



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES BÁSICAS Y COMPLEMENTARIAS Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL MINI BÁSQUET EN LOS NIÑOS DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE LAS ESCUELAS “DOMÉNICO LEONATTI” Y “ESCUELA DEL FUTURO” DE LA CIUDAD DE OTAVALO AÑO 2014-2015

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo

AUTOR:

Champutiz Ramírez Wilder Daniel

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Y. Msc

Ibarra, 2015

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director del Trabajo de Grado Titulado: **“Evaluación de las capacidades condicionales básicas y complementarias y su influencia en la preparación de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015”**. Trabajo realizado por el señor egresado, Champutiz Ramírez Wilder Daniel previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento en Deportivo

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentados públicamente ante un Tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Ibarra, 22 de Abril del 2015


Dr. Vicente Yandún Y. Msc.

DIRECTOR

DEDICATORIA

A mis padres que me brindaron consejos para no decaer y seguir adelante y luchar por un futuro mejor para mi familia y el mío, a todos mis compañeros, que me brindaron su amistad y compañerismo en las buenas y en las malas en todo el trayecto de este camino que transitamos juntos hacia un mejor sendero.

Wilder Daniel

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por abrirme las puertas para convertirme en un miembro más de la casona universitaria, en especial a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología a todos los gestores de los programas semipresenciales, a mis maestros quienes brindaron sus conocimientos y estuvieron apoyándonos constantemente.

A las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” con su cuerpo docente y principalmente los niños motivo de la investigación.

Al Msc. Vicente Yandún Y. Director de trabajo de Grado, por su generosa e incondicional ayuda y orientación que permitió el desarrollo exitoso de este trabajo de investigación.

A todos y a todas gracias.

Wilder Daniel

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	2
1.3 Formulación del Problema.....	4
1.4 Delimitación del Problema.....	5
1.4.1 Unidades de Observación.....	5
1.4.2 Delimitación Espacial.....	5
1.4.3 Delimitación Temporal.....	5
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo General.....	5
1.5.2 Objetivos Específicos.....	5
1.6 Justificación.....	6
1.7 Factibilidad.....	7
CAPÍTULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Fundamentación Teórica.....	8
2.1.1 Fundamentación Filosófica.....	8
2.1.2 Fundamentación Pedagógica.....	9
2.1.3 Fundamentación Psicológica.....	11

2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	11
2.1.5	Fundamentación Axiológica.....	12
2.1.6	Fundamentación Legal.....	13
2.1.7	Evaluación.....	14
2.1.8	Evaluación de la condición física.....	14
2.1.9	Resistencia.....	16
2.1.10	Velocidad.....	18
2.1.11	Clases de velocidad.....	18
2.1.12	Métodos para el entrenamiento de la velocidad.....	19
2.1.13	Fuerza.....	21
2.1.14	Evaluación de las capacidades complementarias.....	23
2.1.15	Tipos de movimientos a la hora de desarrollar.....	23
2.1.16	Factores que condicionan la flexibilidad.....	24
2.1.17	Coordinación.....	24
2.1.18	Tipos de coordinación.....	26
2.1.19	Agilidad.....	26
2.1.20	Mini básquet.....	27
2.1.21	El mapa cronológico y evolutivo básquet.....	27
2.1.22	Preparación física para alcanzar el éxito.....	28
2.1.23	Juego de piernas ofensivo.....	29
2.1.24	Técnica de los desplazamientos.....	30
2.1.25	Técnica del manejo de balón.....	31
2.1.26	Tipos de dribling.....	31
2.1.27	El pase.....	33
2.1.28	Tiro.....	37
2.1.29	Desarrollo de la condición física en el mini básquet.....	38
2.1.30	Actividades de preparación en la cancha.....	39
2.1.31	Test de 1000m.....	46
2.1.32	Test de velocidad 50 m.....	48
2.1.33	Test abdominales en 30 segundos.....	49
2.1.34	Test de salto horizontal pies juntos.....	49
2.1.35	Test de flexibilidad.....	50
2.1.36	Test de coordinación.....	51

2.1.37	Test de agilidad prueba 10x5.....	52
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	53
2.3	Glosario de Términos.....	54
2.4	Interrogantes de Investigación.....	56
2.5	Matriz Categorial.....	58
CAPÍTULO III.....		59
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	59
3.1	Tipo de Investigación.....	59
3.2	Métodos.....	60
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	62
3.4	Población.....	62
3.5	Muestra.....	62
CAPÍTULO IV.....		63
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	63
4.1.1	Test aplicado a los estudiantes.....	64
4.1.2	Resultado de la aplicación de la ficha de observación.....	74
CAPÍTULO V.....		80
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	80
5.1	Conclusiones.....	80
5.2	Recomendaciones.....	81
5.3	Contestación a las preguntas de investigación.....	82
CAPÍTULO VI.....		83
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	83
6.1	Título de la Propuesta.....	83
6.2	Justificación.....	83
6.3	Fundamentación.....	84
6.4	Objetivos.....	95
6.4.1	Objetivo General.....	95
6.4.2	Objetivos Específicos.....	95

6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	96
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	96
6.7	Impacto.....	127
6.8	Difusión.....	128
6.9	Bibliografía.....	129
	Anexos.....	133
	Árbol de Problemas.....	134
	Matriz de Coherencia.....	135
	Matriz Categorical.....	136
	Test físicos.....	137
	Ficha de Observación.....	141
	Fotografías.....	142
	Certificaciones.....	144

