

INICIACIÓN A LOS DEPORTES SOCIOMOTRICES DESDE EL XOGO (BALONCESTO)

JUEGO PRESENTACIÓN. GLOBO AL AIRE

Grupos de 8-12 alrededor de cada círculo del campo de baloncesto (3). En el del centro un JCB que lo lanza al aire diciendo su nombre y a continuación entra uno y lo coge (en sentido agujas del reloj). VARIANTE:

- se nombra a alguien lanzando el balón al aire

JUEGO DE COORDINACIÓN. EL GORRO CHINO

Llevar en carrera el balón con el minicono (chincheta) puesto encima del balón sin que se le caiga. Cambiar de mano

JUEGO DE BOTE. COMECOCOS

Un jugador con balón, se juega al pilla-pilla corriendo solo a través de las líneas delimitadas en el campo de baloncesto

VARIANTE:

- introducir más balones de “cazadores”
- todos los jugadores con balón si hay material suficiente
- incluir líneas de juego de otros deportes si las hubiera

JUEGO DE BOTE. RITMOS VIVOS.

Cada jugador con un balón, los jugadores botan por encima de las líneas que delimitan el campo y sus zonas. Botan con diferente cadencia según las líneas: líneas de ancho con mano izquierda, líneas de largo de campo botando corriendo hacia atrás, línea de 3 puntos y semicírculos con bote lateral y líneas de zona con bote bajo.

VARIANTE: cuando haya cruce entre dos jugadores con balón deben hacer cambio de dirección (por delante, entre piernas, por espalda o reverso)

JUEGO DE BOTE. EL ENCUENTRO

Dos jugadores con balón enfrentados diagonalmente en las esquinas del campo, se deben encontrar dándose la mano, con la oposición del resto de la clase que debe obstaculizar lo máximo posible el encuentro sin usar los brazos/manos.

VARIANTE: bote con mano izquierda, defensores pueden hacer cadenas,...si hay suficiente material todos con balones y los que se deben encontrar sin balón, etc.

JUEGO DRIBLING. PAÑUELO-BALÓN

Mismo principio que el juego conocido como juego del pañuelo, pero se juega con el balón; el número que toca el balón lo indica el profesor tiene 15" para cruzar su campo botándolo, estorbado por su adversario; si transcurre más de 15" el defensa gana. No hay eliminados, se cuenta marcador a 8 puntos.

VARIANTE:

- hay que meter canasta, si se falla en la misma canasta se pelea el rebote y a ver quien anota sin cambiar de campo
- se dicen dos números y 2x2, tres números y 3x3.
- A la señal del entrenador los jugadores saldrán botando en velocidad hacia la canasta contraria en donde realizarán una entrada a canasta, recogerán su rebote y volverán botando a la pista contraria, donde se detendrán en la línea de tiros libres para efectuar un tiro a canasta que tendrán que intentar hasta conseguir encestar. Se anota el punto el equipo cuyo jugador anote antes las dos canastas. Se alternarán bote con ambas manos y entradas a canasta por la izquierda.

JUEGO PASES. LOS PASILLOS CRUZADOS

Coordinación de pases picados entre una fila de 4-5 jugadores con otra en cruz que hace pases de pecho. Se cambia de fila a donde he pasado. VARIANTE: pases por encima de la cabeza y de bolos picado.

JUEGO DE PASES. EL BOMBARDEO

Dos balones en juego. El jugador solo devuelve el balón y recibe otro inmediatamente, cada vez más de prisa.

VARIANTE: pases picados, por encima de la cabeza,...

JUEGO DE PASES. LOS BOLOS

Una fila con 3-4 jugadores con un JCB enfrente. Se pasa el balón de pecho al primero de la fila, y en cada pase siguiente se va agachando el primero de la fila para que reciba el segundo, y así sucesivamente. Cambiar roles del JCB

JUEGO DE PASES. EL GRAN 8

Dos círculos de 5 jugadores cada uno limitrofes donde se corre dibujando una circunferencia, corriendo en sentidos opuestos, un balón en juego que se va pasando aleatoriamente entre un componentes de cada círculo.

