

## Propuesta didáctica

### Título: **Fundamentos técnicos de Básquetbol - doble ritmo y ejercicios encadenados**

**Autor:** Prof. Víctor Gadea

**Créditos:** Dibujos e imágenes del autor- [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).

**Descripción:** Propuesta de clase para trabajar fundamento técnico del doble ritmo y lanzamiento, con y sin oposición.

**Propósitos:** Que el alumno sea capaz de realizar el gesto técnico del doble ritmo sin cometer infracción; que pueda aplicarlo en situación de juego.

**Criterios de evaluación:** realización del doble ritmo fluido y sin faltas técnicas.

#### Contenido y actividades:

##### Entrada en Calor:

- a- Movilidad general de tren inferior y superior.
- b- Ejercicios en grupos formando columnas enfrentadas de conducción y pase (ir variando los pases).
- c- Elongación general.

##### Parte Central:

#### 1- Trabajo sobre el doble ritmo y "bandeja"

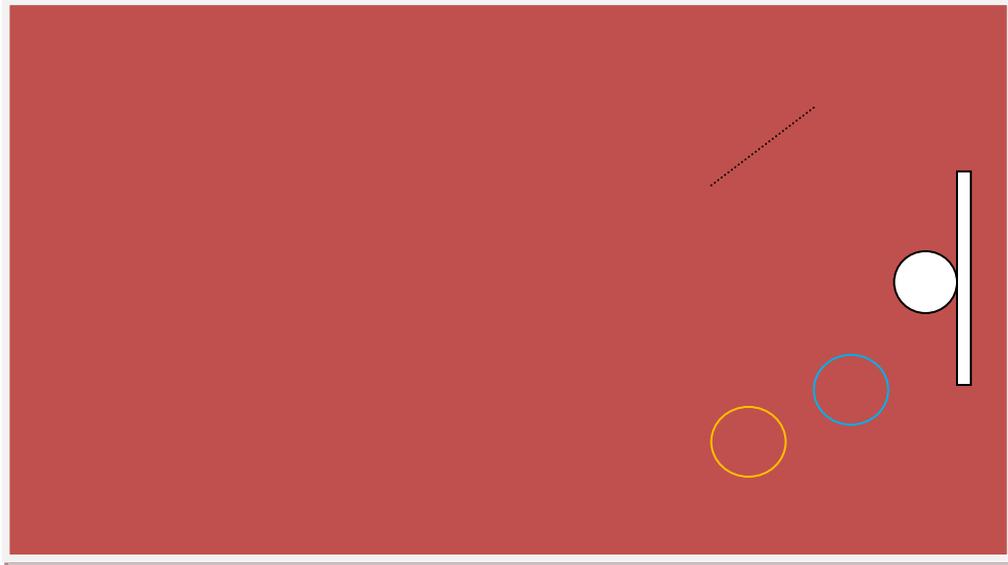
- Explicando el porqué de la acción técnica y para qué sirve y es usada, trabajaremos de forma analítica primeramente:

Pelota tomada, sin pasos previos:

- a- Practicar el doble ritmo enfrentado con compañero; realiza los dos pasos (el primero largo, el segundo alto) y efectúa pase al compañero de enfrente.
- b- Con aros para marcar los dos pasos o apoyos cerca del tablero, realiza el doble ritmo y el lanzamiento al aro.