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	62
Cuadro N° 2	Test de 1000 m.....	64
Cuadro N° 3	Test de velocidad 50 m.....	65
Cuadro N° 4	Test de salto largo sin impulso.....	66
Cuadro N° 5	Test abdominales en 30 segundos.....	67
Cuadro N° 6	Test flexión profunda del cuerpo.....	68
Cuadro N° 7	Test agilidad (correr en slalom 20 mtrs).....	69
Cuadro N° 8	Test boteo con la mano derecha 2x10 mts.....	70
Cuadro N° 9	Test boteo con la mano izquierda 2x10 mts.....	71
Cuadro N° 10	Test dribling con la mano derecha 2x10 mts.....	72
Cuadro N° 11	Test dribling con la mano izquierda 2x10 mts.....	73
Cuadro N° 12	Adoptar la posición básica.....	74
Cuadro N° 13	Técnica de los desplazamientos.....	75
Cuadro N° 14	Tipos de dribling.....	76
Cuadro N° 15	Tipos de pases.....	77
Cuadro N° 16	Tipos de recepción.....	78
Cuadro N° 17	Tipos de tiro al aro.....	79

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Test de 1000 m.....	64
GráficoN° 2	Test de velocidad 50 m.....	65
Gráfico N° 3	Test de salto largo sin impulso.....	66
GráficoN° 4	Test abdominales en 30 segundos.....	67
Gráfico N° 5	Test flexión profunda del cuerpo.....	68
Gráfico N° 6	Test agilidad (correr en slalom 20 mtrs).....	69
GráficoN° 7	Test boteo con la mano derecha 2x10 mts.....	70
GráficoN° 8	Test boteo con la mano izquierda 2x10 mts.....	71
GráficoN° 9	Test dribling con la mano derecha 2x10 mts.....	72
GráficoN° 10	Test dribling con la mano izquierda 2x10 mts.....	73
Gráfico N° 11	Adoptar la posición básica.....	74
Gráfico N° 12	Técnica de los desplazamientos.....	75
Gráfico N° 13	Tipos de dribling.....	76
Gráfico N° 14	Tipos de pases.....	77
Gráfico N° 15	Tipos de recepción.....	78
Gráfico N° 16	Tipos de tiro al aro.....	79

RESUMEN

La presente investigación se refirió a la evaluación de las capacidades condicionales básicas y complementarias y su influencia en la preparación de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015. Este trabajo de grado tuvo como propósito esencial evaluar las capacidades condicionales básicas y complementarias, y como incide en la preparación de los principales fundamentos técnicos del mini básquet. Este tema se justifica por las siguientes razones, porque es original y tiene gran utilidad para la formación de los futuros deportistas. Para la elaboración del marco teórico se obtuvo la información de acuerdo a las categorías formuladas, se recabo información en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar la parte metodológica, que se refiere a los tipos de investigación, bibliográfica, de campo, descriptiva, propositiva, que guían el proceso de investigación, también se utilizó la técnica de la ficha de observación a los niños de la institución, donde se detectó las fortalezas y debilidades con respecto a la condición física y habilidad deportiva, en este caso los fundamentos del mini básquet, luego de obtener los resultados se procedió a representar gráficamente, cada una de los ítems, posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, siendo estos resultados los que direccionen la elaboración de la Guía Didáctica que contiene aspectos relacionados con la preparación en este caso de iniciación deportiva, donde los niños se preparan jugando y desarrollan la parte física y técnica. Al respecto se manifiesta que el mini básquet es un deporte que se le debe enseñar en forma de juego, para iniciar a los niños en actividades deportivas, los prepara para el esfuerzo físico con métodos racionales basados en juegos deportivos que ayuden al mejoramiento de las cualidades físicas a través del juego y por ende que ayude mejorar los fundamentos técnicos, para dejar sentada una buena técnica deportiva.

ABSTRACT

The present investigation is about to the evaluation of the basic and complementary, conditional capacities and its influence on the preparation of mini basket technical fundamentals on the seventh grade children of the school "Doménico Leonatti" "Escuela del Futuro" of Otavalo city year 2014-2015. This work had as essential purpose to evaluate the basic conditional capacities and complementary, and as index on the preparation of the principal technical foundations of mini basket. This topic is justify by the following reasons, because is original and it has great use for the formation of future athletes. For the elaboration of the theoretical frame was obtained the information according to the categories formulated, information from books, magazines and internet was collected. Then was proceeded to develop the methodological part, which refers to the kinds of investigation, bibliographic, field, descriptive, purposeful, that guide the investigation process, also there was used the observation file technique to the children of the institution, where was detected the strength and weakness regarding the physical condition and athletics abilities, in this case the foundations of mini basket, then to obtain the results was proceeded to represent graphically, each of the items, later the conclusions and recommendations were written, being these results that routed the development of the didactic guide which contains aspects related to the preparation in this case of sports initiation, where the children get prepared playing and develop the technical and physical part. About manifests that mini basket is a sport that has to be taught as a game form, to initiate the children in athletic activities, it prepare them for physical efforts with rational methods based on sports games that help the improvement of the physical qualities through the games thus help to improve the technical foundations, to leave over a good sport technique.

INTRODUCCIÓN

El estado de las capacidades físicas determina la capacidad del propio cuerpo para enfrentarse a cualquier actividad física y deportiva con garantías de éxito. Se llaman básicas porque intervienen en habilidades cotidianas; además su carácter cuantitativo las convierte en el punto de partida para el desarrollo de la calidad del movimiento, el aspecto cualitativo o de habilidad motriz.

Las pruebas de condición física han sido y son una parte importante dentro de la Educación Física, pero requieren de un correcto enfoque y uso según criterios educativos.

Los rasgos significativos de la evaluación de las capacidades físicas, proporciona al alumno información sobre el estado de las mismas, pueden contrastar capacidades entre el grupo, así como valorar el esfuerzo y los progresos después de un periodo de entrenamiento.

La evaluación es el elemento del proceso educativo cuya finalidad es comprobar de modo sistemático en qué medida se logran los objetivos previstos. La evaluación se integra en la educación como un sistema de retroalimentación que permitirá guiar el proceso enseñanza aprendizaje hacia los objetivos previstos. Durante el proceso de evaluación se obtiene información para poder formular juicios que servirán para la toma de decisiones en los diferentes ámbitos, en este caso los principales fundamentos técnicos del mini básquet.

