

El baloncesto: aportaciones a los objetivos generales de la Educación Física en Primaria

María José Girela Rejón
Elisa Torre Ramos
David Cárdenas Vélez

Licenciados en Educación física
Departamento de Educación Física y Deportiva
Universidad de Granada

José Castro Piñero

Licenciado en Educación física
Departamento de Didáctica de la Expresión Musical,
Plástica y Corporal
Universidad de Cádiz

Palabras clave

baloncesto, educación, reforma, deporte

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.

Resumen

Hasta hace poco tiempo, los programas de Educación Física estaban constituidos casi exclusivamente por contenidos de carácter deportivo, en los cuales se primaba el rendimiento y la eficacia (producto).

En un segundo momento se pasa a una programación abierta que se preocupa más por el proceso por el que pasa el alumno, que por los resultados que se consiguen al final del mismo.

Esta nueva forma de entender el currículum de Educación Física lleva al deporte a una situación de desventaja y discriminación respecto a otras actividades físicas ya que no se le reconoce la capacidad de contribuir positivamente a la consecución de las finalidades educativas que propugna la reforma.

Nuestro propósito es demostrar la validez educativa del deporte, y a través de ella llegar a una posición intermedia en la que proceso y producto sean compatibles.

Estamos seguros de que el deporte puede ser un medio adecuado para alcanzar los objetivos generales del área de Educación Física en la Educación Primaria. Para ello hemos escogido un deporte, el baloncesto, y ofrecemos unas actividades para cada uno de los objetivos de este ciclo.

Introducción

La Reforma del Sistema Educativo, y en concreto el Diseño Curricular Base de Primaria proponen una serie de Objetivos Generales para el Área de Educación Física que en nuestra opinión, pueden conseguirse utilizando el deporte (en nuestro caso el baloncesto), como medio educativo y llevando a cabo un planteamiento preocupado fundamentalmente del proceso por el que pasa el alumno. Ello no quiere decir que no nos interese el rendimiento, sino más bien que se retrasa la obtención de resultados.

Un trabajo de este tipo contribuirá al desarrollo pleno e integral del individuo, atendiendo a las necesidades y capacidades de cada una de las estructuras de la Personalidad (afectiva, social, cognitiva y motriz), lo cual sentará las bases para que en el futuro, el sujeto esté en condiciones de elegir, tanto la actividad físico-deportiva a realizar, como la función que quiere asignarle a la misma (agonística, hedonista, expresiva, catártica, etc.), y habrá desarrollado de tal modo sus capacidades que podrá exigir de éstas un rendimiento



to elevado y óptimo, sin que se haya perdido de vista, en ningún momento, el fin último de la educación.

El trabajo llevado a cabo en esta etapa será el pilar que permita una mayor profundización en el conocimiento, desarrollo y práctica del deporte en etapas posteriores (Enseñanza Secundaria y sucesivas) en las cuales está indicado el trabajo técnico, táctico y físico más específico.

A continuación exponemos las aportaciones que puede hacer el baloncesto para la

consecución de cada uno de los Objetivos Generales de la Educación Física en Primaria.

Estas actividades no serían válidas si son planteadas desde una perspectiva "tradicional" e irreflexiva. Consideramos que es tarea del profesorado incitar continuamente a la reflexión y a la valoración de lo que se hace, que el alumnado comprendan el sentido de su actividad. Para ello es importante situar al deporte en el marco de las reglas que lo regulan, y a partir de ahí crear la ne-

cesidad del aprendizaje técnico. Todo ello orientado por principios de variedad, polivalencia y participación activa del alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje, con un carácter eminentemente lúdico, huyendo de la repetición inconsciente y proponiendo tareas significativas.

Concluimos reforzando nuestra idea de que el deporte tiene un lugar dentro del Currículum de Educación Física, el cual le será reconocido si demostramos su capacidad educativa.

Objetivo 1

Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio para la exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, en relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.

