



# Del desarrollo de las capacidades al mejoramiento de las habilidades para jugar al básquetbol

## Presentación de la serie

La serie Proyectos NES presenta propuestas que han sido pensadas en el marco de cada uno de los espacios curriculares del campo de la formación general, planteando algunas articulaciones posibles con contenidos de otros espacios curriculares. En este contexto de aislamiento social, preventivo y obligatorio en el que tanto docentes como estudiantes no concurren de manera presencial a las escuelas, resulta necesario ofrecer estos insumos y recursos para que cada institución defina y optimice su utilización. La propuesta invita y alienta a la selección y organización de algunos de los proyectos en función de los criterios y características que cada escuela defina y priorice. Para ampliar: [Recomendaciones para el desarrollo de los proyectos NES.](#)

## 1. Orientaciones para docentes

### Contenidos

#### **Núcleo: Gimnasia para la formación corporal**

##### **Eje: El propio cuerpo.**

- Plan personalizado basado en principios de entrenamiento: práctica y ejecución.
- Evaluación para la mejora de los planes personalizados.

#### **Núcleo: Deportes abiertos (de invasión) - Básquetbol**

##### **Eje: El Propio Cuerpo.**

*Habilidades motoras específicas de los deportes abiertos: básquetbol.*

- Uso de habilidades motoras específicas con mayor incidencia de los factores condicionales.
- La relación entre la resolución táctica, la habilidad motriz y la condición corporal.

(Sigue en la página siguiente)

**Eje: El cuerpo y el medio físico.**

*Utilización del espacio de juego con sentido táctico.*

- Ubicación, relevos, rotaciones y cubrimientos, en las posiciones y funciones en el deporte.
- Selección de habilidades motoras de acuerdo con las trayectorias y los desplazamientos.

**Eje: El Cuerpo y Medio Social.**

*Juego: básquetbol.*

- Juego 5 vs. 5.

**Articulaciones posibles**

Esta propuesta puede articularse también con los contenidos seleccionados para los siguientes espacios curriculares del mismo año:

**Filosofía**

- Tolerancia y respeto.

**Presentación del proyecto**

Los proyectos didácticos están prioritariamente relacionados en su desarrollo con contenidos curriculares específicos del año en curso. Un proyecto didáctico representa un conjunto de acciones articuladas para el logro de un producto, cuya planificación debe considerar el aprendizaje de contenidos curriculares.

Por lo tanto, producto final, actividades y contenidos son elementos constitutivos principales en el proceso de desarrollo de un proyecto. El término producto refiere a un objeto o producción determinada; un hecho o evento o una acción reiterada o extendida en el tiempo. “El proyecto es entonces una posibilidad privilegiada, para cargar de sentido los aprendizajes: en un proyecto siempre hay un para qué legítimo. El para qué abre la puerta hacia la significatividad de un aprendizaje”<sup>1</sup>.



## Proyectos NES

5º Año

En el Ciclo Orientado de la educación secundaria los/as estudiantes encuentran en Educación Física un espacio donde desarrollar sus intereses hacia determinadas prácticas corporales específicas. Dada la variedad de prácticas que se plantean desde la asignatura, muchas veces dichos intereses se orientan en diferentes direcciones. Esto invita a conformar grupos de estudiantes en consideración de las prácticas corporales que elijan de tal manera de poder atender expectativas comunes.

Estas prácticas corporales en una instancia avanzada de su desarrollo requieren atender no solamente las habilidades que se ponen en juego para su realización sino también ciertas capacidades motoras que resultan necesarias para sostener la adecuada realización de esas actividades. Es así como el tratamiento de las capacidades motoras puede presentar algunas modificaciones de acuerdo a cómo se desarrollaba en los primeros años del nivel.

El *desarrollo corporal y motriz armónico* es una instancia a considerar en el tratamiento de estas capacidades, posibilita el incremento homogéneo y equilibrado de las diferentes capacidades condicionales y la estabilización de las capacidades coordinativas. Este desarrollo armónico es la base y plataforma de partida para alcanzar posteriormente un estado de condición corporal y motriz que posibilite el mejoramiento de habilidades específicas, a través del desarrollo de aquellas capacidades motoras prioritarias y preponderantes para dichas habilidades. Es decir que para lograr este estado de condición se prioriza el tratamiento de aquellas capacidades de la práctica corporal que se trate. No serán las mismas capacidades para las prácticas gimnásticas y expresivas que para las prácticas deportivas, y dentro de estas se diferenciarán los deportes individuales de los colectivos.

