

NOMBRE: \_\_\_\_\_ GRUPO: \_\_\_\_\_

#### UNIDAD DIDÁCTICA: “ EL CALENTAMIENTO ”



Siempre que practicamos cualquier deporte o actividad física corremos el riesgo de sufrir una lesión. Muchas veces ese riesgo es impredecible, cuando de forma fortuita chocamos contra un rival o apoyamos mal el pie dentro del terreno de juego, pero en otras ocasiones, sí tenemos en nuestras manos reducir las posibilidades de lesionarnos.

Muchos estudios científicos demuestran que un adecuado calentamiento al inicio de la sesión de entrenamiento y una progresiva vuelta a la calma una vez finalizado el mismo son la mejor herramienta para prevenir la aparición de accidentes.

#### 1. CONCEPTO DE CALENTAMIENTO: ¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?

*“Es la puesta en marcha del organismo a través de un conjunto de actividades de carácter general primero y específico después que realizaremos antes de comenzar cualquier práctica física o deportiva donde la exigencia del esfuerzo sea superior a la habitual”*

A tener en cuenta:

- Con el calentamiento buscamos el paso progresivo de un estado de baja actividad (estar parado) a otro estado de mayor actividad (practicar un deporte o actividad física).
- Cualquier calentamiento completo tiene dos fases: general (sirve para preparar al organismo para practicar cualquier actividad física o deportiva) y específica (es diferente y concreta para el deporte que vayamos a practicar después de calentar).
- Siempre calentaremos (debe convertirse en un rito antes de cualquier práctica).

#### 2. OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO: ¿PARA QUÉ CALENTAMOS?

**1. PARA EVITAR LESIONES:** si no calentamos correctamente podemos ocasionarnos una lesión que nos deje apartados de la práctica deportiva durante un tiempo.

**2. PARA MEJORAR NUESTRO RENDIMIENTO:** calentando nos preparamos física y psicológicamente para el esfuerzo y/o la actividad posterior, lo que nos hará estar más concentrados en ella, logrando así mejores resultados.

### 3. TIPOS DE CALENTAMIENTO:

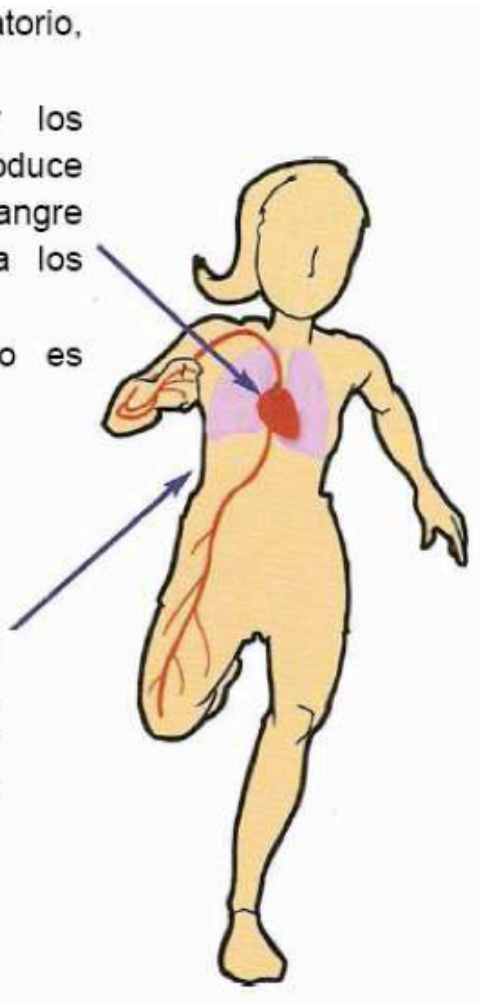
Distinguimos: **CALENTAMIENTO GENERAL / CALENTAMIENTO ESPECÍFICO**

- Calentamiento **GENERAL**: afecta a todo el organismo y lo integran ejercicios de carácter global y en el que intervienen todos los grandes grupos musculares. Válido para cualquier actividad física o deporte.
- Calentamiento **ESPECÍFICO**: Va siempre después de finalizar la parte general. Se va a centrar en aquellas partes del cuerpo que van a intervenir de forma decisiva en el deporte o actividad que voy a realizar después. Normalmente, se utilizan ejercicios, técnicas y materiales propios de dicha actividad. Ejemplo: Si voy a jugar a baloncesto; realizaré dentro del calentamiento específico diferentes ejercicios como: pases, bote, entradas a canasta, bloqueos, lanzamientos a canasta... Si voy a jugar a tenis; realizaré giros de muñeca, golpes de derecha, de revés, voleas, saques...

