

SESIÓN: INICIACIÓN AL BALONCESTO

CICLO: 3º

OBJETIVOS

- Afianzar aspectos técnicos básicos como el bote y los pases y recepciones.
- Iniciar al alumno en los aspectos tácticos básicos del baloncesto en situaciones de 1x1, 2x2, 3x3
- Aumentar las cualidades físicas básicas (desplazamientos)

MATERIALES

- pelotas de baloncesto

CALENTAMIENTO

- Los alumn@s se colocan por parejas y se dan la mano. 4 parejas la ligan y tienen un balón que deberán botar con la mano libre que les queda. Deberán ir a pillar al resto, cuando tocan a una pareja les dan el balón y éstos deberán hacer lo mismo. (obligatorio que boten los dos miembros de la pareja)
- Las mismas parejas que el juego anterior y dándose la mano. 2 parejas la ligan botando el balón. Las parejas tocadas irán al cesto de los balones, cogerán uno y empezarán a ligarla. Así hasta que todas las parejas terminen ligándosela.

PARTE PRINCIPAL

- Los alumn@s siguen en parejas. La mitad se coloca al fondo del campo de baloncesto a la derecha de la canasta y la otra mitad en el fondo contrario y también a la derecha de la canasta. A la voz del profes@r salen las primeras parejas de cada lado pasándose el balón mientras se desplazan a la canasta contraria, al llegar a ella al alumn@ que le toque lanza a canasta, cogen el rebote y se colocan en la fila contraria saliendo cuando le corresponda.
- Pañuelo baloncestístico: 4 equipos que se colocan en cada esquina del campo. El equipo 1 en la esquina derecha de una canasta y el equipo 2 en la izquierda. Lo mismo el 3 y el 4 pero en la canasta contraria. En el centro de la pista habrá 2 aros con un balón de baloncesto en cada uno. El aro rojo corresponderá al equipo 1 y 2 y el azul al 3 y al 4. Los miembros de los equipos se numeran. El profes@r dice un número. El alumn@ correspondiente sale a coger el balón de su aro e intenta encestar en la canasta contraria. El que no coge el balón defenderá. Si se mete canasta contará como un punto. (Situación de 1x1)
- Idem que el ejercicio anterior pero esta vez el profes@r dice dos números. Los que salen del mismo grupo formarán un equipo de 2. (Situación de 2x2). Obligatorio hacer 2 pases antes de lanzar a canasta.
- Idem que el ejercicio anterior pero esta vez el profes@r dice tres números. Los que salen del mismo grupo formarán un equipo de 3. (Situación de 3x3). Obligatorio hacer tres pases antes de lanzar a canasta.

VUELTA A LA CALMA
▪ Dos filas situadas en la línea de tiros libres. Tres balones cada fila. A ver que equipo consigue meter antes 10 canastas.