL)

Es aquel mediante el cual se enseña un ejercicio o habilidad presentándolo en todo su conjunto, como, por ejemplo, cuando se enseña a un niño el drible en que se ofrece una demostración completa y se insta a que lo reproduzca totalmente prescindiendo de analizar sus detalles y de aprenderlo por partes.

Sus ventajas son:

- Admite una mayor participación del cuerpo.
- Ofrece amplias oportunidades de expresión a los jugadores.
- Facilita la continuidad de la acción y de un ejercicio a otro.
- Mejora rápidamente el ritmo.
- Motiva fácilmente.
- Su desventaja estriba en que puede verse limitada la progresión técnica de los ejercicios.

2. METODO ANALITICO

Se procede contrariamente al sintético. Consiste en aprender los ejercicios por parte, para después de aprenderlas a todas, unirlas entre sí.

Sus ventajas son:

- Rápido mejoramiento de la técnica.
- Progresión estable en el mejoramiento físico porque se localiza el esfuerzo.

Sus desventajas son:

- No solicita la participación amplia de la coordinación.
- Pobreza rítmica y expresividad muy limitada.
- No motiva suficientemente.

3. METODO MIXTO (SINCRETICO-ANALITICO-SINTETICO).

Es el más utilizado en la enseñanza del basquetbol. Al principio se enseña la habilidad globalmente, dejándose para más adelante el análisis de sus de partes. Finalmente se vuelve a la globalidad.

El primer esfuerzo se pone en lograr una acción completa y coordinada y no una serie de partes separadas; se busca que el niño alcance un estilo más o menos aceptable. Después se pulirán los detalles corrigiéndose los defectos.

Sus ventajas son:

- Rápida orientación técnica del jugador.
- Fácil corrección de defectos técnicos.
- Dominio más rápido de la técnica.
- Motiva fácilmente.
- No presenta desventajas marcadas por cuanto engloba los métodos mencionados anteriormente.

4. METODO POR ASIGNACIÓN DE TAREAS O CIRCUITO.

Como su nombre lo indica consiste en asignar tareas a los niños que realizan bajo su propia responsabilidad, es decir, se manejan casi libremente. Por esta razón su aplicación más efectiva es con los jóvenes mayores que tienen más conciencia de lo que tienen que hacer y mayor madurez para analizarse a sí mismos.

Sus ventajas son:

- Ofrece independencia de trabajo.
- Estimula a los alumnos a la vista de las tareas a realizar.
- El niño busca su propia concepción del movimiento de acuerdo a lo sugerido por el profesor.

Sus desventajas son:

- Poca espontaneidad y creatividad por parte de los jugadores.
- Deterioro de la técnica en la realización de los ejercicios si se descuida.

5. METODO-PROBLEMA

Consiste en plantear a los niños un problema físico-psíquico. Generalmente se presenta una situación incompleta, dándole así la oportunidad al jugador de descubrir lo que debe realizarse. Es un buen método para aplicar en la enseñanza de las tácticas porque hace pensar a los jugadores y les obliga a buscar soluciones.

Sus ventajas son:

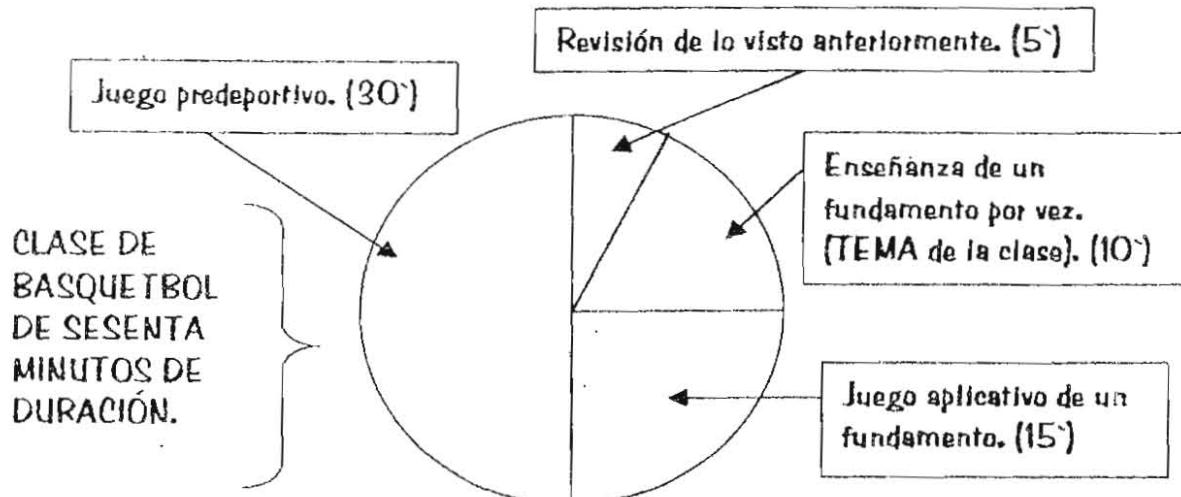
- Propicia la creatividad y espontaneidad de los niños.
- Los principiantes descubren por sí mismos las tareas a realizar.
- Cada niño trabaja de acuerdo a sus posibilidades.
- El alumno tiene que saber no solo lo que tiene que hacer, sino como y porque hacerlo. Es decir debe pensar.

Sus desventajas son:

- Aprendizaje lento.
- Disminuye la actividad, tanto en volumen como en intensidad.
- Posibilidad de malas interpretaciones técnicas.

IV. ESTRUCTURA Y ARMADO DE UNA CLASE DE BASQUETBOL

El siguiente esquema sería de una clase tipo de basquetbol, para principiantes, de una duración aproximada de sesenta minutos:



- Los primeros cinco minutos serán de repaso de lo visto anteriormente, en uno a dos ejercicios se tocarán todos los fundamentos vistos con el solo objetivo de repasar lo que ya aprendimos en clases anteriores. No se debe tocar lo que se verá en los próximos diez minutos y qué es el "tema" de la clase.
- La siguiente parte de la clase está referida a la enseñanza del fundamento elegido, con un solo gesto por vez (por ejemplo el dribbling de traslado, el pase de pecho, detenciones, etc.), no se deberá agregar otro gesto o coordinación que quite la atención del fundamento-tema principal.

- El juego aplicativo es el paso siguiente y será exclusivamente sobre el fundamento-tema que se enseñó ese día.
- La segunda mitad de la clase corresponde al juego predeportivo y si bien aquí el ganador será el equipo que más tantos convierta, el hincapié en las correcciones será en el fundamento que se enseñó y perfeccionó y con el cual se jugó en los minutos anteriores. De modo que, por ejemplo, si el tema es el lanzamiento a pie firme se deberá facilitar su ejecución no defendiendo al que lance al cesto; si el gesto es el pase, el gol valdrá tanto como tantos pases se hayan ejecutado o si es dribbling se deberá botar el balón obligatoriamente al recibirla y antes de lanzar al cesto.

Como puede observarse, desde el inicio de la clase están bien definidos algunos conceptos:

- Se juega el 75% de la clase.
- Se enseña un solo fundamento por clase.
- Se juega con el fundamento que se enseñó.
- Se lo corrige y se alienta su ejecución durante el predeportivo.
- El lanzamiento (de bandeja o a pie firme) debe aparecer siempre ya sea como tema de clase o al inicio de la misma en forma de repaso.
- No ocurre lo mismo con otros fundamentos que podrían evitarse alguna vez, (defensa o movimientos de pies).

V. PLANIFICACIÓN DE UNA CLASE DE BASQUETBOL

Tomemos las tres partes más importantes que rigen en una clase, solamente para conceptualizar los ejemplos, sin dejar de darte importancia al resto (materiales, horarios, evaluación, observaciones, etc) **Son ellos los objetivos, los contenidos y las actividades.**

OBJETIVOS

Solamente hablarémos de aquellos que nos guían en el trabajo específico del basquetbol durante la clase. Para nuestro mejor ordenamiento los dividiremos en los **generales** que marcan el tema de una o varias clases y los eminentemente técnicos llamados **específicos**, referidos al desarrollo de las metodologías, sus ejercicios y los juegos. Los referidos a otros aspectos de la clase no son motivo del análisis de este apunte, (sociales, afecitivos, etc).

Generales de la clase:

Deberán tenerse en cuenta fundamentalmente dos objetivos, el primero referido a que el alumno "aprenda el gesto enseñado globalmente" y el segundo "que lo sepa aplicar durante el juego."

Ya que el basquetbol está condicionado permanentemente por la oposición, en un espacio reducido de terreno, lograr conocer y aplicar lo aprendido en forma general para luego aplicarlo de acuerdo a la defensa, debería ser logro suficiente para esta etapa de la enseñanza, (realizar un pase de pique si el receptor está con la defensa cerca, penetrar en bandeja si el camino al cesto está libre o driblear para mejorar un lanzamiento, son ejemplos de lo dicho anteriormente)

Otros objetivos podrán ser formulados, dependiendo del tema y del nivel que se quiera obtener, pero los anteriores deberán ser los mínimos pretendidos para toda enseñanza con novatos.

Específicos del tema elegido:

Se refieren a lo que se quiere enseñar de cada gesto técnico en particular. Así, por ejemplo, mantener el codo apuntando al cesto durante un lanzamiento o extender los brazos al pasar la pelota son objetivos de este tipo.

No deberían formularse muchos objetivos para una clase, en general solo se utilizan entre dos y tres, dependiendo, fundamentalmente, de la complejidad de lo que se vaya a enseñar. Estos objetivos deberán estar estrechamente ligados con otros enseñados anteriormente y lógicamente, con el que vaya a formularse en el futuro, para no provocar baches en el proceso del aprendizaje. Así y tomando como ejemplo tres clases, se podría decir:

CLASE A: (en referencia al lanzamiento a pie firme).

- Extender el brazo al lanzar.
- Quebrar la muñeca al finalizar el lanzamiento.

CLASE B:

- Apuntar con el codo al cesto.

CLASE C:

- Flexionar las piernas y extenderlas al lanzar, conjuntamente con el brazo que lanza.

De este modo, se establece una relación entre clase y clase y además se avanza de lo simple a lo complejo, siempre en relación al mismo objetivo general, (en este caso con el lanzamiento a pie firme).

Con respecto a la formulación de **objetivos para los juegos** sugiero los siguientes:

Para el "Juego aplicativo" convertir al fundamento enseñado en el motivo de competencia en si mismo. Por ejemplo: "Jugar con el dribbling de protección".

Para el "Juego predeportivo" simplemente formular un objetivo del tipo de "Jugar basquetbol reducido" o "Jugar basquetbol haciendo hincapié en el pase", si lo que se desea es jugar un predeportivo afianzando un gesto en particular.

CONTENIDOS

De acuerdo a lo mencionado antenórmemente en este apunte en los puntos **"Importancia del juego"** y **"Fundamentos básicos"**, los contenidos utilizados durante la realización de la clase son tres:

"Ejercicios, juegos aplicativos y juegos predeportivos"

Los dríles no son utilizados por los profesores de basquetbol puesto que tienen gran contenido táctico, si bien es cierto que debemos desarrollar un "**pensamiento táctico**" en los principiantes del tipo de: "**ocupá los lugares libres de la cancha**", "**no lances si estás marcado**" o "**pasala al que no este defendido**", estos se desarrollarán durante los juegos aplicativos y predeportivos contando además con la colaboración del profesor, sin necesidad aún de entrenarlos con ejercicios específicos. Estas "**ideas tácticas**" son la base de lo que en el futuro será un movimiento ofensivo o defensivo especial definido por el entrenador y especialmente ejercitado para competir.

ACTIVIDADES.

Todos los ejercicios y juegos que sirvan a los objetivos y metas planteadas y de acuerdo al nivel diagnosticado en el grupo.

Los ejercicios no deberán tener excesiva duración o demasiadas repeticiones, como así también no ser demasiados complejos (en donde la coordinación del ejercicio no permita la atención en el gesto que se está enseñando).

Los juegos deberán ser simples y con reglas claras y que mejoren el fundamento o enseñen a jugar.

Ambos deberán apuntar, como se lo mencionó anteriormente, a pocos detalles y a lograr en forma global el aprendizaje por el juego.

VI FASES DE CONOCIMIENTO Y EJECUCIÓN DE LOS FUNDAMENTOS INDIVIDUALES Y DE CONJUNTO.

Los movimientos básicos del juego de basquetbol son los fundamentos del ataque y la defensa, constituyen la base del mismo y únicamente su perfecta ejecución puede permitir alcanzar un buen nivel de juego. Los sistemas tácticos, están compuestos de estos elementos simples, cuya realización reviste gran complejidad.

A continuación veremos en relación con el proceso de aprendizaje, cuales son las fases del conocimiento y ejecución que se necesitan para poder ponérse en situación de juego, esto es, en competición, para cualquier fundamento, ya sea de ataque o de defensa. Son ellas:

- **Conocimiento teórico del movimiento:** el profesor debe conocer cual es el objetivo del movimiento, si lo quiere enseñar, asimismo, debe transmitir estos conocimientos, en forma teórica y práctica a los alumnos.
- **Automatización:** el niño debe ser capaz de ejecutar el movimiento en forma automatizada. Ello no quiere decir que el niño se convierta en un autómata, sino que debe ser capaz de ejecutarlo sin necesidad de pensar como se realiza y con la máxima rapidez.
- **El dominio del gesto con oposición:** los movimientos que se aprenden deben saber hacerse con oposición, para ello se debe dominar el espacio cercano y el tiempo de ejecución, para culminar el movimiento propio y para responder al adversario.

- **La correcta elección del movimiento:** hay muchísimas soluciones en cada situación de ataque como en defensa y se debe elegir la más conveniente, pero siempre en función del adversario. Esto implica una toma de decisiones dentro del "pensamiento táctico individual".
- **La coordinación del conjunto:** el basquetbol es un juego de conjunto y por lo tanto las mejores posibilidades vienen dadas por los desplazamientos coordinados de todos los compañeros, como así también por la oposición que ofrecen los adversarios.
- **La situación real de juego:** una vez logrado el dominio de los fundamentos la situación del aprendizaje no debe ser la de un clásico ejercicio controlado, sino la de una situación real de juego, con aplicación de principios tácticos elementales, para llegar al partido, que es la culminación del juego, donde, además de tener en cuenta todos los puntos anteriores, encontramos otra serie de factores que complican todavía más la situación, como ser, la presión del ambiente, la presencia de un árbitro, el público, la responsabilidad del niño ante un resultado, la presencia de sus padres, etc.

ORIENTACIÓN METODOLÓGICA PARA EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BASQUETBOL

1. Comenzar con las destrezas de fácil ejecución para luego incursionar con la de mayor dificultad.
2. Seleccionar los fundamentos de importancia capital para jugar basquetbol y posponer para una etapa posterior aquellos que no sean imprescindibles.
3. El nivel de exigencia técnica debe estar adaptado al grado de maduración basquetbolística de los alumnos.
4. Tratar de integrar en forma progresiva a la situación real del juego los fundamentos y coordinaciones aprendidas.
5. En aquellos fundamentos que requieran desplazamientos las ejercitaciones deben respelar el siguiente ordenamiento:
 - Ejecutarlas a pie firme.
 - Al paso
 - Al trote
 - A la carrera
6. No sacrificar precisión por velocidad.
7. En situación de ejercitaciones con oposición, se deberá respetar el siguiente orden:
 - Trabajar sin defensa.
 - Con defensa pasiva.
 - Con defensa activa.
 - En situación de competencia
 En situación mas compleja que la competencia en si. (Condiciones dificultadas).
8. Es aconsejable ejercitarse los fundamentos en acciones combinadas con otros fundamentos. (En algunos casos se deberán utilizar combinaciones de los puntos cinco y siete, como por ejemplo, "Pases al trote con marca pasiva", "Dribling a la carrera con marca activa").
9. Las ejercitaciones deberán ser de fácil comprensión y ejecución.
10. Recordar que "el juego" es el mejor motivador y da diagnósticos precisos de lo que necesita el grupo

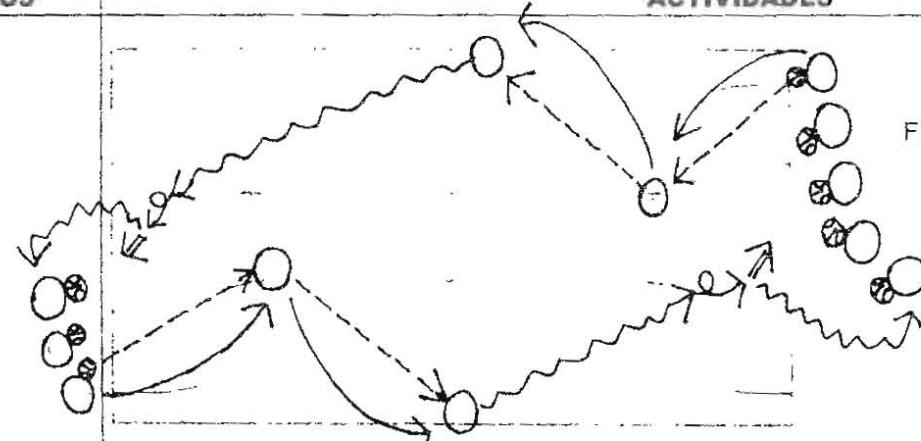
Como se ve es un largo proceso el que hay que recorrer, desde el momento en que iniciamos la enseñanza de un movimiento hasta que conseguimos dominarlo.

A continuación se muestran ejemplos de planificaciones de clases con los tres principales fundamentos del deporte.

TEMA DE LA CLASE: "EL LANZAMIENTO A PIE FIRME"

OBJETIVOS GENERALES DE LA CLASE: -APRENDER EL LANZAMIENTO A PIE FIRME
-APLICAR ESTE LANZAMIENTO DURANTE EL JUEGO.

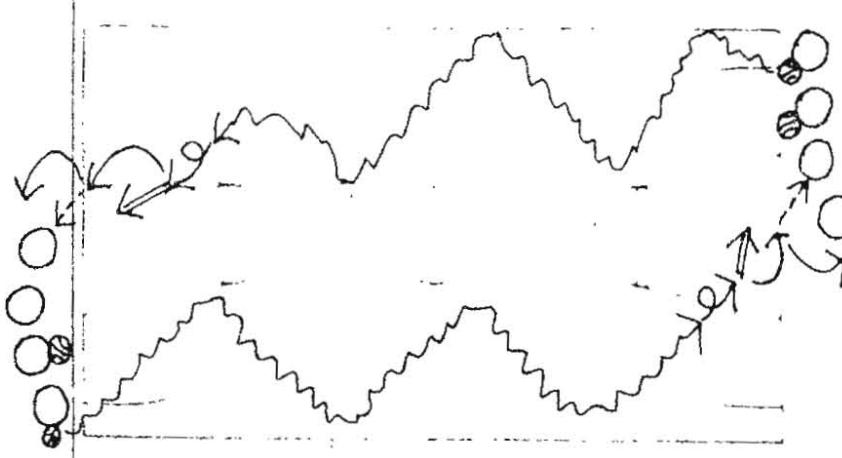


OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEM	MATER
• PRACTICAR Y MEJORAR LOS FUNDAMENTOS YA VISTOS EN CLASES ANTERIORES. (MENOS EL LANZAMIENTO A PIE FIRME)	• EJERCICIO.		5	PELO TAS.
• MEJORAR LA POSICIÓN DEL CODO EN EL LANZAMIENTO A PIE FIRME. • LOGRAR EL QUIEBRE DE MUÑECA AL LANZAR.	• EJERCICIO. • EJERCICIO.	• EN FILAS: LANZAMIENTO A PIE FIRME, CON TABLERO. (DESDE LOS LATERALES DEL CESTO) • CON DRIBLING DE TRASLADO: DETENERSE EN UNO O DOS TIEMPOS Y LANZAMIENTO A PIE FIRME. • TRES PASES Y LANZAMIENTO AL CESTO (EN PAREJAS) TRES LANZAMIENTOS CADA UNO.	10	PELO TAS.
• JUGAR CON EL FUNDAMENTO VISTO.	• JUEGO APLICATIVO.	• "EL VEINTIUNO" (CON DIFERENTES VARIANTES); "LA LLAVE"	15	PELO TAS.
• JUGAR BASQUETBOL REDUCIDO.	• JUEGO PREDEPORTIVO.	• "AROS MÓVILES" (CON DEFENSA PASIVA AL LANZADOR)	30	PELOTA.

EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN DIARIA

TEMA DE LA CLASE: "EL PASE DE PECHO DIRECTO Y CON PIQUE"

OBJETIVOS GENERALES DE LA CLASE: -APRENDER EL PASE DE PECHO DIRECTO Y CON PIQUE.
-APLICAR LOS DIFERENTES PASES DE PECHO DURANTE EL JUEGO.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEM	MATER
<ul style="list-style-type: none"> PRACTICAR Y MEJORAR LOS FUNDAMENTOS YA VISTOS EN CLASES ANTERIORES. (MENOS EL PASE DE PECHO) 	<ul style="list-style-type: none"> EJERCICIO. 	 <p>DРИBLING EN DIFERENTES DIRECCIONES; DETENCIÓN, PIVOT Y LANZAMIENTO A PIE FIRME, EN FILAS. (EN UN SOLO EJERCICIO)</p>	5	PELO TAS.
<ul style="list-style-type: none"> MEJORAR LA EXTENCIÓN DE LOS BRAZOS EN EL PASE DE PECHO. LOGRAR EL PASO CON LA PIerna CORRESPONDIENTE AL LADO DEL PASE. (PARTICIPAR A TODO EL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> EJERCICIO. EJERCICIO. EJERCICIO. 	<ul style="list-style-type: none"> EN PAREJAS: PASES DE PECHO, ENFRENTADOS. DE A TRES O CUATRO NIÑOS: PASO A MI COMPAÑERO DE ENFRETE Y CORRO DETRÁS DE ÉL. PASAR CORRIENDO A PASADORES FIJOS, ALREDEDOR DE LA CANCHA. 	10	PELO TAS.
<ul style="list-style-type: none"> JUGAR CON EL FUNDAMENTO PASE. JUGAR BASQUETBOL REDUCIDO. 	<ul style="list-style-type: none"> JUEGO APLICATIVO. JUEGO PREDEPORTIVO 	<ul style="list-style-type: none"> "EL DIPLOMÁTICO", "EL DISTRAÍDO", (CON DIFERENTES VARIANTES). "AROS FIJOS" (EL GOL VALE TANTO COMO LA CANTIDAD DE PASES QUE REALIZÓ EL EQUIPO ANTES DE LANZAR) 	15	PELO TAS.
			30	PELOTA.

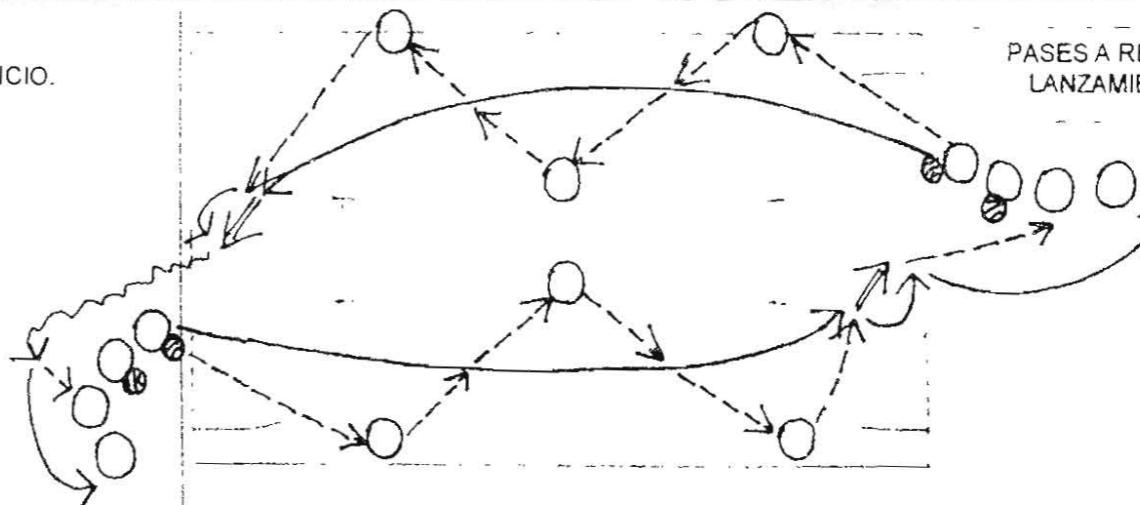
EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN DIARIA

TEMA DE LA CLASE: "EL DRIBLING DE PROTECCIÓN"

OBJETIVOS DE LA CLASE: -APRENDER EL DRIBLING DE PROTECCIÓN.
-APLICAR EL DRIBLING DE PROTECCIÓN, CON LA DEFENSA CERCANA, DURANTE EL JUEGO.

33

TIEM	MATER
5	PELO TAS.
10	PELO TAS
15	PELO TAS
30	PELOTA.



PASES A RECEPTORES FIJOS Y LANZAMIENTO DE BANDEJA.