### 4. ¿QUÉ OCURRE EN EL ORGANISMO CUANDO COMENZAMOS A CALENTAR?

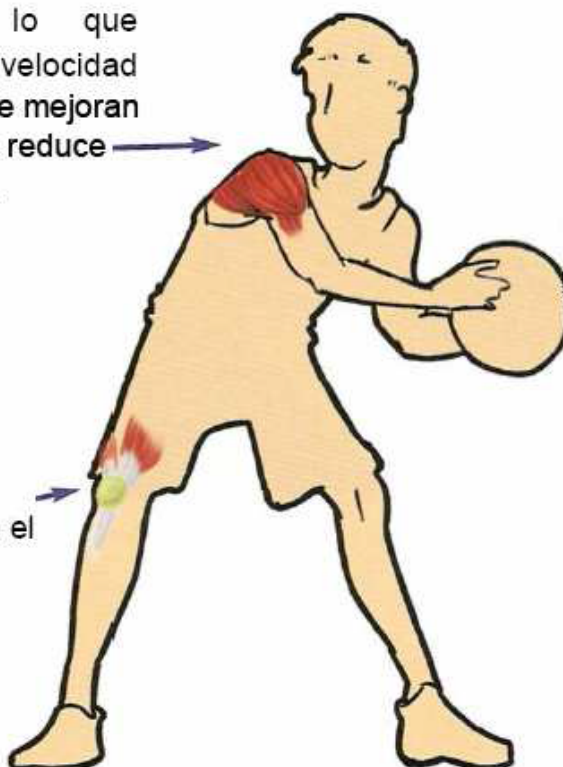
El sistema cardiorespiratorio, corazón y vasos sanguíneos: al aumentar los latidos del corazón se produce un mayor transporte de sangre que lleva más oxígeno a los músculos. Este aumento de oxígeno es necesario para realizar los movimientos.

El sistema respiratorio: se acelera la respiración, con lo que los pulmones aportan más oxígeno a la sangre.



En los músculos aumenta la temperatura, por lo que también aumenta la velocidad de contracción. Así se mejoran los movimientos y se reduce el riesgo de lesiones.

En las articulaciones también aumenta la temperatura. Esto permite movimientos más flexibles y disminuye el riesgo de lesión.

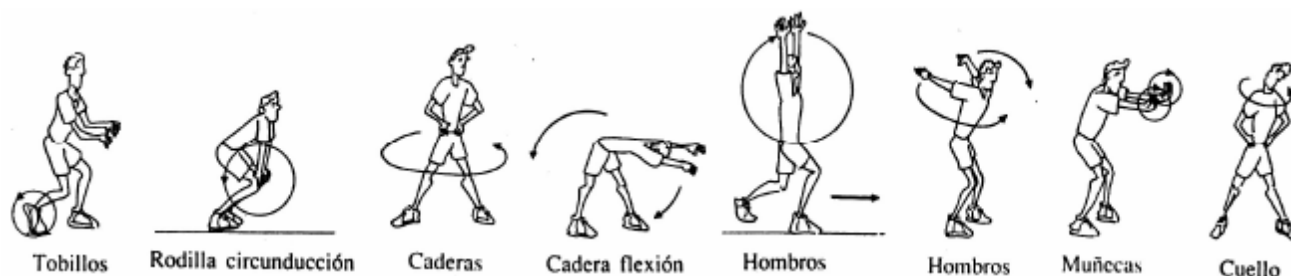


## 5. ¿QUÉ PARTES HA DE CONTENER CUALQUIER CALENTAMIENTO GENERAL?

a) **Carrera Continua:** comenzaremos haciendo carrera suave y podemos ir incrementando poco a poco el ritmo. 4-5 minutos puede ser suficiente para activarnos.



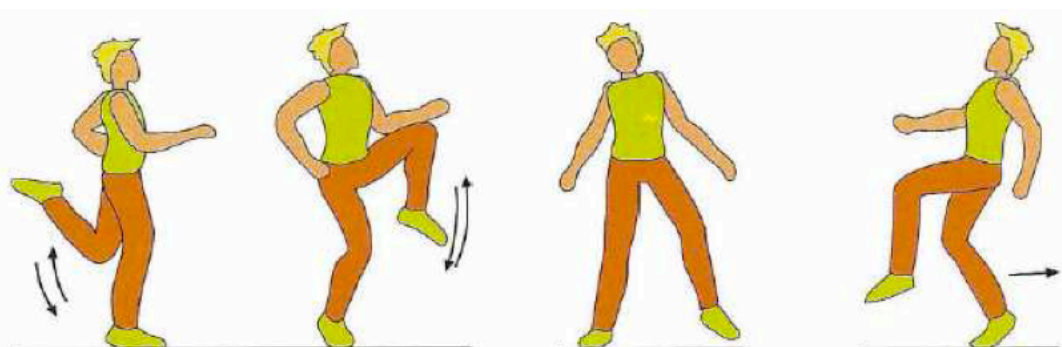
b) **Movilidad articular:** movilizaremos más concretamente los diferentes segmentos corporales. Son movimientos de las articulaciones siguiendo un orden, bien ascendente o descendente. (tobillos, rodillas, cadera, hombros...).



c) **Estiramientos:** Mantendremos cada posición al menos 20 segundos, notando tensión pero sin llegar al dolor. No haremos rebotes ni movimientos bruscos para evitar lesiones.

