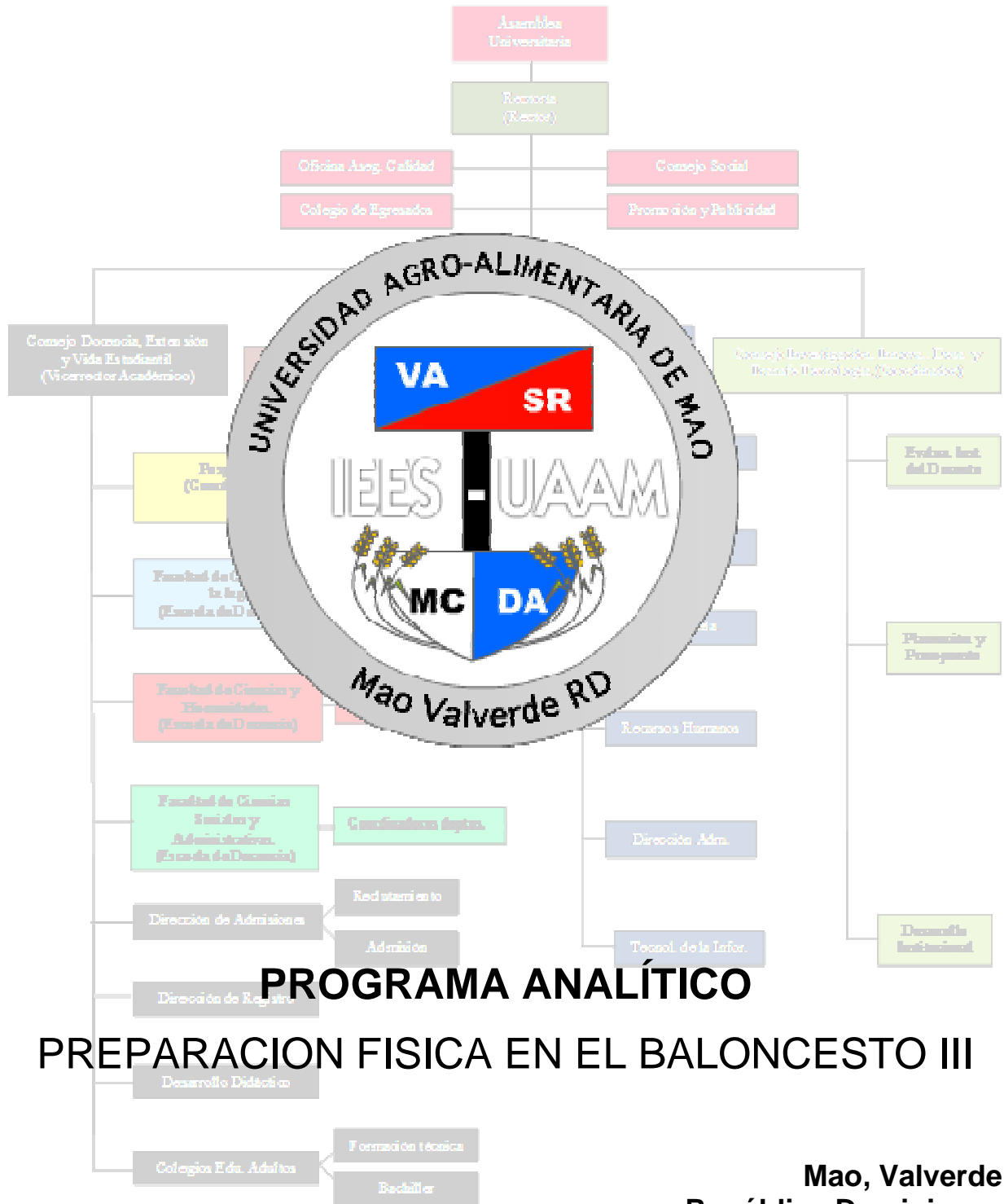


# UNIVERSIDAD AGRO-ALIMENTARIA DE MAO "IEES-UAAM"





## I. DATOS DE LA ASIGNATURA

Nombre de la asignatura:	Preparación Física en el Basquetbol III
Clave de la asignatura:	BNC-092
Pre-requisito:	BNC-091
Co-requisito:	
Horas teóricas – Horas práctica – Créditos	2 – 3 – 3

## II. PRESENTACIÓN:

Mediante la asignatura de Preparación física en el basquetbol II, el objetivo general del programa debe ser dotar al alumnado de las herramientas e instrumentos necesarios para que éste pueda iniciar el proceso de especialización al baloncesto, con jugadores de categorías infantil, cadete y junior.