- PRACTICAR Y MEJORAR LOS FUNDAMENTOS YA VISTOS EN CLASES ANTERIORES. (MENOS EL DRIBLING DE PROTECCIÓN)
- NO MIRAR LA PELOTA DURANTE LOS EJERCICIOS.
- LOGRAR UNA POSICIÓN DEL CUERPO CORRECTA (PIERNA CONTRARIA AL LADO DEL DRIBLING, TRONCO, BRAZO Y MANO QUE NO DRIBLEAN).

CONTENIDOS

- EJERCICIO.

- EJERCICIO.

- EJERCICIO.

- EJERCICIO.

• EN PAREJAS CON UNA PELOTA: DIFERENTES EJERCITACIONES DE DRIBLING BAJO, (ADELANTE Y ATRÁS, A UN COSTADO Y AL OTRO, CAMBIO DE MANO POR DELANTE, POR ENTRE LAS PIRENAS, POR DETRÁS DEL CUERPO, EN OCHO, ETC.), UNO EJECUTA, EL OTRO CORRIE.

• DRIBLING DE PROTECCIÓN CON DESPLAZAMIENTOS SEGÚN SE INDIQUE.

• TODOS LOS EJERCICIOS CON MANO DERECHA E IZQUIERDA

- JUGAR CON EL FUNDAMENTO VISTO.

JUEGO APLICATIVO.

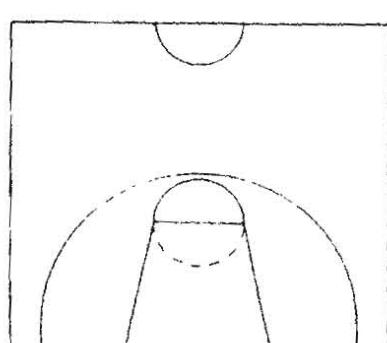
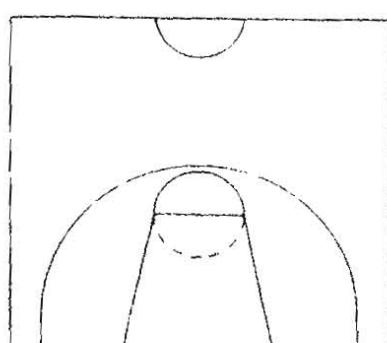
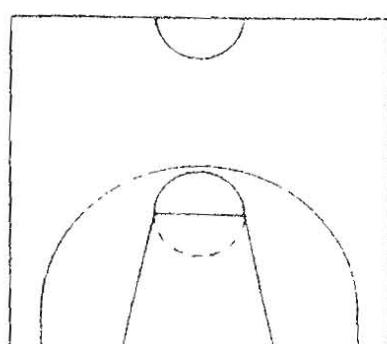
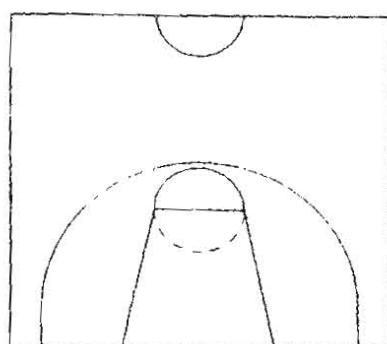
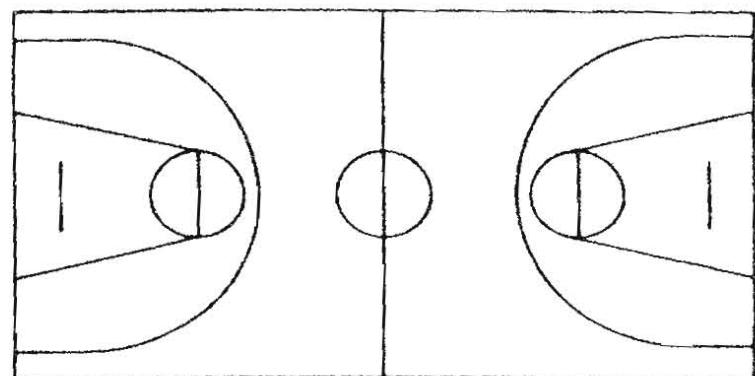
• TODOS LOS JUEGOS, CON OPOSICIÓN, DE QUITE DE LA PELOTA O HACER PERDER EL EQUILIBRIO SIN DEJAR DE DRIBLEAR.

- JUGAR BASQUETBOL REDUCIDO

JUEGO PREDEPORTIVO

• "AROS MÓVILES" (CON OBLIGACIÓN DE DRIBLEAR AL RECIBIR EL BALÓN Y SIEMPRE QUE LA DEFENSA ESTÉ CERCA)

41



14

CURSO DE ACTUALIZACION DOCENTE EN EDUCACION FISICA Y DEPORTE.
Buenos Aires: 11 al 15 de febrero del 2002.

LOS JUEGOS PARA ENSEÑAR EL BASQUETBOL.

Recopilación a cargo del profesor Gustavo M. Pravettini

SIMBOLOGÍA PARA INTERPRETAR LOS DIAGRAMAS.



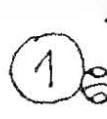
Integrantes de los equipos.



Profesor.



Jugadores defensores.



Atacante en posesión de la pelota.



Trayectoria de un pase.



Trayectoria de un jugador sin la pelota.



Jugador dribleando.



Lanzamiento al cesto.



Detención y pivot.



Sillas.

CONSIDERACIONES GENERALES ACERCA DEL JUEGO.

Sabiendo que el juego constituye la forma más atractiva de movimiento y que podemos, por su aplicación, perfeccionar a los alumnos en el plano técnico e introducirlos en lo que se ha llamado "pensamiento táctico", se han reagrupado en éste apunte, algunos juegos que se inspiran, en su mayoría, en actividades lúdicas de la infancia, aunque algunos presentan dificultades que permite utilizarlos con un nivel superior al de los principiantes.

Cabe mencionar que se ha tratado de utilizar el menor material posible o con facilidad para conseguirla (diferentes tipos de pelotas, tizas, sogas, canastos de residuos, conos de referencia, sillas, la cancha de basquetbol o, en algunas oportunidades, simplemente, el patio de la escuela.), también se tuvo en cuenta que su ejecución sea simple, de comprensión rápida y que las reglas sean flexibles para que los educadores puedan, si así lo desean, hacer las correcciones necesarias o inventar algunas variantes.

Para un mejor empleo de este material se han dividido a los juegos en dos grandes grupos, que son los dos tipos de juegos que todo profesor de basquetbol utiliza siempre, en sus clases de este deporte; los **juegos aplicativos** o de aplicación de un fundamento y los **juegos predeportivos** o de iniciación en el basquetbol. (Toda otra referencia a estos juegos podrá encontrarse en el apunte de **Metodología de la Enseñanza del Basquetbol**, incluyendo los objetivos y características de cada uno de ellos.).

Cada juego lleva una referencia en cuanto a contenidos actitudinales y conceptuales, (iniciativa, dominio de si mismo, persecución, dominio de la pelota, combatividad, etc.), que se busca desarrollar y en el caso de los aplicativos, se agrupan, además, por fundamento que el docente pretenda enseñar.

LOS JUEGOS APLICATIVOS.

DE DETENCIÓNES Y MOVIMIENTOS DE PIVOT.

¿QUIÉN ME LLAMA?

Contenidos: Vigilancia, rapidez de reacción.

Explicación: Los niños en grupos de diez corren desordenadamente por la mitad de la cancha, un alumno se desplaza dribleando y tiene que pasarse el balón a quién él llame después de haber ejecutado una detención correcta. Tanto el pasador como el receptor deben realizar un pivot para mejorar su pase. El distraído, pierde.

PERSIGUIENDO A LOS RATONES.

Contenidos: Dominio del cuerpo, reacción.

Explicación: El mismo principio que para el juego del gato y el ratón. Se designa a un gato que tiene que tocar a los demás jugadores; para evitar la captura se debe detener en uno o dos tiempos y realizar un pivot. Se utilizan varias pelotas. Los jugadores que no tengan el balón también pueden ser capturados salvo que estén en posición de preacción.

EL MANDÓN.

Contenidos: Reacción, dominio del cuerpo.

Explicación: En parejas, el niño de adelante dribleando y el de atrás le indica que detención debe realizar, (es importante que solo lo escuche sin poder verlo). Si el ejecutante se equivoca cambian las posiciones. También puede intentarse quitarle el balón yendo desde atrás por uno u otro lado del dribleador, (éste permanece en triple amenaza).

JUEGO DE RELEVOS.

Contenidos: Dominio del balón, destreza, velocidad de desplazamiento y reacción.

Explicación: Se intentará realizar el recorrido lo más rápidamente posible. Puede variarse la figura y la forma de desplazarse.

LLEVANDO EL TESORO.

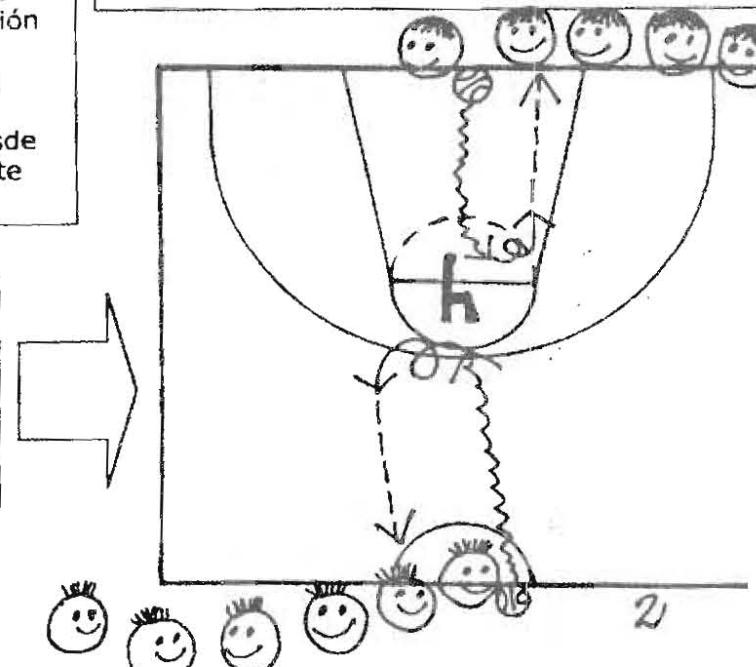
Contenidos: Iniciativa, sentido de cooperación, visión del juego.

Explicación: Un grupo de niños debe intentar llevar la pelota al otro lado del patio mediante pases o dribbling; otro grupo tiene que tocar a los anteriores solo cuando están con la pelota en su poder y así eliminarlos. Los primeros son invulnerables cuando están detenidos en posición de triple amenaza o realizando un pivot, pero están obligados a hacer un pase para ponerse nuevamente en juego. Cuando el juego esté bien asimilado puede autorizarse la intercepción del balón en el pase o en el dribbling.

CIGARRILLO CUARENTA Y TRES.

Contenidos: Reacción, dominio del cuerpo.

Explicación: El profesor, de espaldas al grupo grita el tipo de detención que quiere que los niños ejecuten, para luego darse vuelta rápidamente. El alumno que todavía se mueve cuando el profesor mire vuelve a la línea de inicio. Puede hacerse con la pelota cuando se domine el fundamento.



DEL MANEJO Y TOMA DEL BALÓN.

TOMA-DAME.

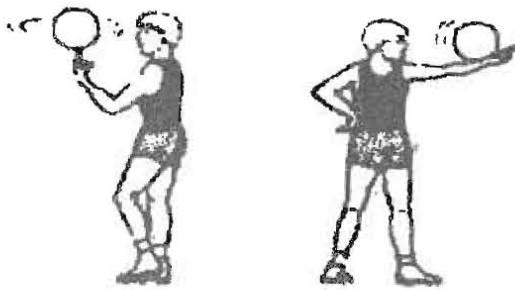
Contenidos: Velocidad de reacción, dominio de la pelota.

Explicación: En parejas, un alumno le pasa la pelota a su compañero, que está enfrentado a él, desde una distancia de un brazo. Inmediatamente después trata de quitarle el balón, sin cometer infracción. En principio no se puede mover el balón.

EL MALABARISTA.

Contenidos: Dominio del balón.

Explicación: Se trata de realizar ejercicios de destrezas ya sea inmóvil o marchando; estos ejercicios pueden originar todo tipo de concursos o de relevos.



LA PELOTA EN EL CÍRCULO.

Contenidos: Dominio del cuerpo y del balón.

Explicación: Trazar círculos en el suelo frente a cada equipo; distancia del equipo al círculo: 5 m se juega en forma de relevos. Se trata de ir al círculo, lanzar el balón al aire, dar una vuelta completa sobre sí mismo, atrapar el balón y colocarlo en el suelo para luego pasar el relevo. También es posible: sentarse, levantarse, recoger el balón o recostarse, lanzar el balón, levantarse, tomarlo, colocarlo y pasar el relevo.

HAZ LO QUE HAGO YO.

Contenidos: Dominio del balón y observación.

Explicación: Un alumno delante de todo el grupo, éste trata de reproducir las destrezas ejecutadas por él, y a la misma velocidad. También se puede realizar en parejas y cada tanto seleccionar la mejor destreza o más vistosa para mostrarla al grupo.

DE DRIBLING.

DOS JUGADORES PARA UN BALÓN.

Contenidos: Dominio del balón y del cuerpo. Velocidad de reacción y traslado.

Explicación: Del mismo tipo de "Dos perros para un hueso," pero se juega con una pelota; el número que toca primero el balón es el poseedor y tiene que llevarlo hacia su campo dribleando mientras su adversario trata de impedírselo; dispone de 20 segundos para entrar el balón.

Puede jugarse con dos pelotas y sin defensa o agregarse más pelotas y defensores.

DRIBLING-REACCIÓN.

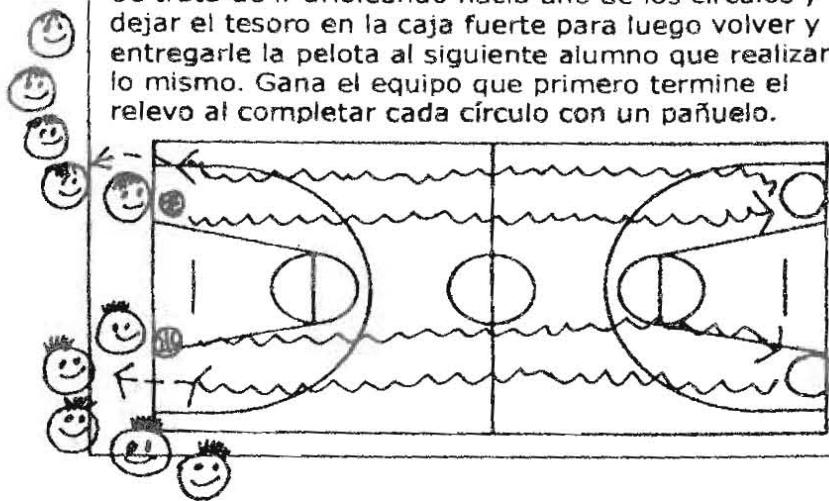
Contenidos: Observación, dominio del balón.

Explicación: Dribling en movimiento siguiendo las órdenes manuales del profesor, (utilizar solo estímulos visuales para no permitir que miren la pelota), cuando el docente pone las manos sobre sus caderas deben tratar de quitarle la pelota a un compañero; sale del juego aquel que pierde balón, ya sea por un compañero o por no realizar la destreza indicada.

CAJA-FUERTE.

Contenido: Dominio del balón. Velocidad de reacción.

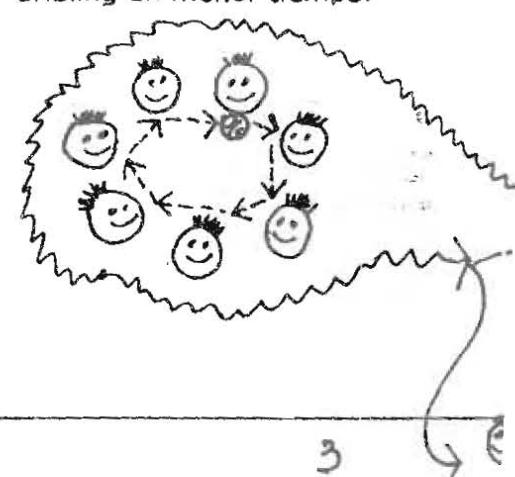
Explicación: Trazar tantos círculos como integrantes tenga el equipo. Entregarle a cada integrante del equipo un tesoro, (por ejemplo, una bolsita de arena) Se trata de ir dribleando hacia uno de los círculos y dejar el tesoro en la caja fuerte para luego volver y entregarle la pelota al siguiente alumno que realizará lo mismo. Gana el equipo que primero termine el relevo al completar cada círculo con un pañuelo.



EL RELOJ.

Contenido: Dominio del balón.

Explicación: Un equipo situado en círculo realizando pases entre ellos en forma libre. El otro equipo en fila realizando dribling da una vuelta por integrante alrededor del círculo. Al terminar de pasar todos cambian los roles. Gana el equipo que ejecutó el dribbling en menor tiempo.



EL REFLEJO.

Contenido: Dominio del balón. Reacción. **Explicación:** Dos jugadores, uno detrás del otro, se desplazan dribleando; el segundo tiene que imitar al primero en todo.

Variante: EL ESPEJO.

Ambos jugadores están frente a frente.

PONELE LA FIRMA.

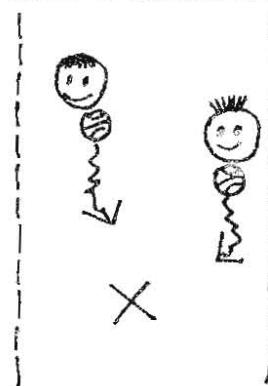
Contenidos: Dominio del balón.

Explicación: Dos equipos en filas. Se trata de ir dribleando hacia una silla sobre la que hay un lápiz y papel; se debe ir, firmar la hoja, y volver rápidamente para pasarle la pelota al siguiente, que realizará lo mismo. Gana el equipo que lo hace en primer lugar. Variante: en vez de firmar se deben resolver sumas sencillas que figuran en el papel, siempre sin dejar de driblear.

EL PASO PELIGROSO.

Contenidos: Dominio del balón. Capacidad de esquivar.

Explicación: En un espacio reducido los dos dribleadores tienen que atravesar el campo protegido por un defensor. Este puede tocar a cualquiera de ellos. El alumno tocado reemplaza al defensor.

**GATOS Y LIEBRES.**

Contenidos: Dominio del balón.

Explicación: Dos o tres alumnos distribuidos libremente por todo el campo, (gatos). El resto de los alumnos sobre la línea de fondo con una pelota cada uno, (liebres). Se deben dibujar círculos por todo el campo. Se trata de atravesar el campo y llegar al otro extremo sin ser atrapados por los gatos. Las liebres son intocables mientras permanezcan en sus cuevas, (círculos).

EL PASO DE LA MURALLA.

Contenidos: Velocidad de traslado. Capacidad de eludir a un adversario.

Explicación: Un grupo de alumnos parados, con sus brazos extendidos, sin poder desplazarse, distribuidos por el patio. Otro grupo cada uno con una pelota debe tratar de atravesar el campo, dribleando, sin ser tocados. Gana el último que logró atravesar el campo. Cada alumno tocado pasa a ser muralla.

EL SEMÁFORO.

Contenidos: Velocidad de traslado. Velocidad de reacción.

Explicación: Cuatro grupos, uno en cada extremo del campo de juego, dentro de un sector delimitado. El docente en el círculo del centro de la cancha indicando con sus brazos hacia donde se debe dirigir cada grupo. Los grupos se dirigen de un lugar a otro cuidando de no perder el balón durante el traslado o en los cruces con los otros grupos.

TOCAME SI PODÉS.

Contenido: Iniciativa. Combatividad. Sentido de la cooperación. Timing para la intercepción del balón.

Explicación: Utilizando toda la cancha, dos atacantes versus tres defensores. Los atacantes tienen que llegar al otro extremo de la cancha utilizando obligatoriamente dribleo. Los defensores deben interceptarlos tocando al que tiene la pelota con dos defensores a la vez.

EL GAVILÁN.

Contenido: Combatividad. Dominio del balón.

Explicación: A la orden del profesor, el alumno señalado debe atravesar el campo del gavilán sin ser tocado y siempre sin dejar de driblear. El tocado pasa a ser gavilán. El resto del equipo, mientras espera, debe obligatoriamente driblear el balón.

¿QUIÉN LLAMÓ?

Contenidos: Observación. Velocidad de reacción.

Explicación: Todos los alumnos dribleando libremente por el patio excepto dos o tres que corren sin la pelota entre ellos. Uno de estos mencionan el nombre de uno de los dribleadores, quien deberá detenerse y buscar inmediatamente al que lo llamó, (por medio de pivots), para pasarle la pelota. Si se equivoca de alumno continúa el juego, si aclara toma el lugar del que lo llamó.

SUMA DE DEDOS.

Contenidos: Dominio del balón. Observación.

Explicación: El profesor muestra cifras con los dedos mientras cada grupo de dribleadores tienen que decir en voz alta que número ven. Al cabo de un tiempo, cada grupo debe decir al profesor, cual es la suma acumulada. El grupo ganador puede pasar al frente para realizar la tarea del docente.

A VACIAR LAS CAJAS!!!

Contenidos: Velocidad de traslado. Dominio del balón.

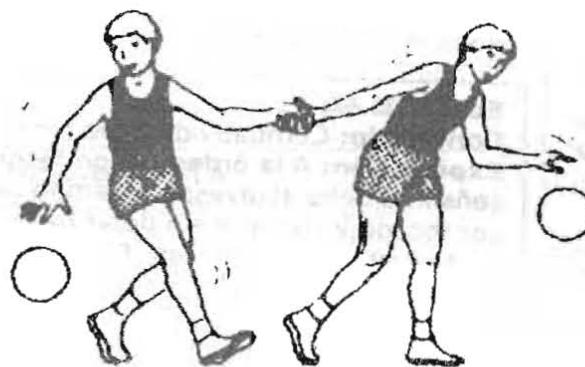
Explicación: Dos cajones de salto sin sus tapas y llenos de pelotas, cada uno ubicado debajo de cada cesto. Se debe tratar de vaciar el cajón propio llenando el del adversario. El traslado de un cajón a otro se debe hacer con dribleo.

Variante: quitándole la pelota al dribleador.

A TIRONEARSE.

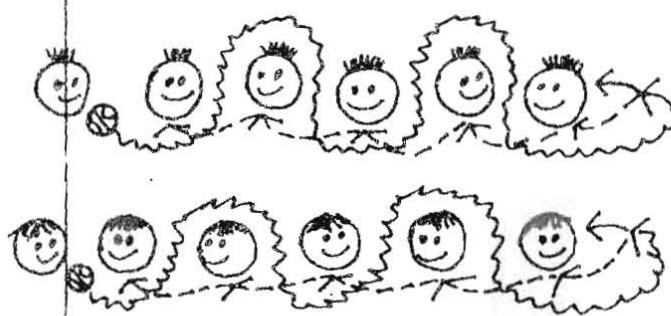
Contenidos: Equilibrio. Dominio del balón.
Explicación: En parejas, tomados de la mano libre, tratar de hacer perder el equilibrio al compañero sin perder el dominio de su propio dribbling.

Variante: realizarlo de espaldas o de costado, apoyando hombro contra hombro.

**CARRERA DE ESLALÓN.**

Contenidos: Dominio del cuerpo. Utilización de los cambios de velocidad y dirección. Dominio de la pelota.

Explicación: Los jugadores se colocan en columnas a unos dos metros unos de otros, (varios equipos), el último de cada grupo tiene que correr entre los lugares que dejan sus compañeros y llegar a la cabeza de la columna, al llegar éste sale el siguiente y así hasta completar la fila. Gana el equipo que primero completa el movimiento.

**EL DESPLAZAMIENTO DE LOS CIEGOS.**

Contenidos: Sentido de la orientación. Observación.

Explicación: Se trata de un juego de relevos simple que consiste en ir dribleando hasta una marca y volver para entregarle la pelota al compañero siguiente. El dribleador debe ir con los ojos vendados y un compañero debe guiarlo corriendo al lado de él, turnándose para ésta función.

CARRERA DE BORRACHOS.

Contenidos: Velocidad de traslado. Dominio del balón.

Explicación: En forma de relevos, dos grupos. Se debe driblear hasta una marca, realizar las destrezas indicadas y luego volver rápidamente a la fila. Gana el equipo que primero lo ejecuta.

¿QUIÉN DRIBLEA MEJOR?

Contenidos: Dominio del balón. Velocidad de reacción.

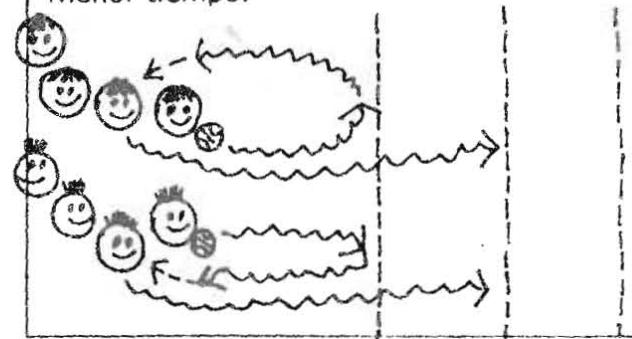
Explicación: Según la cantidad de niños se pueden utilizar como áreas de juego la zona restrictiva, alguno de los círculos de la cancha e incluso, si fueran muchos alumnos, media cancha. Se trata de quitarle la pelota a los demás sin perder la propia. En ningún momento se puede dejar de driblear. Cuando se perdió la pelota, porque ésta se fue de los límites del campo de juego, el alumno queda eliminado. El último en permanecer es el ganador.