Dicho estado de condición puede comenzar a tratarse a partir de alcanzado un nivel adecuado en lo que se denomina el *desarrollo armónico* entre los 16 y 17 años, sin descuidar la atención del resto de las capacidades. En ese momento, al igual que en toda la escolaridad, el tratamiento de las capacidades motoras en las clases de Educación Física “se realizará en el contexto de las siguientes ideas:

<sup>1</sup>Argañaraz, O. (1999). *Proyectos en el Aula*. Buenos Aires: Ediciones Organización Escolar San Miguel.



## Proyectos NES

5º Año

- la construcción de la conciencia sobre la propia disponibilidad corporal;
- la prevención y el cuidado de la salud;
- el respeto por las diferencias en cuanto a las posibilidades y limitaciones individuales;
- la priorización de los procesos formativos por sobre el rendimiento competitivo;
- las conclusiones en el campo de la investigación fisiológica en niños y adolescentes;
- una evaluación articulada con la propuesta metodológica.”<sup>2</sup>

En lo particular en esta etapa se buscará priorizar, sin descuidar al desarrollo armónico sobre el cual se continuará trabajando, aquellas capacidades que necesitan ser priorizadas para mejorar el desempeño en el juego de básquetbol.

En el recorrido que se propone en el presente proyecto se hace necesario considerar los principios, criterios y estrategias que se han propuesto en el documento [Construir un plan personalizado para la formación corporal](#), para 5.º año de la serie Profundización de la NES.

Para una participación que satisfaga las expectativas individuales en el juego de básquetbol será preciso desarrollar las siguientes capacidades:

- Resistencia aeróbica (permite sostener la sumatoria de esfuerzos realizados a lo largo del juego).
- Resistencia anaeróbica aláctica (que posibilita desarrollar acciones rápidas en espacios no muy amplios y/o reducidos en breves lapsos de tiempo).
- Velocidad de reacción, de traslación, de freno y de cambio (necesaria para los desplazamientos variados con cambios de dirección, sentido, velocidad y combinados con otras acciones).
- Fuerza muscular dinámica (aplicable en los saltos y lanzamientos).
- Fuerza muscular estática (necesaria en el contacto corporal con otros/as).
- Flexibilidad (incluye la movilidad articular y la elasticidad muscular y posibilita la realización fluida de las habilidades y otorga amplitud a los diferentes movimientos).

<sup>2</sup>[Las capacidades motoras en la enseñanza de la Educación Física](#); en *Actualización curricular - 7º grado - Documento de trabajo - Educación Física (2001)*.



## Proyectos NES

5º Año

- Coordinación (en general atendiendo a la precisión en el control de descarga de energía, al acoplamiento y orientación de las acciones motoras).

Es necesario considerar que la formación general se destina al conjunto de estudiantes de la NES y procura consolidar los saberes generales y conocimientos vinculados al ejercicio responsable, crítico e informado de la ciudadanía y al desarrollo integral de las personas. Con relación a estos saberes y conocimientos se debe tener en cuenta que el tratamiento de estos contenidos se realizará superando la repetición mecánica de tareas y ejercicios, y por lo tanto atendiendo al sentido y fundamentos que las enseñanzas propuestas y el desarrollo de capacidades que se pretende conllevar. En tal sentido, toda propuesta de enseñanza debe involucrar a las/os estudiantes en su realización desde la plena conciencia sobre el qué y para qué se llevan adelante dichas prácticas. La actividad física responsable y saludable debe considerarse como una práctica imprescindible que todo/a ciudadano/a debe llevar adelante como responsable de sostener el desarrollo integral alcanzado en cuanto al logro y mantenimiento de su salud.

El abordaje de problemas que presentan cierta complejidad, como algunas de las tareas que se les solicitan a los/as estudiantes en este proyecto, procura contribuir al desarrollo del pensamiento crítico y a la argumentación de sus decisiones, elecciones y de los valores de sus propias prácticas corporales. Pudiendo constituirse en un sujeto social, consciente de sus derechos y obligaciones, y capaz de elegir, desarrollar y sostener en su vida una actitud activa respecto a las prácticas corporales saludables.