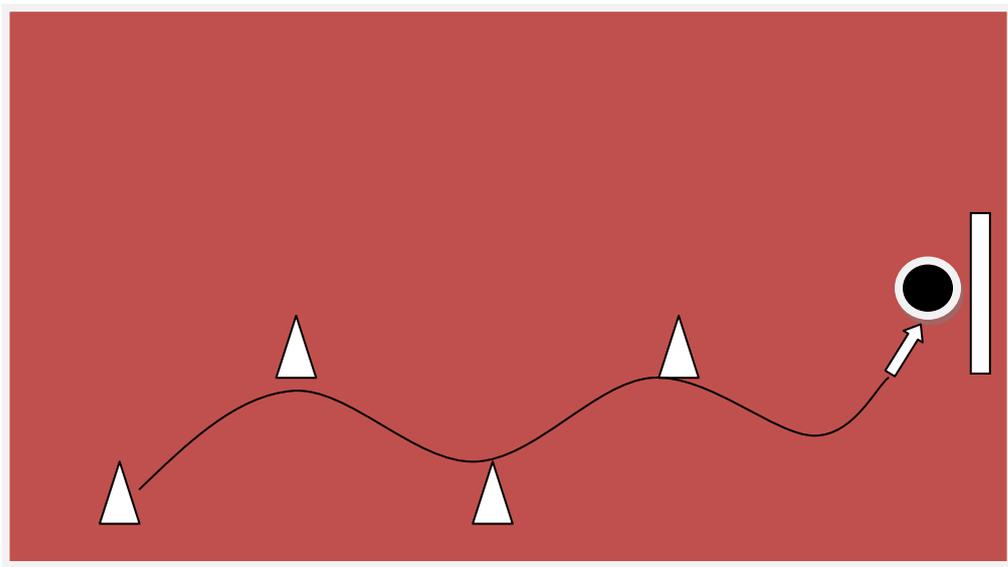


- c- Colocar una marca de referencia con cinta, línea de tiza o usando alguna línea marcada para realizar el doble ritmo y tiro luego de tal referencia.
- d- Sumarle piques previos para luego realizar el doble ritmo y el tiro ("bandeja").

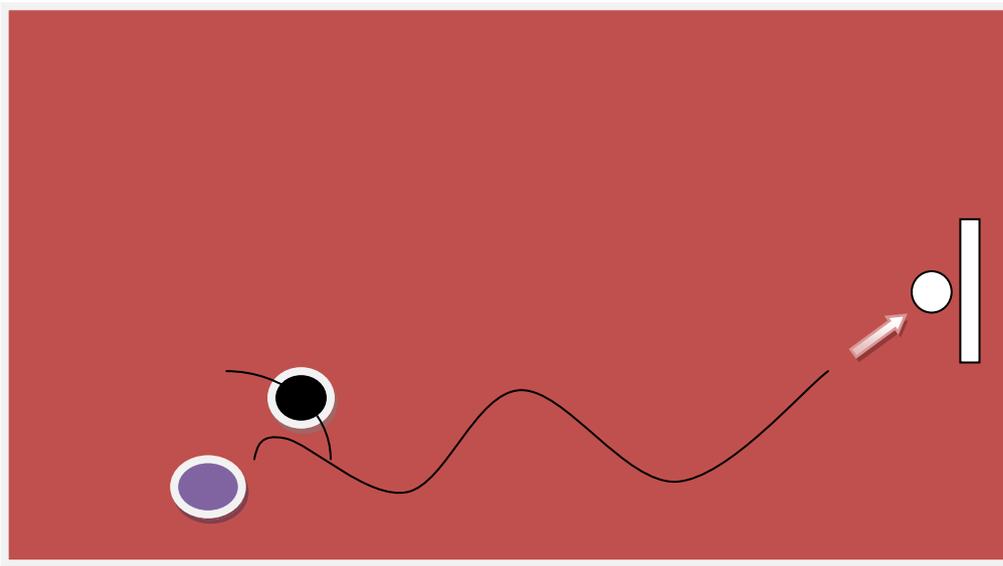


## 2- Ejercicios técnicos encadenados:

- a- Conducción en zig-zag con conos realizando cambios de dirección (por el frente, por atrás, entre piernas, faja, reversible) culminando con doble ritmo y "bandeja".



b- En parejas, un compañero conduce realizando cambios de dirección en zig-zag, el otro marca pasiva, culminando en las cercanías del aro con una penetración con doble ritmo y tiro.



Juego aplicativo:

- Juego global en media cancha a "hacer zona" (se juega en un solo aro, un equipo ataca y el otro defiende; cuando el equipo recupera el balón o se le va al equipo atacante, cambian los roles).

### **Parte Final:**

- Elongación general y charla sobre reglas básicas del Basquetbol.

**Sitios sugeridos: Fundamentos del Baloncesto**

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-fundamentos.htm>

**Bibliografía:** "Educación Física – Texto de apoyo para el alumno de educación media"

**Materiales:** Pelotas de básquetbol; cinta o aros; tablero o aro adaptado.

**Sugerencias:** Realizar la progresión del doble ritmo quitándole velocidad de ejecución y haciéndolo consciente de lo que está realizando.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

---