Variante: el alumno eliminado puede "engancharse" nuevamente en el juego cuando al salir un compañero él entra en su lugar y con su balón.

CARRERA CON BLOQUEO.

Contenidos: Dominio del cuerpo. Velocidad de reacción.

Explicación: El primero de cada columna driblea hasta la primera línea, el segundo hasta la segunda línea y así sucesivamente. Hay tantas líneas como dribleadores por columna. Gana el equipo que completa el recorrido en menor tiempo.

**EL DUEÑO.**

Contenidos: Dominio del cuerpo. Dominio del balón.

Explicación: Dos jugadores en uno de los círculos de la cancha, hombro con hombro ambos jugadores tienen, siempre controlando el balón, que hacer salir al adversario del círculo.

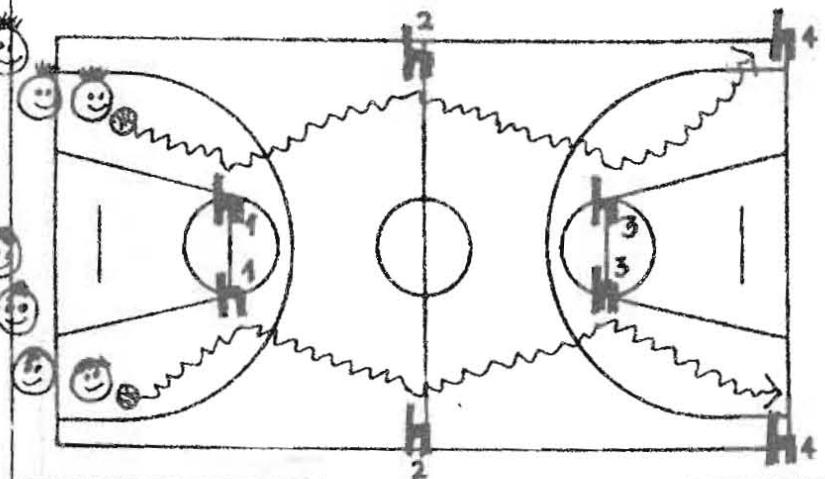
ROJO-NEGRO.

Contenidos: Vigilancia. Velocidad de reacción. Velocidad de traslado.

Explicación: Dos equipos con igual número de jugadores. Un equipo trotando en media cancha (rojos), el otro dribleando en la otra mitad (negros). Al mencionar uno de los colores éstos deben driblear hasta la línea final opuesta a su mitad de cancha, mientras los del otro color los persiguen y tratan de tocarlos. Si el equipo que menciona el docente no tiene la pelota el otro equipo debe pasársela inmediatamente para luego reclamarlos.

EL ZIG-ZAG.

Contenidos: Dominio del cuerpo. Dominio de la pelota.
Explicación: Salida de uno, luego a dos, luego a tres y así sucesivamente. En cada número un cambio de dirección pactado previamente, (por delante, por detrás del cuerpo o reverso). Se juega en forma de relevos.

**DÉJAME PASAR.**

Contenidos: Combatividad. Capacidad de eludir. Dominio del balón.

Explicación: Se trata de un relevo simple, con dribbling, hasta un círculo donde se encuentra un objeto que hay que transportar, (por ejemplo una pelota pequeña), delante de cada grupo se ubica un defensor del equipo contrario, al que enfrenta, y que intentará demorar, no dejando pasar a buscar el objeto, a los integrantes de la fila. Los jugadores son intocables al volver con el objeto a la fila.

DE LANZAMIENTO.**LOS 30 SEGUNDOS.**

Contenidos: Apreciación del tiempo de trabajo. Dominio de sí mismo.

Explicación: En parejas, tratar de conseguir la mayor cantidad de canastas en el tiempo mencionado. Se puede lanzar una vez cada uno o solo uno lanza y el otro alcanza el balón. También desde diferentes lugares de la cancha, con y sin tablero.

LAS 10 CANASTAS.

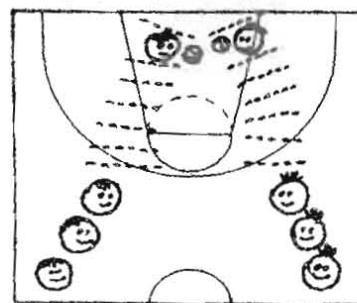
Contenidos: Destreza. Velocidad.

Explicación: Equipos de seis jugadores; una pelota por equipo. Los jugadores se sitúan a una distancia idéntica del cesto, a precisar, a cada costado de la canasta; lanzan, toman el rebote, dan al siguiente y vuelven a la fila; los dos equipos lanzan al mismo tiempo. Gana el equipo que primero logre diez canastas.

LA ESCALERA A LA FAMA.

Contenidos: Destreza.

Explicación: Trazar unas líneas en el piso a un metro de distancia una de otra; se retrocede una línea por cada canasta y se avanza cuando se falla el lanzamiento. La cantidad de líneas es a elección, (es decir, la escalera); el equipo que completa sus lanzamientos encestados hasta la última línea es el ganador. Se deben hacer tantas escaleras como equipos participen.

**CINCO CONTRA TODOS.**

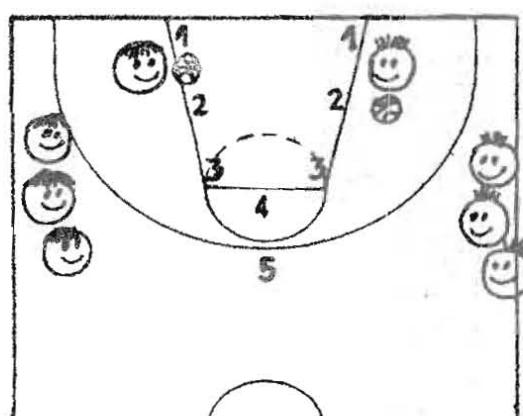
Contenidos: Destreza. Sentido de la cooperación. Velocidad de reacción.

Explicación: Dos equipos de cinco jugadores; situados debajo de las canastas. Cinco pelotas. El profesor en el centro de la cancha con los balones. Se trata de recuperar las pelotas que arroja el educador y de encestar en cualquiera de los dos cestos. Se puede pasar o driblear hasta llegar al gol. Después de convertir se debe alcanzar el balón al profesor. El juego dura tres minutos; el equipo que logra más encestes gana.
Variante: se puede jugar con más pelotas e incluso con más de dos equipos.

LA LLAVE.

Contenidos: Destreza.

Explicación: Conseguir una canasta desde cada posición da derecho a pasar al siguiente lugar. Quien llegue primero a encestar desde todas las posiciones designadas gana. Se pueden hacer varios equipos de hasta tres jugadores. Al errar el lanzamiento se debe recomenzar desde esa misma posición cuando toque el turno.



EL VEINTIUNO.

Contenidos: Destreza.

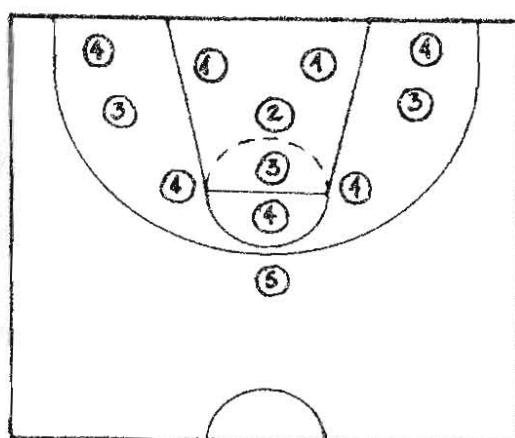
Explicación: Se lanza de la línea de tiros libres, la primera canasta vale tres puntos; cuando se falla el lanzamiento y si el balón es recuperado antes que toque el suelo, al encestar desde ahí, vale dos puntos; si se lo recupera después de haber tocado en el piso vale un punto. Cada encesto da derecho a volver a lanzar desde la línea de tiros libres, desde donde vale un punto. Gana el equipo o jugador que primero llega a los veintiún puntos. Si se llegara a pasar por la acumulación de puntos de esa cifra, se vuelve a quince.

EL GOLF.

Contenidos: Destreza.

Explicación: Se trata de elegir lanzar desde cualquier "hoyo" de golf; al encestar se lleva los puntos que figuran en ese hoyo y vuelve a lanzar. Gana el jugador o equipo que primero llega a los veinte puntos.

Nota: siempre se deben dibujar hoyos en forma simétrica para darle las mismas posibilidades a los lanzadores diestros y zurdos; así también es conveniente que se sobrecargue con hoyos a la zona desde donde se quiere que los alumnos entrenen el lanzamiento; también se debe otorgar más puntaje a mayor distancia del cesto; por último no se puede repetir el hoyo una vez que se embocó y solo por esa serie.



ELIMINANDO AL ENEMIGO.

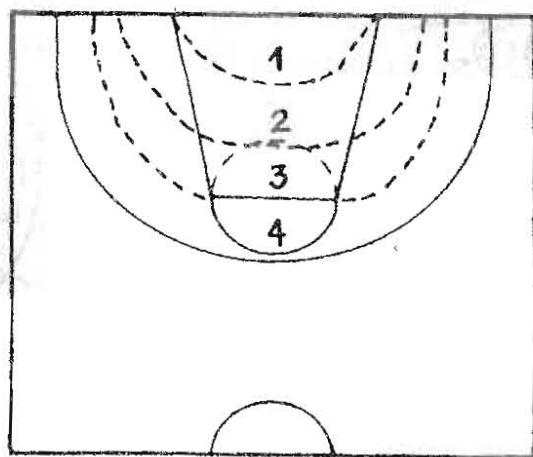
Contenidos: Destreza.

Explicación: Dos equipos de hasta doce integrantes cada uno y no menos de seis; parados en los bordes de las zonas restrictivas, a la derecha e izquierda. Uno de los integrantes de un equipo comienza el juego nombrando a uno de los jugadores del equipo adversario; si éste encesta queda eliminado el nombrado, si falla el tiro es el elegido por el lanzador el que va a la línea de tiros libres a elegir a un contrario. De éste modo hasta que el adversario quede sin jugadores. El encestar da derecho a seguir elegiendo.

ZONA DE RIESGO.

Contenidos: Destreza.

Explicación: Conseguir cuatro canastas desde cualquier lugar de la zona uno; luego pasar a la zona dos y conseguir tres; después dos de la zona tres y una de la zona cuatro. desde donde sale el ganador



EL IMITADOR.

Contenidos: Destreza. Dominio del cuerpo. Dominio del balón.

Explicación: Se trata de imitar exactamente lo que hace el adversario y marcar la canasta. Si el imitador tiene éxito consigue los dos puntos, si el imitado hace demasiadas fantasías y falla el tiro pierde sus dos puntos para beneficio del imitador; si encesta consigue, naturalmente, los dos puntos. Se puede jugar entre dos y cinco jugadores por vez. Hasta veinte puntos.

SUPER PUNTERÍA.

Contenidos: Destreza.

Explicación: Cada jugador se sitúa a 3 o 4 metros del cesto; tiene un balón y debe: lanzar a tocar el borde delantero del aro, el trasero, el de la derecha, el de la izquierda y por último lanzar a encestar. Con cada intento exitoso gana un punto y con el encesto final gana dos. Gana el jugador que primero suma veinte puntos.

LUCHA POR GANAR.

Contenidos: Destreza. Combatividad. Dominio del cuerpo.

Explicación: En parejas o trios, una pelota por equipo, todos en el mismo cesto; se debe llegar a los veinte encestes lanzando una vez cada integrante de cada equipo, los que no lanzan deben impedir que embocuen los adversarios, (tapando sus lanzamientos, tirándole la pelota lejos o simplemente tratando de que no tomen su balón). Puede jugarse con más de dos equipos por cesto si se realiza en parejas; también puede permitirse encestar en cualquier aro de la cancha si son más de tres los integrantes de cada equipo.

DOS PARA EL POZO.**Contenidos:** Destreza.

Explicación: Se juega en forma individual. Cada jugador lanza series de dos lanzamientos al cesto, si emboca los puntos se van a un pozo donde se acumulan, éste se lo lleva aquel que falla el lanzamiento. El primero que llega a veinte puntos pierde. Si se erra el primer tiro de la serie no se realiza el segundo y, naturalmente, se lleva el puntaje del pozo si lo hubiera.

A CORRER Y ENCESTAR.**Contenidos:** Destreza: Velocidad de reacción.

Explicación: En forma de relevos, dos o más equipos, situados en la mitad de cancha, en filas. Se trata de correr, tomar la pelota que se encuentra en el piso, y encestar, obligatoriamente, desde la derecha e izquierda del cesto, utilizando el tablero y de cerca al mismo. Al completar los encestes se debe dejar el balón en el piso y correr a la fila para darle el relevo al siguiente que ejecutará lo mismo. Gana el equipo que primero completa el relevo.

EL KNOCK-OUT.**Contenidos:** Destreza. Observación.

Explicación: En una sola columna sin límites de integrantes, con dos pelotas que se puedan diferenciar y que sostienen el primero y el segundo jugador. Se debe encestar obligatoriamente. El primer lanzamiento es desde la línea de tiros libres y si no se convierte, desde donde se elija luego de haber recuperado el balón. Se trata de convertir antes de que lo haga el que se encuentra adelante, si esto ocurre éste queda eliminado, (knock-out), reiniciándose el juego nuevamente. Al encestar se vuelve al final de la columna para volver a participar. Gana el último que permanece sin ser eliminado.

YO EMBOCO, TÚ EMBOCAS.**Contenidos:** Destreza. Reacción.

Explicación: Equipos de diez a quince integrantes con una pelota y un aro gimnástico. En forma de relevos y mientras un integrante del equipo sostiene el aro en el lugar predeterminado, se debe lanzar en el mismo. Cada vez que se encesta se debe pasar a tener el aro mientras que el otro corre a la fila para darle el relevo al siguiente. Gana el equipo que primero logra que todos sus integrantes hayan encestado.

Nota: el aro debe sostenerse obligatoriamente sobre la cabeza, dependiendo del docente si se permite el movimiento para facilitar el enceste. La distancia para lanzar será en principio de cuatro a seis metros.

CORRE A ENCESTAR.**Contenidos:** Destreza. Velocidad de reacción.

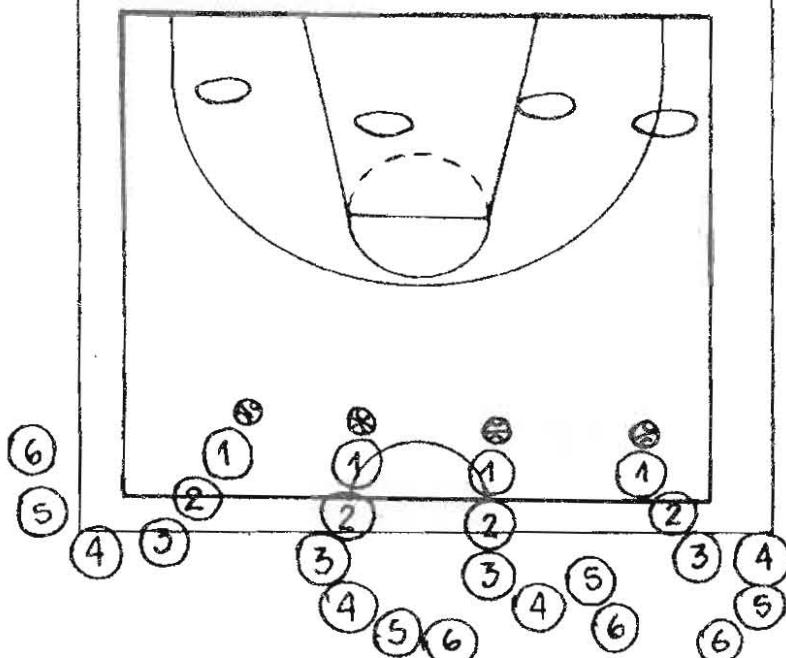
Explicación: De cuatro a ocho equipos con seis a doce integrantes, cada grupo con una pelota. Alumnos sosteniendo un aro gimnástico sobre sus cabezas distribuidos por la cancha, (tantos aros como equipos haya). Los integrantes de cada equipo numerados; a la orden del profesor los números indicados driblean hacia el aro que indica el docente y tratan de encestar todos a la vez; el primer jugador que lo logra vuelve a su equipo y permanece sentado. Se otorgan tres puntos al primero, dos al segundo y uno al tercero. Los alumnos que tienen los aros son reemplazados por los que jugaron la última vez. Gana el equipo que logra sumar veinte puntos.

FANTASÍAS.**Contenidos:** Destreza. Dominio del cuerpo.

Explicación: Se trata de encestar desde diferentes posiciones: sentados, cucilladas, arrodillados, de espaldas, de atrás del tablero, desde mitad de cancha, con condiciones inventadas por los alumnos, etc. el resto debe imitar lo visto.

ESCALÓN POR ESCALÓN.**Contenidos:** Destreza.

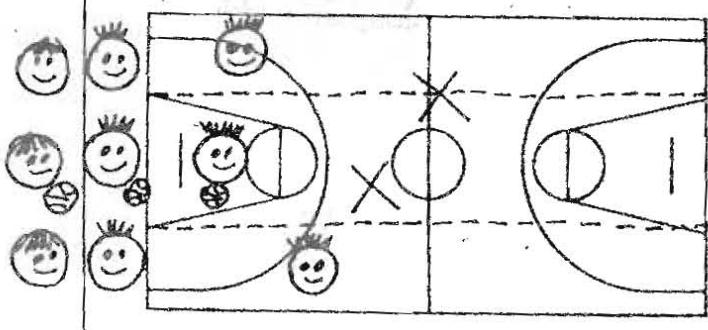
Explicación: Dos equipos, uno comienza del último número y el otro del primero. Se trata de encestar de cada uno de los escalones en forma progresiva o regresiva según corresponda. Al fallar un lanzamiento se espera en ese lugar el próximo turno y desde ahí se continúa. Gana el equipo que primero completa, por parte de todos sus integrantes, todos los escalones.



DE PASES.**LOS TRES PASILLOS.**

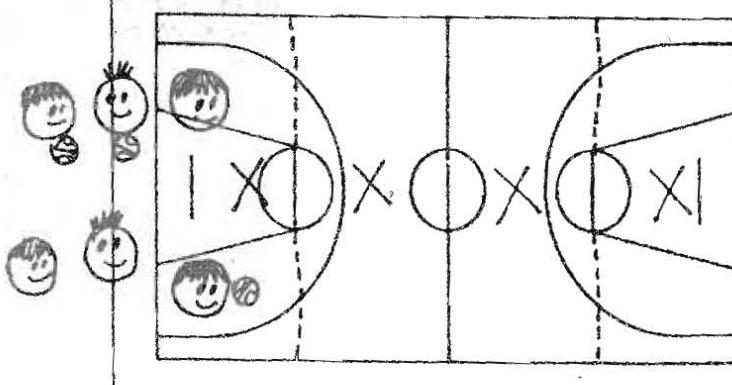
Contenidos: Visión del juego. Sentido de la cooperación.

Explicación: Tres atacantes, cada uno en un pasillo, (calles laterales y central de la cancha), no se puede abandonar el pasillo. Dos defensores con movimiento libre en la cancha. Para los atacantes se trata de atravesar el campo haciendo pases a aquel de sus compañeros que está libre en su pasillo. Para los defensores, interceptar los balones pero sobre todo estar cerca del balón mientras ocupan inteligentemente el campo para prevenir el pase siguiente.

**INTERCEPTOR.**

Contenidos: Sentido de la intercepción. Dominio del balón.

Explicación: Cuatro defensores sobre la calle central de la cancha, cada uno ocupa un cuarto de cancha y no pueden abandonarlo. Dos atacantes que deben atravesar el campo pasándose la pelota sin que sea interceptada por la posta de defensores. Si llegan hasta el otro extremo ganan. Si un defensor toca el balón ocupa el lugar del atacante.

**LOS TREINTA SEGUNDOS.**

Contenidos: Apreciación del tiempo. Dominio de sí mismo.

Explicación: Se trata de hacer el máximo número de pases, por equipos de tres integrantes, en treinta segundos. Todos los equipos juegan en el mismo campo de juego.

EL LOCO.

Contenidos: Combatividad. Sentido de la intercepción. Vigilancia.

Explicación: Se juega entre tres jugadores. Dos deben pasarse la pelota mientras que el tercero trata de interceptarla. El defensor que logre tocar el balón pasa a ser atacante. Duración: tres minutos; si no hay intercepción al cabo de ese tiempo los atacantes ganan el juego.

Variente: con más defensores y atacantes e incluso con más de una pelota.

CRUCE PELIGROSO.

Contenidos: Sentido de la cooperación.

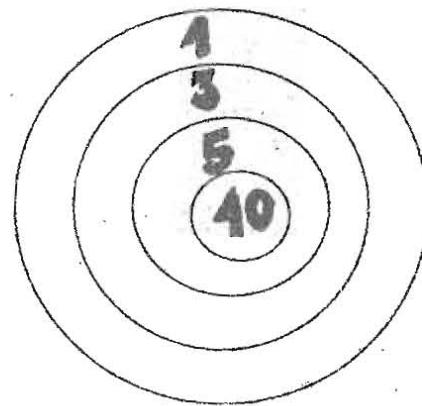
Explicación: Un balón por equipo de cinco jugadores. Un equipo se sitúa sobre una de las líneas de fondo, el otro sobre la otra línea. A una señal dada se debe llevar el balón al otro lado del campo de juego; todos los jugadores de un mismo equipo tienen que haber tocado el balón. El equipo vencedor es el que consigue llegar primero al otro extremo de la cancha.

Nota: al principio el juego se realiza por tiempo sin hacer cruzar los equipos, luego como se explicó y por último con idas y venidas de los equipos en continuos cruces.

BALÓN A LA PARED.

Contenidos: Destreza.

Explicación: Pasar el balón contra la pared y recibirlo sin que toque el piso. Según donde pegue en la pared se obtendrá puntaje, si el balón llegara a caerse se debe dividir el puntaje obtenido por dos. Se juega a cincuenta puntos (cantidad de pases utilizados) o por tiempo, (puntaje obtenido en ese lapso).

**ATRAPANDO MOSCAS.**

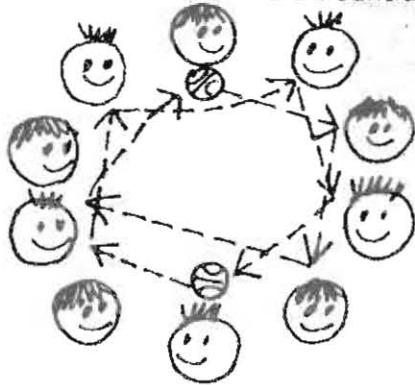
Contenidos: Velocidad de reacción.

Explicación: Todo el grupo en círculo alrededor del profesor. Éste con la pelota lista para pase a quien desee. Los alumnos con las palmas juntas delante del pecho como si hubieran atrapado una mosca, solo pueden separarlas para recibir el pase. El que separe las manos equivocadamente o pierda su pase se sienta el lugar y queda fuera del juego. El profesor puede realizar amagues si lo desea. El último que logra permanecer es ganador y ocupa el lugar del profesor.

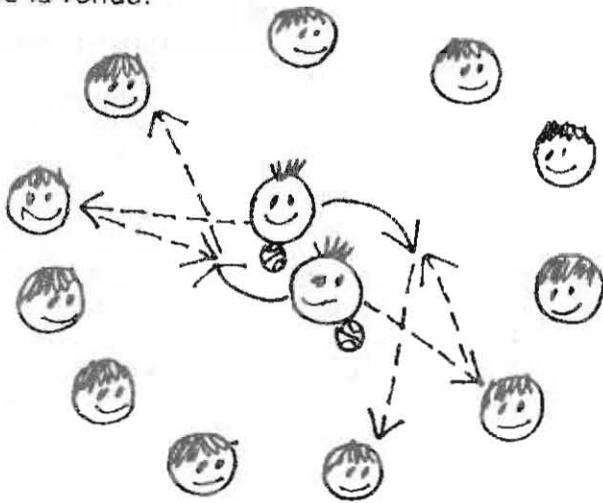
Variente: debe aplaudirse antes de recibir balón, el alumno espera el pase en posición preacción.

CARRERA DE PASES.

Contenidos: Dominio del balón. Reacción.
Explicación: Los jugadores se ubican en círculo numerándose de a dos. De éste modo quedan dos equipos alternados, los números uno y los dos. Los unos se pasan una pelota, los dos otra; una tiene que alcanzar a la otra. A una señal dada se cambia de sentido.

**JUEGOS DE COORDINACIÓN.**

Contenidos: Vigilancia. Dominio de sí mismo. Dominio del balón.
Explicación: Dos alumnos en el centro de una ronda formada por el resto del grupo, deben pasar la pelota a compañeros opuestos para luego girar a recibir la que pasó el otro.
Duración: dos minutos; luego pasa otra pareja
Variante: se puede aumentar el tiempo de juego y la cantidad de jugadores en el medio de la ronda.

