



TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA



GUÍA PRÁCTICA ASIGNATURA BÁSQUET

Tema:
Sistema Ofensivo

Carrera:

Tecnología Superior en Actividad
Física Deportiva y Recreación

Número de práctica: 1

1.- Datos generales:



1.1 **Asignatura:** Básquet

1.2 **Nivel académico:** Tercero

1.3 **Docente Responsable:** Cristian López C

2.- Datos específicos:



2.1 **Título de la Práctica:** Sistema Ofensivo.



2.2 **Tiempo de duración:** 2 horas.



2.3 **Objetivo de la práctica:** Desarrollar y perfeccionar las habilidades tácticas y estratégicas del equipo en el ataque.



2.4 **Resultado de aprendizaje de la asignatura que tributa a la práctica:** Desarrollar y aplicar estrategias ofensivas en baloncesto, demostrando una comprensión profunda de los sistemas de juego, mejorando la coordinación, comunicación y ejecución en equipo, y adaptándose a diferentes situaciones defensivas durante un partido.





3.- Materiales, recursos y equipos



- Balones de Baloncesto
- Conos de Entrenamiento
- Marcadores de Piso
- Canastas
- Redes de Calidad
- Equipos de Entrenamiento Adicional

4.- Normas de seguridad:



El estudiante:

- ▶ Deberá respetar las normas generales de comportamiento.
- ▶ Mantendrá una actitud correcta en todo momento de duración de la práctica.
- ▶ Usará ropa deportiva adecuada y calzado específico para baloncesto.

Para los estudiantes que pertenecen a la carrera de actividad física y deportes:

- ▶ Usar los protocolos de seguridad determinados por cada carrera.

LEER NORMAS

5.- Preparación previa:



- ▶ Los estudiantes revisarán los conceptos teóricos y técnicas de baloncesto, consultando literatura especializada y recursos didácticos.
- ▶ Visualización de videos prácticos: Los estudiantes observarán ejemplos de equipos de baloncesto profesionales ejecutando los diferentes para comprender mejor la ejecución correcta.



6.- Fundamentos teóricos:



- **Historia y Evolución:** Entender la historia y evolución del baloncesto, incluyendo las reglas básicas y cómo han cambiado con el tiempo.
- **Reglas del Juego:** Conocimiento de las reglas oficiales del baloncesto, incluyendo las normas sobre dribling, tiros, pases, faltas y tiempos de juego.
- **Principios Básicos del Juego Ofensivo:**
- **Espaciado:** Comprensión del concepto de espaciado en la cancha y su importancia para crear oportunidades de anotación.
- **Movimiento Sin Balón:** Entender la importancia del movimiento sin balón para desmarcarse y crear opciones de pase.
- **Timing:** Conocer la importancia del timing en las jugadas ofensivas para sincronizar los movimientos de los jugadores.
- **Sistemas Ofensivos:**
- **Tipos de Sistemas:** Conocimiento de los diferentes tipos de sistemas ofensivos (por ejemplo, motion offense, pick and roll, triangle offense).
- **Objetivos de los Sistemas:** Comprender los objetivos específicos de cada sistema ofensivo y cómo se alinean con las fortalezas del equipo.
- **Tácticas y Estrategias Ofensivas:**
- **Pick and Roll:** Entender el funcionamiento del pick and roll, incluyendo las responsabilidades del manejador de balón y el bloqueador.
- **Cortes y Pantallas:** Conocer los diferentes tipos de cortes (por ejemplo, backdoor, V-cut) y pantallas (por ejemplo, pantalla ciega, pantalla lateral) y su uso en la ofensiva.
- **Juego en el Poste:** Comprensión de las tácticas de juego en el poste bajo y poste alto, y cómo se utilizan para crear ventajas ofensivas.
- **Lectura de la Defensa:**
- **Tipos de Defensas:** Conocer los diferentes tipos de defensas (por ejemplo, defensa hombre a hombre, defensa en zona) y cómo afectan la ofensiva.



- **Ajustes Ofensivos:** Comprender cómo ajustar las estrategias ofensivas en función de la defensa presentada por el equipo contrario.
- **Habilidades Individuales:**
- **Fundamentos del Pase:** Conocimiento de los diferentes tipos de pases (por ejemplo, pase de pecho, pase picado) y cuándo usarlos.
- **Técnicas de Tiro:** Entender las técnicas de tiro desde diferentes posiciones en la cancha, incluyendo tiros en suspensión y tiros de tres puntos.
- **Dribling y Control del Balón:** Conocimiento de las técnicas de dribling y cómo usarlas para mantener el control del balón y crear oportunidades ofensivas.