VARIANTE: un círculo dentro del otro

JUEGO DE PARADAS. LAS ESTATUAS

Versión del “zapatito inglés”. Dos grupos grandes, distribuidos desde cada línea de fondo del campo. Las madres (alumnos lesionados opcional) cuentan hasta 3 de espaldas al grupo que debe moverse dando dos pasos y haciendo paradas en un tiempo. Al que le coja en movimiento debe volver a la línea de fondo. El primero en llegar al círculo central hace de madre.

VARIANTE: paradas en dos tiempos

JUEGO COMPETITIVO. 5X5 CON DOS BALONES

Dos equipos de 5 jugadores cada uno, atacantes tendrán dos balones de diferente color, con uno de ellos solo podrán tirar y con el otro solo podrán penetrar. En cuanto el equipo defensor recupera un balón se sigue jugando con el otro hasta que se anote o sea recuperado por la defensa.

VARIANTE: con un balón se puede botar y con el otro no

JUEGO PERSECUCIÓN. LOS LADRONES DE BALONES

Dos equipos, cada uno en una mitad del campo y con sus balones en la zona. Se trata de robar los balones del equipo contrario sin ser tocado en su campo. Si el jugador es

tocado este ha de esperar a que un compañero lo salve saltando por encima (pasando entre sus piernas). Gana el equipo que recupere más balones en un determinado tiempo.

JUEGO DE 1X1. LA CARRERA DEL LABERINTO

1x1 en todo campo, distribuidos por el campo se situarán unos conos que harán de puertas por las que (en al menos dos) deberá pasar el atacante antes de ir hacia canasta.

JUEGO DE TIRO. K.O.

Entre dos y quince jugadores, se situarán en fila india desde la línea de tiros libres teniendo los dos primeros un balón cada uno. Se trata de conseguir canasta antes que el jugador que se tiene detrás. Se elimina al jugador de delante cuando anoto antes que él.

VARIANTE: para evitar eliminaciones se anotan puntos negativos al “eliminado” o positivos al que elimina (mucho mejor). PROHIBIR TIROS FORZADOS CONTRA BALÓN DEL OTRO TIRADOR

JUEGO DE PASES. PELOTA SENTADA

Dos equipos, uno con balón. Se trata de que el equipo con balón mediante pases consiga tocar con el balón a los jugadores del equipo que escapa. NORMAS: el JCB no se puede mover, no vale lanzar balón contra compañero. En cuanto se es tocado se sienta.

VARIANTE: los cazados se unen al equipo cazador hasta coger a todos

JUEGO DE BOTE. BALÓN COORDINADO

Grupos de 4-5 personas en círculo, cada uno botando un balón se debe pasar al mismo tiempo con el pie un balón de fútbol (evitar uno de baloncesto para concienciar a alumnos de importancia de cuidar balones de baloncesto).

VARIANTE: mano de bote, pie de pase contrario

JUEGO DE PASES. LOS 10 PASES

Dos equipos, se deben de dar 10 pases seguidos sin que caiga el balón y sin repetir entre pasador-receptor dos veces seguidas. Cada vez que se intercepte el balón el equipo que defendía empieza la cuenta desde 0. Sino se cuenta en alto todos los miembros del equipo, se penalizará con cambio de posesión del balón al equipo defensor.