**EL BOMBARDEO.**

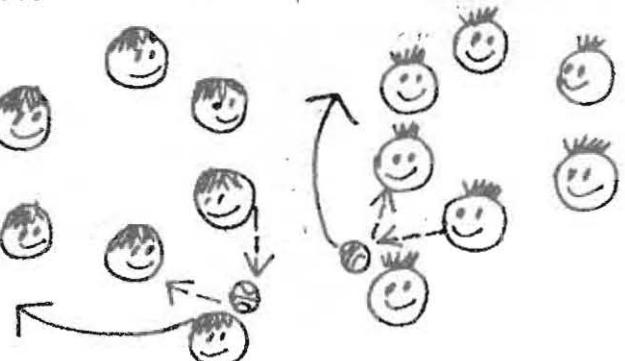
Contenidos: Dominio del balón. Velocidad de reacción.
Explicación: Un jugador se enfrenta a otros dos que tienen cada uno una pelota; debe recibir todos los pases de sus compañeros tratando de no perder ninguno balón, para esto puede moverse continuamente según la posición de los pasadores. Duración: un minuto.
Variante: con más pasadores y receptores.

¿QUIÉN LA PASA MÁS VECES?

Contenidos: Dominio del balón. Destreza.
Explicación: En parejas, durante treinta segundos, se debe tratar de pasar la pelota la mayor cantidad de veces.
Variante: Con mayor cantidad de integrantes por equipo; tratando de superar la marca anterior.

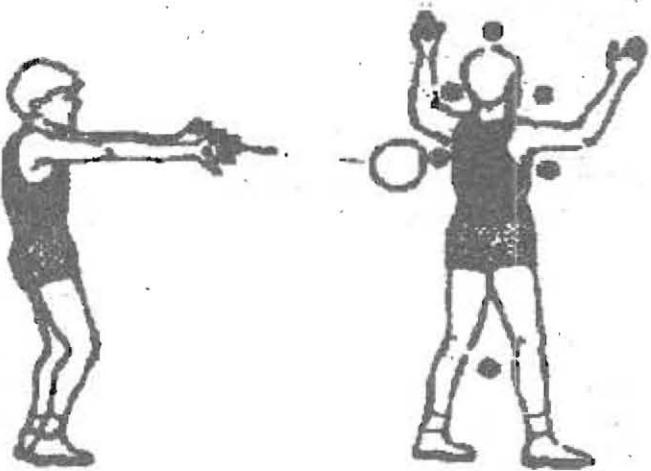
LA RONDA.

Contenidos: Dominio del balón.
Explicación: Dos equipos situados en círculos. Un pasador situado por fuera de las rondas con una pelota. Éste debe pasarse el balón a cada uno de sus compañeros girando rápidamente alrededor de la ronda; luego pasa el siguiente y ejecuta lo mismo y así sucesivamente. Gana el equipo que primero logra terminar la rueda de pases por parte de todos los alumnos.

**MIRA POR DONDE PASA.**

Contenidos: Destreza. Vigilancia.
Explicación: Tres jugadores, el del medio debe mostrar diferentes zonas vulnerables al pase de los otros dos, (según la posición de los brazos y de las piernas), ésta cambia en cada pase pero no puede ser cambiada durante el recorrido de la pelota. Gana la pareja que durante dos minutos logra descubrir las zonas débiles del defensor. Si la pelota es tocada el defensor pasa a ser atacante.

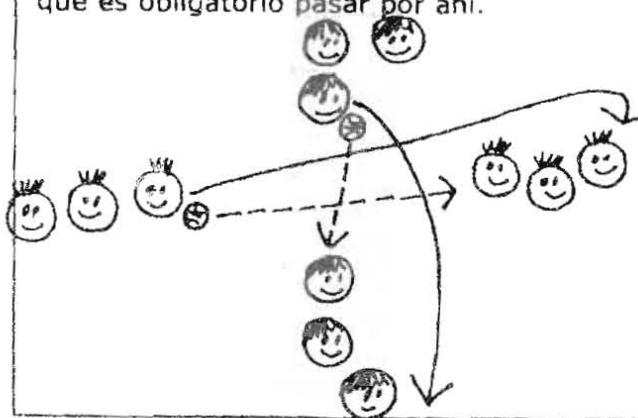
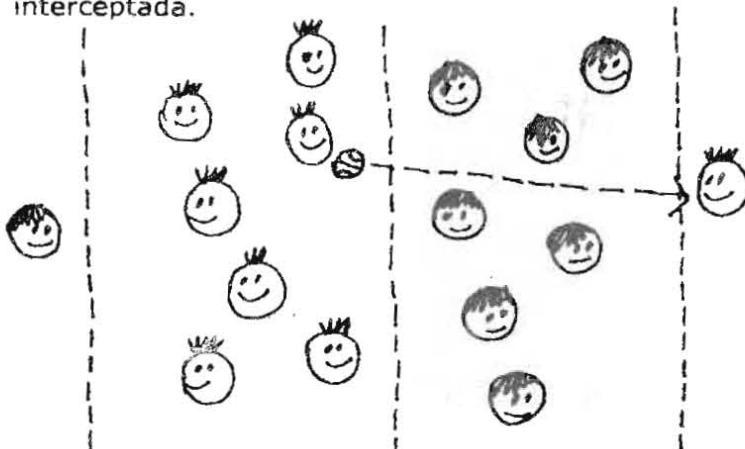
Variante: con más defensores o atacantes; permitiendo la intercepción del pase con movimiento de brazos y piernas.

**LA VÍBORA.**

Contenidos: Dominio del balón. Destreza.
Explicación: Dos equipos enfrentados, uno en cada mitad de cancha. Comienza con un pase de un equipo al otro; detrás del que recibió el balón debe situarse el resto del equipo en forma de columna, (víbora), todos se pasan la pelota hasta que la recibe el último que la devuelve al campo contrario, desde el lugar de la recepción del último pase, que debe realizar lo mismo. El equipo que pierde la pelota, por caída o mal pase, recibe un punto en contra.

CRUCE DE RUTAS.**Contenidos:** Dominio del balón.

Vigilancia.

Explicación: Se juega en forma de relevos; dos equipos situados en forma de cruz. Se pasa al compañero de enfrente y se corre hacia esa columna. Gana el equipo que primero cambia de posición a sus grupos. Se debe tener especial cuidado en la zona de los cruces, por donde pasan jugadores y pelotas, puesto que es obligatorio pasar por ahí.**RELEVOS DE SENTADOS Y DE PIE.****Contenidos:** Dominio del balón.**Explicación:** Jugadores situados en columnas; algunos metros adelante de cada columna un pasador; a la señal del profesor éste pasa al primero de la columna quien devuelve la pelota y se sienta, luego al segundo que ejecuta lo mismo y así sucesivamente hasta el final de la columna. Éste al recibir el balón driblea hasta el lugar del pasador y cumple ese rol mientras el anterior pasador se sienta en primer lugar de la fila, el juego termina cuando todos los jugadores han sido pasadores.**Variante:** con una pelota más pesada.**EL RELOJ.****Contenidos:** Dominio del balón. Reacción.**Explicación:** Un jugador en el centro de una ronda de compañeros; dos pelotas. Se trata de recibir y pasar con dos balones a la vez sin perder ninguno. Gana el alumno que permanece por más tiempo en el centro del círculo sin pérdidas de pelota.**EL DISTRAÍDO.****Contenidos:** Observación. Velocidad de reacción.**Explicación:** Un jugador con la pelota que pasa a quien desee. El receptor debe estar atento puesto que si se le cae el balón obtiene un punto en contra. Si recibe sin pérdida se transforma en pasador.**DOS ZORROS PARA UNA LIEBRE.****Contenidos:** Iniciativa. Combatividad. Sentido de la cooperación. Sentido de la intercepción.**Explicación:** Sobre la cancha, dos atacantes, (liebres), contra tres defensores, (zorros). Los atacantes deben atravesar el campo y llegar al otro extremo solo pasándose la pelota y los defensores deben impedirlo tocando dos a la vez al poseedor del balón, (que pasa a ser defensor si es tocado).**DETRÁS DE LAS LÍNEAS.****Contenidos:** Dominio de los desplazamientos. Dominio del balón.**Explicación:** Cada equipo trata de pasar el balón a su compañero que se encuentra detrás del campo adversario dentro de un pasillo dibujado en el piso. El otro equipo trata de interceptar sin invadir el pasillo. Cada recepción es un punto; el pasador se transforma en receptor en el pasillo si éste recibe el pase. La pelota cambia de dueño cuando es interceptada.**LA PELOTA DE ORO.****Contenidos:** Iniciativa. Sentido de la cooperación. Visión del juego.**Explicación:** Dos equipos detrás de las líneas finales de la cancha, cada uno con una pelota, que deben trasladar solo por medio de pases, hacia el otro extremo del campo en que se encuentran. El equipo adversario debe intentar impedirlo tocando solamente al poseedor del balón y de este modo eliminarlo del juego. Gana el equipo que primero hace llegar el balón al otro lado.**LOS DIEZ PASES.****Contenidos:** Dominio del balón. Iniciativa. Visión de juego.**Explicación:** Los jugadores de un mismo equipo se efectúan pases entre sí; los adversarios interceptan; se deben contar diez puntos por cada serie de diez pases. Está prohibido correr con el balón en la mano o driblear. Si se produce intercepción del balón, se pierden los pases conseguidos y el adversario comienza una serie. Éste juego puede hacerse pidiendo que el décimo pase tenga lugar más allá de la línea de fondo, habiéndose dado la salida en la mitad de la cancha.**PASES CON EQUILIBRIO.****Contenidos:** Dominio del cuerpo. Destreza.**Explicación:** Se trata de pasarse a un compañero que se encuentra sobre una silla o una tapa de cajón de salto sin que pierda el equilibrio o la pelota. Gana el que logra recibir más pases. **Variante:** con dos en equilibrio o con más pelotas.

EL DIPLOMÁTICO.**Contenidos:** Dominio del balón.

Explicación: Dos equipos, cada uno ocupa media cancha; un delegado da cada equipo, (diplomático), dentro del campo adversario. Se trata de intentar pasársela a su diplomático que se encuentra rodeado de enemigos, al recibir el balón, el pasador pasa a ser otro diplomático listo para recibir el pase de sus compañeros. La pelota se obtiene interceptando los pases del adversario. Cada vez que un pasador se transforma en diplomático, el juego se reanuda por el equipo contrario. Gana el equipo que primero pasa a todos sus jugadores al campo adversario.

Nota: en un principio puede dejarse al diplomático sin defensa, pudiendo solo interceptar los pases. Mientras se ve la posibilidad de pasársela al diplomático el equipo debe pasar la pelota entre ellos.

DE DEFENSA.**POR MI ZONA, NO.****Contenidos:** Combatividad. Velocidad de reacción.

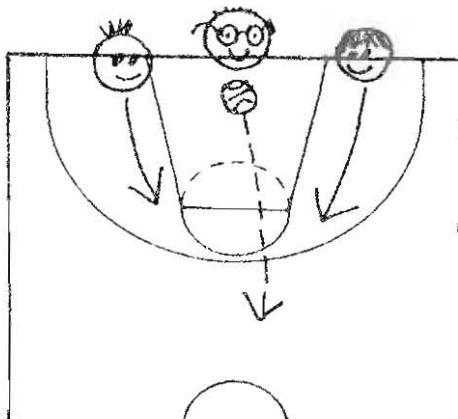
Explicación: Uno versus uno; se trata de pasar hacia el otro lado sin ser tocado por el defensor; cuanto mayor es el nivel técnico de los jugadores, más reducido debe ser el espacio para pasar.

Variante: dos versus uno, dos versus dos, tres versus dos, tres versus tres.

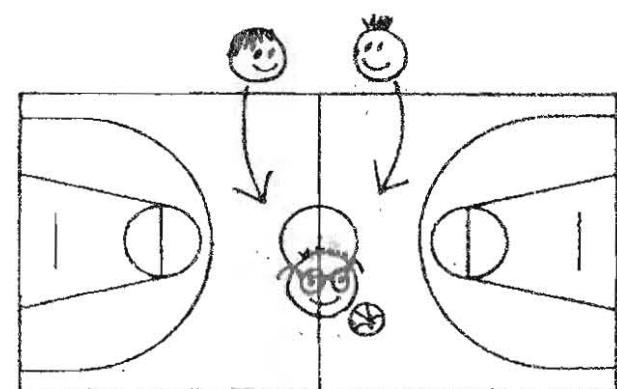
IDA Y VUELTA.**Contenidos:** Combatividad. Velocidad de reacción.

Explicación: El docente debejo del cesto con una pelota; dos jugadores oponentes a cada lado y por fuera de la zona de los tres segundos. El profesor arroja la pelota hacia el centro de la cancha mientras que los jugadores esperan la orden para correr detrás de ella: A la señal el que la toma es atacante y el otro defensor y juegan uno versus uno en el cesto de donde salieron.

Variante: los jugadores se pasan la pelota corriendo, a la señal, el poseedor del balón ataca y el otro defiende.

**REACCIONA Y GANARÁS.****Contenidos:** Combatividad. Velocidad de reacción.

Explicación: El docente en el centro de la cancha con una pelota; dos adversarios sobre la línea lateral y a ambos lados de la línea central mirando al profesor. A la señal de éste ambos corren hacia la pelota que fue arrojada por el docente hacia algún lugar. El que tomó el balón se transforma en atacante y el otro en defensor, debiendo jugar uno versus uno. Se puede hacer rodar la pelota, tirarla alta, dejarla picando o simplemente que la quite de la mano del profesor aquel que llegue primero.

**DOS PERROS PARA UN HUESO.****Contenidos:** Combatividad. Destreza.

Explicación: Dos equipos, sentados, enfrentados y numerados sobre las líneas laterales de la cancha. A la orden del profesor los números mencionados se dirigen corriendo al centro de la cancha donde hay una pelota; el que la toma ataca y el otro se transforma en defensor. Se suma un punto para el equipo que convierte o para el defensor si logra impedir el gol.

Variante: se puede jugar con más de dos participantes, es decir nombrando más de un número por vez.

UNO CONTRA TODOS.**Contenidos:** Combatividad.

Explicación: Un solo defensor debe enfrentar a varios atacantes de a uno por vez; estos se deben colocar en diferentes posiciones de la cancha para que el defensor entrene distintos tipos de colocaciones y desplazamientos defensivos.

Variante: solo se permitirán goles de bandeja, o cualquier otra opción conveniente para la actividad planificada.

A LAS CARGA CON EL REBOLE.

Contenidos: Combatividad. Dominio del cuerpo.

Explicación: Dos jugadores en la zona cercana al cesto, el profesor arroja la pelota al aro para que rebote; se debe tomar el rebote y convertir tres canastas en forma continuada, mientras el otro trata de impedirlo con defensa aguerrida; cada vez que se erra el tiro se vuelve a cero. Se permite el juego físico cuidando de que no se lastimen.

Variante: se puede jugar con más de dos participantes.

MINI PARTIDOS.

Contenidos: Combatividad. Velocidad de reacción. Destreza.

Explicación: Organizar juegos de dos versus dos; tres versus tres; cuatro versus cuatro; (dependiendo del nivel de los niños) Se debe jugar en toda la cancha y con la obligación de pase al profesor según se indique, (éste se colocará en el lugar estratégico para entrenar la situación defensiva que se desee).

Variante: se puede indicar la cantidad de pases que deben hacerse. También se pueden colocar alumnos como pasadores a lo largo de la cancha que actúen para uno y otro equipo.

LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS.

A continuación se mostrará una secuencia metodológica de juegos predeportivos comenzando por uno "parecido" al basquetbol y terminando en el deporte propiamente dicho.

Primer juego: "LOS AROS MÓVILES".

Explicación: Dos equipos integrados por entre siete y doce niños cada uno. **La cantidad de jugadores depende fundamentalmente de la edad de los mismos** ya que a mayor cantidad de años (doce, trece) se debe reducir el número de integrantes, o por el contrario, si son más chicos (seis, siete) se puede aumentar.

El juego consiste en **tratar de encestar en el aro que su compañero sostiene sobre su cabeza**, sin poder bajarlo en ningún momento, mientras su equipo esté atacando. El aro móvil, debe, **obligatoriamente moverse dentro del área indicada por el docente**, (generalmente el círculo de salto de las zonas restrictivas).

Asimismo **ningún defensor o atacante pueden entrar a las zonas de los aros móviles**.

Los jugadores pueden pasarse la pelota o driblearla para llegar hasta su objetivo. No está permitido caminar con el balón en las manos, cometer doble dribbling o provocar foul. Estos últimos serán penados severamente para evitar amontonamientos, golpes o lastimaduras que no gustan a los principiantes.

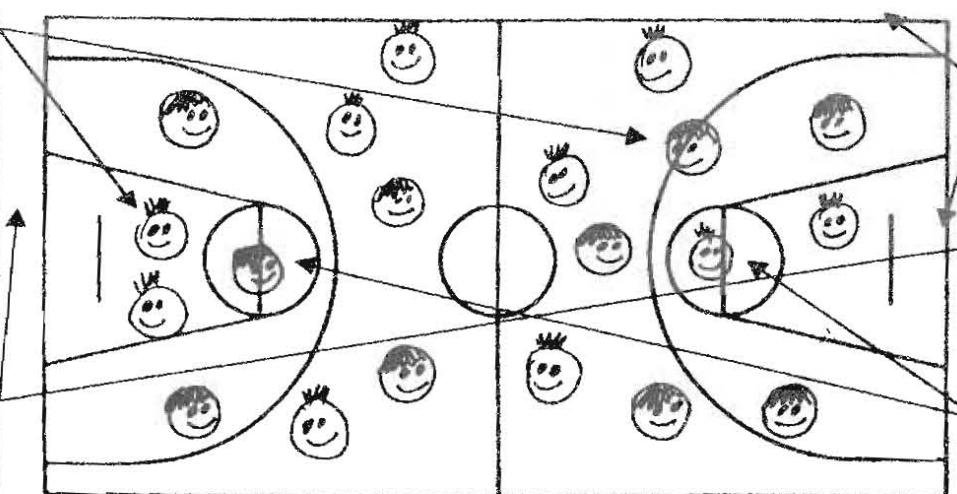
La defensa podrá interceptar el balón cuando éste se pasa, se driblea o intentar taparlo al ser lanzado al aro, el quite de pelota de las manos del atacante deberá ser restringido y observado atentamente puesto que los novatos generalmente lo realizan con falta, y esto, como ya se dijo no debe permitirse.

Es conveniente que el profesor indique a cada jugador a quien debe defender para equilibrar el juego, de éste modo, el más rápido será defendido por el más veloz, el más alto por el de más altura, el más hábil por el de iguales características y así sucesivamente con todos los niños. **Esto también favorece la introducción a la defensa individual** que es de fundamental importancia en el desarrollo del futuro jugador.

De este modo se tiene un promedio de veinte niños en actividad con una pelota que pique y dos aros gimnásticos, en un juego introductorio al basquetbol.

Dos equipos de diez jugadores cada uno.
Según las edades de los niños.

Después del gol se saca detrás de la línea final.



Límites del campo de juego.
Líneas laterales y finales.

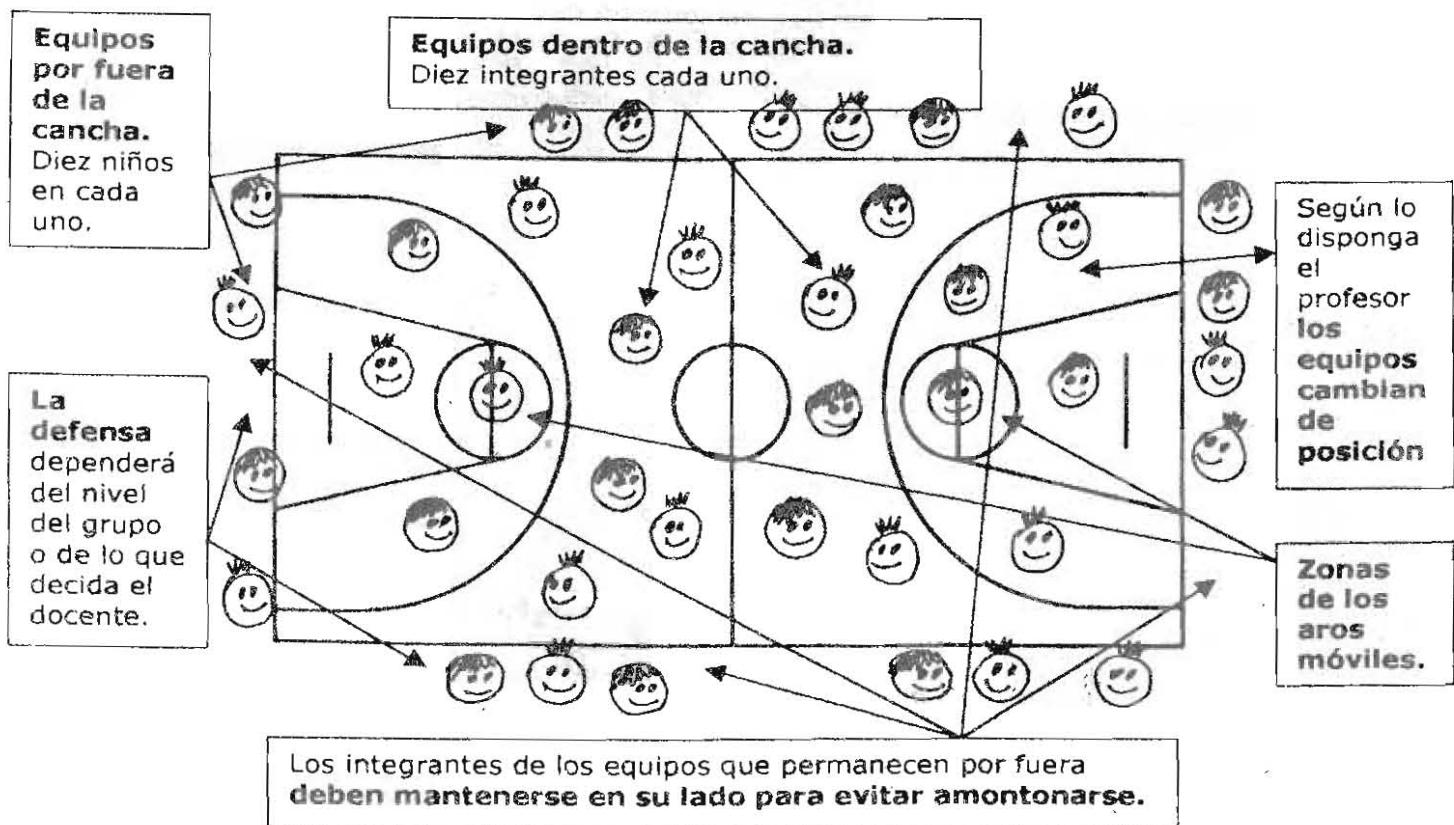
Zonas de los aros móviles.
Ningún jugador puede entrar a las mismas.

La clave del juego es que al permitírselle al alumno que sostiene al aro el libre movimiento dentro de los círculos, éste favorece enormemente el encesto.

Variante sobre el juego Aros Móviles:

En el caso en que se tenga un grupo numeroso de alumnos (más de veinticinco niños), se podrá agregar otro equipo por fuera de las líneas del campo de juego que solo sirvan de pasadores a los que están dentro del mismo. Estos deberán igualar en número a sus compañeros que permanecen dentro, de éste modo, cada vez que el docente lo disponga podrá cambiar de posición a los equipos y así tener a todos los participantes activos, unos tratando de convertir goles y los otros como pasadores.

Sobre la defensa de los que permanecen fuera, resta agregar, que podrán actuar defendiendo a sus adversarios o no, dependiendo del nivel del grupo (a mayor nivel técnico, más defensa), o de lo que disponga el profesor.

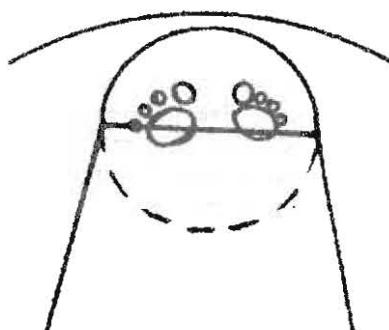


En el juego de la variante podemos observar que participan activamente cuarenta niños utilizando solamente una pelota que pique y dos aros gimnásticos. La cancha de basquetbol podría ser reemplazada por el patio de la escuela teniendo en cuenta que se deben delimitar las áreas de los aros móviles.

Con respecto al alumno que sostiene el aro, este debe ser reemplazado periódicamente, ya que esa tarea resulta aburrida y no desarrolla motivación para el niño. Se sugiere para esto numerar a los participantes de ambos equipos e ir colocando por orden numérico a los diferentes aros móviles, luego de que permanezcan el mismo tiempo todos sosteniendo el aro. También podría cumplir esta función el niño que encesta, que en éste caso pasaría a sostener el aro y su compañero a jugar en la cancha. Este modo de reemplazo favorece enormemente el encesto (punto clave para que el juego tenga éxito), puesto que el aro móvil se desespera para que sus compañeros emboquen y así poder participar como atacante en el campo.