Se retoman y profundizan algunas estrategias de aprendizaje planteadas en años anteriores y se avanza en la propuesta de otras nuevas: instancias de indagación y de producción, desarrollo de argumentaciones fundamentadas, trabajo con fuentes diversas, elaboración de producciones sistematizando lo realizado, entre otras. Se propone avanzar hacia una mayor autonomía, así como la posibilidad de comprometerse en la toma de decisiones, pensar cursos de acción, diseñar y desarrollar proyectos para el abordaje de estas capacidades que se involucran en las habilidades y el juego del básquetbol.



## 2. Actividades para estudiantes

### Del desarrollo de las capacidades al mejoramiento de las habilidades para jugar al básquetbol

#### Presentación del proyecto

Aprender a jugar al básquetbol requiere adquirir, descubrir y construir un conjunto de saberes que implican no solamente el aprendizaje de habilidades sino fundamentalmente acompañar estas con el conocimiento de la lógica del juego, los principios que organizan la dinámica del mismo atendiendo a cuestiones tácticas y estratégicas, y el desarrollo de capacidades que potencian las habilidades que se ponen en acto durante el desarrollo de dicho juego.

En este recorrido que vamos a iniciar hoy sería interesante recuperar lo planteado para el primer año de la Nueva Escuela Secundaria respecto a la enseñanza del básquetbol. Si es de tu interés adentrarte en el conocimiento de la iniciación y desarrollo de este deporte se recomienda leer el material [Aprender básquetbol en la escuela](#) de la serie Profundización de la NES.

En el desarrollo de un juego de básquetbol se requiere disponer de una serie de capacidades motoras que posibilitará correr a ritmos variables y diferentes distancias, con continuos cambios de dirección, frenos y giros. También requiere efectuar saltos de forma repetida, ya sea en el lugar o en carrera para enviar la pelota a determinados sectores, o para interceptarla, lanzarla desde diferentes distancias, ya sea a los/as compañeros/as o al cesto, lo que exige una adecuada precisión y tomar contacto corporal con ellos/as y con los/as rivales en espacios reducidos del terreno de juego para la disputa por la posesión de la pelota.

Quienes participan del juego deben ser físicamente capaces de repetir estos esfuerzos un gran número de veces bajo la presión de uno/a o de varios/as adversarios/as, en un espacio de juego limitado y con un



tiempo de recuperación que puede encontrarse reducido por la dinámica misma del juego.

Se sugiere en el recorrido de este proyecto analizar las capacidades condicionales que resultan necesarias para favorecer la puesta en práctica de las habilidades que permitan mejorar la participación en el juego del básquetbol. A partir de esto, se requiere avanzar en una propuesta para el desarrollo de dichas capacidades siendo este el producto esperado a concretar en este contexto de ASPO.

## Desarrollo

### Actividad 1

Si en años anteriores has aplicado un plan personalizado para la formación corporal, o a través de las series de ejercitaciones que has realizado para el desarrollo y mejoramiento de tus capacidades motoras:

- Enunciá las conclusiones a las que se han arribado a partir de la aplicación de dicho plan o de esos ejercicios para el mejoramiento de tu desempeño corporal y motriz.
- Compartí dichas conclusiones, a través de los dispositivos con que se cuente, con las que puedan haber elaborado otros/as compañeros/as.
- Establecé similitudes y diferencias entre las conclusiones abordadas considerando mejoras en la propia formación corporal y la de otros/as.
- Registrá estas similitudes y diferencias estableciendo algún juicio valorativo al respecto.

Respondé las siguientes preguntas:

¿Qué incidencia suponés tiene el mejoramiento de las capacidades motoras en las habilidades deportivas y específicamente en el básquetbol? ¿Por qué?

Registrá en forma escrita también estas respuestas.

### Actividad 2

Indagar en diferentes fuentes qué clasificaciones existen al interior de



## Proyectos NES

5º Año

las capacidades motoras condicionales que podrían relacionarse con los deportes colectivos. Recordá que estas capacidades son: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad. También podés considerar algunas capacidades coordinativas. ¿Cuáles serían estas sub-capacidades o capacidades derivadas?

¿Qué tipos de capacidades o subtipos resultan preponderantes en las habilidades propias del básquetbol? Podés seleccionar para esta enumeración dos o tres habilidades o referirte al deporte en general, considerando todas las habilidades.