VARIANTE:

- Sin bote
- Con número de botes máximo
- Delimitando espacio
- Terminando con último pase dentro de la zona
- Terminando con tiro a canasta que toque aro al menos

JUEGO DE 1X1. LUCHA LIBRE

Por parejas en cada uno de los círculos del campo, con un balón en el centro, se colocan ambos jugadores de espaldas y en cuclillas deben empujarse hasta que uno logre echar del círculo con al menos un pie fuera. Entonces debe coger el balón y llegar botando en sprint a la banda con el compañero detrás de él

VARIANTE:

- el jugador que saca al otro, coge el balón se lo pasa primero al defensor que se la devuelve y juegan 1x1 en la canasta que quieran
- 3x3 a coger balón de centro del círculo

JUEGO DE BOTE. LA MULA

Por parejas, agarra por la cintura a su pareja que tiene balón, se sale botando desde línea de fondo con la oposición del compañero y se le suelta en medio campo para que finalice con bote de velocidad llegando a la línea de fondo

VARIANTE: hacer una entrada, tiro,...

JUEGO DE BOTE. LA SERPIENTE

Filas indias de 5-6 jugadores. Carreras de relevos donde el último jugador con balón debe hacer slalom entre sus compañeros de la fila, al llegar delante de todo, le pasa el balón al último de la fila rodando balón entre las piernas de la fila.

VARIANTE:

- pases mano a mano girando espalda, de espaldas por encima de la cabeza, bote mano izquierda,...

- el JCB debe salirse de la fila e intentar tocarle la espalda al vagón de la fila botando con la izquierda, y la fila debe evitarlo lo máximo posible

JUEGO DE COORDINACIÓN. CARRERA DE 3 PIES

Por parejas, uno con balón. Se trata de desplazarse por el campo con sólo 3 apoyos entre los 2.

VARIANTE:

- Carrera de 5 pies con grupos de 3 jugadores en 5 apoyos y dos balones

JUEGO DE DESPLAZAMIENTOS. ESPEJO BIPOLAR

Por parejas, uno con balón se desplaza libremente por el campo haciendo movimientos laterales, hacia delante y hacia atrás y es imitado por su compañero. A la señal del profesor cambio de roles.

VARIANTE:

- debe imitar el JCB
- a la señal el imitador debe escapar ser cogido por su compañero
- anotar a canasta cuando se indique la señal y el compañero intentar evitarlo

JUEGO DE BOTE. ACOSADO

Grupos de 3, uno con balón. Debe escapar de los otros dos que van cogidos de la mano botando el balón, cada vez que es cogido se debe rotar.

VARIANTE:

- persigue el jugador con balón a sus dos compañeros

JUEGO DE BOTE. RELEVOS DE 3

Tríos o cuartetos en cadena cogidos de la mano con balones en las esquinas. Carreras con bote continuo de las esquinas hasta la línea de fondo y cambio de roles al llegar a línea de fondo de campo contrario.

VARIANTE: correr hacia atrás

JUEGO DE BOTE. LA CADENA

Todos los máximos jugadores que se pueda con balón, uno debe perseguir por todo el campo haciendo la cadena con cada jugador atrapado que va dejando su balón una vez es cogido.

VARIANTE:

- la cadena se puede partir en dos cuando haya 6 personas formándola

JUEGO DE BOTE. EL CORTAHILOS

Todos los jugadores dispersos por el terreno de juego, hay un JCB que debe cazar dándole el balón en cuanto es atrapado. Los que escapan pueden librar al perseguido por el JCB cruzándose en su trayectoria.

VARIANTE:

- si el perseguido se agarra a alguien debe dejar de ser perseguido
- si hay balones para los perseguidos también

JUEGO DE BOTE. EL CÁNTARO TE SALVA

Todos los jugadores se encuentran emparejados y cogidos por el brazo con las manos en la caderas, menos el perseguidor y el perseguido, que corren libremente con balón. Cuando el perseguido lo considera oportuno se puede agarrar del brazo de cualquiera de manera que el compañero de este se convierte en perseguido (dándole el balón). Si el perseguidor coge al fugitivo se invierten los papeles.