Segundo juego: "LOS AROS FIJOS".

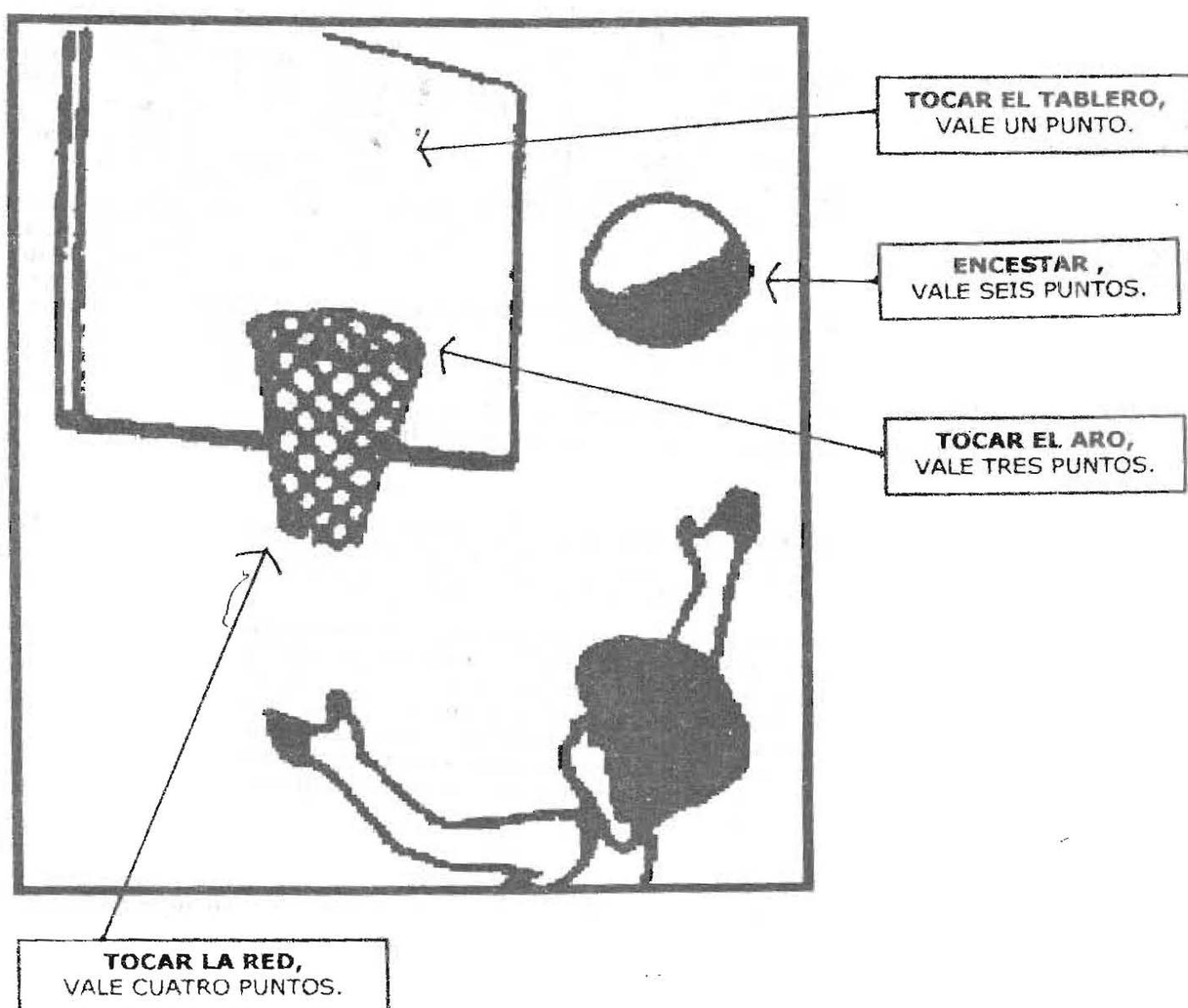
Explicación: Es igual a Aros Móviles, pero el alumno que sostiene el aro no puede mover los pies, solo le está permitido hacer movimientos de cintura y obviamente sin bajar el aro de su cabeza. Para evitar el movimiento de los pies y que resulte más simpático para los niños, se sugiere hacer un dibujo en el piso donde el Aro fijo deba colocar ambos pies y si los saca de ahí será penalizado. Ejemplos de dibujos podrían ser los siguientes:



Variante: podría colocarse una silla baja o una tapa de cajón para que el alumno que sostiene el aro se suba a ella sin permitirle bajar; con esto se agrega una dificultad más al trabajo del encesto puesto que la altura del aro aumenta. Sin embargo, la altura del objeto en el cual se sube dependerá fundamentalmente de la edad de los participantes. También podría colocarse más de un aro fijo por equipo (por ejemplo uno por esquina de la cancha), para que los niños tengan más posibilidad de encestar.

Tercer juego: "TABLERO, ARO, ENCESTE".

Explicación: Este juego consiste en otorgar diferentes puntajes según la parte que toque la pelota al ser lanzada por los niños. De modo que si toca el tablero se otorgará un punto; si toca el aro tres puntos y si se encesta seis puntos. Si los participantes fueran pequeños (seis o siete años), se le podrá otorgar puntaje al toque de la red, dándole cuatro o cinco puntos al equipo. Cada vez que se logren tantos, el equipo que no convirtió debe reponer el balón por detrás de la línea de fondo igual que en un partido de basquetbol. Se mantienen, además, las mismas pautas reglamentarias que en los juegos anteriores. En éste juego también la conversión se realiza con facilidad puesto que hasta el menos hábil puede lograr goles lanzando la pelota contra el tablero. La cantidad de alumnos dependerá, como siempre se dijo, del nivel de los alumnos y de la edad de los mismos.



Cuarto juego: "ARO, ENCESTE".

Explicación: Este juego es igual al anterior pero solamente se permite la obtención de puntos por tocar el aro o encestar, dificultando un poco más la tarea de los niños.

El número de participantes se deberá reducir paulatinamente hasta llegar a una cantidad semejante a la de un partido de basquetbol, es decir, cinco jugadores por equipo.

Con respecto a las reglas, deben ajustarse más que en los juegos anteriores teniendo en cuenta que este predeportivo es el paso previo a un juego reglamentado de basquetbol.

Variante: podrían ponerse pasadores por fuera de la cancha como en juegos anteriores.

VII CURSO DE ACTUALIZACION DOCENTE EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.

CENARD - BUENOS AIRES: lunes 11 al viernes 15 de febrero de 2002.

A P U N T E G U I A

AREA N° : 6.-

TEMARIO : Natación - posibilidades en 2º y 3º ciclos de la EGB.

PROFESOR A CARGO: Gustavo Cichero.-

DIAS DE CURSADA : - lunes a viernes.

HORARIO DIARIO : - primer módulo : - 14,00 a 15,30 horas.-
- segundo módulo: - 16,00 a 17,30 horas.-

CONDICIONES DE APROBACIÓN:

- a- asistir al 80% de las clases dictadas en cada área elegida.
 - b- Aprobar la evaluación escrita de cada área.
-

MUY IMPORTANTE:

- 1- haga SELLAR su carnet de asistencia cada día, mañana y tarde.
 - 2- ENTREGUE sin falta su evaluación escrita al finalizar cada área.
 - 3- coloque su NUMERO DE INSCRIPCIÓN en todo formulario que presente.
-

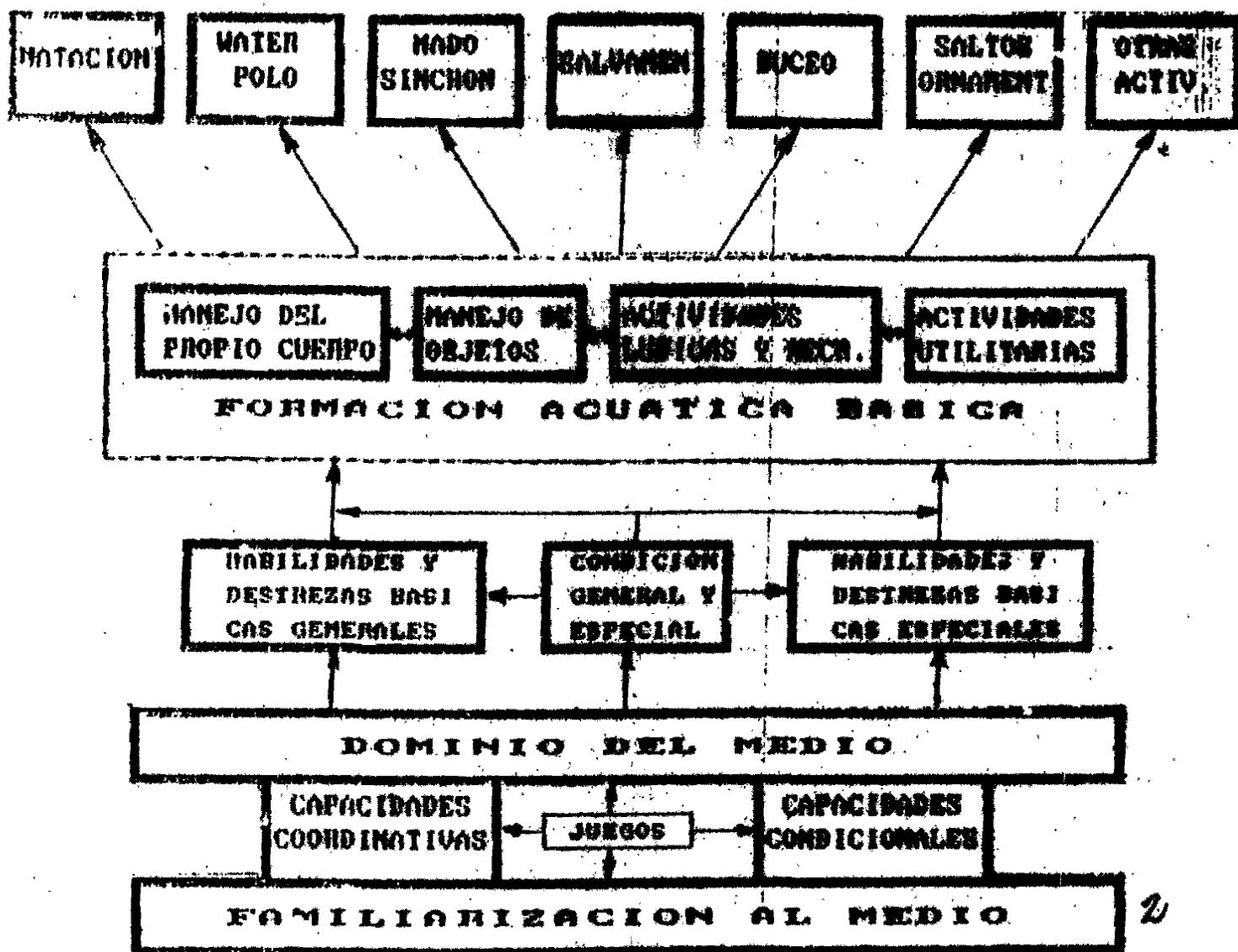
CERTIFICADOS FINALES:

- a- estarán legalizados 90 días después de finalizado el curso.
 - b- usted puede retirar su certificado final:
 - personalmente del Consudec, presentando su tarjeta de asistencia.
 - dejando en la Coordinación del curso su carnet de asistencia más \$ 5,00 (pesos cinco), incluyendo su domicilio al dorso del mismo. En este caso se le enviará por correo privado.
-

E.MAIL:

Colabore con la organización del curso colocándolo CLARAMENTE en su ficha de inscripción.-

LAS MODALIDADES DE LA NATACION



CUANDO SE ENSEÑA A NADAR, ¿QUÉ SE ENSEÑA?

El agua, con su indudable realidad de medio líquido, actúa sobre el niño abriendo el campo de experiencias obligándolo a un constante ajuste en la relación entre las propiedades físicas y profundidades del agua, las características de su cuerpo y el movimiento.

Sea cual fuere la edad, el descubrimiento de esta íntima relación necesita de un proceso de aprendizaje que facilite la adaptación motora. La organización de la información sensorial recibida, fuertemente ligada a la seguridad emocional, permitirá que el organismo se adapte a las diferencias con el ámbito terrestre. Las experiencias placenteras favorecen una actitud descontraída para encontrar un nuevo equilibrio: la *flotabilidad*, distintas posibilidades de *propulsión* para desplazarse y una mecánica *respiratoria* diferente e imperiosa.

DIFERENCIAS ENTRE ÁMBITOS

EN EL MEDIO TERRESTRE	EN EL MEDIO ACUÁTICO
La fuerza de gravedad actúa sobre todo el cuerpo atrayéndolo hacia el suelo.	La flotación es posible por las fuerzas ascendenciales. ¹²
El aire, menos denso que el agua, no es un obstáculo al avance en situaciones cotidianas.	El agua, más densa que el aire, presenta un obstáculo al avance. Una posición horizontal, con alineación de los segmentos corporales reduce la resistencia frontal, de fricción y de succión.
El equilibrio es vertical: "... las informaciones tanto sensoriales como sensitivas, conscientes o inconscientes, que recibe el sistema nervioso a nivel plantar, del oído interno, en lo que concierne a la horizontalidad de la mirada, son las referencias del hombre en tierra". ¹³	El equilibrio horizontal favorece una mejor flotación. Se pierden las referencias plantares, el eje longitudinal del cuerpo va a confundirse progresivamente con el eje de desplazamiento, la mirada se vuelve vertical y la información cinestésica generalizada.
Las piernas tienen una función motriz en los desplazamientos, los brazos son equilibradores.	Los brazos están en mejor posición para empujar el cuerpo estirado y siguiendo su eje. Las piernas tienen una mayor función equilibradora.
La inspiración-espiración se realiza por nariz.	La inspiración, por el breve lapso, se realiza por la boca. La espiración se vuelve activa y voluntaria con un papel preponderante en la aparición prematura de la fatiga y en la equilibración.
El espacio es conocido y ofrece seguridad.	El espacio desconocido genera expectativas, angustias y a veces miedo.

El docente organizará la propuesta de enseñanza considerando que el niño debe adquirir habilidades básicas para lograr la adaptación a las condiciones inhabituales y a partir de allí acceder a cadenas motoras más complejas.

¹² Ley de Arquimedes: todo cuerpo sumergido en un fluido recibe un empuje de abajo hacia arriba igual al peso del volumen del fluido desalojado, empuje que es aplicado en el centro de gravedad de ese volumen.

¹³ Organización A.M.I.C.A.L.E EPF, "Adaptación a un medio diferente". Madrid, s/f.

Las diversas actividades acuáticas difieren en los niveles de exigencia y su variabilidad. Por ejemplo:

- ▲ en la natación competitiva se está solo en un andarivel, con una sola dirección de avance, en el mismo plano de superficie, con un ritmo respiratorio ciclico;
- ▲ en el nado sincronizado, las direcciones, los sentidos, las profundidades imponen al nadador un mayor grado de dificultades y variables por definir: una mayor percepción sensorial de la acción de las leyes que influyen en el cuerpo sumergido, los cambios de estructuras rítmicas, el compañero, la combinación de diferentes apoyos, una expresión corporal explícita, la variación en los ritmos respiratorios;
- ▲ en los deportes acuáticos de conjunto, las situaciones imprevistas exigen la elaboración de técnicas, tácticas y estrategias en relación con la pelota, los objetos, el compañero, el adversario.

La "entrega emocional"¹⁴ varía junto a la incertidumbre y el riesgo. Son mayores estas variables en el polo acuático que en el nadador deportivo.

La natación deportiva requiere el dominio de menos variables que el nado sincronizado y los deportes de conjunto.

Entonces, enseñar a nadar va más allá de desplazarse en la superficie. Limitar la enseñanza a los distintos estilos de nado, es limitar el aprendizaje de los saberes acuáticos y por lo tanto minimizar los posibles aportes a los propósitos de la Educación Física.

Cuando se enseña a nadar se enseña a "estar", permanecer, evolucionar en el agua con placer, creatividad, eficacia y seguridad, resolviendo en cualquier situación, *cuantitativa y cualitativamente*, tres problemáticas: el equilibrio, la respiración y la propulsión.¹⁵

ETAPAS DE APRENDIZAJE

Se consideran etapas de aprendizaje al proceso que realiza el niño en la adquisición de los saberes acuáticos. Las etapas se van cumpliendo de acuerdo con la disposición personal, las características de cada ciclo de la EGB y la propuesta de enseñanza del docente.

¹⁴ P. Schmitt, *Nadar, del descubrimiento al alto nivel*, París, Editions Vigot. Edición en castellano: Barcelona, Editorial Hispano Europea, 1995.

¹⁵ Propulsión, equilibrio, respiración: consultar *Educación Física, Documento de trabajo, Desarrollo Curricular EGB. Primer ciclo*. M.C.B.A., Secretaría de Educación, Dirección de Curriculum, 1996.

ETAPAS DE APRENDIZAJE	CARACTERIZACIÓN DE LA ETAPA	LOGROS POR CONSIDERAR
I (Inicio de la adaptación) APROXIMACIÓN AL MEDIO	El alumno sin experiencias, con saberes previos terrestres, expectativas y, tal vez, con angustias afronta la transición al ámbito acuático. Como punto de partida de la enseñanza será necesario evitar situaciones que generen temor y respetar los tiempos de aprendizaje.	Adquisición de confianza. Descubrir y relacionarse con el medio. Abandono de apoyos sólidos (paredes, andariveles, etc.) en los desplazamientos. Participación en juegos. Suprimir los apoyos plantares en la inmersión conservando el equilibrio en la verticalidad. Control de la apnea.

ETAPAS DE APRENDIZAJE	CARACTERIZACIÓN DE LA ETAPA	LOGROS POR CONSIDERAR
II ADAPTACIÓN AL MEDIO	Adaptación de las estructuras terrestres a las acuáticas. Adquisición de habilidades básicas.	Descubrir diferentes situaciones de equilibrio y definir el propio. Reequilibrarse. Descubrir la capacidad de flotar y de desplazarse globalmente en espacios más amplios y profundos. Control de apnea-espiración. Actuar cada vez con más calma y economía de movimientos en el encadenamiento de habilidades motoras.
III CONQUISTA DEL MEDIO III.a) PRINCIPIOS COMUNES A ACCIONES MOTORAS ACUÁTICAS	Concientización de las leyes físicas que rigen en el medio acuático y su diferencia con el medio terrestre. Formas más elaboradas de acción. Conquista del espacio acuático en extensión y profundidad.	Descubrir los principios esenciales a diferentes acciones motoras. ¹⁶ Establecer relaciones con experiencias en el medio terrestre. Encadenamiento más complejo de habilidades motoras.
III.b) APLICACIÓN A ACTIVIDADES CODIFICADAS	Experimentar la práctica de diferentes especialidades codificadas. Complejización de las acciones motoras en calidad y cantidad.	Aplicar los principios descubiertos a técnicas codificadas en especialidades individuales y grupales.

LOS NIVELES DE ENSEÑANZA

Los niveles de enseñanza responden a las propuestas de enseñanza del plantel docente teniendo en cuenta: la selección secuenciada de contenidos, la edad de los chicos, las características, los saberes previos, la cantidad de alumnos, el espacio acuático disponible, la frecuencia de evaluación, la promoción de nivel, la cantidad de docentes, de clases, la modalidad de implementación.

Los niveles de enseñanza benefician el proceso de aprendizaje ya que la homogeneidad en los grupos que se conforman, en este caso, permite plantear situaciones complejas con posibilidades de resolución en el marco de seguridad.

Los etapas de aprendizaje no representan los niveles de enseñanza. Mientras que las primeras indican momentos clave de los procesos de los niños, los niveles dan cuenta de la acción didáctica de los docentes.

La organización interna de un Plan de Natación puede establecer dos o tres niveles que correspondan a una misma etapa. Por ejemplo: en la etapa de "Adaptación al medio" puede haber niños que se desplacen en la parte profunda. La enseñanza tendrá un punto de partida diferente en aquellos que aún no lo logran.

¹⁶ Por ejemplo: la consecuencia de los empujes (acción-reacción) en la superficie, en el fondo, la relación entre flotabilidad y apnea-inspiración-espiración, la cabeza como timón, la mejor posición hidrodinámica en distintas acciones motoras, etcétera.

PROPÓSITOS DE LA NATACIÓN ESCOLAR

La natación escolar, entendida como Educación Física en el medio acuático, aportará al desarrollo del niño teniendo en cuenta los propósitos generales de la disciplina y el encuadre de los propósitos definidos para cada ciclo en particular. Desde las características que le son propias se propone:

- Propiciar la relación con el propio cuerpo, el movimiento y el agua.
- Favorecer la capacidad de acción, la independencia y la autonomía para resolver problemas de movimiento en estrecha relación con las dimensiones de profundidad, superficie y las leyes físicas que se cumplen en el agua.
- Estimular la creatividad, la predisposición para jugar dentro del agua y desarrollar el sentido de recreación, cooperación - relación - comunicación con el otro.
- Facilitar la identificación de cómo y por qué cuidar a su cuerpo y el de los otros conociendo e internalizando: el concepto de salud, las prácticas de higiene antes, durante y después del ingreso al agua, el resolver cuándo pedir ayuda, o negarse a hacer algo o cómo auxiliar a otro ante la conciencia de un riesgo para su identidad y la ajena.
- Favorecer la valoración de su cuerpo aceptando las diferencias y la concientización de su "estado de condición física".
- Propiciar las experiencias de "placer y éxito" para estimular la práctica de actividades acuáticas fuera del marco escolar.

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS POR ETAPAS

La distribución de contenidos se corresponden con las etapas de aprendizaje. Cada docente operará, contextualizando esta tentativa, en función de los niveles de aprendizaje y su realidad.

Los contenidos desarrollados para el ámbito del patio en EGB1 Y EGB2 serán consultados para incorporar aquellos consignados con asterisco (*). Algunos contenidos no se han repetido en esta secuenciación por ser esencialmente compartidos con ambos ámbitos.

Los contenidos de la última etapa "Aplicación a actividades codificadas" se proyectan hacia EGB3.

6

Nivel II. Iniciación deportiva

A. DOMINIO DEL MEDIO

Desplazamientos

TRABAJO DE ESTILOS

COMBINACION DE LOS ANTERIORES

DEPLAZAMIENTOS ESPECÍFICOS DE WATERPOLO

DESCOORDINACIONES

COMBINACIONES CON OTRAS HABILIDADES

BUCEOS

PDB (PIES DE BICICLETA)

Giros (orientación específica)

LONGITUDINALES

TRANSVERSALES

VERTICALES

Saltos dentro del agua (orientación específica)

LATERALES

VERTICALES

FRONTALES

Lanzamientos

PERFECCIONAMIENTO DE LO DESCRITO EN EL NIVEL I Y COMPLEMENTADO CON ACTIVIDADES MAS ESPECÍFICAS

LANZAMIENTOS CON DESPLAZAMIENTOS

LANZAMIENTOS CON EQUILIBRIOS

GIROS CON LANZAMIENTOS

SALTOS CON LANZAMIENTOS

Otros

CONSTRUCCIONES TRANSPORTES RITMOS

B. ENTRENAMIENTO BÁSICO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

RESISTENCIA

FUERZA

VELOCIDAD

FLEXIBILIDAD

C. FORMAS JUGADAS

Cuadro n.º 3. Contenido técnico

En este nivel, el niño tiene la suficiente autonomía y práctica en el medio como para perfeccionar, practicar y seleccionar diferentes habilidades, y con ello estar dispuesto a iniciarse en el juego, de modo que sus respuestas a los diversos estímulos que presenta el waterpolo se vean enriquecidas con una gran variedad y rapidez de recursos técnicos.

- 2 A.3. Descoordinaciones.
- 2 A.4. Combinaciones con otras habilidades
- 2 A.5. Buceos.
- 2 A.6. Pies de bicicleta (PDB).
- 2 A.7. Giros.
- 2 A.8. Saltos.
- 2 A.9. Lanzamientos.
- 2 A.10. Otras posibilidades.

OBJETIVOS

- Aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades acuáticas.
- Iniciación al deporte elegido.

2 A. ACTIVIDADES DE DOMINIO DEL MEDIO (ver cuadro n.º 3)

Los desplazamientos en este nivel se desarrollarán con arreglo a los siguientes objetivos:

- Específicos de técnica de estilos.
- Específicos de waterpolo.
- Inespecíficos.

Para ello, es preciso enumerar el correspondiente contenido técnico:

- 2 A.1. Trabajo de estilos. Combinaciones.
- 2 A.2. Desplazamientos específicos de waterpolo.

