

El bàsquet: aportacions als objectius generals de l'Educació Física a Primària

María José Girela Rejón
Elisa Torre Ramos
David Cárdenas Vélez

Llicenciats en Educació física
Departament d'Educació Física i Esportiva
Universidad de Granada

José Castro Piñero

Llicenciat en Educació física
Departament de Didàctica de l'Expressió Musical,
Plàstica i Corporal
Universidad de Cádiz

Paraules clau

bàsquet, educació, reforma, esport

Abstract

Until only a short time ago, physical education programmes were almost exclusively made up of contents of a sporting character in which performance and efficiency (product) took the prize. Later we went on to an open programme in which we were more concerned with the process through which the student passed than with the final results achieved. This new way of understanding the Physical Education curriculum leads the sport into a situation of disadvantage and discrimination with respect to other physical activities as there is no recognition of the capacity for a positive contribution to the acquisition of the educative objects proposed by Reform. Our object is to show the educative value of sport and through this arrive at an intermediate position in which process and product are compatible. We are sure that sport can be an adequate medium to reach the general objectives in the area of PE in junior school education. For this reason, we have chosen a sport, basketball, and we offer some activities for each of the objectives of this cycle.

Resum

Fins fa poc temps, els programes d'Educació Física estaven constituïts quasi exclusivament per continguts de caràcter esportiu, en els quals es primava el rendiment i l'eficàcia (*producte*).

En un segon moment es passa a una programació oberta que es preocupa més pel *procés* pel qual passa l'alumne, que pels resultats que s'aconsegueixen al final.

Aquesta nova forma d'entendre el currículum d'Educació Física porta a l'esport a una situació de desavantatge i discriminació respecte a altres activitats físiques ja que no se li reconeix la capacitat de contribuir positivament a la consecució de les finalitats educatives que propugna la *reforma*.

El nostre propòsit és demostrar la validesa educativa de l'esport, i a través d'ella arribar a una posició intermèdia en la qual *procés* i *producte* siguin compatibles.

Estem segurs que l'esport pot ser un mitjà adequat per assolir els objectius generals de l'àrea d'Educació Física en l'Educació Primària. Per a això hem escollit un esport, el bàsquet, i oferim unes activitats per a cada un dels objectius d'aquest cicle.

Introducció

La Reforma del Sistema Educatiu, i en concret el Disseny Curricular Base de Primària proposen una sèrie d'Objectius Generals per a l'Àrea d'Educació Física que en la nostra opinió, poden aconseguir-se utilitzant l'esport (en el nostre cas el bàsquet), com a mitjà educatiu i portant a terme un plantejament preocupat fonamentalment del *procés* pel qual passa l'alumne. Això no vol dir que no ens interessi el rendiment, sinó més aviat que es retarda l'obtenció de resultats.

Un treball d'aquest tipus contribuirà al desenvolupament ple i integral de l'individu, atenent a les necessitats i capacitats de cada una de les estructures de la Personalitat (afectiva, social, cognitiva i motriu), i això assentarà les bases perquè en el futur, el subjecte estigui en condicions d'elegir, tant l'activitat físicoesportiva a realitzar, com la funció que vol assignar-li a ella (agonística, hedonista, expressiva, catàrtica, etcètera), i haurà desenvolupat les seves capacitats de manera que podrà exigir d'aquestes un rendiment elevat i òptim, sense



que s'hagi perdut de vista, en cap moment, l'última finalitat de l'educació.

El treball portat a terme en aquesta etapa serà el puntal que permetrà un major aprofundiment en el coneixement, desenvolupament i pràctica de l'esport en etapes posteriors (Ensenyament Secundari i successives) en les quals està indicat el treball tècnic, tàctic i físic més específic.

A continuació exposem les aportacions que pot fer el bàsquet per a la consecució de

cada un dels Objectius Generals de l'Educació Física a Primària.

Aquestes activitats no serien vàlides si són plantejades des d'una perspectiva "tradicional" i irreflexiva. Considerem que és tasca del professorat incitar contínuament a la reflexió i a la valoració del que es fa, que els alumnes comprenguin el sentit de la seva activitat. Per a això és important situar l'esport en el marc de les regles que el regulen, i des d'aquí crear la necessitat de

l'aprenentatge tècnic. Tot plegat orientat per principis de varietat, polivalència i participació activa de l'alumne en el procés d'ensenyament-aprenentatge, amb un caràcter eminentment lúdic, fugint de la repetició inconscient i proposant tasques significatives.

Concloem reforçant la nostra idea que l'esport té un lloc dins del Currículum d'Educació Física, que li serà reconegut si demostrarem la seva capacitat educativa.