Aportaciones del baloncesto

1. Posición y postura adecuada a las exigencias del juego, con balón y sin él.
 - Posiciones interiores ("pivots") o exteriores.
 - Protección del balón en función de la distancia del oponente.
 - Defensa contra el tiro.
 - Posición y postura defensiva en función de que el atacante esté botando, no lo haya hecho aún o que haya agotado la acción de bote.
 - Posición defensiva en acciones de bloqueo directo o indirecto.
 - Posición y postura defensiva en función de la "peligrosidad" del atacante.
 - Recuperación de la posición y postura defensiva tras haber reaccionado inadecuadamente a la finta del atacante.
 - Etc.
2. Desplazamientos horizontales (adelante, atrás, lateral), verticales (tiro con salto, rebote, etc.), combinaciones de ambos, arrancadas, paradas (en uno o dos tiempos, con pies a la misma altura o diferente), cambios de dirección y cambios de ritmo (fintas de recepción).
3. Desplazamientos para interceptar el balón o para realizar una interposición (bloques).
4. Bote con y sin desplazamiento, con giros, cambios de dirección.
 - Cambio de dirección botando pasando el balón por delante del cuerpo.
 - Cambio de dirección botando pasando el balón entre las piernas.
5. Lanzamiento a canasta.
 - Sin salto.
 - Con salto.
 - En carrera:
 - ♦ Impulso de 1 o 2 piernas.
 - ♦ Coordinación brazos-piernas natural o antinatural.
 - ♦ Transporte del balón con una o dos manos.
 - ♦ Lanzamiento normal, en bandeja, en forma de gancho, hacia abajo.
 - ♦ Modificación del número de apoyos.
 - ♦ Desde diferentes puestos específicos.
 - ♦ Realizando diversas acciones durante la fase de vuelo (rectificados, cambio de orientación corporal, etc.)
 - ♦ Dejando el balón por delante del aro o a "aro pasado".
 - ♦ Encadenamiento de acciones previas (fintas de pase, progresión, tiro, etc).
6. Manejo de balón (bote, cambios posturales durante la acción de bote, hacer rodar el balón sobre diferentes partes del cuerpo, utilizar diferentes segmentos corporales para su manejo, etc.).
7. Pase con una o dos manos y con bote o sin él.
 - Desde el pecho.
 - Desde encima de la cabeza.
 - De béisbol.
 - De gancho.
 - Mano a mano.
 - Por detrás.
 - Pivotando sobre un pie.
8. Acciones de pase-progresión-recepción.
 - Pase-progresión por delante del oponente con o sin finta previa.
 - Pase-progresión por detrás del oponente con o sin finta previa.
 - Pase-progresión y alejamiento.
 - Pase-progresión y vuelta a puesto específico.
9. Desplazamientos coordinados con trayectoria de balón, trayectorias de oponentes y compañeros, para la realización de acciones de conjunto.
10. Realización de acciones condicionadas por el tiempo.
 - Tiempo de posesión (30").
 - Tiempo para pasar de pista trasera a pista delantera (10").
 - Tiempo para realizar el saque (5").
 - Tiempo de estancia en zona restringida (jugador en fase de ataque = 3").
 - Tiempo para pasar el balón cuando hay gran presión por parte del oponente (5").
11. Control de la respiración en fases de gran exigencia física y recuperación en períodos de descanso (tiempo muerto, saques, lanzamiento de tiros libres, período de descanso entre el primer y el segundo tiempo del juego, etc).

Objetivo 2

Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, de posturas y de ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto a los demás, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud.