2 A.1. Trabajo de estilos. Combinaciones

La exposición de objetivos y contenidos de estos apartados en los que a técnica y entrenamiento de estilos se refiere, consideramos que no sólo los propios o específicos de los planteados en el programa de escuela, y por ello remitimos al lector a tratados o textos exclusivos en esta materia (10, 16, 17, 18, 20, 24, 38, 57), para no abordar temas tan reiterativos como los estudiados y trabajados en técnica de estilos. De todas formas, sugerimos los siguientes ejercicios de combinación de estilos:

- Crol over: brazos de crol con respiración a lado de la brazada y pies de braza (fig. 64).
- Espalda con pies de braza (fig. 65).
- Mariposa con pies de braza (fig. 66).
- Mariposa de espaldas (fig. 67).
- Braza de espaldas (fig. 68).
- Crol con un brazo levantado (fig. 69).
- Espalda con un brazo levantado (fig. 70).
- Braza de medio lado (fig. 71).

POSICIONES BASICAS

Las figuras de Nado Sincronizado se describen generalmente en función de sus partes o posiciones básicas. Aquí se describen detalladamente las condiciones o requisitos técnicos de dichas posiciones y los entrenadores principiantes deben referirse a las mismas con frecuencia.

El objetivo de cada posición es el de conseguir el dominio y control del cuerpo y evitar la rigidez y la tensión . por consiguiente, se deberá practicar cada posición hasta lograr una ejecución fácil y confiada , aún cuando cada músculo actúe al máximo .

Al enseñar una nueva figura , se debe asegurar que la nadadora ejecute adecuadamente cada parte componente de la misma, antes de intentar la combinación de las mismas en un sólo elemento .

En todas las posiciones , a menos que se estipule en los requisitos técnicos , la posición de los brazos es facultativa. Cuando se describen las técnicas precisas para los brazos , éstas no son obligatorias . Cada nadadora puede escoger y experimentar con los brazos hasta encontrar la posición que le sea más cómoda.

En todas las figuras realizadas el 60 % corresponde al control del cuerpo y el 40 % al manejo utilizado . Esto es importante tener en cuenta a la hora de enseñar cada posición . Se debe insistir en el control corporal mediante distintas técnicas metodológicas más que en el manejo a utilizar

Dividiremos el estudio en :

- Posiciones de superficie
- Posiciones sumergidas

POSICIONES BASICAS DE SUPERFICIE

Posición decúbito dorsal



Posición decúbito ventral



Velero



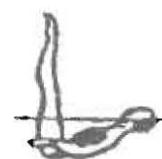
Ballet simple de pierna



Posición flamingo



Ballet doble



Cubeta



Posición decúbito dorsal

Requisitos técnicos:

- Extensión completa del cuerpo
- Cabeza en línea con el cuerpo
- Cabeza, muslos y pies sobre la superficie del agua.
- Palmoteo : A los costados de la cadera o extendidos a los lados de la cabeza.
Ambos brazos en el mismo plano del cuerpo ,con las palmas hacia la superficie, trás de la cabeza

Descripción:

Es una posición básica y fundamental para muchas de las figuras que se realizarán más adelante.

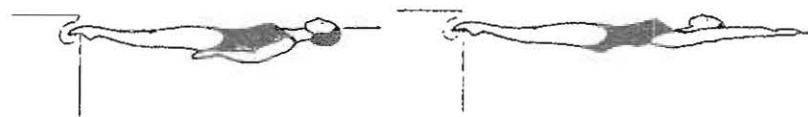
El cuerpo deberá estar en línea recta , totalmente extendido . El mentón en su posición natural .

El cuello deberá estar extendido al máximo , los hombros deberán empujar hacia atrás y el tórax elevado. Los músculos abdominales y glúteos deberán estar contraídos . Estos últimos le ayudarán a tener los pies sobre la superficie ,que deberán estar siempre en punta .

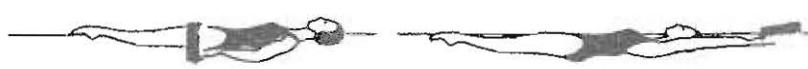
Lograr una mayor extensión y elevarse es signo de control y madurez motriz . Una aspiración fuerte ayuda a que la nadadora mantenga su flotabilidad.

Ejercicios:

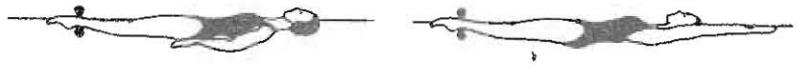
1. Con los pies en el borde de la escalera o natatorio



2. Con los bidones como soporte



3. Con un pull buoy entre las rodillas



4. Con un compañero o "partener" haciendo de soporte.



Posición decúbito ventral

Requisitos técnicos:

- Cuerpo extendido.
- Cabeza, caderas y talones sobre la superficie del agua.
- La cara dentro del agua ..
- Palmoteo: Brazos a los costados del cuerpo ,con los codos ligeramente flexionados y palmas hacia el fondo del natatorio.
Los brazos extendidos a los costados de la cabeza, las manos juntas , con las palmas hacia abajo.

Descripción:

El cuerpo se extiende sobre la superficie del agua ,reposando horizontalmente manteniendo todo el cuerpo en un mismo plano.Las piernas deberán estar extendidas y juntas, con los pies siempre en punta.

Se deberá presionar hacia atrás con las rodillas y hacia arriba con los pies para mantenerlos sobre la superficie . El abdomen y glúteos deberán estar contraídos , empujando el estómago hacia arriba, contra la columna vertebral. Los hombros deberán permanecer rectos , no redondeados.

Cuando la cara está sumergida en el agua , la nuca deberá estar en línea con la espina dorsal. En caso de tener la cabeza levantada (posición poco frecuente) la espalda tiende a arquearse.

Ejercicios:

1. Con las manos extendidas sobre el borde de la pileta o escalera.



2. Con los pies sobre el borde de la pileta



3. Con bidones en los costados de las caderas o a los costados de la cabeza o adelante de ella.



4. Con un pull boys entre las piernas o un partener.



PALMOTEOES - SOPORTES

Las remadas o palmoteos son utilizados como soportes , balance o para dar propulsión.

La verdad sobre la acción de los "sculling " o palmoteos radica en una presión constante sobre el agua durante todo el tiempo en que se realiza las figuras. Las remadas es una de las habilidades más importante que debe tener la nadadora de sincro para llegar a ser buena en este deporte. Es por eso que es esencial que el entrenador desde el comienzo enseñe bien estos pasos metodológicos.

Si el entrenador entiende algunos de los principios físicos del palmoteo , podrá analizar mejor el movimiento para darse cuenta de lo que debe hacer la nadadora y lo que hace en realidad :

➤ La Ley de Newton dice: "por cada acción existe una reacción igual y contraria ". Por lo tanto el cuerpo en el agua se desplazará en dirección exactamente opuesta a la presión ejercida por las palmas de las manos.

➤ La ley del paralelogramo de fuerzas expresa : "Toda fuerza ejercida diagonalmente es la resultante de sus componentes , vertical y horizontal ". Por lo tanto para realizar una acción de propulsión y de sostén a la vez , la nadadora no podrá hacer que las manos se inclinen en dos ángulos diferentes al mismo tiempo , ella realizará una sola fuerza en un mismo sentido diagonal como resultante de ambas.

➤ La dirección de la presión se encuentra en ángulo recto a la superficie propulsora . Por lo tanto la posición de la mano será acorde a la dirección deseada.

Estas teoría son aplicables tanto para los palmoteos de soportes como los de propulsión.

La cantidad de presión necesaria para realizar cualquier movimiento en el agua varía según la persona , el movimiento , la figura o la transición realizada.

Cuanta más fuerza se necesita para sostener una posición o para el avance de la misma , más rápidamente se deberán mover las manos.

CONSUDEC / FICDA

VII CURSO DE ACTUALIZACION DOCENTE EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.

CENARD - BUENOS AIRES: lunes 11 al viernes 15 de febrero de 2002.

A P U N T E G U I A

AREA N° : 7.-

TEMARIO : Gimnasia Artística - EGB - 1°, 2° y 3° ciclos.-

PROFESOR A CARGO: Julio César Grafhó.-

DIAS DE CURSADA : - lunes a viernes.

HORARIO DIARIO : - primer módulo : - 14,00 a 15,30 horas.-
- segundo módulo: - 16,00 a 17,30 horas.-

CONDICIONES DE APROBACIÓN:

- a- asistir al 80% de las clases dictadas en cada área elegida.
 - b- Aprobar la evaluación escrita de cada área.
-

MUY IMPORTANTE:

- 1- haga SELLAR su carnet de asistencia cada día, mañana y tarde.
 - 2- ENTREGUE sin falta su evaluación escrita al finalizar cada área.
 - 3- coloque su NUMERO DE INSCRIPCIÓN en todo formulario que presente.
-

CERTIFICADOS FINALES:

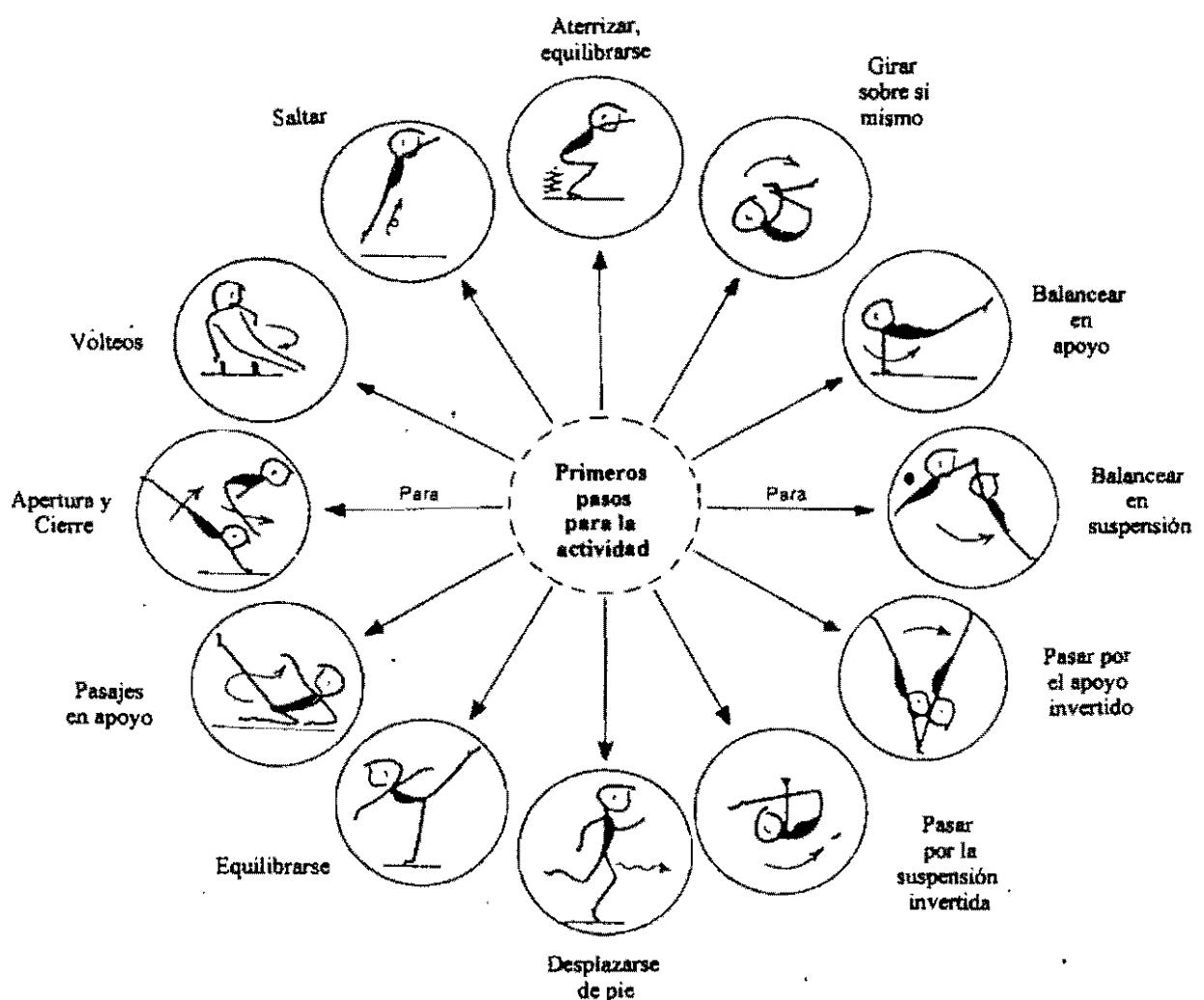
- a- estarán legalizados 90 días después de finalizado el curso.
- b- usted puede retirar su certificado final:
 - personalmente del Consudec, presentando su tarjeta de asistencia.
 - dejando en la Coordinación del curso su carnet de asistencia más \$ 5,00 (pesos cinco), incluyendo su domicilio al dorso del mismo. En este caso se le enviará por correo privado.

E.MAIL:

Colabore con la organización del curso colocándolo CLARAMENTE en su ficha de inscripción.-

TIPOS DE ACCIONES

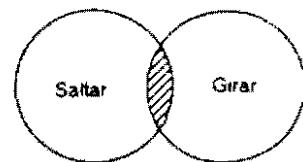
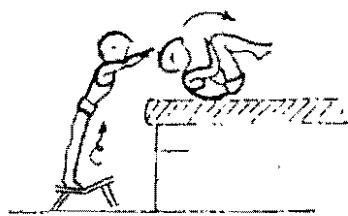
GIMNASTICAS



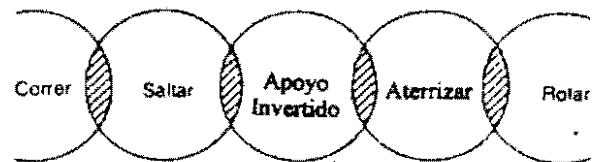
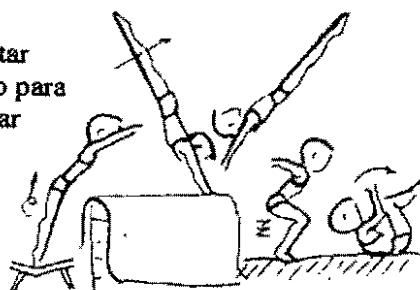
Estas acciones pueden ser ejecutadas aisladamente o coordinadas entre si.

COORDINACION DE ACCIONES

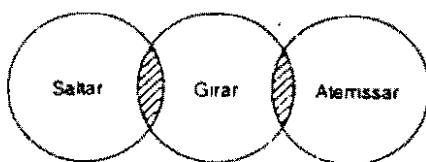
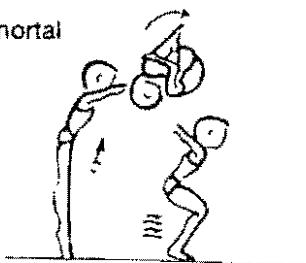
- Saltar para girar.



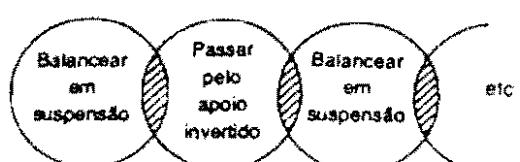
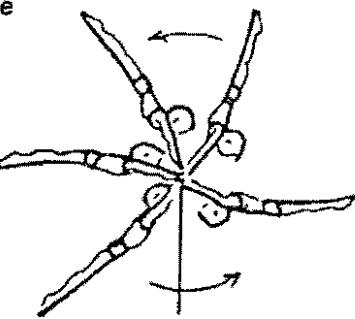
- Correr para saltar al apoyo invertido para aterrizar y rolar



- um salto mortal



- um giro gigante

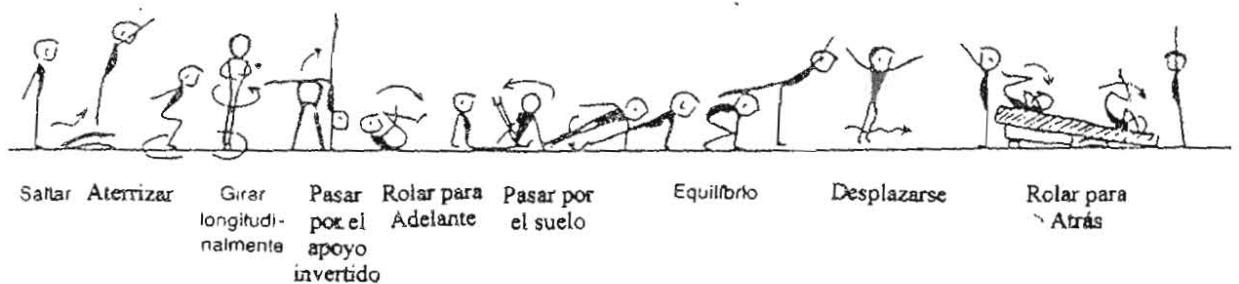
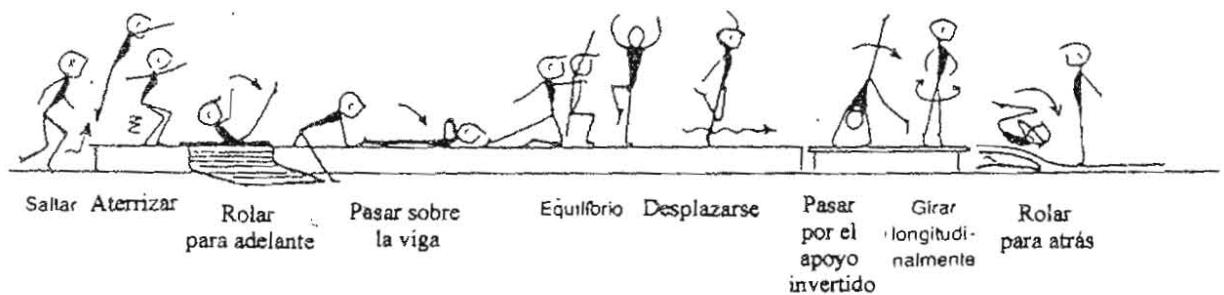
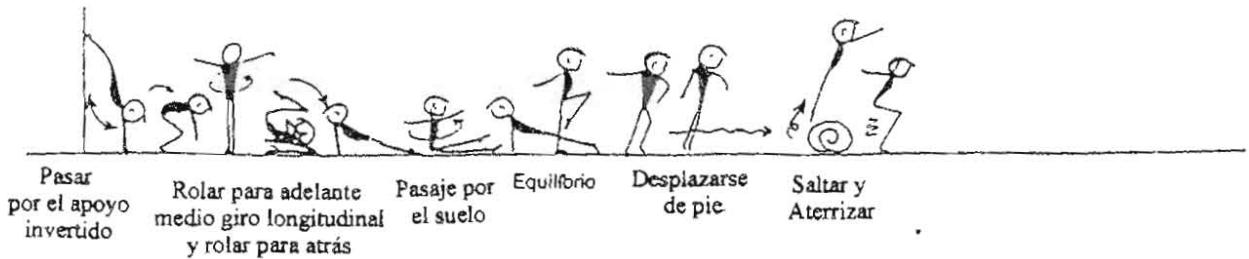


COMPORTAMIENTOS OBSERVADOS

organizados por niveles

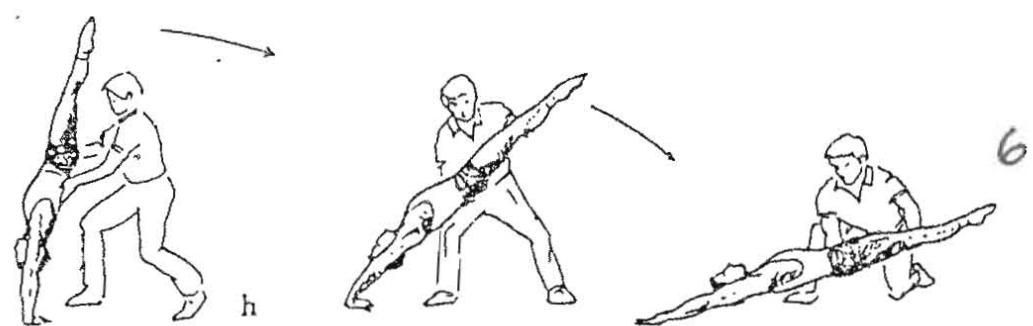
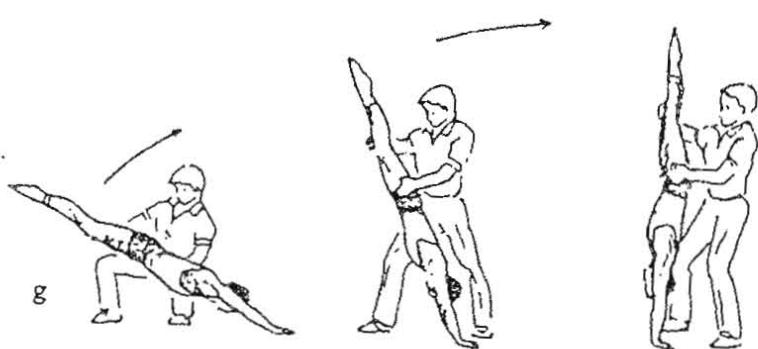
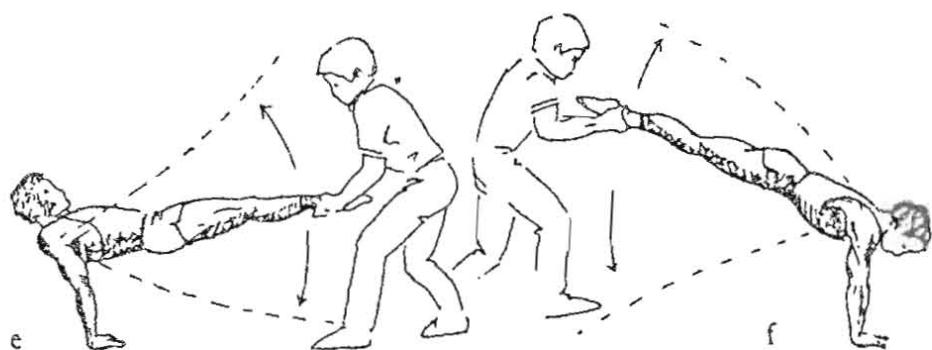
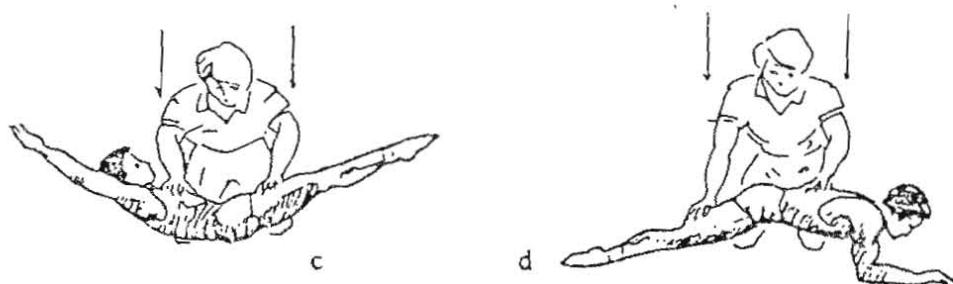
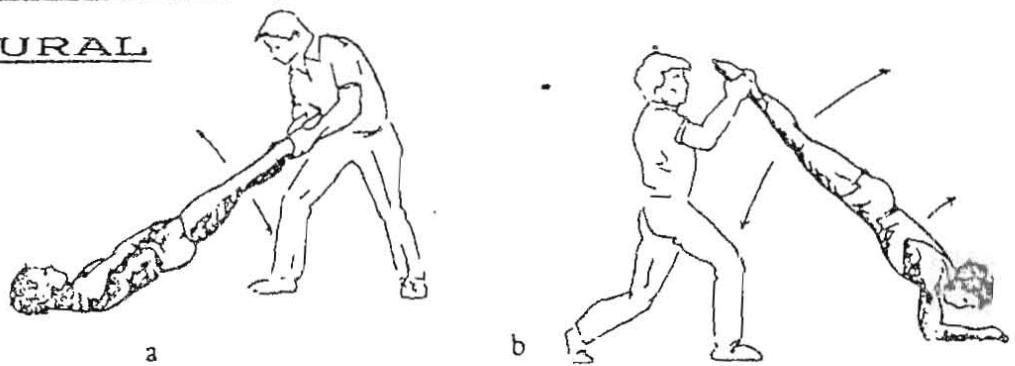
	Pasar por el apoyo invertido	Rolar para adelante	Saltar	Coordinación: saltar para girar	Situación de ayuda o parada
N ₀	—	—	—	—	se protege se distancia
N ₁	EVITA resiste	retorna	Evita el Desequilibrio	retorna	mantiene distancia
N ₂	INTENTA desmoronamiento	se cae	Desequilibrio, caída	encuentro del obstáculo	no coordina
N ₃	REALIZACIÓN apoyo sobre los brazos	espalda recta	Poca Elevación	espalda recta	se aproxima lo toma
N ₄	ADECUACIÓN se alinea	rola sin choques	Se eleva	salta y rola	muy cerca, forcejea
N ₅	NATURALIDAD buena colocación	aceleración	aéreo	aceleración, continuidad	conduce se hace sentir
VIRTUOSISMO	— solo, sin la pared	amplitud velocidad	gran facilidad	—	está presente

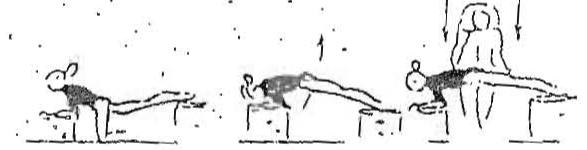
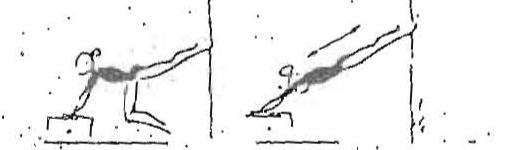
ARMADO DE PEQUEÑAS SERIES