Objectiu 1

Conèixer i valorar el seu cos i l'activitat física com a mitjà per a l'exploració i gaudi de les seves possibilitats motrius, amb relació amb els altres i com a recurs per a organitzar el lleure.

Aportacions del bàsquet

1. Posició i postura adequada a les exigències del joc, amb pilota i sense ella.
 - Posicions interiors ("pivots") o exteriors.
 - Protecció de la pilota d'acord amb la distància de l'oponent.
 - Defensa contra el tir.
 - Posició i postura defensiva en funció de que l'atacant estigui botant, no ho hagi fet encara o que hagi exhaurit l'acció de bot.
 - Posició defensiva en accions de bloqueig directe o indirecte.
 - Posició i postura defensiva d'acord amb la "perillositat" de l'atacant.
 - Recuperació de la posició i postura defensiva després d'haver reaccionat a la finta de l'atacant.
 - Etcètera.
2. Desplaçaments horitzontals (endavant, enrera, lateral), verticals (tir amb salt, rebot, etc.), combinacions de tots dos, arrencades, parades (en un o dos temps, amb peus a la mateixa altura o diferent), canvis de direcció i canvis de ritme (fintes de recepció).
3. Desplaçaments per interceptar la pilota o per realitzar una interposició (bloqueigs).
4. Bot amb i sense desplaçament, amb gir, canvis de direcció.
 - Canvi de direcció botant passant la pilota per davant del cos.
 - Canvi de direcció botant passant la pilota entre les cames.
5. Llançament a cistella.
 - Sense salt.
 - Amb salt.
 - En cursa:
 - ◆ Impuls d'1 o 2 cames.
 - ◆ Coordinació braços-cames natural o antinatural.
 - ◆ Transport de la pilota amb una o dues mans.
 - ◆ Llançament normal, en safata, en forma de ganxo, cap avall.
 - ◆ Modificació del nombre de suports.
 - ◆ Des de diferents llocs específics.
 - ◆ Realitzant diverses accions durant la fase de vol (canvi d'orientació corporal, etc.).
 - ◆ Deixant la pilota per davant del cèrcol o a "cèrcol passat".
 - ◆ Encadenament d'accions prèvies (fintes de passi, progressió, tir, etcètera).
6. Maneig de la pilota (bot, canvis de les postures durant l'acció de bot, fer rodar la pilota sobre diferents parts del cos, utilitzar diferents segments corporals per al seu maneig, etc.).
7. Passada amb una o dues mans i amb bot o sense ell.
 - Des del pit.
 - Des de sobre del cap.
 - De beisbol.
 - De ganxo.
 - Mà a mà.
 - Per darrere.
 - Pivotant sobre un peu.
8. Accions de passada-progressió-recepció.
 - Passada-progressió per davant de l'oponent amb o sense finta prèvia.
 - Passada-progressió pel darrera de l'oponent amb o sense finta prèvia.
 - Passada-progressió i allunyament.
 - Passada-progressió i tornada a lloc específic.
9. Desplaçaments coordinats amb trajectòria de pilota, trajectòries d'oponents i companys, per a la realització d'accions de conjunt.
10. Realització d'accions condicionades pel temps.
 - Temps de possessió (30").
 - Temps per passar de pista posterior a pista davantera (10").
 - Temps per realitzar la sacada (5").
 - Temps d'estacionament en zona restringida (jugador en fase d'atac = 3").
 - Temps per passar la pilota quan hi ha gran pressió per part de l'oponent (5").
11. Control de la respiració en fases de gran exigència física i recuperació en períodes de descans (temps mort, sacades, llançament de tirs lliures, període de descans entre el primer i el segon temps del joc, etcètera).

Objectiu 2

Adoptar hàbits d'higiene, d'alimentació, de postures i d'exercici físic, manifestant una actitud responsable cap el seu propi cos i de respecte als altres, relacionant aquests hàbits amb els efectes sobre la salut.

Aportacions del bàsquet

1. Entrenament adequat, sense sobrecàrrega muscular fins haver finalitzat l'osificació.
2. Treball muscular equilibrat entre segments simètrics.
3. Utilització de sabatilles que no modifiquin el moviment natural de l'articulació (sola baixa, amb espai per allotjar al tendó d'Aquil·les, etcètera).
4. Exposició moderada de les sabatilles al sol per evitar fongs.
5. Ús de peces de roba (samarretes, pantalons ...) de teixits naturals com el cotó.
6. Rehidratació contínua durant l'exercici.
7. Utilització de mitjons sense costures gruixudes per evitar rascades.
8. Treball equilibrat de la musculatura lumbar i abdominal.
9. Treball equilibrat de la musculatura dorsal i pectoral.
10. Treball muscular adequat per evitar la laxitud corporal i afavorir la postura.
11. Treball d'elasticitat, relaxació i mobilitat articular per evitar rigidesa corporal.
12. Afavorir l'alimentació equilibrada, el descans i la rehidratació després de l'exercici.
13. Valorar el benefici d'aquests hàbits sobre l'exercici físic i la salut.
14. Utilització adequada de les instal·lacions i el material.
15. Valoració del procés d'aprenentatge, més que el seu resultat final.
16. Afavorir la participació de tots els alumnes proposant activitats i jocs adaptats a les seves possibilitats.
17. Afavorir actituds de respecte cap als altres fent veure la impossibilitat de desenvolupar el joc sense els altres.

