

TIPO DE ESPACIO AL QUE CORRESPONDE EL PLAN **TALLER**

NOMBRE DEL ESPACIO
CESTOBOL

NOMBRE DEL PLAN:

“Iniciación y fundamentos técnicos del CESTO”

DURACIÓN

8 clases (Primer Bimestre – un cuatrimestre)

SINOPSIS:

Durante este primer bimestre se abordarán los fundamentos técnicos básicos del cesto, promoviendo el desarrollo de habilidades motrices específicas, el trabajo en equipo y la comprensión inicial del reglamento. Se priorizará la participación activa, la cooperación y el aprendizaje progresivo del juego.

CONTENIDOS:

A lo largo de este plan aprenderás:

- Historia básica del Cestobol deporte Argentino creado por Enrique Romero Brest
- Reglas básicas del Federación Argentina de Cestobol (adaptadas al ámbito escolar).
- Espacios y posiciones en la cancha.
- Pivot
- Pase sobre hombro
- Recepción estática, en suspensión, y a dos tiempos
- Lanzamientos desde diferentes posiciones de la cancha
- Respeto por compañeros y normas.
- Trabajo en equipo.
- Juego limpio.

OBJETIVOS

Se espera que logres:

- ☐ Desarrollar habilidades técnicas básicas.
- ☐ Comprender reglas fundamentales.
- ☐ Fomentar cooperación y respeto.
- ☐ Mejorar coordinación, resistencia y agilidad.

PUNTO DE PARTIDA

Se evaluará el conocimiento previo de los estudiantes mediante juegos reducidos y preguntas guiadas sobre experiencias anteriores con el cestobol..

RECURSOS

- Pelotas de Cestobol
- Conos
- Pecheras
- Postes con aros del patio del anexo
- Silbato
- Canchas o espacios adaptados

ACTIVIDADES:

JUEGOS

Clases 1 y 2:

- Juegos predeportivos de ase y recepcion
- Circuitos de lanzamientos y ritmo de 2 tiempos

Clases 3 y 4:

- Trabajo de pases en parejas y tríos.



- Competencias de precisión.

Clases 5 y 6:

- Lanzamientos estáticos.
- lanzamientos en movimiento con y sin defensa

Clases 7 y 8:

- Integración de fundamentos en juegos 3 vs 3.
- Mini partidos con reglas simplificadas.

INDAGACIÓN

☐ ¿Por qué es importante el pase en equipo?

☐ ¿Qué sucede si no respetamos las reglas?

☐ Reflexión grupal postpartido.

PRODUCCIÓN

- ☐ Elaboración de reglas básicas del curso.
- ☐ Organización de mini torneos internos.

EVALUACIÓN

Criterios:

- Participación activa.
- Progreso técnico.
- Respeto por normas.
- Trabajo en equipo.



Instrumentos:

- Observación directa.
- Lista de cotejo.
- Autoevaluación breve.

SEGUNDO BIMESTRE

NOMBRE DEL PLAN:

“Estrategias de juego y táctica básica en Cestobol”

DURACIÓN

8 clases (Segundo Bimestre – un cuatrimestre)

SINOPSIS

En este segundo tramo se profundizará en la comprensión táctica del juego, integrando fundamentos técnicos en situaciones reales. Se promoverá la toma de decisiones, el análisis del juego y el desarrollo del pensamiento estratégico.

CONTENIDOS

A lo largo de este plan aprenderás:

- Roles y posiciones. defensa, volante, ataque
- Principios ofensivos y defensivos.
- Reglamento básico aplicado al juego formal.
- Defensa individual.
- Desmarque.
- Juego 4 vs 4 y 5 vs 5.
- Responsabilidad en el rol asignado.
- Comunicación en equipo.

Secundaria
— aprende

- Resolución pacífica de conflictos.

OBJETIVOS:

Se espera que logres:

- ❑ ☐ Aplicar fundamentos en situaciones reales.
- ❑ Comprender estrategias básicas.
- ❑ Mejorar toma de decisiones.
- ❑ Consolidar valores deportivos

PUNTO DE PARTIDA

Se retomarán aprendizajes del bimestre anterior mediante partidos reducidos y análisis colectivo de errores y aciertos.

RECURSOS

- ❑ Pelotas
- ❑ Pecheras diferenciadas
- ❑ Conos
- ❑ Planillas simples de anotación
- ❑ Pizarra táctica

ACTIVIDADES (Secuencia de 8 clases resumida)

Clases 1 y 2:

- Repaso técnico integrado.
- Defensa 1 vs 1.

Clases 3 y 4:

- Sistemas simples de ataque (pasar y cortar).
- Ejercicios de desmarque.

Clases 5 y 6:

- Juego 4 vs 4 con consignas tácticas.
- Rotación de posiciones.

Clases 7 y 8:

- Partido formal 6 vs. 6.
- Cierre con torneo interno.

INDAGACIÓN

- ❑ ¿Qué estrategias funcionan mejor y por qué?
- ❑ ¿Cómo influye la comunicación en el resultado?
- ❑ Análisis grupal post juego.

PRODUCCIÓN

- Diseño grupal de una jugada simple.
- Organización de fixture y roles arbitrales.

EVALUACIÓN

Criterios:

- Comprensión táctica.
- Aplicación técnica.
- Participación y compromiso.
- Respeto y trabajo colaborativo.

Instrumentos:

- Observación sistemática.
- Rúbrica de desempeño.
- Autoevaluación y coevaluación.

CIERRE DEL CUATRIMESTRE

Se propone un encuentro final evaluativo tipo torneo, integrando técnica, táctica y valores deportivos.