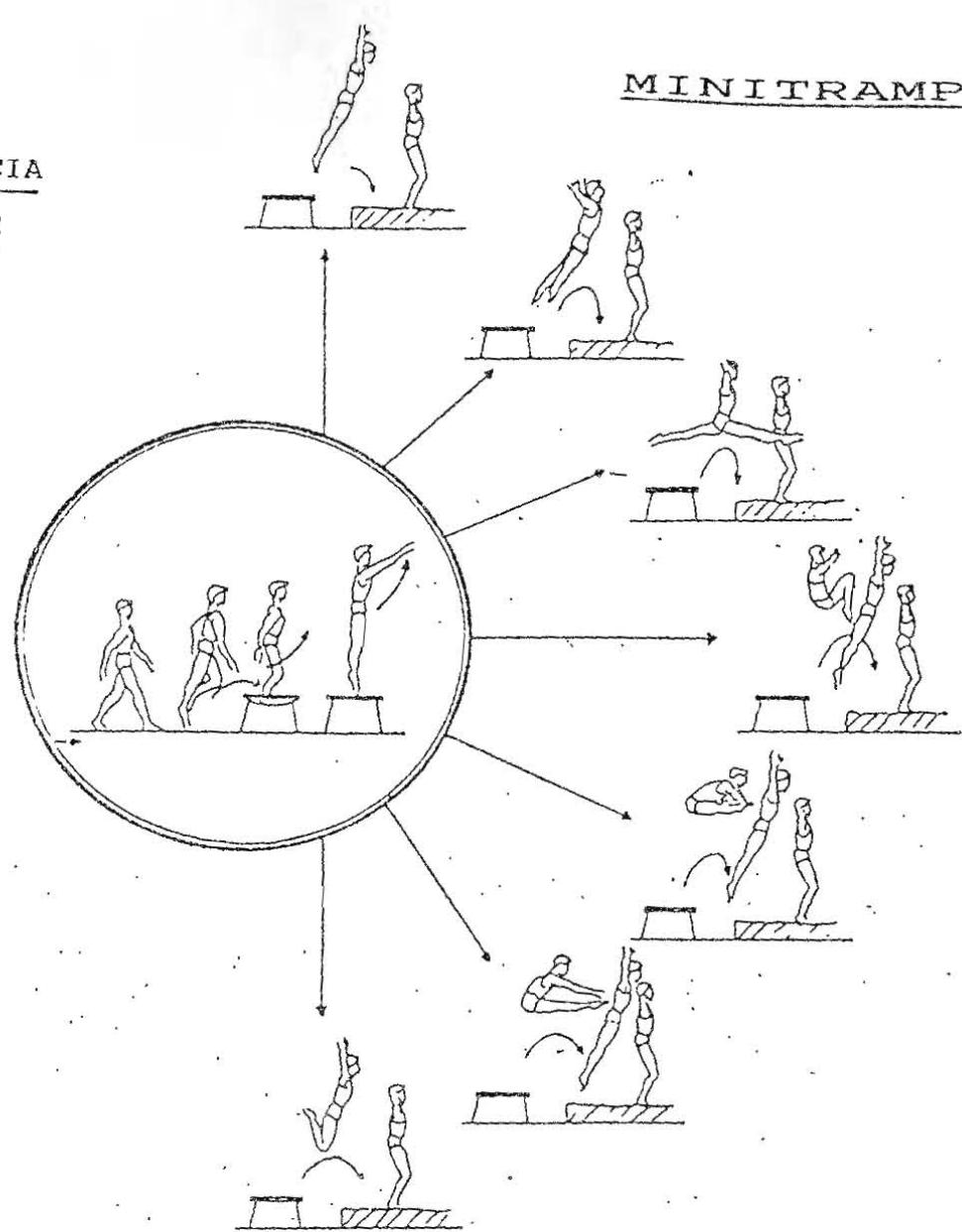
ALINEACION

POSTURAL



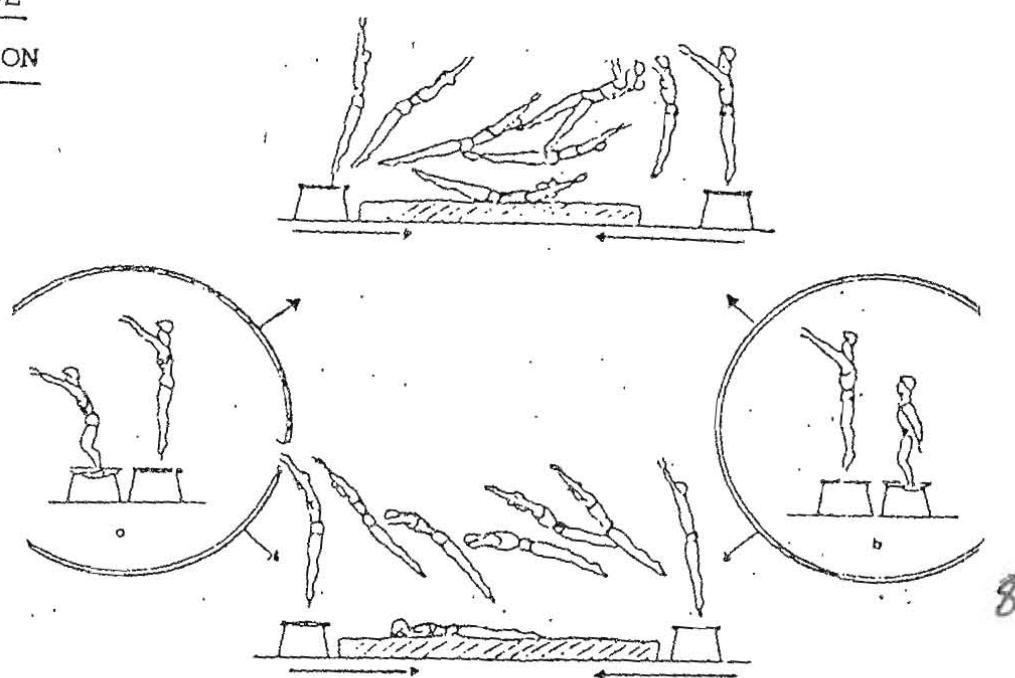
1		En apoyo sobre los antebrazos y empeines, elevar espalda y mantener la postura.
2		Idem anterior pero con los brazos extendidos.
3		Idem anterior pero con los pies elevados.
4		En apoyo facial, pies sobre soga o elástico. Producir un pequeño balanceo sin variar la postura.
5		En posición elevada, sobre antebrazos y empeines.
6		En posición oblicua, pies en la pared, brazos extendidos
7		En posición de vela, manos al espaldar, descender el cuerpo manteniendo la postura.
8		En apoyo dorsal, piernas estiradas, elevar brazos y mantener la postura horizontal

SALTOS HACIA
ADELANTE



MINITRAMP

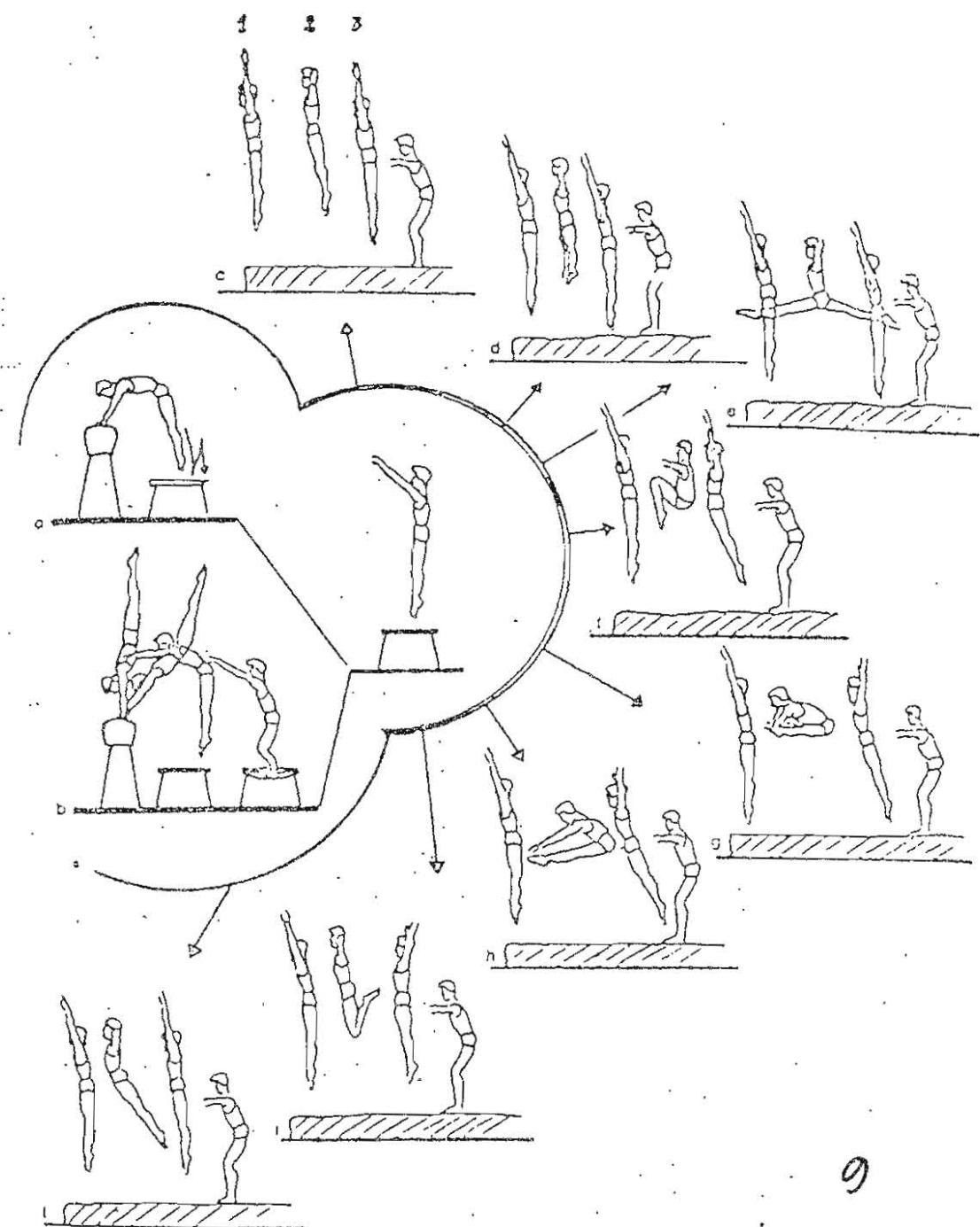
SALTOS DE
ALINEACION



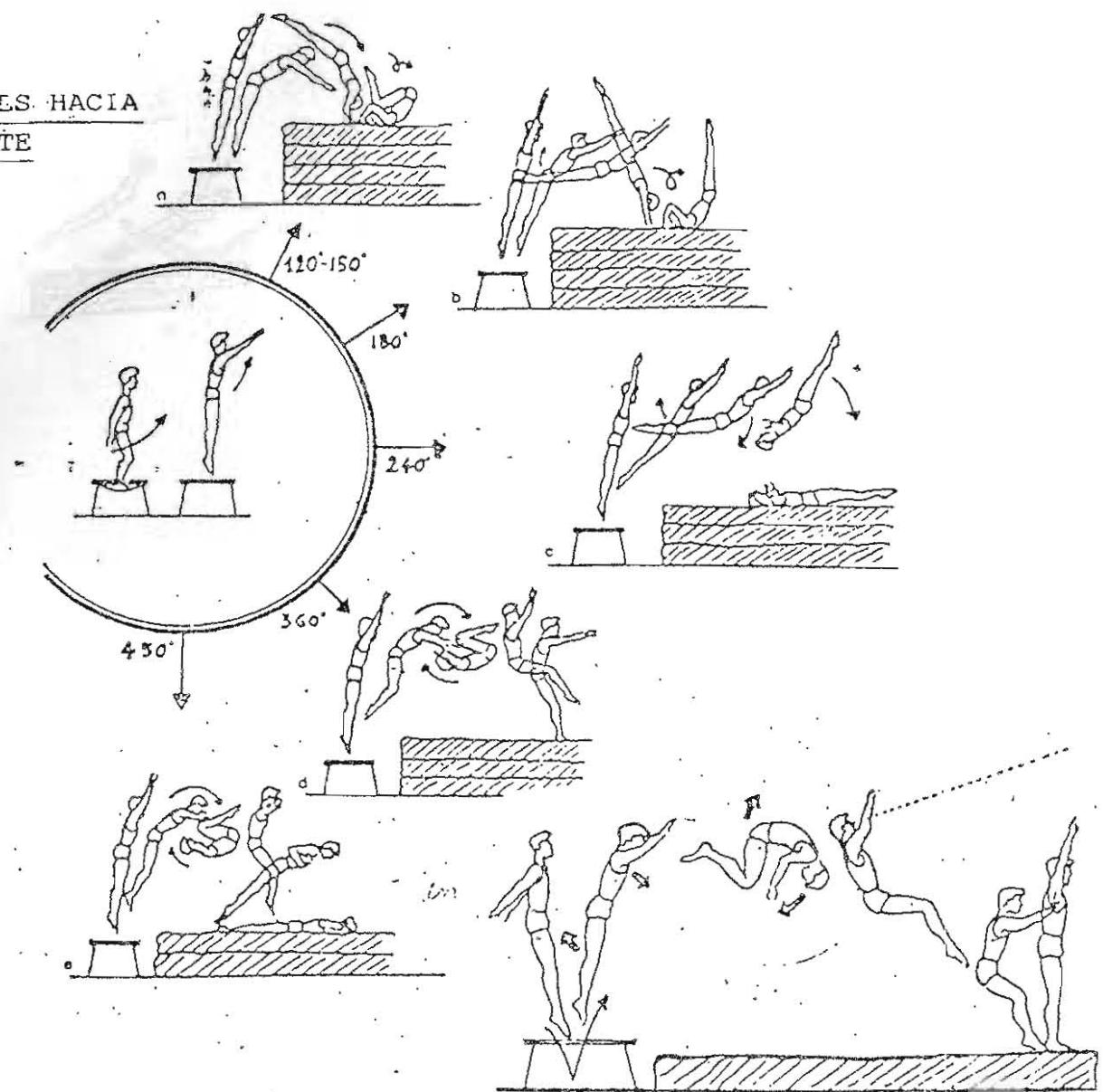
MINITRAMP

SALTOS HACIA

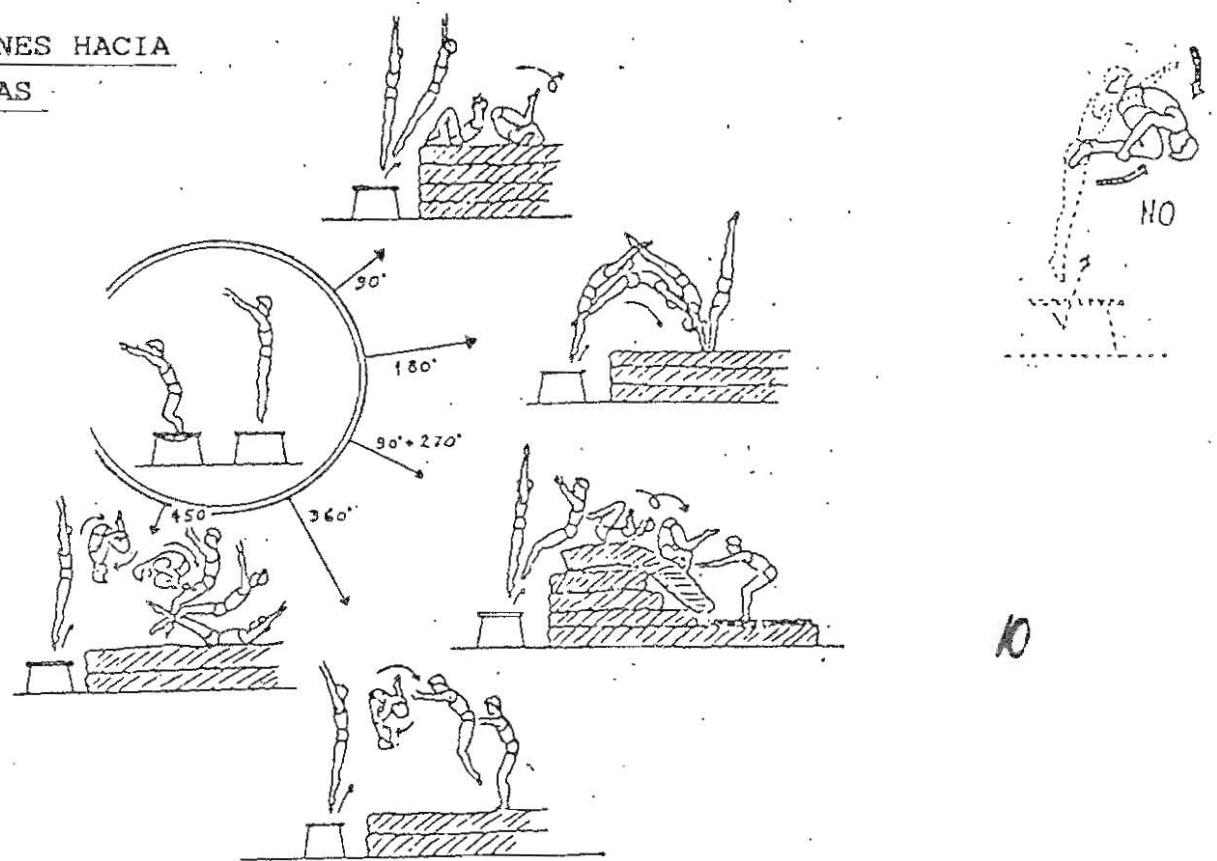
ATRAS



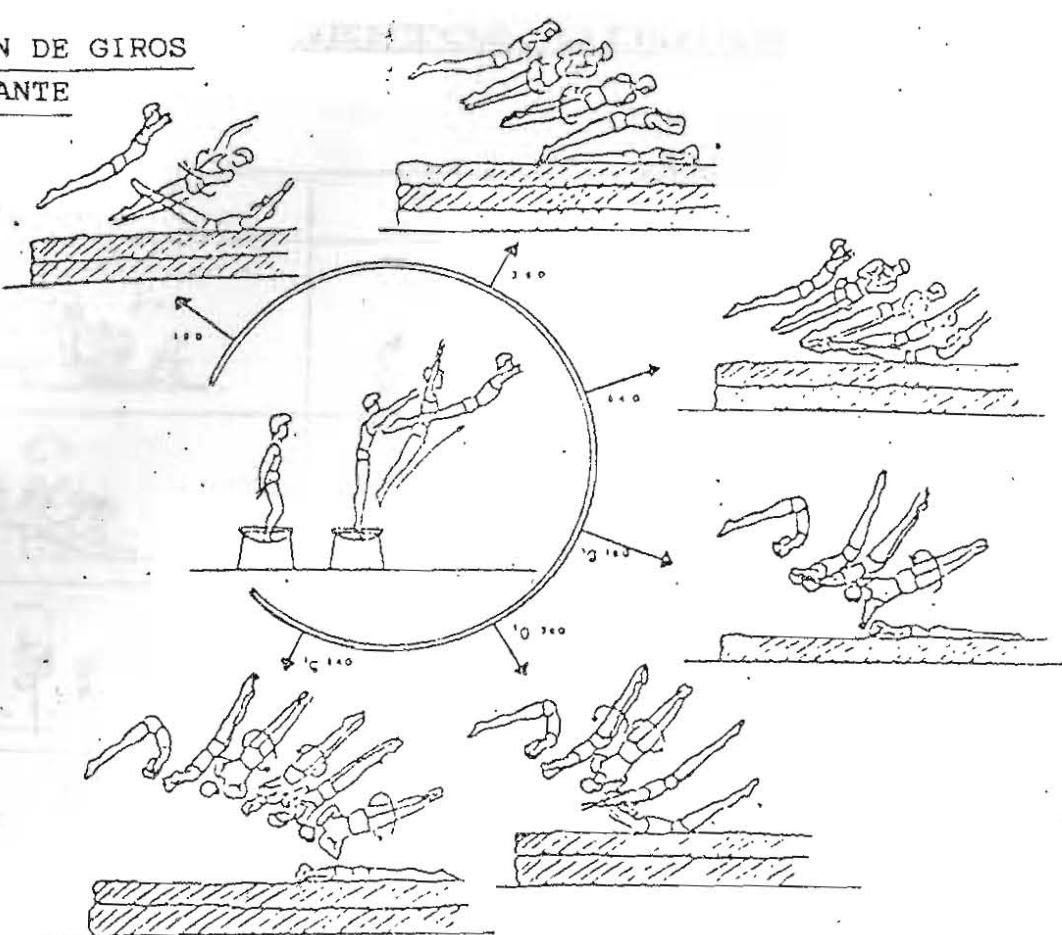
ROTACIONES HACIA ADELANTE



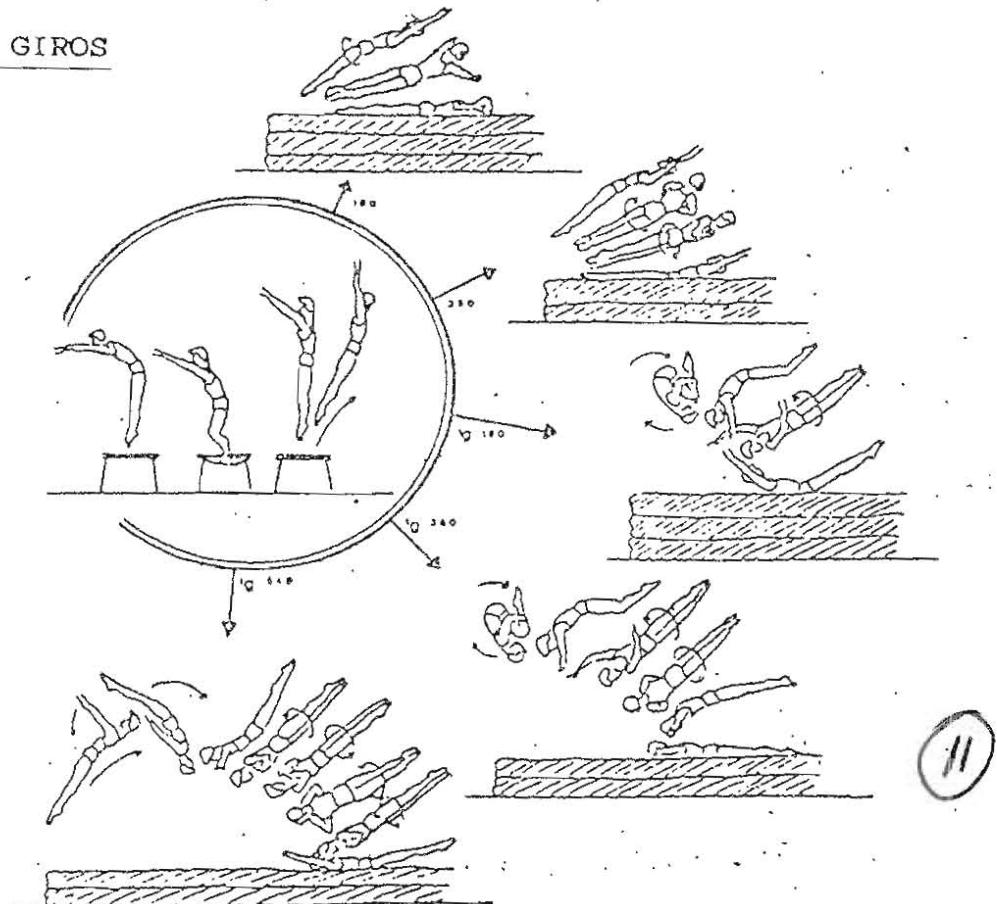
ROTACIONES HACIA ATRAS



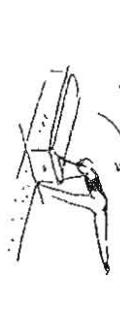
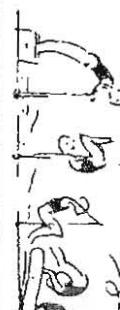
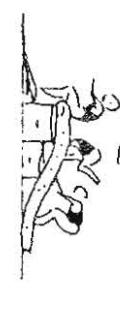
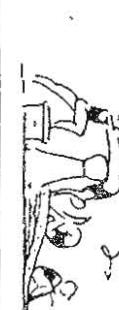
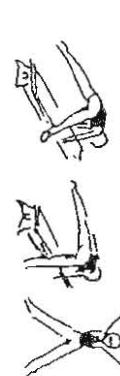
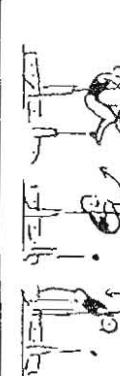
COMBINACION DE GIROS
HACIA ADELANTE



COMBINACION DE GIROS
HACIA ATRAS



GRILLA DE GESTOS GIMNASTICOS

volteos	Cierre del ángulo Brazo-tronco	Apertura del ángulo Brazo-tronco	Impulso Simultaneo	Desplazamientos en apoyo	Impulso Alternado	Rotaciones longitudinales	Combinacion de rotaciones	Rotaciones atrás	Rotacio adelante
10	6	8	7	6	5	4	3	2	1
									
									
									

	D	E	F
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			



CONSUDEC/FICDA

VII CURSO DE ACTUALIZACION DOCENTE EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.