El trabajo de investigación estuvo estructura de seis capítulos:

Capítulo I, EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN, comprende los antecedentes es decir los trabajos anteriores sobre la presente investigación, el planteamiento, formulación del problema, la delimitación comprendida por unidades de observación, delimitación espacial y

temporal, objetivo general y específicos que puntualizan las actividades que guiaron el desarrollo de la investigación y finalmente la justificación es aquella que determina y explica los aportes y la solución que se va a dar al problema.

Capítulo II, MARCO TEÓRICO, comprendió la fundamentación teórica, basándose en explicaciones psicológicas, pedagógicas y legales del tema, además se desarrollaron contenidos sobre las variables determinadas en la presente investigación, posicionamiento teórico personal, glosario de términos, interrogantes de investigación, matriz categorial.

Capítulo III, METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN, en este capítulo se describió la metodología dentro de lo cual se mencionó los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos que permiten recolectar información y a la vez cumplir los objetivos propuestos en la investigación.

Capítulo IV, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, comprendió la descripción de los resultados de los test físicos y ficha de observación aplicada a niños y niñas de las Unidades Educativas “Doménico Leonatti” y “Escuela del Futuro”.

Capítulo V, Comprende las conclusiones y recomendaciones en base de los objetivos específicos y soluciones a los problemas encontrados.

Capítulo VI, propuesta alternativa, se concluye con bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

Una de las preocupaciones que el educador tiene siempre presente es la posibilidad de hacer progresar a los niños mediante una distribución adaptada de las condiciones de aprendizaje, aprender habilidades deportivas y desarrollar capacidades condicionales básicas y complementarias, supone un proceso continuo permanente que permite, en estas edades escalones sucesivos y optimizar la asimilación y estímulos que le permiten perfeccionarlos a través de la correcta y adecuada preparación física y técnica. Pero cada etapa debe acumular todas las características, todos los factores, a fin de ofrecer, bajo formas simples, una práctica total.

Dentro de las tendencias actuales que han analizado el proceso de preparación de los futuros deportistas, existe un variado mosaico de opiniones. En líneas generales, dichas tendencias se mueven, que va desde promover una educación física genérica y previa al contacto con el deporte, hasta la postura opuesta, es decir, la defensa de una especialización deportiva específica, pasando por una postura ecléctica que se situaría en postular una práctica polideportiva generalizada.

Muchos especialistas piensan que una preparación deportiva debe fundamentarse en una educación física general. Uno de los primeros en defender esta tesis fue Seurin (1960) quien utilizaba como argumento los siguientes razonamientos. No a los esfuerzos físicos prematuros. No a la

especialización deportiva. Polivalencia en la preparación deportiva. “Antes de los 14 años, lo esencial es el desarrollo de las funciones psicomotrices”...el concepto de deporte carece de significación antes de los 9 años; la supuesta iniciación deportiva dirigida a los niños de 6 a 9 años es sólo una criatura de la actividad adulta, expresada a veces como un condicionamiento gestual precoz. (Blázquez, 2000, pág. 26)

Los defensores de la preparación mediante la propia práctica deportiva critican la ineficiencia de la educación física generalizada previa a la iniciación deportiva. En efecto, algunos técnicos deportivos piensan que la práctica deportiva es un medio de formación total, infinitamente superior a la educación física, la cual debería reservarse únicamente para los sujetos con carencias o disminuciones,

Diversificar al máximo los modos de abonar cada secuencia de enseñanza con el objeto de garantizar la acumulación de experiencias variadas. Vincular las experiencias con juegos o formas jugadas de modo que el alumno/a se vincule con formas globales de movimiento. Entrenamiento con niños mantenimiento de niveles óptimos de flexibilidad, inicio del trabajo de la resistencia aeróbica, mejora de la velocidad de reacción, mejora de la velocidad gestual, desarrollo armónico de los diferentes grupos musculares del cuerpo con una función estructural. En cuanto al desarrollo técnico. Adquisición y consolidación de las habilidades motrices básicas, desarrollo técnico fundamental.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Esta investigación tiene como objetivo conocer la condición física es decir las capacidades condicionales básicas y complementarias y la preparación de los fundamentos técnicos del mini básquet además que desarrollen al máximo mediante el entrenamiento su potencial físico. Al respecto se puede manifestar que cada individuo nace con unas

determinadas características biológicas y físicas que le facilitan o le dificultarán determinadas actitudes y aptitudes en su vida. Estas características, que nos vienen dadas por la herencia, son difícilmente modificables en determinados aspectos, pero en otros son la base sobre la que podemos trabajar mediante el entrenamiento para conseguir mejoras físicas.

La evaluación es un proceso dinámico, continuo y sistemático, mediante el cual verificamos los logros adquiridos en función de los objetivos propuestos (Blázquez, 1990). La prueba o test es la herramienta o instrumento capaz de obtener datos objetivos (medida) que pueden ser tratados de forma estadística para comparar resultados y establecer normas, tratando de eliminar la subjetividad y formando parte del proceso de evaluación, junto a otros criterios.

Por tanto, entendemos la evaluación como un proceso de recogida de información mediante el cual emitimos un juicio o valoramos algo. Aplicando esta definición al campo del acondicionamiento físico, ese algo que evaluamos son las capacidades físicas y habilidades motrices básicas, aunque también se puede evaluar, sobre todo si se habla de entrenamiento deportivo, la técnica y la táctica deportiva.

La evaluación permite por tanto obtener y manejar información en cualquier momento (antes, durante y después) con el fin de mejorar de forma constante el proceso y los resultados además de permitir un reajuste constante de los objetivos hacia la excelencia del servicio.

Pero para conocer mejoras físicas, se debe realizar evaluación diagnóstica, periódica y finales, pero esto no se está dando debido a que se resta importancia y no se valora la preparación deportiva de estas edades. Los resultados de la evaluación nos brindan información sobre la condición física general y específica para de esa forma orientar el entrenamiento. Así la evaluación se constituye en el principal insumo del

profesor para determinar los parámetros que constituyen la carga de entrenamiento: volumen, intensidad, pausa y tipo de ejercicio.