VARIANTE:

- parejas cogidas frente a frente con manos sobre los hombros, el perseguido se mete en el medio y escapa al que le dan la espalda
- cuando se engancha a uno el perseguido se intercambian los roles de perseguidor/fugitivo
- parejas tumbadas en el suelo boca arriba con mismo formato

JUEGO DE BOTE. TODOS CONTRA TODOS

Todos los jugadores con balón dentro del medio campo, deben botar constantemente con balón (bote de protección) e intentar robar o sacar el balón de cualquier otro jugador. Sino llegan balones, el resto de jugadores irá a robar el balón.

JUEGO DE PASES. PELOTA CRUZADA

Grupos de 6 jugadores con dos balones formando una estrella, una pelota persigue a la otra intentando superarla. Las dos pelotas se pasarán al segundo compañero más cercano en el mismo sentido.

VARIANTE: cambiar de sentido, tipo de pase,...

JUEGO DE BOTE. CARRERA CON DOS BALONES

Desplazarse hasta un objetivo botando simultáneamente dos balones en carrera de relevos por grupos.

VARIANTE:

- diferentes pelotas de otras modalidades
- bote alternativo

JUEGO DE LANZAMIENTO. BALÓN AL CESTO

Un balón por parejas. Un miembro de la pareja forma un círculo con los brazos a modo de canasta y se coge de las manos. El compañero realiza un toque de dedos intentando introducir el balón entre los brazos del primero. Si lo consigue, se anota un punto. Intercambian los papeles alternativamente, ganando el que antes consiga 5 canastas.

VARIANTE: por dobles parejas, una se coge de las manos haciendo el aro mas grande y la otra pareja lanza a encestar.

JUEGO DE DOMINIO DE BALÓN. MALABARES ENCADENADOS

Grupos de 4-8 alumnos con un balón por jugador. Cada grupo se dispone en círculo. El primer jugador propone una acción para que todo el grupo la realice. A continuación, el segundo sugiere otra distinta, que se añadirá a la anterior y así sucesivamente, hasta encadenar los malabares de todos los participantes.

JUEGO DE BOTE-COORDINACIÓN. LECTURA DIFERENTE

Un balón y un folio por cada jugador. El profesor proporciona un texto y un balón a cada jugador, a la vez que les aconseja que lo lean atentamente. El texto puede sugerir una serie de actividades que los participantes, deben de ir realizando durante su lectura. Al principio se les pide que lean todo el texto antes de realizar nada. Muchos alumnos no caerán en la cuenta y comenzarán a ejecutar las pruebas.

Hacer parejas y que cada uno escriba en el folio con buena letra (o mayúsculas) 7 tareas a ejecutar con balón simultáneamente a la lectura.

CONTENIDO DE FOLIO

1. Lee atentamente antes de hacer nada
2. No te deshagas de este folio y bota en todo momento
3. Mientras botas el balón salta a la pata coja
4. Describe dos círculos durante tu desplazamiento en carrera
5. Grita tu nombre y la fecha de nacimiento
6. Da tres palmadas mientras el balón está en el aire
7. Siéntate y levántate tres veces seguidas en el suelo (ya sabes, sin dejar de botar)
8. Bota cinco veces entre tus piernas cambiando el balón de manos
9. Da un grito al estilo Tarzán
10. Cierra los ojos durante 10" y sigue botando el balón
11. Multiplica mentalmente 9x9 y súmale 7 al resultado y dilo en voz alta
12. Da un beso al que tengas más cerca
13. Realiza un tiro a canasta lo más rápido que puedas
14. Ahora que ya has terminado de leer cuidadosamente el test, no hagas ningún comentario y disfruta del panorama

VARIANTE:

- Distribuidos libremente por el campo siguen las indicaciones del profesor que hace de guardia de tráfico indicando adelante, atrás, izquierda o derecha y haciendo gesto de STOP donde deberán botar lo más bajo el balón en cuclillas

- Por parejas enfrentadas y en desplazamiento, uno va indicando un número con la mano que significa: 1 bote bajo, 2 bote medio hasta la cintura y 3 bote alto por encima del hombro (cambiar de mano)

JUEGO DE BOTE. PULSO GITANO CON DRIBLING

Por parejas con balón cada uno, ambos participantes se dan una mano, colocan un pie adelantado y botan con la mano libre. El juego consiste en desequilibrar al adversario haciendo que desplace el pie adelantado o pierda el control del balón. Llevar marcador a 6 puntos. Cambiar de mano.