Objectiu 3

Regular i dosificar el seu esforç arribant a un nivell d'autoexigència acord amb les seves possibilitats i la naturalesa de la tasca que es realitza, utilitzant com a criteri fonamental de valoració, aquest esforç i no el resultat obtingut.

Aportacions del bàsquet

1. Valoració inicial i contínua de les capacitats físicomotors i perceptivomotors.
2. Dosificació de l'esforç en les diferents fases del joc (atac, defensa, períodes de descans, contraatac, etc.).
3. Valoració intel·ligent de les accions a realitzar d'acord amb l'objectiu que es pretén.
4. Escalfament adequat per a respondre a les exigències posteriors del joc.
5. Respectar la fase de tornada a la calma després de l'activitat principal.
6. Valoració tàctica de la conveniència de dividir funcions (rebot ofensiu, balanç defensiu) sense que això suposi l'especialització primerenca per llocs específics, sinó que un moment o altre tots realitzaran totes les tasques.
7. Afavorir i valorar actituds d'esforç i lliurament.
8. Valoració tàctica de la conveniència d'utilitzar diferents estratègies d'atac i defensa, reflexionant sobre les modificacions que això suposarà en l'actuació dels jugadors i en les responsabilitats que han d'assumir.

Objectiu 4

Resoldre problemes que exigeixin el domini de patrons motrius bàsics adequant-se als estímuls perceptius i seleccionant els moviments, prèvia valoració de les seves possibilitats.



Objectiu 5

Utilitzar les seves capacitats físiques bàsiques i destreses motrius i el coneixement de l'estructura i funcionament del cos per a l'activitat física i per a adaptar el moviment a les circumstàncies i condicions de cada situació.

Aportacions del bàsquet

1. Tasques i jocs que impliquen la utilització d'habilitats bàsiques i genèriques.
 - Desplaçaments amb i sense pilota.
 - Parades.
 - Llançaments i recepcions.
 - Salts.
 - Girs.
 - Fintes.
 - Driblatge.
 - Bot, etcètera.
2. Plantejar les tasques de manera que s'involucri la intel·ligència motora, donant dues o més possibilitats d'acció (progressivament), d'acord amb la resposta de l'oponent i en les quals s'empri conscientment el mecanisme de Percepció-Decisió-Execució.
3. Evitar l'automatització irracional d'accions encadenades.
4. Plantejar situacions de joc col·lectiu "semilliere" (es donaran unes regles bàsiques que orientin el joc), valorant i reflexionant sobre la conveniència de portar a terme una o una altra acció individual.
5. Ensenyament-aprenentatge de diferents estratègies de joc.
6. Relacionar les característiques corporals i capacitats físicomotores amb les destreses motores, fent veure com unes són la base de les altres.

Objectiu 6

Participar en jocs i activitats establint relacions equilibrades i constructives amb els altres, tot evitant la discriminació per característiques personals, sexuals i socials, així com els comportaments agressius i les actituds de rivalitat en les activitats competitives.

Objectiu 7

Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques i esportives i els entorns en què es desenvolupen, tot participant en la seva conservació i millora.

En l'Ensenyament Primari, en què els alumnes tenen una edat compresa entre 6 i 12 anys, ens centrem en el desenvolupament de les capacitats perceptives (percepció del cos, del temps i de l'espai) tractant de crear el suport necessari que ens permetrà introduir el treball específic i tècnic en edats posteriors (Ensenyament secundari). Per tant, proposarem activitats relacionades amb l'ocupació de l'espai, utilització d'aquell espai d'acord amb la situació de companys i oponents, possibilitats i estratègies per obtenir avantatge físic en la utilització de l'espai atenent a les conductes permeses pel reglament, valorant la importància que aquestes variables (temps i espai) tenen de cara a aconseguir avantatge individual i col·lectiu respecte als oponents.