Luego de conocer estos antecedentes de las capacidades condicionales se identifican las siguientes causas que identifican el problema de investigación.

Falta de interés de entrenadores al evaluar las habilidades motrices básicas y habilidades de los fundamentos técnicos del mini básquet. Docentes y entrenadores de las escuelas no participan en eventos académicos sobre capacidades condicionales básicas y complementarias y fundamentos técnicos del mini básquet.

La preparación de los deportistas es deficiente debido a que no respetan su edad biológica y cronológica. Los entrenadores trabajan con una planificación empírica, en lo referente a la utilización de las cargas del volumen y de la intensidad.

Luego de conocer las causas se producen los siguientes efectos. Limitado desarrollo de habilidades motrices básicas.

Deficiente ejecución de la técnica del mini básquet. Niños simple ejecutores de ejercicios y técnicas que el docente les imparte. Niños desmotivados por los malos resultados deportivos.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿La inadecuada preparación de las capacidades condicionales básicas y complementarias influyen en la preparación de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015?

1.4 DELIMITACIÓN

1.4.1 Unidades de observación

Para realizar el presente trabajo de grado se consideró a los estudiantes de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo.

1.4.2 Delimitación espacial

El Trabajo de Grado se desarrolló en las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo

1.4.3 Delimitación temporal

El Trabajo de Grado se realizó en el año lectivo 2014 – 2015

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general

- Evaluar las capacidades condicionales básicas, complementarias y su influencia en la enseñanza de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar las capacidades condicionales básicas en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015.

- Valorar el desarrollo de las capacidades complementarias en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015.
- Evaluar los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015.
- Elaborar una propuesta alternativa, para mejorar las capacidades condicionales básicas y complementarias para el desarrollo del mini básquet en los en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015

1.6 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones: Por el valor pedagógico y científico:

Por el valor educativo y pedagógico, puesto que proporcionará un diagnóstico realista de las capacidades físicas básicas y complementarias, además se valorará en qué condiciones se encuentran con respecto a las habilidades deportivas del mini básquet, aplicando los test respectivos para obtener esta importante información de las capacidades físicas y técnicas de cada uno de los deportistas.

El valor científico estará dado por la rigurosidad con que fueron aplicadas las pruebas físicas a los estudiantes de los séptimos años de las escuelas motivo de investigación.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación

motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

El presente trabajo de investigación **es original** ya que es la primera vez, que se eleva a nivel de un trabajo de grado y los resultados ayudaran a resolver los problemas detectados.

Los principales **beneficiarios** de este proceso investigativo serán las Autoridades, docentes y de manera particular los niños, porque con estos resultados se trabajará de manera dosificada, además despertaran mayor **interés** en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del mini básquet. Con la implementación de esta propuesta se mejorara las cualidades condicionales básicas y complementarias y los fundamentos del mini básquet. Esta Guía contendrá ejercicios para desarrollar las principales cualidades físicas básicas, los mismos que servirán de punto de partida, para que se haga otras investigaciones de mayor profundidad.

1.7 FACTIBILIDAD.

Es factible realizar porque existe la predisposición de las Autoridades, docentes y padres de familia, en que se realice una investigación de acuerdo a las necesidades del contexto, la evaluación de las capacidades físicas permitirá detectar los puntos fuertes y débiles, luego de haber detectado se entrenará con métodos y procedimientos adecuados, los gastos de principio a fin serán cubiertos por el autor de la investigación.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Las edades infantil y juvenil son época de desarrollo y la maduración corporal, mental y psíquica, la época de preparación para la edad adulta. Por ello consideramos estos importantes años de vida como el periodo vital en el que se desarrollan y se asientan los fundamentos corporales y mentales de una persona para una posterior vida adulta. Así desde la perspectiva de la capacidad de rendimiento deportivo, todo tipo de actividad deportiva debería tener un carácter de fundamento, preparatorio. Debería suministrar los requisitos que exigirá el posterior alto rendimiento de la edad adulta.

No obstante, se puede observar una y otra vez como se adoptan en el entrenamiento de niños y jóvenes contenidos y formas del entrenamiento de adultos, sin modificaciones esenciales. Esto sucede en el terreno de la preparación física.

2.1.1 Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

Los niños y los jóvenes necesitan retos para su desarrollo, pero también precisan de una adecuada protección. Practicar un deporte es, en estas edades, una importante oportunidad para la salud, el esfuerzo y

la capacidad de rendimiento. Pero para conseguir efectos positivos, es necesario un correcto desarrollo de la actividad deportiva individual. El deporte en la edad infantil y juvenil favorece el desarrollo de las funciones biológicas y de las estructuras orgánicas.

Una exigencia superior a la media, como ocurre en el caso de los deportistas de rendimiento exige, sobre todo en esta edad, unos conocimientos por parte del entrenador y de los padres con el fin de asegurar el esfuerzo, y con él la salud. Sin los adecuados conocimientos tanto de la fisiología del desarrollo con la fisiología de los sistemas orgánicos no es posible garantizar en la formación deportiva una protección ante los trastornos de la salud ni asegurarse ante los efectos de la adaptación. (Frohner, 2004, pág. 7)

En los tipos de deporte en los que debido a las propicias bases funcionales se debe desarrollar un alto rendimiento en los años tempranos, se tiene que adaptar muy específicamente los conceptos de formación y las medidas de entrenamiento para la acomodación del ejercicio físico a las situaciones biológicas individuales. Esto es necesario para proteger la salud a lo largo del transcurso del desarrollo del rendimiento. Los niños y los jóvenes se diferencian mucho del adulto, no sólo por sus distintas dimensiones, sino también por la variación de su función. Por ello, no constituyen un modelo a escala reducida del adulto. Las diferencias en el estado biológico tienen que ver sobre todo con la fisiología del desarrollo, Las diferencias entre el niño, el joven y el adulto se calculan, sobre todo, a partir del estado de maduración y de la dinámica de la madurez de órganos y sistemas.

2.1.2 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

La pre pubertad representa la fase más importante para el desarrollo de la coordinación. Esta es la razón por la que se llama ganancia rápida.