VARIANTE: por tríos, se cogen los 3 de la mano y los extremos tiene balón; el jugador del centro intenta desequilibrar y hacer perder el control del balón a los dos JCB mediante forcejeos, el que pierda el balón pasa al medio.

JUEGO DE BOTE. LOBO ALEATORIO

Por parejas cada uno con balón asignándose un número 1 y el 2 cada uno, se desplazan libremente por el campo con una separación mínima de 10 m. entre ellos. A la señal del profesor indicando un número (1 o 2) el número indicado debe coger a su pareja en menos de 8".

VARIANTE: se deben coger de la mano e ir botando a tocar una de las canastas lo antes posible

JUEGO DE BOTE. DOS EN APUROS

Tríos con un balón cada uno colocados en línea de fondo de cada canasta y otro en el medio del campo. Los dos de los extremos deben reunirse cogiéndose de la mano y el tercero debe evitarlo a toda costa sin hacer falta yendo a robarles el balón o interponiéndose en el camino. Rotar roles

JUEGO DE BOTE. ROBO DEL BALÓN

Grupos de 4-6 jugadores donde 1 JCB está botando balón dentro de uno de los semicírculos. Los demás intentan arrebatárselo, pero no pueden pisar con los pies el interior del círculo, aunque sí apoyar las manos. El que consiga hacerse con el balón intercambia su papel con el del centro.

JUEGO DE BOTE. LOS PESCADORES

Todos los jugadores con balón desde línea de fondo con balón. En la línea de medio campo se colocan 3 puertas de pase delimitadas con conos con un defensor de cada puerta. A la señal se debe atravesar el centro por una de las puertas sin que nos toquen el balón. Los JCB que pierdan o les toquen el balón harán en defensores en la siguiente ronda.

JUEGO COMPETITIVO. FÚTBOL CON DRIBLING

Partidillo de futbol usando las bases de las canastas como porterías sino las hay. Equipos de 5-10 jugadores con balón cada uno con obligatoriedad de botar en todo momento el balón mientras se controla con el pie el balón. Cada vez que se pierde el control del balón de basket se comete falta a favor del equipo contrario.

VARIANTE: inmovilización sentada de un jugador durante 30" en el suelo si le arrebatan el balón de baloncesto

JUEGO DE FUNDAMENTOS. GUERRA Y PAZ

Por parejas con un solo balón, se desplazan por el campo pasándose el balón sin botarlo. A la señal del profesor, el JCB debe retener la posesión del mismo sin dejar de botar y el compañero intentar arrebatárselo.

VARIANTE: el atacante debe anotar canasta en cualquiera de los aros y el defensor evitarlo

JUEGO DE BOTE Y 1X2. EL CORREO DEL ZAR

Tríos con un balón. Un jugador con balón debe superar a un defensor botando hasta medio campo, al llegar se suma otro defensor que evitarán que llegue el jugador con balón hasta la línea de fondo. Cambiar roles.

JUEGO COMPETITIVO. REBOTE TIRADOR

Dos grupos de 6-8 jugadores. En medio campo con un balón, dos equipos de 4 jugadores cada uno. 3 dentro de la zona y un tirador en línea de 3 puntos cada equipo. Se lanza, si se anota vale 1 punto y sino se pelea rebote y 3x3 hasta que haya canasta. El que anota vuelve a tirar, se rotará el tirador exterior tras cada canasta. Marcador a 5 canastas.