Registrá lo relevado y compará con la siguiente propuesta para establecer semejanzas y diferencias entre lo que has encontrado y estas ideas:

Para una participación que satisfaga las expectativas individuales en el juego de basquetbol será preciso desarrollar las siguientes capacidades:

- Resistencia aeróbica (permite sostener la sumatoria de esfuerzos realizados a lo largo del juego).
- Resistencia anaeróbica aláctica (que posibilita desarrollar acciones rápidas en espacios no muy amplios y/o reducidos en breves lapsos de tiempo).
- Velocidad de reacción, de traslación, de freno y de cambio (necesaria para los desplazamientos variados con cambios de dirección, sentido, velocidad y combinados con otras acciones).
- Fuerza muscular dinámica (aplicable en los saltos y lanzamientos).
- Fuerza muscular estática (necesaria en el contacto corporal con otros).
- Flexibilidad (incluye la movilidad articular y la elasticidad muscular y posibilita la realización fluida de las habilidades y otorga amplitud a los diferentes movimientos).
- Coordinación (en general atendiendo a la precisión en el control de descarga de energía, al acoplamiento y orientación de las acciones motoras).





Registrá también tus conclusiones para agregar este material al de la primera actividad.

### Actividad 3

Establecé, por lo menos, dos ejercicios o tareas para la estimulación y mejoramiento de estas capacidades que se vinculen con cada una de las habilidades que has seleccionado. Podés recuperar tareas de diferentes fuentes de información accesible, reelaborarlas, o plantearlas a través de tu experiencia en el deporte y/o en las clases de Educación Física que hayas participado en años anteriores.

Si ya has experimentado algunos de los ejercicios que se encuentran avalados por docentes de Educación Física, o han sido parte de las clases que tuviste, y si contás con el espacio y la posibilidad de ponerlas en práctica, podrías ejercitarlas para vivenciar su impacto. Es sumamente necesario que no te lleven a esfuerzos que se acerquen a la fatiga o a un excesivo esfuerzo, para eso evitá el tratamiento de capacidades como la resistencia y el manejo de cargas pesadas.

### Actividad de cierre

Recuperá el desarrollo de lo trabajado en un único registro.

Compartí este material con otros/as compañeros/as. Analizá, intercambiá y debatí, de ser necesario, sobre las diferentes propuestas, ideas y criterios que se han puesto en juego. Si lo acuerdan, concluyan en un material común integrando las diferentes producciones.

Presenten el material a el/la docente del curso o grupo. Podrá ser en esta instancia del aislamiento o al regreso de las clases presenciales. Sería interesante que evalúen conjuntamente con con el/la profesor/a la posibilidad de poner en práctica esta propuesta.

Incluyan en dicha evaluación las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendizajes relevantes puedes señalar respecto a las tareas realizadas?



## Proyectos NES

5º Año

- ¿Qué tipos de recursos o fuentes te ofrecieron mayor y mejor información?
- ¿Qué posibilidad de aplicación le encuentras a estas tareas en futuras situaciones?

## Bibliografía, fuentes y/o recursos

- Argañaraz, O. E. (1999). *Proyectos en el Aula*. Buenos Aires: Ediciones Organización Escolar San Miguel.
- Del Campo Vecino, J. (2001). [El desarrollo y la evaluación de las capacidades coordinativas del baloncesto. Una propuesta metodológica para la iniciación deportiva](#), efdeportes —Revista Digital—, 6 (31).
- Loaiza Pérez, G. (2020). [La preparación física en baloncesto: ¿Hacia dónde vamos?](#). Valencia, España: Federación Baloncesto Comunidad Valenciana.
- Meinel, K. y otros. (reedición 2013). *Teoría del movimiento, motricidad humana*. Buenos Aires: Editorial Stadium.
- Ministerio de Educación. Dirección General de Planeamiento Educativo. (2001). - [Actualización curricular - 7º grado - Documento de trabajo - Educación Física](#). Buenos Aires, Argentina: GCABA.
- Ministerio de Educación. Dirección General de Planeamiento Educativo (2018). [Aprender básquetbol en la escuela](#). Buenos Aires, Argentina: GCABA.
- Ministerio de Educación. Dirección General de Planeamiento Educativo. (2018). [Construir un plan personalizado para la formación corporal](#). Buenos Aires, Argentina: GCABA.
- Ministerio de Educación. Dirección General de Planeamiento Educativo. (2018). [Actividad física y salud](#). Buenos Aires, Argentina: GCABA.
- Ministerio de Educación. Dirección General de Planeamiento Educativo. (2018). Libro digital, [Las capacidades motrices en juego](#). Buenos Aires, Argentina: GCABA.