Esto ocurre independientemente de si el niño participa en actividades deportivas organizadas y supervisadas o si solo juega con sus amigos.

En la etapa del desarrollo, los niños que realizan una gran variedad de actividades consiguen mayores ganancias en la coordinación, en comparación con aquellos que participen en un deporte donde se realiza un entrenamiento específico. El entrenamiento multilateral, que expone a los niños a numerosas técnicas, destrezas, juegos, relevos y otros ejercicios, enriquece su bagaje motriz y, como resultado, mejora la coordinación de forma notable. (Bompa, 2005, pág. 66)

Durante la pre pubertad, los niños desarrollan técnicas y gestos básicos por medio de juegos y partidos. A medida que participan en varias actividades físicas, desarrollan además la capacidad de distinguir entre gestos y ejercicios simples y complejos. Por ejemplo, el niño en la fase prepuberal aprende a driblar la pelota de baloncesto con su mano dominante.

A medida que crece y se encuentra más cómodo con esta habilidad, también aprende a driblar con la mano no dominante.

El siguiente paso para conseguir el dribling altamente coordinado y ágil es pasarse el balón entre las piernas. A medida que la habilidad mejora, aprenderá además a defender a un oponente muy coordinado o como obtener la pelota de un compañero que no tenga sus mismas habilidades.

Los deportistas mejoran además otros elementos de coordinación durante la pre pubertad como el desarrollo de la sensación y percepción en una actividad, mejorando así su potencial para aprender.

Se observa ganancias similares en el desarrollo del ritmo, reproducción de una serie de movimiento con regularidad y cadencia como ocurre en la danza y los deportes artísticos.

2.1.3 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

Las teorías cognitivas intentan explicar los procesos del pensamiento y las actividades mentales que mediatizan la relación entre estímulo y respuesta. Rogers comienza exponiendo algunas de sus convicciones básicas, de las que la más significativa es su defensa de la subjetividad del individuo “cada persona vive en su mundo específico y propio, y ese mundo privado es el que interesa a la teoría, ya que es el que determina su comportamiento”.

En el momento actual, existe la tendencia generalizada a diseñar el currículo con sustento en las corrientes psicológicas del aprendizaje, en el marco del enfoque curricular constructivista. Esto es en las corrientes que enfatizan en el desarrollo del pensamiento y la construcción del conocimiento por parte de los estudiantes, como aspectos básicos en el desarrollo del proceso del aprendizaje

Centro su estudio en una variedad de actividades mentales y procesos cognitivos básicos, tales como la percepción, el pensamiento, la representación del conocimiento y la memoria el proceso de construcción del conocimiento se visualiza como algo continuo y progresivo. Es decir, el conocimiento es dinámico y está en constante evolución. El educando avanza de niveles, estadios o zonas de menor conocimiento a otras de mayor conocimiento” (Castro Miguel. 2001, p 14)

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio Crítica

El sistema de preparación de deportistas a largo plazo se puede determinar como un proceso racionalmente organizado de enseñanza,

educación y perfeccionamiento físico del individuo en la disciplina deportiva.

El alto nivel del deporte contemporáneo exige una preparación integral del deportista y no solamente en su actividad; es imprescindible que el deportista de cualquier nivel posea una buena formación en todos los aspectos, que determina su comportamiento, y esto únicamente se logra mediante un proceso prolongado de preparación con una estructura cimentada en claros principios pedagógicos científicos.

El alto nivel de los logros deportivos se hace posible solamente cuando las bases necesarias para este están creadas desde la edad adulta. Obtener éxitos considerables es algo propio de los deportistas que tienen las capacidades volitivas educadas y gran capacidad de trabajo físico, dominan perfectamente la técnica y la táctica del deporte elegido, que tenga una sólida estabilidad hacia los factores distractores en las competencias mediante una práctica de muchos años.(p. (Konovalova, 2006, pág. 44)

El equipo es un poderoso factor energético y de control de un atleta. Un equipo entusiasta, decidido, con afán de victoria y cuyos integrantes hayan logrado profundos nexos emocionales puede alentar energía positiva en cualquiera de sus miembros o ayudar a controlar sus niveles de ansiedad. En este sentido el equipo es una especie de retaguardia del atleta; es su refugio seguro en tiempos difíciles y una de las fuentes que mejor pueda ayudar a energizarlo.

2.1.5 Fundamentación Axiológica

Teoría de los Valores

La familia, la escuela y la sociedad se encuentran inmersas en un proceso de transformación que afecta no sólo a sus estructuras sino también a sus formas de funcionamiento.

La educación en valores se presenta como una tarea compleja, pero al mismo tiempo necesaria para garantizar la manifestación de los mencionados procesos axiológicos. Por ello consideramos que no puede ser cualquier instancia dejada al azar o de manera improvisada, el lugar donde se desarrolle la educación en valores del ser humano. Esta labor debe ser asumida por una estructura lo suficientemente sólida, en sus funciones y en su constitución, para permitir la trasmisión y apropiación de unos valores sociales básicos y otros más personales, que constituyen al ser humano (González.Jorge, 2004, pág. 19)

La educación en valores en el ámbito familiar actual es una cuestión complicada principalmente por el cambio axiológico al que se encuentra sometida la sociedad en general y la familia en particular, de manera que nos encontramos con una situación donde los antiguos criterios han perdido su originaria capacidad orientativa y los nuevos aún no se han acreditado con fuerza suficiente como para proporcionar a los individuos y grupos sociales orientaciones y colocación en el entramado social. (González.Jorge, 2004, pág. 19)

A pesar del profundo cambio axiológico al que se ve sometida la sociedad actual y sus instancias, la familia posee una capacidad crítica que le permite afrontar los cambios sociales y familiares, para continuar siendo un elemento clave en la trasmisión de valores sociales, personales en el desarrollo de habilidades y competencias que facilitan la posterior incorporación social del individuo. De esta manera la familia se convertirá en esa “piel común que nos envuelve y que requiere, a un mismo tiempo, la elasticidad suficiente para cobijarnos a todos con solidez necesaria.