Aportaciones del baloncesto

- | | | |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrenamiento adecuado, sin sobrecarga muscular hasta haber finalizado la osificación. 2. Trabajo muscular equilibrado entre segmentos simétricos. 3. Utilización de zapatillas que no modifiquen el movimiento natural de la articulación (suela baja, con espacio para alojar al tendón de Aquiles, etc). 4. Exposición moderada de las zapatillas al sol para evitar hongos. 5. Uso de prendas (camisetas, pantalones...) de tejidos naturales como el algodón. | <ol style="list-style-type: none"> 6. Rehidratación continua durante el ejercicio. 7. Utilización de calcetines sin costuras gruesas para evitar rozaduras. 8. Trabajo equilibrado de la musculatura lumbar y abdominal. 9. Trabajo equilibrado de la musculatura dorsal y pectoral. 10. Trabajo muscular adecuado para evitar la laxitud corporal y favorecer la postura. 11. Trabajo de elasticidad, relajación y movilidad articular para evitar rigidez corporal. | <ol style="list-style-type: none"> 12. Favorecer la alimentación equilibrada, el descanso y la rehidratación tras el ejercicio. 13. Valorar el beneficio de éstos hábitos sobre el ejercicio físico y la salud. 14. Utilización adecuada de las instalaciones y el material. 15. Valoración del proceso de aprendizaje, más que el resultado final del mismo. 16. Favorecer la participación de todos los alumnos proponiendo actividades y juegos adaptados a sus posibilidades. 17. Favorecer actitudes de respeto hacia los demás haciendo ver la imposibilidad de desarrollar el juego sin los otros. |
|---|---|---|

Objetivo 3

Regular y dosificar su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración, dicho esfuerzo y no el resultado obtenido.

Aportaciones del baloncesto

- | | | |
|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Valoración inicial y continua de las capacidades físico-motrices y perceptivo-motrices. 2. Dosificación del esfuerzo en las diferentes fases del juego (ataque, defensa, períodos de descanso, contraataque, etc.). 3. Valoración inteligente de las acciones a realizar en función del objetivo que se pretende. | <ol style="list-style-type: none"> 4. Calentamiento adecuado para responder a las exigencias posteriores del juego. 5. Respetar la fase de vuelta a la calma tras la actividad principal. 6. Valoración táctica de la conveniencia de dividir funciones (rebote ofensivo, balance defensivo) sin que ello suponga la especialización temprana por puestos específicos, sino que en uno u | <p>otro momento todos realizarán todas las tareas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Favorecer y valorar actitudes de esfuerzo y entrega. 8. Valoración táctica de la conveniencia de utilizar diferentes estrategias de ataque y defensa, reflexionando sobre las modificaciones que esto supondrá en la actuación de los jugadores y en las responsabilidades que deben asumir. |
|--|---|---|

Objetivo 4

Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades.



Objetivo 5

Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y el conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

Aportaciones del baloncesto

- I. Tareas y juegos que implican la utilización de habilidades básicas y genéricas.
 - Desplazamientos con y sin balón.
 - Paradas.
 - Lanzamientos y recepciones.
 - Saltos.
 - Giros.
 - Fintas.
 - Regate.
 - Bote, etc.
2. Plantear las tareas de manera que se involucre la inteligencia motriz, dando dos o más posibilidades de acción (progresivamente), en función de la respuesta del oponente y en las cuales se emplee conscientemente el mecanismo de Percepción-Decisión-Ejecución.
3. Evitar la automatización irracional de acciones encadenadas.
4. Plantear situaciones de juego colectivo "semilibre" (se darán unas reglas básicas que orienten el juego), valorando y reflexionando sobre la conveniencia de llevar a cabo una u otra acción individual.
5. Enseñanza-aprendizaje de diferentes estrategias de juego.
6. Relacionar las características corporales y capacidades físico-motrices con las destrezas motrices, haciendo ver cómo unas son la base de las otras.

Objetivo 6

Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.

Objetivo 7

Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas y los entornos en que se desarrollan participando en su conservación y mejora.