VARIANTE: todos contra todos, competición individual, cada jugador cuenta sus canastas y el que anota sale a tirar. Competición a 5 puntos

JUEGO COMPETITIVO. LAS DOS CANASTAS PUNTÚAN

Dos equipos de 5 a 8 jugadores. El juego consiste en un partido de baloncesto con la particularidad de que los equipos pueden atacar indistintamente en ambas canastas. Cuando se consigue una canasta, se saca desde el centro del campo. Competición a 5 canastas.

JUEGO COMPETITIVO. EL 5X5 CRECIENTE

Dos equipos de 5 jugadores. Se comienza un 5x1 en medio campo donde siempre ataca mismo equipo con la peculiaridad de que en cada cambio de campo se va añadiendo un defensor. Es decir, 5x2, 5x3, 5x4 y 5x5 final. Luego se intercambian roles y se compete a ver que equipo consiguió más canastas (las faltas son sancionadas con tiro libre)

JUEGO COMPETITIVO. 4x4 CON POSTES PASADORES

Cuatro equipos de 4 jugadores, dos en el campo y los otros debajo de cada aro respectivamente con dos de sus jugadores fuera del campo en cada banda en la prolongación de la línea de tiros libres. Se debe jugar sin botar y pudiendo pasar a uno de los postes que están fuera. El equipo de debajo del aro sale atacando cuando el equipo que defendía recibe canasta o recupera el balón. Continuidad hasta que un equipo anote 5 canastas.

VARIANTE: se deja un determinado número de botes, todos deben tocar el balón antes de tirar a canasta,...

JUEGO COMPETITIVO. BALONCESTO MINADO

Se colocan diversos elementos (aros, colchonetas,...) por el campo distribuidos aleatoriamente. Se trata de un partido normal donde no se pueden tocar las “minas” por ningún defensor ni atacante siendo penalizadas con tiro libre o cambio de posesión.

JUEGO DE BOTE. EL LEBRON

Carrera de relevos botando el balón y cogiendo setas (chinchetas, conos) y montándolos o sacándolos del grupo según la situación.

JUEGO DE BOTE Y 1X1. EL DUPLICADO

Dentro de la zona, se da un mismo número a dos participantes. Se nombra un número y los nombrados deben correr a coger balón en círculo central y ataque 1x1 defensa poniéndose delante del balón.

JUEGO DE ENTRADAS. EL CAMARERO

Llevar el balón en bandeja sin botar hasta línea de 3 puntos y luego calcular para dar los dos pasos izquierda-derecha.

JUEGO DE LANZAMIENTO. LA BOLERA

Una fila detrás de línea de fondo y otra en línea de 3 puntos con un cono delante. Se lanza el balón como en los bolos a dar al cono, si se le da el jugador de delante del cono pasa el balón y hace el tiro/entrada a canasta. Sino se acierta el jugador de detrás del cono coge el balón y entra/tira. Rotación cambiando de fila.

VARIANTE: 1x1 ataca si se le da al cono

JUEGO DE TÉCNICA-TÁCTICA. ACCIÓN-REACCIÓN

Dos jugadores pasándose seguido el balón separados unos 2-3 m. en el medio del campo. Un jugador sin balón espera al acecho y corta el balón entrando hacia canasta yendo hacia a canasta a anotar.

VARIANTE:

- 1x2 contra los dos pasadores
- 2x1 con el que perdió pase como defensor

JUEGO DE TÉCNICA-TÁCTICA. 4 ESQUINAS

Filas de 3-4 jugadores en cada esquina del medio campo. Rueda de pases de pecho, picados recibiendo siempre el mismo y finalizando con entrada del alumno de la esquina derecha. 2 balones.

VARIANTE:

- Cambiar sentido

- Sólo un balón y 2x2 defendiendo los dos primeros jugadores de las esquinas a su par que cuadra en la diagonal

JUEGO DE PASES. LA CAZA EN CÍRCULO

Dos equipos, uno dentro de la zona de 6,75 m. y otro distribuido por fuera. Pases entre los de fuera a lanzar a los de dentro como si fuese el brilé.

VARIANTE: una mano, los eliminados hacen de postes repetidores,...