CENARD - BUENOS AIRES: lunes 11 al viernes 15 de febrero de 2002.

A P U N T E G U I A

AREA N° : 8.-

TEMARIO : **Campamento Educativo.-**

PROFESOR A CARGO: **Luis Mariano Médici Garrot y equipo.-**

DIAS DE CURSADA : - lunes a viernes.-

HORARIO DIARIO : - primer módulo : - 14,00 a 15,30 horas.-
- segundo módulo: - 16,00 a 17,30 horas.-

CONDICIONES DE APROBACIÓN:

- a- asistir al 80% de las clases dictadas en cada área elegida.
 - b- Aprobar la evaluación escrita de cada área.
-

MUY IMPORTANTE:

- 1- haga SELLAR su carnet de asistencia cada día, mañana y tarde.
 - 2- ENTREGUE sin falta su evaluación escrita al finalizar cada área.
 - 3- coloque su NUMERO DE INSCRIPCIÓN en todo formulario que presente.
-

CERTIFICADOS FINALES:

- a- estarán legalizados 90 días después de finalizado el curso.
 - b- usted puede retirar su certificado final:
 - personalmente del Consudec, presentando su tarjeta de asistencia.
 - dejando en la Coordinación del curso su carnet de asistencia más \$ 5,00 (pesos cinco), incluyendo su domicilio al dorso del mismo. En este caso se le enviará por correo privado.
-

E.MAIL:

Colabore con la organización del curso colocándolo **CLARAMENTE** en su ficha de inscripción.-

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA DESTINADAS AL NIVEL ESCOLAR

CAMPAMENTOS EDUCATIVOS

Un Campamento *es* Educativo porque persigue objetivos educativos, por lo tanto los contenidos técnicos nos darán los fundamentos adecuados para la programación de una actividad campamentil correcta.

Quien decida aceptar cualquiera de los roles directivos que interactúan en la programación, en el planeamiento y en el desarrollo mismo de la actividad campamentil, ya sea como director, coordinador, profesor o ayudante, no deberán olvidar que el **CAMPAMENTO** es un **AGENTE PEDAGÓGICO**, y como tal debe ser generador de cambios y actitudes como así también modificador de conductas.

Sea cual fuere la función que nos toque asumir, la misma no estará completamente ejercida sólo por el hecho de ser docentes con un título habilitante, sino por el grado de capacitación que tengamos para llevar adelante una actividad que, por sus características, se interrelaciona con una gama muy importante de especialidades que la componen.

La vida en campamento, es una experiencia de vida comunitaria que exige de sus dirigentes conocimientos claros de organización, administración, seguridad, técnicas propias de acampada, primeros auxilios, meteorología, topografía, sociología, alimentación, orientación, y otras tantas especialidades que demuestren que esta actividad requiere de estudio, capacitación y práctica.

Al ser el campamento un agente de la pedagogía, debe responder como tal a un Proyecto Pedagógico orientado hacia la Vida en la Naturaleza. La organización de este plan debe responder al *proyecto educativo institucional* (PEI). A la vez el proyecto requiere de un plan de objetivos a cumplir a través del período de tiempo en el que se afecte al alumno a la actividad, y que serán graduados de acuerdo a la cantidad de estímulos posibles. El aumento de grado de dificultad, y la variabilidad de las propuestas estarán directamente relacionadas con el grado de capacitación de los mismos docentes.

Actualmente encontraremos actitudes voluntaristas, y en muchos casos oportunistas, de personas que se dedican a organizar ciertas actividades aisladas sin ningún tipo de conexión entre sí, más allá de que sean realizadas en carpas; no es precisamente esto desarrollar un proyecto de campamentos educativos. Este tipo de actividades desvirtúa muchas veces el verdadero rol educativo de la actividad ante los directores institucionales y los padres de los alumnos, a la vez de encontrarse en una situación de inseguridad por no ser proyectadas con seriedad.

Debemos reconocer que más allá de aquellos que se han dedicado a especializarse recurriendo a un sin fin de fuentes de información dispersas, dado lo multifacético de los temas que la componen, no existe gran cantidad de bibliografía específica desde el punto de vista pedagógico, y la mayoría de las fuentes de información se realizan en forma oral o por libros pretendidamente técnicos, recurrentes en errores simplemente por ser transcripciones mal interpretadas o basadas en experiencias realizadas en otras latitudes muy poco compatibles con las nuestras.

Es importante que los profesores comprendan que esta actividad está plagada de técnicas depuradas, que surgen a través de observaciones, experimentación, análisis de economía de esfuerzo y rendimientos aportados por instituciones dedicadas a la vida al aire libre, materias como la física, la química, etc. o simplemente baqueanos que han logrado la síntesis en el uso de determinadas habilidades. Esta particularidad que acabamos de describir, es la que coloca al campamento educativo como una herramienta ideal para el trabajo interdisciplinario dentro de la escuela.

No debemos desconocer que como existe una técnica para realizar un gesto deportivo determinado, también existe la técnica para el armado de carpas, el uso de herramientas o hacer fuegos. Ignorarlas no sólo nos coloca a la misma altura del aprendizaje del alumno al que estamos educando, sino que también hace generar

dudas a éste sobre nuestra idoneidad. A esto, debemos sumarle el aumento del factor riesgo, y la baja calidad de la propuesta educativa.

PRESENTACIÓN DEL PROYECTO DE CAMPAMENTOS EDUCATIVOS A LA INSTITUCIÓN.

“Toda acción que pretende lograr un efecto, implica la necesidad de realizar un esfuerzo deliberado por introducir organización y racionalidad en lo que se lleva a cabo. La elaboración de proyectos no puede ser un amontonamiento arbitrario de ideas y propuestas sin ninguna organización sistemática” (Egg/Aguilar).

- **DENOMINACION DEL PROYECTO:** el objetivo principal es describir en pocas palabras lo que se quiere hacer.
- **NATURALEZA DEL PROYECTO:** describir de manera más amplia lo que se quiere hacer con el proyecto y cual es su razón de ser, ya no basta con mencionar solo lo que se pretende sino también explicitar su fundamentación.
- **MARCO INSTITUCIONAL:** *Es la organización responsable de la ejecución del proyecto, que siempre será la Institución, pero en algunos casos puede derivar esta organización tan particular en alguna empresa especializada. Para la contratación de esta empresa deberemos ser muy rigurosos.*
- **EXPLICITACION DE LOS OBJETIVOS:** De acuerdo a cada Institución.
- **LA FINALIDAD DEL PROYECTO:** No es otra cosa que el impacto que se espera lograr en relación al desarrollo del proyecto.
- **LAS METAS:** Son la operacionalización de los objetivos, estableciendo cuándo y donde se realizarán, de modo que las actividades y acciones correspondientes puedan ser claramente establecidas, permitiendo determinar el nivel y composición de los costos, las actividades que es preciso comprender y la modalidad de las operaciones para realizar dichas actividades.
- **LOCALIZACIÓN FÍSICA:** *se trata de determinar el o los lugares en donde se llevarán a cabo los campamentos, esto podría estar comprendido en una programación a largo plazo dictada por los mismos objetivos del proyecto; o bien en la programación anual de campamentos.*

ESPECIFICACION OPERACIONAL DE LAS ACTIVIDADES Y TAREAS A REALIZAR

Se trata de enumerar las diversas actividades. Es decir, lo que materializa la realización de un proyecto, es la *ejecución secuencial e integrada* de diversas actividades. Esto implica que en el diseño del proyecto se ha de indicar, de manera concreta y precisa, cuales son las actividades que hay que ejecutar para alcanzar las metas y objetivos propuestos.

La organización, ordenamiento y coordinación en el tiempo y en el espacio de todas las tareas que hay que realizar para el logro de los productos, metas y objetivos del proyecto comporta los siguientes aspectos:

- ✓ especificación e inventario de las actividades a realizar;
- ✓ distribución de las unidades periódicas de tiempo insertas en una secuencia operativa, donde se señala la fecha de inicio y de terminación de cada actividad.
- ✓ Indicación de la cantidad y la calidad de recursos necesarios (humanos, servicios, económicos, bienes, etc).

Actividades a realizar:

- *Afiches informativos del campamento en lugares estratégicos de la Institución.*
- *Distribución de circulares informativas acerca de las características del campamento a desarrollarse.*
- *Distribución de invitaciones a reuniones informativas.*
- *Reunión de padres informativa.*
- *Elección de personal acompañante.*
- *Comunicación con el lugar en donde se efectuará la actividad y relevamiento de infraestructura y costo.*
- *Elección y capacitación de líderes.*
- *Reuniones con los participantes ya confirmados al campamento..*
- *Confección de cadenas telefónicas.*
- *Contratación de personal médico.*
- *Relevamiento, compra y reservas de los materiales necesarios para el Campamento.*
- *Difusión interna y externa.*
- *Relaciones interdisciplinarias, trabajar los contenidos con otras asignaturas.*
- *Otras.*

METODOS Y TECNICAS A UTILIZAR

No se trata ni más ni menos que de las modalidades de operación. En el caso de proyectos de trabajo social o de animación, un criterio básico y central en la selección de métodos y técnicas, es el de dar preferencia a aquellos que facilitan, promueven o posibilitan la participación de la gente en el desarrollo del proyecto.

La metodología que se utilizará en cada una de las actividades campamentiles, tratará de ser lo más participativa posible, pretendiendo una democratización en las acciones, buscando la colaboración de la comunidad educativa en el cuidado como así también en la gestión del centro.

LAS TÉCNICAS ESTARAN DETERMINADAS POR DOS ASPECTOS IMPORTANTES: UNO ES EL GRADO DE EXPERIENCIA PREVIA DE LOS ACAMPANTES, Y EL OTRO ESTARÁ DADO POR EL LUGAR GEOGRAFICO ELEGIDO PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD.

DETERMINACION DE LOS PLAZOS O CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Este componente del proyecto, permite juzgar la factibilidad del proyecto, esto es, establecer si existe una distribución uniforme del trabajo, si los plazos son realistas, si se considera el tiempo suficiente para obtener los resultados planteados, etc.

Diagrama de Gantt.

DETERMINACION DE LOS RECURSOS NECESARIOS

Todo proyecto requiere para su realización una serie de recursos (bienes, medios, servicios, etc) para obtener el producto y lograr el objetivo inmediato. Cuando se elabora un proyecto suelen distinguirse cuatro tipos de recursos: Humanos, materiales, técnicos y financieros, que constituyen los insumos necesarios para su realización.

Recursos Humanos

1 Director del campamento

Profesores responsables y ejecutores del campamento (1 cada 10)

1 médico. 1 cocinero. Líderes.

Recursos Materiales

Alquiler – compra de materiales para el campamento.

Materiales propios de acampada.

Equipamiento necesario para el montaje de la cocina.

Medicamentos necesarios para el botiquín.

Alimentos

Recursos técnicos

Serán suministrados por el personal a cargo del campamento.

Conocimiento de las técnicas propias de acampada.

Técnicas de primeros auxilios.

Dinámicas grupales.

Manejo de grupos.

Obras

Recursos financieros

Los mismos pueden ser provistos por algún organismo estatal o privado y de un programa de aportes por parte de los participantes, la cantidad de recursos necesaria están íntimamente ligados con la totalidad del costo de la actividad

CALCULO DE LOS COSTOS Y ELABORACION DEL PRESUPUESTO.

La realización de un proyecto supone un costo y la disponibilidad de fuentes de recursos. No basta determinarlo en cifras globales: en el análisis y cálculo de los costos se deben especificar claramente cada uno de los rubros, entre los que podríamos considerar principales a:

- Sueldos del Personal. (profesores a cargo, cocinero, médicos, otros).
- Alquiler de instalaciones (camping, albergues, cabañas, etc.)
- Alimentación (Verdulería, almacén, carnicería, panadería, etc.)
- Materiales y equipos. (carpas, menaje de cocina, sogas, palas, etc.)
- Transporte (micro charteado, auto de apoyo, camioneta de apoyo, fletes varios, tren, avión, etc.)
- Excursiones (guias, cabalgatas, rafting, etc.)
- Contratación de seguros por accidentes.
- Adquisición de material didáctico.
- Adquisición de materiales específicos.
- Beneficios.
- Imprevistos (se calcula por lo general entre el 5% y el 10% del total)
- Otros.

No debemos dejar librado al azar ninguno de estos puntos. El no mensurar minuciosamente el costo, puede traer consecuencias no deseadas. .

ESTRUCTURA ORGANIZATIVA Y DE GESTION DEL PROYECTO

No se trata de otra cosa que de el *cómo* se gestionará y organizará el proyecto.

- **Elaboración de un Organigrama:** donde aparezca claramente señalado el proyecto dentro de la organización ejecutante y cómo se inserta en la misma.
- **Manual de procedimientos:** en el que se indicará como desempeñar el trabajo y cuales son las normas y procedimientos de carácter técnico y administrativos que se han de seguir para llevar a cabo las actividades y tareas.
- **Funciones / responsabilidades del personal del proyecto:** quien es el responsable y de que parte del trabajo.
- **Relaciones e interacciones del personal:** determinar los niveles de autoridad y jerarquía, las relaciones de comunicación e información, las relaciones de consulta y asesoría.
- **Sistemas de evaluación interna y seguimiento:** en cuanto a responsabilidades y funciones; incluyendo la determinación de las formas y mecanismos de control y supervisión técnica del personal.
- **Canales o vías de información:** a quien hay que informar, que tipo de información se le debe facilitar, de que manera se enviará, con que objetivo he de informar y con que frecuencia lo debo hacer.

INDICADORES DE EVALUACION DEL PROYECTO

Son los instrumentos que permitirán comprobar con cierta objetividad la progresión hacia las metas propuestas. Si carecemos de ellos, toda evaluación sería que nos propongamos será casi inútil, o poco viable. Tan importante como las metas son los indicadores en un proyecto. Ellos nos permitirán realizar una evaluación adecuada teniendo en cuenta los objetivos propuestos y las realizaciones concretas. Para que los indicadores sean concretos y permitan una buena medición de los resultados del proyecto, deben reunir algunas condiciones:

- **Independencia:** No conviene usar el mismo indicador para medir diferentes objetivos. Cada meta debe tener uno o varios indicadores propios. Si ello no es posible, habrá que revisar el diseño del proyecto y corregirlo.
- **Verificabilidad:** Los indicadores deben establecerse de modo que sea posible comprobar o verificar de forma empírica los cambios que se van produciendo con el proyecto.
- **Valides:** Los indicadores deben medir lo que realmente pretenden medir, y no otra cosa. No se trata de un juego de palabras. Tomados en conjunto, todos los indicadores deben reflejar la totalidad de los efectos perseguidos con el proyecto.
- **Accesibilidad:** Implica el establecimiento de indicadores cuya información necesaria (datos) se pueda obtener fácilmente. Lo ideal es utilizar indicadores que requieran datos ya existentes o que se puedan obtener mediante el sistema de seguimiento normal del proyecto.

FACTORES EXTERNOS CONDICIONANTES PARA EL LOGRO DE LOS EFECTOS E IMPACTO DEL PROYECTO.

Son los factores externos significativos sobre los cuales la administración o dirección del proyecto pueden no tener ningún tipo de control, pero que resultan esenciales para el éxito del proyecto. Si bien la gerencia del proyecto tiene el control sobre los recursos, las actividades y la obtención de resultados, ello no es suficiente para el logro de los efectos (objetivos y metas) e impacto (finalidad última) del proyecto. Estas últimas cuestiones suelen depender en gran parte de factores externos más que de los productos generados en el proyecto. Estos factores están fuera del control del proyecto, pero deben producirse para que el proyecto tenga éxito y logre el efecto e impacto propuesto. Por ello es necesario que en el diseño del proyecto se especifiquen claramente cuales son esos factores externos de los que depende significativamente el éxito del proyecto.

REUNION DE PADRES

Consideraciones para la reunión:

Tratar de comenzar puntual.

Tener preparado todo el material gráfico posible del lugar elegido, como ser fotos, video, diapositivas, etc.

Elaborar una lista de temas e ir abordándolos por orden:

1.- *el porque del proyecto.*

2.- *el lugar elegido*, porque ese y no otro, que características tiene con respecto a seguridad e higiene fundamentalmente.

3.- *Quienes acompañan* a los chicos, una breve descripción de el personal elegido.

4.- *cuales son los elementos* que los acampantes deben llevar, describir uno por uno de los elementos y despejar las dudas (ver lista de elementos personales en el anexo)

5. Explicar punto por punto de la *ficha médica* para que no queden dudas al respecto de cómo completarla. Explicar de la importancia que es para los que vamos a dirigir el campamento el contar con una ficha médica completa al momento de tener algún alumno con dificultades.
- 6.- El sistema de *alimentación*, cual va a ser el menú, como se va a llevar a cabo el mismo y quien se encargará de la cocina.
7. Como se manejarán las *comunicaciones* del grupo de acampantes con sus padres (cadena telefónica, otra) Horarios de partidas, llegadas y regreso.
8. Descripción general de *las actividades* a desarrollarse en el campamento.
9. Rueda de preguntas

Es importante ilustrar con anécdotas que hayan sucedido alguno de estos ítems.

BASES PARA LA ORGANIZACIÓN Y PLANEAMIENTO DE CAMPAMENTOS

El acto de organizar, es integrar y unificar diferentes acciones, bajo diversas reglas tendientes a componer un orden.

Administrativamente, es la tarea de coordinar los aspectos parciales que responden a un orden funcional.

La organización en si misma, es un sistema que contiene una serie de técnicas que integran un mecanismo coherente y orgánico. La habilidad en la organización se desarrolla a través del estudio y ejercitación de dichas técnicas. De ello dependerá el éxito o el fracaso de la empresa que se enfrente. La organización de un campamento no puede ser fruto de la improvisación, sino el resultado de un planeamiento cuidadoso. La diversidad de las problemáticas que surgen del proceso de organización, demuestran la necesidad del aporte interdisciplinario, dada la especificidad de algunos temas.

De esto se deduce que el conocimiento de los mecanismos organizativos nos permitirán afrontar el planeamiento y desarrollo de campamentos de diferentes magnitudes e incluso de diferentes infraestructuras.

DIAGNOSTICO

Es uno de los aspectos fundamentales del éxito de un campamento. Consiste en realizar un relevamiento adecuado de la realidad socioeconómica del grupo, idiosincrasia de la institución, antecedentes y todas las variables que puedan aportar datos de importancia que nos permitan ser coherentes con la propuesta a formular.

1.- CUADRO DE SITUACION:

Clasificación de la entidad donde se realiza la actividad.

- *Origen educativo:* Preescolar, primario, secundario, terciario, universitario.
- *Origen servicios sociales:* Sindical, estatal, municipal, gremial, etc.
- *Origen voluntariado:* Comisiones de fomento, fundaciones, exploradores, agrupaciones scouts, etc.
- *Origen comunidades:* Religiosas, culturales, étnicas, etc.
- *Origen deportivas:* Clubes en general, countries, etc.

2.- OBJETIVOS INSTITUCIONALES:

No en todos los casos se encuentran establecidos formalmente, pero es importante investigar cuales son los elementos de unificación de dichas entidades.

En instituciones formales, los dirigentes o sus estatutos, los definen con claridad. En las etapas iniciales que se debe conocer que pretende la institución de la actividad y en todos los casos no debemos olvidar nuestra función docente.

3.- ASPECTO SOCIO-ECONOMICO:

La realización del proyecto depende directamente de una correcta observación y evaluación de la realidad socioeconómica de la institución y de los participantes en la actividad. Se podrán también, mejorar las propuestas de acuerdo a las necesidades evidenciadas, estableciendo plazos coherentes para la adquisición de los recursos financieros y programas adecuados.

4.- ASPECTO SOCIO-CULTURAL:

Las diferentes condiciones socioculturales de los grupos, requieren de distintas propuestas. Es evidente que se plantea de forma diferente una actividad con grupos carenciados que con aquellos de condiciones económicas y culturales aceptables.

En todos los casos nuestras propuestas estarán en la búsqueda del mejoramiento de los niveles existentes, apoyados para ello en los estudios de psicología social.

5.- RELEVAMIENTO ESTADISTICO:

De los participantes: Se puede obtener de planillas individuales.

- Cantidad de participantes.
- Edad y sexo.
- Nivel de experiencia previa.
- Nivel educativo.
- Antecedentes deportivos.

Del aspecto sanitario: Se puede obtener a través de fichas individuales.

- Registro de enfermedades.
- Vacunas.
- Afecciones alérgicas.
- Medicaciones prescriptas.
- Seguros médicos de obras sociales.
- Realidad alimentaria.

De la infraestructura: Conocer si existe el aporte de predios con o sin infraestructura, sanidad, capacidad, condiciones, funcionamiento y seguridad.

Del equipo logístico: La formulación de un inventario de elementos existentes, utilizables para la actividad. Ej: carpas, faroles, herramientas, cuerdas, equipos especiales, etc.

De las expectativas: El conocimiento de las expectativas individuales contribuye a la mejora de las propuestas. También se puede obtener por sistema de planillas.

Del aspecto profesional: Este aspecto se refiere concretamente a la selección del personal que existe dentro de la Institución, a diagnosticar de acuerdo a su jerarquía y títulos habilitantes en los diferentes estratos.

Evaluación Previa: La extracción de todos los datos que se requieren en el primer paso del diagnóstico, es inútil si no procede a un análisis minucioso de todas las variables, obteniendo una evaluación que llamaremos "estado de situación". Este es el punto de partida para la toma de decisiones y la base para iniciar la planificación. De la problemática a enfrentar, se pueden estructurar estratégicas eficientes

PLANEAMIENTO

El planeamiento y desarrollo de un campamento educativo requiere en primera instancia, la enumeración orgánica y sistemática de todos los elementos a implementar.

AREA DE OBJETIVOS (Formulación de los mismos).

NACIONALES: Relación de la actividad con la formación del ser nacional.

INSTITUCIONALES: Objetivos propios de la Institución.

PEDAGÓGICOS: Selección de objetivos cognitivos, socioafectivos y psicomotrices, a desarrollar dentro de los programas.

TIPOS DE CAMPAMENTOS

Selección del tipo de campamento de acuerdo al diagnóstico realizado. Pudiendo determinar la unidad de tiempo a proponer:

➤ **PRECAMPAMENTO:** Una jornada.

➤ **CAMPAMENTOS ESTABLES:**

CORTA DURACIÓN: Entre 1 y 2 noches.

MEDIA DURACIÓN: Entre 5 y 10 noches.

LARGA DURACIÓN: Mas de 10 noches.

NIVEL TECNICO

Para una real sistematización de los contenidos técnicos hemos considerado cinco niveles técnicos a saber:

1.- INTRODUCTORIO: Como su nombre lo indica, busca introducir a los acampantes en las diversas técnicas a través de propuestas sencillas, basadas sobre todo en la participación y en la aproximación a los primeros conceptos.

2.- BASICO: Ya en este nivel la participación de los acampantes es mucho más práctica y comprometida ya que comienzan los aprendizajes de las técnicas propiamente dichas.

3.- INTERMEDIO: En este nivel es donde inicia la toma de decisiones, sobre un tema determinado y su aplicación práctica.

4.- AVANZADO: Práctica y entrenamiento de las técnicas específicas en situaciones prearmadas.

5.- SUPERIOR: Práctica de las técnicas en situaciones casi reales o reales.

Lejos de parecer ambicioso, el sistema de niveles pretende englobar a las diferentes técnicas desde la totalidad de contenidos que estas poseen.

ESTRUCTURA DEL PRESUPUESTO

Aquí solo enumeraremos las variables que se deben contemplar para la confección de un presupuesto, temas que veremos oralmente de una manera más detallada.

LOCACION: Se refiere al lugar donde realizaremos el campamento y necesitamos saber los valores por día, por acampantes y por carpas.

TRASLADO: Tiene que ver con los costos del o de los medios a utilizar para llegar hasta el lugar del campamento y su regreso. Tren, micro, línea charter, camionetas, avión, otras.

EXCURSIONES: Precios de vehículos especiales, operadores locales, guiadas, entradas a Parques nacionales, alquiler de animales de carga, etc.

ALIMENTACION: Desglose de los precios por ingredientes según el plan alimentario.

PERSONAL: Sueldos predestinados a Docentes, auxiliares de cocina, médicos, etc.

SANITARIOS: Elementos para abastecer un botiquín.

EQUIPO GENERAL: Alquiler de carpas, comedores, faroles, hachas, sogas, cocina, vajilla y equipos especiales.

MATERIAL DIDACTICO: Artículos de Librería.

EXTRAS: Combustibles, vehículos de apoyo-auxilio, reservas, donaciones, etc.

SEGURO: Contemplar el costo de un seguro colectivo de accidentes y vida durante el periodo del campamento destacando las actividades a realizar.