Bibliografía

- Krause, J. V., Meyer, D., & Meyer, J. (2008). Entrenando baloncesto: Principios de la ofensiva. Human Kinetics.
- Wissel, H. (2012). Baloncesto: Pasos para el éxito (3ra ed.). Human Kinetics.
- Rudd, M. A. (2009). Guía completa para entrenar baloncesto: Técnicas y tácticas para un rendimiento de alto nivel. Atlantic Publishing Group, Inc.

7.- Descripción de la actividad práctica o descripción de procedimientos



El docente guiará a los estudiantes a través de una serie de actividades diseñadas para mejorar las habilidades de sistemas ofensivos.

Procedimiento:

1. Calentamiento (20 minutos):

- **Ejercicios Aeróbicos:** Comienza con 5-10 minutos de ejercicios aeróbicos ligeros, como correr a un ritmo moderado, para aumentar la temperatura corporal y el flujo sanguíneo a los músculos.
- **Estiramientos Dinámicos:** Realiza estiramientos dinámicos como balanceo de piernas, rotaciones de brazos y piernas para preparar los músculos y articulaciones para movimientos más intensos.

2. Demostración (15 minutos):

- **Claridad:** Mostrar claramente cómo se ejecutan las técnicas y movimientos.
- **Comprensión:** Asegurarse de que los estudiantes comprendan el propósito y la aplicación de lo que se está demostrando.
- **Corrección:** Identificar y corregir errores comunes que los estudiantes puedan cometer.

3. Práctica guiada (45 minutos):

- Ejercicios específicos para mejorar la técnica de baloncesto en parejas o grupos pequeños, con énfasis en la corrección de la postura y la eficiencia de movimiento.
- Mejorar la ejecución del pick and roll.
- Desarrollar coordinación entre el manejador del balón y el bloqueador.
- Aplicar el pick and roll en situaciones de juego real.

4. Práctica libre (30 minutos):

- La práctica libre es una parte crucial del entrenamiento en baloncesto, ya que proporciona a los estudiantes la oportunidad de aplicar lo aprendido, experimentar con nuevas habilidades y desarrollar su propio estilo de juego en un entorno menos estructurado.



- Fomentar la autonomía y la creatividad de los estudiantes.
- Permitir la aplicación práctica de habilidades y estrategias enseñadas.
- Facilitar el desarrollo de la toma de decisiones en tiempo real.

5. Feedback y cierre (10 minutos):

- Se realizará una retroalimentación sobre los puntos clave a mejorar.
- El docente observará el progreso de los estudiantes y proporcionará comentarios y sugerencias para mejorar.
- Reforzar los conceptos clave aprendidos durante la práctica.
- Proporcionar retroalimentación constructiva para el desarrollo individual y del equipo.
- Motivar y mantener el entusiasmo para futuras sesiones de entrenamiento.

8.- Mecanismo de evaluación y anexos:



Instrucciones:

La lista de cotejo se utilizará para evaluar de manera estructurada el desempeño de los estudiantes en la ejecución de las técnicas ofensivas de baloncesto. Se asignará un punto por cada paso completado correctamente.

- Evaluar la comprensión y ejecución de sistemas ofensivos específicos.
- Identificar la capacidad de los jugadores para leer la defensa y tomar decisiones efectivas.
- Proporcionar Feedback constructivo para el desarrollo continuo de habilidades ofensivas.

Calificación:

A cada paso del procedimiento se le asignará el valor de 1 punto si se realiza correctamente, 0 puntos si no se realiza. La calificación final se basará en la puntuación total obtenida.