Aportacions del bàsquet

1. Facilitar la comprensió dels elements comuns en diferents esports i el benefici del seu desenvolupament per a l'acompliment d'altres activitats plantejant diversos jocs en què es donin conductes tàctiques similars.
2. Ensenyament-aprenentatge dels mitjans tecnicotàctics col·lectius bàsics en què és evident la necessitat de cooperació amb els companys per aconseguir un objectiu comú mitjançant exercicis bàsics.
 - Passada-desplaçament-recepció.
 - Creació d'espais lliures per desocupació de l'espai ocupat.
 - Fixació de l'imparell.
 - Bloqueigs directes i indirectes.
 - Joc en triangle.
 - Els encreuaments sobre els bloqueigs.
3. Afavorir un treball variat i no especialitzat, valorant les possibilitats d'actuació en un o un altre paper.
4. Afavorir la integració de tots els components del grup proposant activitats adequades a les possibilitats personals, i això suposarà la seva acceptació i el poder evitar les conductes agressives i l'excessiva competitivitat.
5. Promoure actituds de respecte cap als companys, oponents, àrbitre i entrenador (rols pels quals hauran de passar tots els alumnes) així com cap a les seves decisions.
6. Coneixement bàsic del reglament com a element que regula la conducta dels jugadors i les relacions entre tots dos, l'entrenador i l'àrbitre.
7. Analitzar les respostes de companys i oponents davant del plantejament d'una determinada acció, valorant l'encertat de les conductes d'uns i d'altres.
8. Implicar a l'alumne en la creació d'estratègies de joc aplicant els següents principis:
 - Distribució eficaç de l'espai d'acció.
 - Adequació a les capacitats individuals.
 - Donar oportunitats a tots els jugadors.
 - Respectar el plantejament estratègic.
 - Variabilitat i alternança dels mitjans emprats.
 - Coordinació espai-temporal i ús espacial adequat de les interaccions.
 - Diversitat de possibilitats simultànies o successives d'acció final.
 - Acció contínua.
 - Culminació amb llançament òptim.

Objectiu 8

Utilitzar els recursos expressius del cos i del moviment per a comunicar sensacions, idees i estats d'ànim i comprendre missatges expressats d'aquesta manera.

Aportacions del bàsquet

1. Llenguatge corporal com a mitjà de comunicació amb el company.
2. Comprensió del sistema de senyals gestual i sonor emprat en el joc.
3. Utilització d'un sistema de senyals propi que afavoreixi l'estratègia col·lectiva.
4. Ser capaç de "llegir" les intencions de joc, tant dels companys com dels oponents, per poder anticipar la seva acció a la dels anteriors o per establir comunicació amb ells.

Bibliografia

- CASTAÑER, M. i CAMERINO, O. (1992), *La educación física en la enseñanza primaria*, INDE, Barcelona.
- FLORENCE, J. (1992), *Tareas significativas en E.F. escolar*, INDE, Barcelona.
- FOURQUET, J. P. (1990), "Contribución a la investigación didáctica en los deportes colectivos", *Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. IV, 5, 23-28.
- DEVÍS, J. i PEIRÓ, C. (1992), *Nuevas perspectivas curriculares en E.F. La salud y los juegos modificados*, INDE, Barcelona.
- GIRELA, M. J. i TORRE, E. (1990), "Etiopatologías más frecuentes en el ámbito escolar", *Apuntes UNISPORT Andalucía*, 241, UNISPORT, Málaga.
- MONNIER, M. (1990), "Método de aprendizaje de la táctica individual y colectiva en baloncesto", *Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. IV, 2, 21-31.
- NIETO, J. (1993), *Educación Primaria. Pautas para la elaboración del proyecto curricular*, C.C.S. Madrid.
- OLIVERA, J. i TICO, J. (1991), "Las cualidades motrices básicas en el jugador de baloncesto moderno", *Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. V, 5, 38-46.
- PINTOR, D. (1988), *Apuntes de Deportes II: Baloncesto*, INEF Granada, Universidad de Granada, sense publicar, 1988.
- (1989), *Apuntes de Deportes III: Baloncesto*, INEF Granada, Universidad de Granada, sense publicar, 1989.
- (1990), *Apuntes de Aplicación Específica Deportiva I: Baloncesto*, INEF Granada, Universidad de Granada, sense publicar.
- (1991), *Apuntes de Aplicación Específica Deportiva II: Baloncesto*, INEF Granada, Universidad de Granada, sense publicar.
- QUEVEDO, L. i SOLÉ, J. (1990); "Baloncesto: Habilidades visuales y su entrenamiento." *Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. IV, 6, 9-19.
- VACA, M. (1992), "Tratamiento pedagógico de lo corporal en el Diseño Curricular Base del Área de Educación Física", VIII Jornadas Unisport 1992 sobre Educación Física, *Apuntes UNISPORT Andalucía*, 241, UNISPORT Andalucía, Málaga.
- VARIOS (1992), *Propuestas de secuencia. Educación Física. Primaria*, MEC & Escuela Española, Madrid.
- (1989), *Diseño Curricular Base. Educación Primaria*, MEC Madrid.