## III. PROPÓSITOS GENERALES:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Reconocer las características de los puestos específicos de los jugadores, y aplicar el conocimiento de los medios técnico-táctico para diseñar situaciones de enseñanza específicas del puesto desempeñado por el jugador.
- Conocer las distintas formas de organizar el contraataque, así como diseñar su progresión de enseñanza.
- Describir las características y objetivos de la preparación física en el baloncesto.

## IV. GUIAS APRENDIZAJE:

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD I.- Fundamentos técnicos-tácticos de los jugadores exteriores.** Al finalizar esta unidad, el alumno dominara todo los fundamentos, las zonas y los análisis estructurales de los jugadores exteriores.

- Lección 1.1. Análisis estructural de las acciones realizadas por los jugadores exteriores.
- Lección 1.2. Zona de actuación y características físicas de los jugadores.
- Lección 1.3. Zona de actuación y características antropométricas de los jugadores.
- Lección 1.4. Zona de actuación y características psíquicas de los jugadores.
- Lección 1.5. Fundamento técnico-táctico, ofensivo y defensivo específicos de los jugadores.
- Lección 1.6. Diferencias entre los jugadores exteriores: bases, escoltas, aleros.



Lección 1.7. Diseño de tareas de enseñanza específicas de jugadores exteriores.

Chat.-  
Tarea 1.-  
Tarea 2.-  
Foro.-  
Prueba Guía # 1.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD II.- Análisis de los medios colectivos propios.** Al término de esta unidad, el alumno entenderá todo lo relacionado a los bloqueos, defensas y acciones realizadas por los jugadores en medios colectivos propios.

Lección 2.1. Acciones del jugador con balón y del jugador sin balón.  
 Lección 2.2. Pasar y desplazarse: cortar.  
 Lección 2.3. Pasar y desplazarse: aclarar.  
 Lección 2.4. Pasar y desplazarse: pase mano a mano.  
 Lección 2.5. Combinaciones según puestos específicos.  
 Lección 2.6. Defensa del 2x2: defensa de los cortes.  
 Lección 2.7. El bloqueo indirecto: técnica.  
 Lección 2.8. El bloqueo indirecto: clasificaciones.  
 Lección 2.9. El bloqueo indirecto: opciones ofensivas.  
 Lección 2.10. Defensa del bloqueo directo.  
 Lección 2.11. El bloqueo indirecto.  
 Lección 2.12. Características, opciones ofensivas.  
 Lección 2.13. Defensa del bloque indirecto.  
 Lección 2.14. Posibilidades.  
 Lección 2.15. Estructuras significativas según puestos específicos y disposiciones en el espacio.  
 Lección 2.16. Los dobles bloqueos y el bloqueo doble.  
 Lección 2.17. Defensa de los dobles bloqueos y los bloqueos dobles.  
 Lección 2.18. Opciones ofensivas según puestos específicos y disposiciones en el espacio.  
 Chat. -  
Tarea 1.-  
Tarea 2.-  
Foro.-  
Prueba Guía # 2.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD III.- El contraataque.** Al concluir esta unidad, el alumno aprenderá todo lo relacionado a las fases y construcción del contraataque.

Lección 3.1. Definición de contraataque.  
 Lección 3.2. Objetivos del contraataque.  
 Lección 3.3. Ventajas y desventajas del contraataque.  
 Lección 3.4. El inicio del contraataque.  
 Lección 3.5. Áreas de pase.  
 Lección 3.6. La organización del contraataque.  
 Lección 3.7. La finalización del contraataque.



- Lección 3.8. Los trailers ofensivos.
- Lección 3.9. Conceptos defensivos de la defensa de las superioridades numéricas.
- Lección 3.10. Metodología de enseñanza del contraataque.
- Chat.- .
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 3.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD IV.- Organización del juego ofensivo.** Al concluir esta unidad, el alumno aprenderá todo lo relacionado a los tipos de ataque, aspectos y metodología de un juego de baloncesto con estrategia ofensiva.