Nombre y apellidos del estudiante:

Nombre y apellidos del docente:

Fecha:

Calificación:

Secuencia de pasos del procedimiento	Realiza	No realiza	Observaciones
1. Realiza pases precisos y oportunos dentro del sistema.	1		
2. Lee adecuadamente las líneas de pase y evita pases forzados.		1	
3. 3. Utiliza pases de pecho y picados según la situación.	1		
4. 4. Crea espacios adecuados para recibir pases.		1	
5. Realiza cortes rápidos y eficientes hacia la canasta o puntos calientes.	1		
6. Utiliza pantallas y bloqueos para liberarse de la defensa.	1		
7. 7. Ejecuta tiros con buena forma y mecánica.		1	
8. Se posiciona correctamente para tiros abiertos dentro del sistema.	1		
9. Aprovecha oportunidades de tiro tras pantallas y desmarques.	1		
10. Ejecuta tiros con buena forma y mecánica.		1	

Puntuación:

1	1 punto	2	0 puntos	3	1 punto	4	0 puntos	5	1 punto
6	1 punto	7	1 punto	8	0 puntos	9	1 punto	10	1 punto

La calificación se obtendrá sumando los puntos obtenidos.

Total: 10/10



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y DEPORTES

1. Preparación antes de salir a Campo

- **Acceso Controlado.**- Solo estudiantes y personal autorizado pueden participar de las actividades programadas.
- **Identificación.** - Todos los usuarios deben portar la identificación visible de la institución.
- **Uniforme o Indumentaria adecuada.** – Los estudiantes usarán ropa y calzado apropiados para la actividad específica, esto puede incluir zapatillas deportivas, casos, rodilleras, trajes de baño etc.
- **Equipo de Protección Personal.** – El uso de guantes, cascos, rodilleras, coderas y protectores bucales según la actividad, además de protector solar que será obligatorio.
- **Estado de Salud.** - Se realizará una evaluación de salud básica para asegurarse de que los estudiantes se encuentren aptos para realizar actividades físicas. Aquellos con condiciones médicas, deben notificar al docente.

2. Seguridad en Campo

- **Supervisión.** - Deberá haber un docente o supervisor presente con el grupo de estudiantes.
- **Capacitación.** - Los estudiantes deben recibir capacitación sobre el uso seguro de equipos, materiales y accesorios, además deberán inspeccionar las mismas antes de usarlas y reportar cualquier daño o mal funcionamiento.
- **Alimentación e Hidratación.** - Los estudiantes deben mantenerse hidratados y consumir alimentos saludables durante las actividades físicas o de recreación.
- **Calentamiento y Enfriamiento.** - Los estudiantes recibirán indicaciones y realizarán ejercicios de calentamiento antes y de enfriamiento después de cada actividad física para prevenir lesiones.



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y DEPORTES

3. Seguridad durante las actividades

- **Comportamiento.** - Los estudiantes deberán cumplir normas de conducta y fair play (juego limpio) durante todas las actividades para prevenir accidentes y conflictos.
- **Zonas de Seguridad.** - La supervisión deberá delimitar las áreas de juego y las zonas seguras, mismas que se mantendrán libres de obstáculos y peligros potenciales.
- **Clima y Condiciones Meteorológicas.** - Monitorear el clima y suspender actividades en caso de condiciones extremas como tormentas, calor excesivo o frío intenso.
- **Primeros Auxilios.** - Garantizar un botiquín adecuado y accesible, y personal capacitado para auxilios oportunos e inmediatos como reanimación cardiopulmonar (RCP).
- **Jornada laboral.** - Establecer límites de trabajo para evitar fatiga, los descansos periódicos serán necesarios y obligatorios.

4. Comportamiento en Emergencias

- **Emergencia.** - Desarrollar y comunicar el plan de emergencia que incluya rutas de evacuación, puntos de encuentro y contactos de emergencia.
- **Comunicación.** - Contar con medios efectivos de comunicación como teléfonos móviles, radios etc. disponibles y operativos.
- **Señalética.** - Señales y carteles serán necesarios para indicar áreas peligrosas, rutas de evacuación y puntos de primeros auxilios entre otros.



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y DEPORTES

5. Responsabilidad Ambiental

- **Conservación.** - Las prácticas físicas y de recreación incluirán actividades educativas sobre la importancia de la conservación de la naturaleza y el impacto de las actividades humanas en el entorno.
- **Disposición de residuos.** - Los residuos durante las actividades seguirán una gestión incluyendo el reciclaje y la eliminación adecuada de desechos.

6. Educación Continua

- **Talleres.** - Realizar charlas o talleres periódicos sobre seguridad, salud y mejores prácticas en recreación y actividades deportivas.
- **Actualización.** - Revisar y actualizar normas de seguridad de acuerdo con nuevas investigaciones y cambios en la normativa legal.

<https://www.tecnologicopichincha.edu.ec/>



TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA