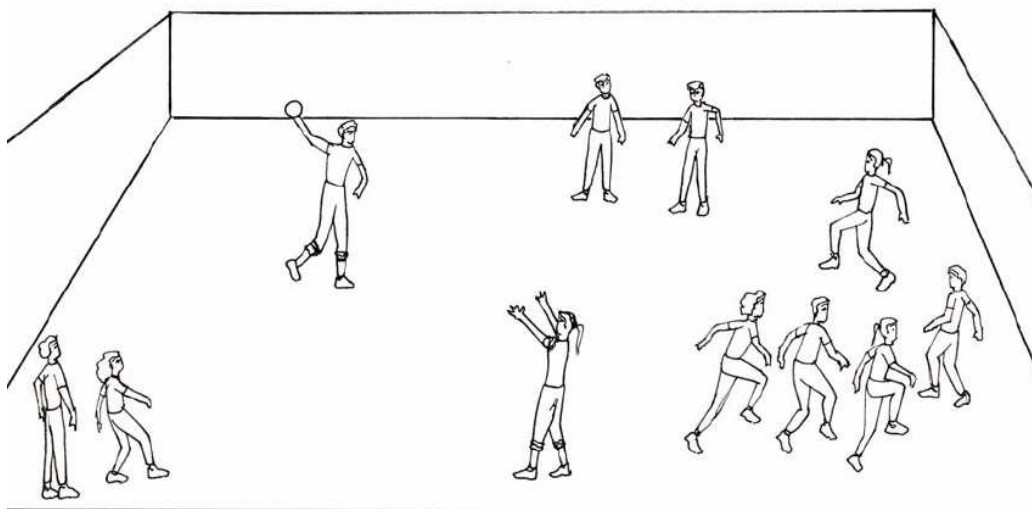


d) **Ejercicios de fuerza:** realizar diversos ejercicios donde movilizemos diferentes grupos musculares (carrera lateral, carrera cruzando piernas, carrera hacia atrás, carrera elevando las rodillas/talones, carrera bajando a tocar el suelo con las manos, saltando...). También podemos incluir en esta parte algunos ejercicios generales para tronco, brazos y piernas (abdominales, flexiones...).



e) **Sprints de velocidad o “Progresivos”**: con la realización de estos ejercicios alcanzaremos la intensidad y el ritmo requerido posteriormente. Son carreras de 40-60 metros en las que incrementamos la velocidad progresivamente.

\*En determinadas ocasiones, también se pueden utilizar JUEGOS PARA CALENTAR. Serán juegos que impliquen la activación completa del cuerpo (pelota sentada, balón cazador, ...)



## 6. VUELTA A LA CALMA

Es la parte final de la clase en la cual realizaremos actividades o ejercicios más suaves que permitirán al organismo recuperarse del esfuerzo realizado y regresar a un estado de reposo en las mejores condiciones (sin excitación ni acaloramiento...). Dentro de esta fase podemos incluir: un trote ligero o carrera suave, estiramientos y ejercicios de relajación muscular para soltar músculos.



## 7. ¿CUÁNDO DEBE REALIZARSE UN CALENTAMIENTO?

El calentamiento se realiza siempre antes de la actividad física. Forma parte de una sesión de entrenamiento, de una competición o de una clase de Educación Física. Primero realizaríamos el calentamiento, después vendría la parte principal donde se trabaja el tema central de la sesión, que puede ser el desarrollo de una capacidad física, juegos, un deporte, etc. Una vez terminada la parte principal los deportistas no se van directamente a casa. Realizan lo que se denomina vuelta a la calma, que consiste en una serie de ejercicios para devolver a nuestro cuerpo su estado de reposo tras la actividad. Normalmente son ejercicios de baja intensidad y de relajación que favorecen la recuperación (estiramientos, ejercicios de respiración, etc).

### **PARTES DE UNA SESIÓN:**

#### **1º CALENTAMIENTO-----2º PARTE PRINCIPAL-----3º VUELTA A LA CALMA.**

*Recuerda que con el calentamiento no pretendemos el desarrollo de ninguna capacidad (eso corresponde a la parte principal), sino el de preparar a nuestro cuerpo para poder afrontar con garantías y sin lesionarnos una actividad física determinada.*

## ACTIVIDADES 3º E.S.O. UNIDAD DIDÁCTICA: “EL CALENTAMIENTO”

1. Elabora un calentamiento completo para realizar antes de un partido de baloncesto (debes incluir parte general y específica) que tenga una duración de 15 minutos. Debes tener en cuenta las fases que lo componen, indicando de cada ejercicio: explicación (qué haces y cómo lo haces), duración o tiempo de realización y dibujo explicativo sencillo que ayude a entender la explicación.

2. Contesta a las siguientes cuestiones:

- a) ¿Qué diferencias hay entre un calentamiento general y uno específico?
- b) ¿Para qué calentamos?
- c) ¿Qué cambios se producen en el organismo cuando empezamos a calentar?
- d) ¿Qué es la “vuelta a la calma”?

4. Relaciona las siguientes actividades con las diferentes partes de la sesión de actividad física o clase de Educación Física:

|                        |                                   |
|------------------------|-----------------------------------|
|                        | Partido de voleibol               |
|                        | Carrera suave                     |
| Parte de calentamiento | Trabajo de técnica de lanzamiento |
|                        | Ejercicio de relajación           |
| Parte principal        | Estiramientos                     |
|                        | Circuito de estaciones de fuerza  |
| Vuelta a la calma      | Coreografía de zumba              |
|                        | Ejercicios de movilidad articular |
|                        | Correr 30 minutos                 |



## UNIDAD DIDÁCTICA: “LA CONDICIÓN FÍSICA”

La condición física es el término que usamos para referirnos a la “**forma física**” que en un momento dado presenta nuestro organismo. Como ya sabes, nuestro cuerpo constituye una “máquina perfecta” dotada además de sensibilidad y sentimientos. Pues bien, nuestra maquinaria corporal debe estar siempre “a punto” como si de un coche se tratara. Cuando es así, decimos que estamos en forma, lo que significa que tenemos una buena Condición Física. Por el contrario, si vemos que existen actividades que no realizamos con toda normalidad (por ejemplo, nos cansamos cuando subimos unas escaleras) entonces asumimos que no estamos en forma, y por tanto, nuestra condición física necesita mejorar.

Una buena condición física es imprescindible para llevar una vida sana y enérgica. Existen una serie de hábitos y estilos de vida que favorecen el desarrollo de una buena condición física y que deben formar parte de nosotros como si de cualquier parte de nuestro cuerpo se tratara. La actividad física realizada habitualmente (entre 3 o 4 veces por semana, una hora u hora y media al día), una dieta sana y equilibrada, y el descanso adecuado (8 o 9 horas de sueño al día) constituyen los pilares básicos de unos hábitos saludables.

Hay una serie de razones que demuestran la importancia de mejorar la condición física:

- Se realizan actividades físicas con menor esfuerzo y mayor eficacia.
- Se evitan y previenen enfermedades y lesiones.
- Se rinde más intelectualmente.
- Se disfruta realizando cualquier tipo de actividad.
- Mejora nuestra relación con los demás.

### Las Capacidades Físicas Básicas

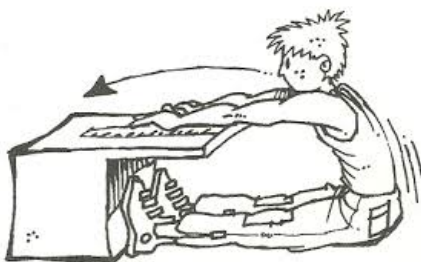
Las Capacidades Físicas Básicas constituyen los pilares sobre los que se construye la Condición Física. Cuando hablamos por tanto de Capacidades Físicas Básicas nos referimos a **la Resistencia, la Fuerza, la Velocidad y la Flexibilidad**, que nuestro organismo es capaz de desarrollar. Por tanto, cuanto mayor sea el grado de desarrollo de las mismas tanto mejor será nuestra Condición Física.



## Los test de Condición Física

Debemos medir nuestras capacidades físicas básicas con el propósito de saber nuestro estado de forma, es decir, nuestra condición física. Por ello, realizaremos distintas pruebas físicas para determinar el nivel que tenemos en resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

En clase realizaremos distintos test de Condición Física para ver cual es nuestro estado actual y como hemos mejorado cuando repitamos los test. Por ejemplo: test de abdominales en un minuto, test de carrera continua, test de flexibilidad...



## Acondicionamiento Físico o Entrenamiento

El acondicionamiento físico es el proceso o entrenamiento mediante el cual se desarrollan en el individuo las capacidades físicas necesarias para la salud y la actividad físico-deportiva.

Se busca el desarrollo de la Resistencia, la Fuerza, la Flexibilidad y la Velocidad, mediante la realización de diferentes sistemas de entrenamiento. Ejemplo: práctica de aeróbic para mejorar nuestro nivel de resistencia.

**¡OJO!. No confundas test de resistencia con sistema de entrenamiento. Hacemos los test de condición física para medir nuestro nivel de condición física y los sistemas de entrenamiento para mejorarla. Si hacemos un entrenamiento de las Capacidades Físicas podemos obtener mejores resultados en los test de condición física.**

## UNIDAD DIDÁCTICA: “LA RESISTENCIA”

La resistencia se define como “la capacidad física que nos permite realizar esfuerzos de larga duración, bien practicando un deporte o bien en nuestra vida diaria“. Si tenemos una buena resistencia podemos jugar o hacer deporte sin cansarnos mucho así como subir las escaleras de casa o realizar la vendimia sin fatigarnos y cansarnos demasiado.

## TIPOS DE RESISTENCIA:

- La **Resistencia Aeróbica**: trabajamos la resistencia aeróbica cuando practicamos un ejercicio en el cual la intensidad es moderada-media. Por ello llega el oxígeno de sobra a la musculatura que esta trabajando y podemos realizar un esfuerzo durante mayor tiempo. La sensación de cansancio es pequeña. Para el trabajo de la resistencia aeróbica debemos tener en torno a 160-170 pulsaciones por minuto. Un ejemplo es ir corriendo, en bicicleta tranquilamente o nadar de forma suave.....
- La **Resistencia Anaeróbica**: se trabaja la resistencia anaeróbica cuando se realizan esfuerzos muy intensos y de corta duración en el tiempo. Las necesidades de oxígeno en la musculatura son muy elevadas y no podemos aportar todo lo necesario. Se convierte en un ejercicio agotador y no es posible practicarlo durante mucho tiempo. Ejemplo sería una carrera de 400 metros lisos, la cual es corta pero muy intensa. En este tipo de resistencia se alcanzan pulsaciones por encima de las 180 ppm.

**¿Cuál debemos practicar nosotros?** *Nos interesa practicar más la **resistencia aeróbica**, mediante trabajos más largos pero más tranquilos, ya que es la cualidad que desarrolla nuestro sistema cardiovascular, oxigena la musculatura, etc*

## SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA

La resistencia puede mejorarse con una gran variedad de actividades físicas: la marcha, la carrera, la natación, ciclismo, etc. Nos vamos a centrar en sistemas de entrenamiento basados en la carrera pues son los que más fácilmente podemos llevar a cabo.

Los sistemas de entrenamiento empleados para mejorar la resistencia se pueden dividir en dos grandes grupos:

**1. Métodos continuos**: son aquellos que se realizan durante un amplio periodo de tiempo y de forma continuada. No existen pausas en el desarrollo de los mismos y por lo tanto la intensidad de trabajo va a ser media o baja. Dentro de ellos podemos encontrar dos subgrupos, aquellos que mantienen el ritmo de carrera continuo a lo largo del esfuerzo y que vamos a denominar continuos uniformes; y los que se producen con cambios de ritmo a lo largo de la carrera, denominados continuos variables.

✚ Dentro de los **continuos uniformes** destacamos el método de la:

- **Carrera continua:** Es el sistema más básico para el desarrollo de la resistencia aeróbica. Consiste en una carrera sin pausa con ritmo uniforme (misma velocidad) a una intensidad que mantenga la frecuencia cardiaca entre 130-160 pulsaciones. Su duración oscila entre 15-45 minutos, aunque en individuos bien entrenados puede tener una mayor duración y también una mayor intensidad. Los terrenos serán preferentemente llanos y blandos.

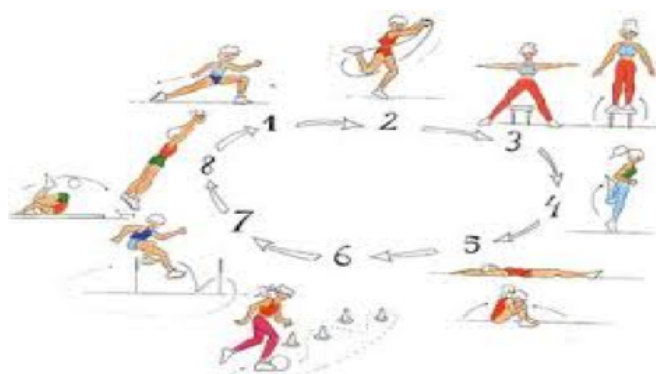
✚ En los métodos **continuos variables** podemos hablar del:

- **Cross-paseo:** Método que consiste en combinar la carrera con la marcha (andar). Es ideal para iniciarse en el trabajo de la resistencia, por lo que es muy útil para personas cuyos niveles de condición física son muy bajos (personas mayores o personas con problemas respiratorios). Es un método que, normalmente, se aplica en el medio natural (carreras de orientación).
- **Fartlek:** Consiste en correr de forma continuada y sin interrupción pero variando el ritmo de carrera en diferentes tramos.
- **Entrenamiento total:** Consiste en aprovechar todos los recursos del medio natural para incidir en la resistencia de forma prioritaria y en el resto de capacidades físicas de forma secundaria. Se alternarán carreras a diferentes ritmos con ejercicios gimnásticos de todo tipo y actividades naturales del hombre (saltos, lanzamientos, cuadrupedias, etc). No existen pausas sino que la carrera y las distintas actividades a realizar se irán realizando de forma continuada. La intensidad es variable en función de la actividad que se realice, cuidando en todo caso de no bajar de las 120 pul/min. Es un entrenamiento de larga duración (30-40 min), por lo que incidirá fundamentalmente en la mejora de la resistencia aeróbica.



**2. Métodos fraccionados:** Son aquellos en los que se alternan periodos de esfuerzo y pausas de recuperación. De esta forma podemos aumentar la intensidad del esfuerzo. Dentro de estos métodos podemos destacar:

- Circuito. Es la realización de manera ordenada de una serie de ejercicios . En cada ejercicio o estación permanecemos un tiempo o un número de repeticiones determinado. Cuando terminamos el circuito realizamos un descanso y volvemos a repetirlo. Un circuito consta de 6 a 8 estaciones o ejercicios y se repite de dos a tres veces.



### 3. Otros métodos:

Además de los métodos anteriores, la práctica de diferentes deportes o actividades rítmicas son un excelente medio para la mejora de la resistencia, pues además la motivación para el esfuerzo suele ser mayor: aeróbic, etc.

## EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA SOBRE EL ORGANISMO:

El entrenamiento de la resistencia va a implicar un buen número de transformaciones sobre el organismo, sobre todo en los sistemas cardiovascular y respiratorio. Entre otras destacamos las siguientes:

- Con el entrenamiento aeróbico aumenta la cavidad cardiaca (fundamentalmente los ventrículos y en especial el izquierdo), lo que permite al corazón recibir más sangre y también impulsar más sangre en cada latido.
- Con el entrenamiento anaeróbico aumenta el grosor de las paredes del músculo cardiaco, el miocardio.
- En general un buen entrenamiento de resistencia va a provocar que disminuya la frecuencia cardiaca en reposo, puesto que la cantidad de sangre que envía el ventrículo al contraerse es mayor, con lo que necesita contraerse menos veces para abastecer al organismo de oxígeno.

- Pone en funcionamiento capilares inactivos, lo que permite una mejor irrigación sanguínea de todo el organismo con la consiguiente mejora de abastecimiento de oxígeno y nutrientes a todo el organismo.
- Aumenta la cantidad de sangre en el torrente sanguíneo. Aumenta la cantidad de glóbulos rojos y de hemoglobina, lo que permite transportar más oxígeno a todas las partes del cuerpo.
- Amplía la capacidad pulmonar y pone en funcionamiento alvéolos latentes, mejorando el paso de oxígeno de los pulmones a la sangre.
- Aumenta la capacidad pulmonar y la capacidad de captar oxígeno del exterior.
- El entrenamiento aeróbico continuado provoca una disminución del tejido graso en nuestro organismo (más de 30 minutos de duración). Nos permite adelgazar de una manera sana.

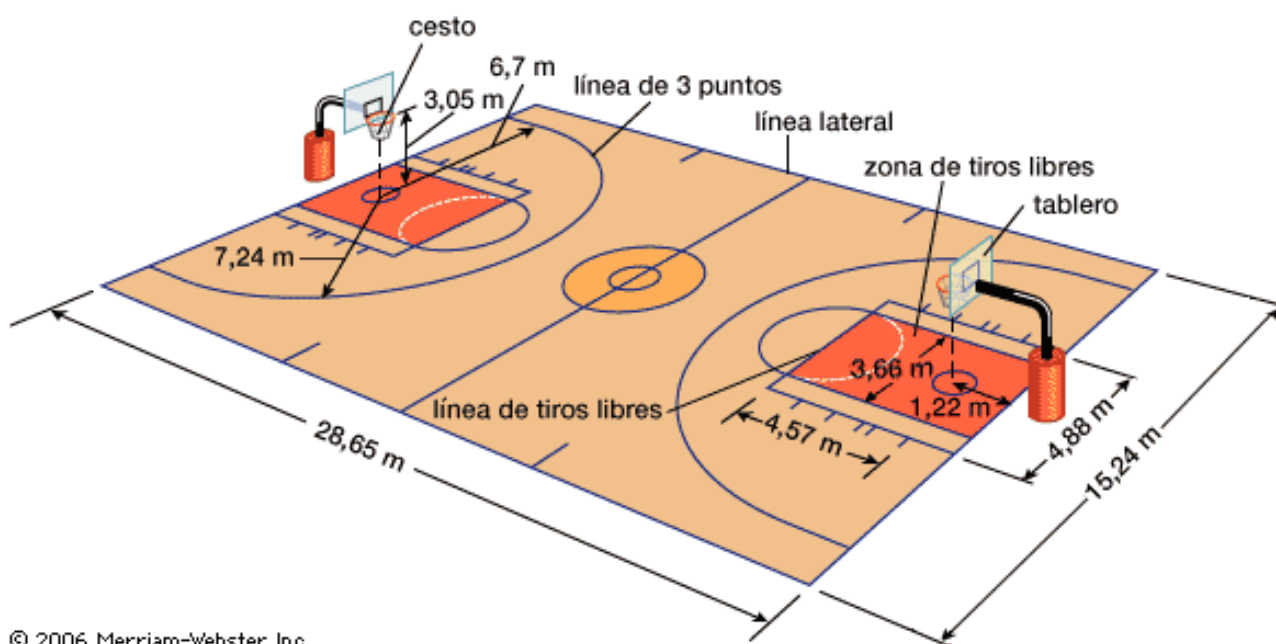
## **ACTIVIDADES DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS “LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA RESISTENCIA”**

1. ¿Qué es la Condición Física?.
2. Escribe cuatro motivos por los que es importante tener una buena condición física.
3. ¿Cuáles son las cuatro capacidades físicas básicas?.
4. Diferencia entre test de Condición Física y sistema de entrenamiento. Escribe un ejemplo de cada uno.
5. Tipos de resistencia. Explica las diferencias. ¿Cuál nos interesa trabajar más?.
6. Haz una clasificación de los sistemas de entrenamiento de la resistencia.
7. ¿Por qué una persona que habitualmente entrena resistencia aeróbica tiene menos pulsaciones por minuto?. Escribe tres motivos por los que el entrenamiento de la resistencia aeróbica es muy recomendable para tener una buena salud.

## UNIDAD DIDÁCTICA: “EL BALONCESTO”

### TERRENO DE JUEGO

- El terreno de juego es un rectángulo de 28x15m.
- Las líneas longitudinales se denominan **líneas de banda** mientras las que definen la anchura se denominan **líneas de fondo**.
- Las líneas interiores del terreno de juego:
  - ✚ **Círculo del centro** del campo donde se efectúa el saque que da comienzo al partido.
  - ✚ **Línea del centro** del campo: línea que divide el campo en dos mitades.
  - ✚ **Zona** (bombilla) con su círculo y su **línea de tiros libres**.
  - ✚ **Línea de tres puntos**. Hay una en cada campo. Forman un semicírculo de 6,25 m. de radio alrededor del rectángulo de zona. Si se encesta la canasta detrás de ellas vale tres puntos. Es la línea de triple.



© 2006 Merriam-Webster, Inc.

## ¿CÓMO SE JUEGA?

- **Objetivo del juego:** introducir la pelota en la canasta del equipo contrario. Gana el equipo que enceste más canastas.
- **Jugadores:** cada equipo está compuesto por 12 jugadores, de los que 5 son los que juegan en la pista. Los cambios son ilimitados. Se pueden cambiar a un jugador tantas veces como se desee siempre que no haya acumulado 5 faltas.
- **El balón:** es esférico como en otros deportes colectivos pero más grande. Varía en función de las edades.
- **Inicio del partido:** se inicia con un salto entre dos jugadores (uno de cada equipo) en el círculo central.
- **Puntuación:** cada canasta que consigamos puede tener una puntuación diferente:
  - 🏀 1 punto: si se encesta desde la línea de tiro libre.
  - 🏀 2 puntos: si se encesta desde el interior de la línea de triple o línea de 6,75.
  - 🏀 3 puntos: si se encesta desde fuera de la línea de 6,75 (si se pisa no es válido).
- **Duración:** un partido de baloncesto tiene una duración reglamentaria de 4 tiempos de 10 minutos de tiempo real. Se llama así porque sólo se contabiliza cuando la pelota está en juego.
- Cada equipo tiene **24 segundos** por jugada para intentar lanzar a canasta antes de que concluya ese tiempo. Es los que se denomina “tiempo de posesión”.
- **Regla de los 3 segundos:** no podemos estar más de tres segundos en la zona del equipo rival.
- **Regla de los 8 segundos:** tenemos 8 segundos para pasar de nuestro campo al equipo contrario.

## SÍ ESTÁ PERMITIDO

### En el terreno de juego:

- Moverte libremente.
- Si mi equipo tiene el balón, puedo estar en la zona un máximo de 3 segundos.

### Con el balón:

- Botar, pasar o tirar.
- En las entradas a canasta puedo dar hasta dos pasos sin botar .

### Con los contrarios:

- Presionar el balón para recuperarlo sin contacto físico.



## NO ESTÁ PERMITIDO

En el terreno de juego:

- Estar en la zona más de 3 segundos.
- Pisar la línea de banda o fondo cuando tenemos la pelota.

Con el balón:

- Dar pasos sin botar el balón (excepto en la entrada a canasta que se pueden dar hasta dos pasos sin botar el balón). La falta se denomina **pasos**.
- Botar el balón cogarlo y volverlo a botar, botar el balón con las dos manos o saltar con el balón en las manos sin soltarlo. En estos tres casos la falta se denomina **dobles**.
- Mantener el balón en las manos más de 5 segundos.
- Tocar la pelota con las piernas.
- Si estás en el campo contrario, pasar o lanzar a tu campo la pelota (**campo atrás**).

Con los contrarios:

- Empujar, agarrar, golpear, zancadillear,.. (**falta personal**)
- Quitar el balón de forma violenta. (**Falta personal**).

*Todas estas infracciones se sancionan con la pérdida de posesión del balón.*

*Sacaré el equipo contrario desde la línea de banda o de fondo más cercana. Las faltas personales también pueden ser sancionadas con tiro libre.*

## DISTRIBUCIÓN DE LOS JUGADORES: LOS PUESTOS ESPECÍFICOS

Los jugadores se distribuyen en el campo durante el juego en una serie de puestos específicos tanto en la fase de ataque como en la de defensa. En el gráfico que se adjunta a esta información pueden verse las diferentes zonas que suelen ocupar los jugadores, así como el nombre que recibe cada puesto:

- **BASE:** es el encargado de dirigir el juego del equipo, indicando el tipo de ataque y de defensa a realizar en cada momento. Es el jugador que normalmente juega más alejado de la canasta contraria. Debe poseer una buena visión del juego y excelente dominio del bote de balón.

- **ALERO:** Suele ser más alto que el base, adoptando una posición intermedia entre el base y la canasta. Se caracteriza esencialmente por tener facilidad para realizar lanzamientos lejanos, acercarse en bote hacia la canasta y poder ayudar en la captura de rebotes.

- **ESCOLTA:** es un alero “bajo” con características más parecidas al base que al alero. Ayuda al base en la dirección del equipo.

- **PÍVOT:** jugador más alto y fuerte del equipo. Sus virtudes son jugar cerca de la canasta para realizar tiros cercanos de alto porcentaje de acierto y recoger el mayor número de rebotes posibles.

- **ALA-PÍVOT:** Tiene unas características intermedias entre el alero y el pívot. Suele tener la rapidez y agilidad necesarias para jugar alejado de la canasta, pero al mismo tiempo puede jugar cerca de ella por tratarse de un jugador muy alto, aunque de menos peso que el pívot.



## LOS SISTEMAS DE JUEGO

Un sistema de juego es la distribución organizada de los jugadores para lograr el funcionamiento óptimo y conseguir con eficacia las acciones y los principios de juego.

### A) Sistemas de juego en defensa.

En defensa se encuentran las siguientes alternativas:

- La defensa **individual**: Cada jugador marca a un atacante concreto del otro equipo. Esta defensa se puede realizar a todo el campo o a medio.
- La defensa en **zona**: Cada jugador defiende una zona específica del campo, normalmente alrededor de la zona. Las defensas más utilizadas son: 2-3, 2-1-2 y 1-2-2.
- La defensa **mixta**: Utiliza ambos tipos de defensa. Algunos jugadores defienden en zona y otros realizan un marcaje individual a algún atacante. Normalmente, se utiliza cuando el equipo contrario dispone de un jugador en el que basa todo su juego de ataque.



Gráfico 6

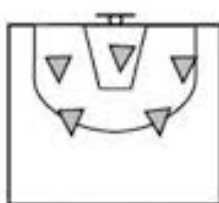


Gráfico 7  
Defensa en zona  
2 - 3

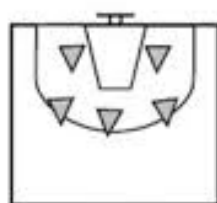


Gráfico 8  
Defensa en zona  
3 - 2

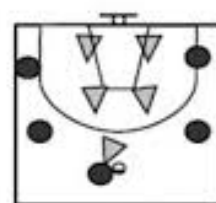


Gráfico 9  
Defensa mixta

## B) Sistemas de ataque.

En cada ataque, los 5 cinco jugadores intentarán mediante diversas acciones, movimientos y sistemas, conseguir una posición cómoda para lanzar a canasta. Es lo que se conoce como lograr una BUENA SELECCIÓN DE TIRO.

El entrenador colocará a cada jugador en una posición adecuada a sus características físicas y técnicas, desarrollando éste las funciones específicas de esa posición (base, alero, escolta, pívot y ala-pívot).

- **Contraataque.** acción rápida de ataque que consiste en llegar a la canasta contraria con una ventaja numérica de jugadores antes de que el otro equipo organice la defensa.
- **Ataque contra defensa individual.** Las técnicas utilizadas contra la defensa individual son el trabajo de 1 contra 1(1X1), con variedad de fintas, elementos técnicos como el bloqueo...
- **Ataque contra defensa en zona.** Situación inicial de los jugadores delante de cada tipo de defensa en zona. Objetivo es superar al contrario, requiere colocación, iniciativa, jugar sin pelota, ayudas, tener al rival ocupado.. Los sistemas más utilizados son el 2:1:2 y 1:3:1.

## ACTIVIDADES UNIDAD DIDÁCTICA: “BALONCESTO”

1. Dibuja un campo de baloncesto. Señala las siguientes líneas y zonas del campo: líneas de banda, líneas de fondo, línea central, círculo central, línea de triple, zona y línea de tiros libres.
2. Explica en qué consisten las siguientes faltas del baloncesto: dobles, pasos, 3 segundos, 24 segundos, campo atrás y falta personal.
3. Características de los puestos específicos de los jugadores de baloncesto.
4. Pon un ejemplo de un sistema de defensa y un sistema de ataque en baloncesto con su correspondiente dibujo y explicación.