2.1.6 Fundamentación Legal

Código de la niñez y adolescencia

Según el código de la niñez y la adolescencia (2013) fundamenta el presente plan de investigación, amparada en los siguientes artículos:

Según el código de la niñez y la adolescencia (2013) manifiesta que:

Art. 34.- Derecho a la identidad cultural.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a conservar, desarrollar, fortalecer y recuperar su identidad y valores espirituales, culturales, religiosos, lingüísticos, políticos y sociales y a ser protegidos contra cualquier tipo de interferencia que tenga por objeto sustituir, alterar o disminuir estos valores.

Art. 37.- Derecho a la educación.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Este derecho demanda de un sistema educativo que:

2.1.7 Evaluación

La evaluación no puede confundirse con una simple medición (recogida de información) ni con una calificación en un simple reflejo de los juicios que el profesor emite con la información recabada, reflejándose en los boletines de notas; debe ser transparente y justo, adecuándose a los criterios de evaluación establecidos. (Sebastiani, 2000, pág. 83)

2.1.8 Evaluación de la condición física

La condición física la capacidad de trabajo física del deportista, determinada por el grado de desarrollo de las cualidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Una buena condición física general es independiente de una disciplina deportiva determinada y se caracteriza por un nivel de desarrollo, elevado y equilibrado, de todos sus componentes. Una buena condición específica se caracteriza por el desarrollo de lo más óptimo posible de

los factores que determinan una buena actuación en la disciplina deportiva en cuestión descartando los factores que no son determinantes para dicha actuación. (Sebastiani, 2000, pág. 83)

La buena condición física comprende todas las dimensiones de la personalidad y todos los campos en que emprende su acción

2.1.8.1 Evaluación inicial: Se ubica en la primera sesión de cada unidad didáctica, y valora la situación en que se encuentran las capacidades físicas del alumno antes del proceso, establece una referencia para evaluar el posterior progreso de cada uno; ejemplo batería de pruebas de aptitud física (resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad) (Circujano, Margarita, 2002, pág. 76)

2.1.8.2 Evaluación continua, formativa o procesal, se realiza dentro de cada unidad como elemento de control constante; recogiendo datos por observación, pruebas u otras vías sobre el rendimiento físico podremos valorar los logros parciales del alumnado, aunque debemos tener en cuenta que las pruebas físicas no deben ocupar excesivo tiempo; ejemplo; actividades en circuito y recogidas por los propios alumnos. (Circujano, Margarita, 2002, pág. 76)

2.1.8.3 Evaluación final o sumativa: valora los resultados finales del proceso, vinculados con el nivel inicial; ejemplo; realizar la misma batería de test que al comienzo de la unidad.

Durante el proceso de evaluación se obtiene información para poder formular juicios que servirán para la toma de decisiones en los diferentes

ámbitos. La emisión de juicios se hace comparando la información con la referencia.

2.1.9 Resistencia

Podemos considerar la resistencia como aquella capacidad que permite soportar una carga determinada, durante un tiempo prolongado, si una baja esencial del rendimiento. Para una persona no entrenada, se trata de una carga mínima de 5 minutos, en la que se implica entre 1/6 y 1/7 de toda la musculatura corporal. La finalidad del deporte de resistencia es sacar del cuerpo su rendimiento, o incluso, un rendimiento máximo. (Aschwer, 2006, pág. 14)

El entrenamiento de la resistencia actúa en contra de los procesos de envejecimiento, manteniendo la capacidad del corazón, el circuito sanguíneo, del metabolismo, de la musculatura y del sistema muscular. El ser humano se mantiene más joven con respecto a su edad cronológica correspondiente. (Aschwer, 2006, pág. 16)

2.1.9.1 La resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica es la capacidad de ejecutar durante el mayor tiempo posible una actividad sin disminuir la cantidad del trabajo. Al realizarse una actividad física o deportiva de resistencia el cansancio como factor a vencer se presenta en distintas formas como: cansancio físico, mental, sensorial, motor y motivacional.

La capacidad de aguantar contra el cansancio durante esfuerzos deportivos; se encuentra determinada por el potencial energético del organismo y por la manera como se adecua a la exigencias de cada modalidad de actividad física concreta, por la eficacia de la técnica y la táctica en deportistas de rendimiento y por el desarrollo

cognoscitivo y socio afectiva del individuo. (Melo, 2007, pág. 104)

2.1.9.2 Resistencia general a la fatiga: capacidad humana de ejecutar de manera continua y eficiente una actividad física de moderada intensidad (actividad aeróbica) colocando en acción la mayor parte del aparato locomotor.

2.1.9.3 Resistencia especial: capacidad de reducir la aparición de la fatiga en relación con una actividad determinada. (Melo, 2007, pág. 105)

2.1.9.4 Funciones de la resistencia aeróbica

- Mantener durante el máximo tiempo posible una intensidad óptima de la carga a lo largo de la duración establecida de la carga (por ejemplo en muchos deportes cíclicos de resistencia).
- Mantener al mínimo las pérdidas inevitables de intensidad cuando se trata de cargas prolongadas (por ejemplo en carreras de una hora y en la maratón).
- Aumentar la capacidad de soportar las cargas cuando se afronta una cantidad voluminosa de carga durante el entrenamiento, y en competiciones durante una cantidad no concreta de acciones (por ejemplo, en las modalidades atléticas compuestas por varias pruebas, en torneos de deportes colectivos, en los deportes de lucha).
- Recuperación acelerada después de las cargas (en entrenamiento y en competición).