En la Enseñanza Primaria, en que los alumnos tienen una edad comprendida entre 6 y 12 años, nos centramos en el desarrollo de las capacidades perceptivas (percepción del cuerpo, del tiempo y del espacio) tratando de crear el soporte necesario que nos permita introducir el trabajo específico y técnico en edades posteriores (Enseñanza secundaria). Por tanto, propondremos actividades relacionadas con la ocupación del espacio, utilización de ese espacio en función de la situación de compañeros y oponentes, posibilidades y estrategias para obtener ventaja física en la utilización del espacio atendiendo a los comportamientos permitidos por el reglamento, valorando la importancia que estas variables (tiempo y espacio) tienen de cara a conseguir ventaja individual y colectiva respecto a los oponentes.

Aportaciones del baloncesto

1. Facilitar la comprensión de los elementos comunes en diferentes deportes y el beneficio de su desarrollo para el desempeño de otras actividades planteando diversos juegos en los que se den comportamientos tácticos similares.
2. Enseñanza-aprendizaje de los medios técnico-tácticos colectivos básicos en los que es evidente la necesidad de cooperación con los compañeros para conseguir un objetivo común mediante ejercicios básicos.
 - Pase-desplazamiento-recepción.
 - Creación de espacios libres por desocupación del espacio ocupado.
 - Fijación del impar.
 - Bloqueos directos e indirectos.
 - Juego en triángulo.
 - Los cruces sobre los bloqueos.
3. Favorecer un trabajo variado y no especializado, valorando las posibilidades de actuación en uno u otro papel.
4. Favorecer la integración de todos los componentes del grupo proponiendo actividades adecuadas a las posibilidades personales, lo cual supondrá su aceptación y el poder evitar los comportamientos agresivos y la excesiva competitividad.
5. Promover actitudes de respeto hacia los compañeros, oponentes, árbitro y entrenador (roles por los que habrán de pasar todos los alumnos) así como hacia sus decisiones.
6. Conocimiento básico del reglamento como elemento que regula el comportamiento de los jugadores y las relaciones entre ambos, el entrenador y el árbitro.
7. Analizar las respuestas de compañeros y oponentes ante el planteamiento de una determinada acción, valorando lo acertado de los comportamientos de unos y otros.
8. Implicar al alumno en la creación de estrategias de juego aplicando los siguientes principios:
 - Distribución eficaz del espacio de acción.
 - Adecuación a las capacidades individuales.
 - Dar oportunidades a todos los jugadores.
 - Respetar el planteamiento estratégico.
 - Variabilidad y alternancia de los medios empleados.
 - Coordinación espacio-temporal y uso espacial adecuado de las interacciones.
 - Diversidad de posibilidades simultáneas o sucesivas de acción final.
 - Acción continua.
 - Culminación con lanzamiento óptimo.

Objetivo 8

Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo y comprender mensajes expresados de este modo.

Aportaciones del baloncesto

1. Lenguaje corporal como medio de comunicación con el compañero.
2. Comprensión del sistema de señales gestual y sonoro empleado en el juego.
3. Utilización de un sistema de señales propio que favorezca la estrategia colectiva.
4. Ser capaz de "leer" las intenciones de juego, tanto de los compañeros como de los oponentes, para poder anticipar su acción a la de los anteriores o para establecer comunicación con los mismos.

Bibliografía

- CASTAÑER, M. y 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. y PEIRÓ, C. (1992), *Nuevas perspectivas curriculares en E.F. La salud y los juegos modificados*, INDE, Barcelona.
- GIRELA, M. J. y 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. y 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, sin publicar, 1988.
- (1989), *Apuntes de Deportes III: Baloncesto*, INEF Granada, Universidad de Granada, sin publicar, 1989.
- (1990), *Apuntes de Aplicación Específica Deportiva I: Baloncesto*, INEF Granada, Universidad de Granada, sin publicar.
- (1991), *Apuntes de Aplicación Específica Deportiva II: Baloncesto*, INEF Granada, Universidad de Granada, sin publicar.
- QUEVEDO, L. y 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.