- Lección 4.1. El ataque contra la defensa individual.
- Lección 4.2. Ataque libre.
- Lección 4.3. Ataque por conceptos.
- Lección 4.4. Ataque estructurado.
- Lección 4.5. Ventajas y desventaja del ataque.
- Lección 4.6. Aspectos a tener en cuenta en el diseño de los sistemas de ataque.
- Lección 4.7. Ataque contra defensa individual.
- Lección 4.8. Tipos de ataque en función de la distribución inicial.
- Lección 4.9. Metodología de enseñanza de los sistemas de ataque.
- Chat.- .
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 4.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD V.- Organización del juego defensivo.** Al concluir esta unidad, el alumno aprenderá a construir una defensa de manera individual, los conceptos defensivo y los tipos de sistemas defensivos.

- Lección 5.1. La defensa individual.
- Lección 5.2. Tipos de sistemas defensivos utilizados en baloncesto.
- Lección 5.3. Conceptos defensivos propios de la defensa individual.
- Lección 5.4. Construcción de la defensa individual.
- Chat.- .
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 5.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VI.- Las defensas y ataques zonales.** Al concluir esta unidad, el alumno aprenderá todo lo concerniente a las distintas zonas que pueden ser defendidas y las características de cada una de ellas.



- Lección 6.1. Conceptos de defensas de espacio.
- Lección 6.2. Objetivos de la defensas de espacio.
- Lección 6.3. Ventajas y desventajas de la defensa de espacio.
- Lección 6.4. Principios comunes de las defensas zonales.
- Lección 6.5. Tipos de defensas en zona.
- Lección 6.6. Principios de referencia en el diseño de ataques contra defensas zonales.
- Lección 6.7. Características de la zona 1-2-2 o 3-2.
- Lección 6.8. Ventajas y desventajas de la zona 1-2-2- o 3-2.
- Lección 6.9. Características de la zona 1-3 o 2-1-2.
- Lección 6.10. Ventajas y desventajas de la zona 1-3 o 2-1-2.
- Lección 6.11. Características de la zona 1-3-1.
- Lección 6.12. Ventajas y desventajas de la zona 1-3-1.
- Chat.- .
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.-
- Prueba Guía # 6.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VII.- Metodología de entrenamiento.** Al concluir esta unidad, el alumno aprenderá todo lo concerniente a las técnicas, tácticas, principios y enseñanzas del entrenamiento en el basquetbol.

- Lección 7.1. Entrenamiento de la técnica.
- Lección 7.2. Entrenamiento de la táctica.
- Lección 7.3. Contextualización de los principios de enseñanza.
- Lección 7.4. Variables de los principios de enseñanza.
- Lección 7.5. Progresión de los principios de enseñanza.
- Lección 7.6. Información de los resultados.
- Lección 7.7. Correcciones de errores.
- Lección 7.8. Diseño de tareas de enseñanza.
- Chat.- .
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.-
- Prueba Guía # 7.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VIII.- Dirección de equipos.** Al concluir esta unidad, el alumno aprenderá todo lo concerniente a la dirección de los grupos de juegos y del partido.

- Lección 8.1. Posición del entrenador dentro del grupo.
- Lección 8.2. Relación del entrenador con los jugadores.
- Lección 8.3. Relación del entrenador con los padres.
- Lección 8.4. Misión del entrenador antes del partido.
- Lección 8.5. Dirección del entrenador durante el partido.
- Lección 8.6. El post-partido.



- Lección 8.7. Diferencias entre el entrenador de elite y un entrenador de formación.
- Lección 8.8. Análisis de casos.
- Chat.- .
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 8.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD IX.- El reglamento de juego.** Al concluir esta unidad, el alumno aprenderá todo lo relacionado a las violaciones, faltas y errores que se pueden dar en durante un partido de basquetbol.

- Lección 9.1. Estudio de reglamento.
- Lección 9.2. Análisis de algunas circunstancias especificas de las violaciones del reglamento de juego.
- Lección 9.3. Análisis de algunas circunstancias especificas de las faltas personales del reglamento de juego.
- Lección 9.4. Análisis de algunas circunstancias específicas de los errores rectificales del reglamento de juego.
- Chat.-
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 9.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD X.- La preparación física aplicada al baloncesto.** Al concluir esta unidad, el alumno aprenderá todo lo relacionado a los entrenamientos y cualidades físicas que se realizan para la preparación de los jugadores de basquetbol.

- Lección 10.1. Justificación de la preparación física en baloncesto.
- Lección 10.2. Las cualidades físicas.
- Lección 10.3. Análisis de la actividad competitiva.
- Lección 10.4. El desarrollo de las cualidades condicionales atreves del baloncesto.
- Chat.-
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 10.
- Prueba Final.