Estabilización de la técnica deportiva y de la capacidad de concentración en los deportes técnicamente más complicados (por

ejemplo, salto de trampolín, patinaje artístico, o bien tiro olímpico, tiro con arco). (Melo, 2007, pág. 105)

2.1.10 Velocidad

La velocidad no es una capacidad pura, sino que es bastante compleja e inherente al sistema neuromuscular del hombre, mediante la cual se realiza algún tipo de desplazamiento de una parte o de todo el cuerpo en el menor tiempo posible. La rapidez con la que se realiza dicho desplazamiento depende de:

- La velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento.
- La celeridad en la transmisión del impulso nervioso.
- Diversos factores físicos: amplitud de zancada, estatura.
- La mayoría de estos aspectos dependen, en gran medida, de la herencia y son escasamente modificables mediante el entrenamiento. Pese a ello, la velocidad es una cualidad que se puede mejorar, aunque dentro de unos márgenes estrechos. (Delgado, 2009, pág. 90)

2.1.11 Clases de velocidad

2.1.11.1 Velocidad de reacción simple: se da cuando el individuo responde en el menor tiempo posible a un estímulo conocido. Por ejemplo: el disparo para la salida de los 100 metros.

2.1.11.2 Velocidad de reacción compleja: se manifiesta cuando el individuo responde a un estímulo no conocido. Por ejemplo: el atacante en voleibol tiene que reaccionar ante un pase y rematar según el bloqueo.

2.1.11.3 Velocidad de acción simple: se proyecta cuando el individuo realiza en el menor tiempo un movimiento sencillo, por ejemplo: el golpe del boxeador.

2.1.11.4 Velocidad de acción compleja: se manifiesta cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados en el menor tiempo. Por ejemplo: finta y tiro al aro en suspensión.

La velocidad o rapidez es un conjunto heterogéneo de componentes que son:

- El tiempo de reacción motora
- La rapidez de cada uno de los movimientos
- El ritmo de los movimientos

Estos tres componentes son independientes, tal como lo demuestran los análisis estadísticos, pero nunca aparecen aislados claramente. De todas maneras el autor manifiesta que la velocidad se describe como capacidad motora compleja. En la praxis teórica y metodológica estos tres componentes quedan incluidos en estas capacidades condicionales, con las cuales están siempre integradas. (Melo, 2007, pág. 84)

2.1.12 Métodos para el entrenamiento de la velocidad

Son numerosos los métodos que existen para el entrenamiento de la velocidad como capacidad física básica. A continuación se presentan aquellos métodos que consideramos más adecuados, por su facilidad de

realización, así como por no requerir medios ni recursos muy sofisticados, para la preparación de las diferentes pruebas de oposiciones relacionadas con esta capacidad.

Para facilitar su comprensión, los diferentes medios y métodos de entrenamiento se presentan atendiendo a la manifestación de la velocidad que contribuye a desarrollar. Antes de pasar a ver los métodos de entrenamiento que existen, cabe destacar que la mayoría de expertos en el entrenamiento de la velocidad (Grosser, Platanov....) recomiendan la ejecución de ejercicios similares a los que se deberán realizar en la competición. (Sánchez, 2005, pág. 119)

“Para obtener los máximos resultados del entrenamiento de velocidad, encontramos numerosos factores que hay que tener en cuenta, más allá del simple potencial genético. Entre ellos están la amplitud de zancada, la fuerza, la potencia, la flexibilidad funcional, la aceleración y una técnica adecuada”. (Brown, 2007, pág. 150)

2.1.12.1 Velocidad de reacción

Es la capacidad para responder en el menor tiempo posible a un estímulo determinado. Por ejemplo, la acción de un corredor de los cien metros lisos al oír el disparo. No hay que confundir el tiempo de reacción con la capacidad de puesta en acción.

Entendemos por tiempo de reacción el transcurrido entre el disparo de salida y el inicio de la acción muscular.

El tiempo de reacción frente a un estímulo no es siempre el mismo, y depende de diferentes factores:

- Del tipo de estímulo; el tiempo de reacción es más corto para los estímulos auditivos y táctiles que para los visuales.

- Del tipo de individuos; los velocistas tiene mayor tiempo de reacción que las personas sedentarias.
- De la intensidad del estímulo; no es igual un disparo que una vocecita que diga “vale”.
- De la parte del cuerpo; el brazo es más rápido que la pierna.
- De la edad; el tiempo de reacción disminuye con la edad, siendo menor (más rápidos) entre los 18 y 25 años (Ruis, 2005, pág. 144).

La velocidad de reacción no es siempre igual. Si se somete a un sujeto a 100 test sencillos de tiempo de reacción, se observará una dispersión importante en los resultados; la diferencia entre el tiempo de las respuestas más rápidas y las más lentas es significativa. No obstante, el entrenador, aunque no mejora el menor tiempo de reacción, si acerca la mayoría de las respuestas al tiempo mínimo (Ruis, 2005, pág. 144).

Si bien existe tal acuerdo respecto a la entrenabilidad de la mejora del tiempo de reacción, si parece constatarse que los deportistas son más rápidos que los sujetos sedentarios. Trabajar la velocidad de reacción de formas diferentes desde la infancia es aconsejable y motivador, está exento de riesgos y va a asociado siempre al desarrollo de las capacidades coordinativas. (Ruis, 2005, pág. 144)

2.1.13 Fuerza

Una definición precisa de “fuerza”, que abarque sus aspectos tanto físicos como psíquicos, presenta, al contrario que su determinación física (mecánica), dificultades considerables debido a la extraordinaria variedad existente en cuanto a los tipos de fuerza, de trabajo y de contracción muscular, y a los múltiples factores que influyen en este complejo. (Weineck, 2005, pág. 215)

La fuerza nunca aparece en las diferentes modalidades bajo una “forma pura” abstracta.

Sino que siempre aparece en una combinación o forma mixta, más o menos matizada, de los factores de rendimiento de la condición física. (Weineck, 2005, pág. 216)

2.1.13.1 Fuerza máxima

“La fuerza máxima es la máxima fuerza posible que el sistema neuromuscular es capaz de ejercer en contracción máxima voluntaria”. (Weineck, 2005, pág. 216)

Mayor aunque la fuerza máxima es la fuerza absoluta: la suma de la fuerza máxima y las reservas de fuerza que se pueden movilizar aun en condiciones especiales. (Weineck, 2005, pág. 216)

En cuanto a la fuerza máxima, distinguimos entre fuerza máxima estática y dinámica. La fuerza máxima estática es, la fuerza máxima que el sistema neuromuscular es capaz de ejercer con contracción voluntaria contra una resistencia insuperable: la fuerza máxima dinámica es la fuerza máxima que el sistema neuromuscular es capaz de realizar con contracción voluntaria dentro de una secuencia motora. La fuerza máxima estática es siempre mayor que la dinámica, pues una fuerza solo es máxima si se mantienen un equilibrio entre la carga (carga límite) y la fuerza de contracción del músculo. (Weineck, 2005, pág. 216)

2.1.13.2 Fuerza rápida

“La fuerza rápida tiene que ver con la capacidad del sistema neuromuscular para mover el cuerpo, partes del cuerpo (brazos, piernas)

u objetos (balones, pesos, jabalinas, discos, entre otros) con velocidad máxima”. (Weineck, 2005, pág. 217)

2.1.14 Evaluación de las capacidades complementarias

2.1.14.1 Flexibilidad

Todos realizamos de forma cotidiana movimientos tales como engancharse, girar, estirarse, que requieren que las articulaciones, ligamentos, tendones y músculos sean flexibles para poder moverse con desenvoltura, la flexibilidad es una de las actividades físicas que más beneficios aporta a la salud, pudiendo considerarse básica para mantener una condición física adecuada y para conseguir una vida más activa y saludable. (Delgado, 2009, pág. 102)

El término flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño. (Delgado, 2009, pág. 102)

2.1.15 Tipos de movimientos a la hora de desarrollar la flexibilidad

- **Flexión:** Movimiento que casi siempre se acompaña de una disminución del ángulo entre los segmentos limítrofes del cuerpo.
- **Extensión:** Devuelve los segmentos del cuerpo de la posición de flexión a la posición anatómica de partida, provocando un aumento del ángulo entre ambos segmentos.
- **Abducción:** Movimiento del segmento, lateral y hacia el exterior respecto a la línea media del cuerpo.
- **Rotación:** Movimiento de un segmento del cuerpo alrededor de un eje propio.

- **Circunducción:** Movimiento circular en la que al final del segmento que interviene en el movimiento describe un círculo.
- **Movimientos especiales:** Supinación (Rotación del antebrazo hacia fuera), y pronación (Rotación interna del antebrazo) (Pajón & Quintero, 2010, pág. 58).

2.1.16 Factores que condicionan la flexibilidad

La flexibilidad está influenciada por dos tipos de factores, los anatómicos o intrínsecos y los externos o extrínsecos.

2.1.16.1 Factores intrínsecos

Son los factores internos que afectan a la flexibilidad: el tipo de articulación, la estructura ósea, la elasticidad del tejido muscular, la elasticidad de los ligamentos y tendones, la masa muscular, el tejido graso, la capacidad de relajación y contracción del músculo, la temperatura de articulación. (Delgado, 2009, pág. 103)

2.1.16.2 Factores extrínsecos

“Entre los factores limitantes de la flexibilidad se encuentran: herencia, sexo, edad, sedentarismo, la hora del día, la temperatura ambiental, la hidratación”. (Delgado, 2009, pág. 104)

2.1.17 Coordinación

La coordinación es un aspecto motriz tan amplio que origina la existencia de una gran diversidad de conceptos, de caracterizaciones, de

factores intervinientes sobre ella, dependen en gran manera de la mayor especificidad del campo en el que se intenta definir (fisiológico, neuromotor, mecánico, entre otros)

“Desde una perspectiva fisiológica “la coordinación es la regulación armónica de las diferentes partes que intervienen en la actividad, cuya misión es que sus efectos se sumen o sucedan, según convenga el objetivo final del acto motor, evitando que se contrarresten o anulen” (Cuerpo de maestros, 2006, pág. 177).

La coordinación es el resultado de la asociación entre el control de los tiempos biológicos y control muscular de modo que se integren o asocien unas acciones musculares en el logro de una expresión de conducta espacial, a partir de movimientos o acciones simples, eliminen las tensiones innecesarias y garanticen la más adecuada consecuencia hasta conformación de cadenas que determinen la estética o expresión armónica más adecuada del movimiento

La coordinación como la actividad armónica de diversas partes que practican en una función, especialmente entre grupos musculares bajo la dirección cerebral.

La coordinación dinámica general comienza al nacer y concluye a los 16 años, siendo la responsable del control preciso del cuerpo y de todos sus miembros ya sea añadir que la coordinación óculo manual depende en buena medida del tono muscular de movimientos rápidos o lentos.

La coordinación óculo manual y óculo pédica constituyen los pilares fundamentales primarios en la apreciación del espacio y en la realización del movimiento hasta llegar al dominio de las posturas que intervienen en toda la coordinación. En este sentido es necesario tener muy en cuenta el nivel de maduración del sistema nervioso del individuo antes de evaluar la capacidad motriz. Así mismo, habría que añadir que la coordinación óculo manual depende de la buena medida del tono muscular del sujeto (Martínez, 2002, pág. 113)

2.1.18 Tipos de coordinación

2.1.18.1 Coordinación dinámica general, cuando se refiere a movimientos globales (correr)

2.1.18.2 Coordinación segmentaria, cuando se refiere a movimientos en los que participa fundamentalmente un solo segmento corporal (saque de tenis)

2.1.18.3 Coordinación intermuscular, acción conjunta de un grupo de músculos en un mismo movimiento

2.1.18.4 Coordinación intramuscular, capacidad de un solo músculo de actuar nerviosa y mecánicamente de manera conjunta y eficaz ante un movimiento (Reyes, 2011, pág. 17).

2.1.18.5 Coordinación – Agilidad

El baloncesto es un deporte característico, porque se dan en él situaciones motrices que varían constantemente. El desarrollo de la coordinación y de la agilidad se hace fundamental tanto en el trabajo diario como en la iniciación. A través de un buen trabajo de coordinación conseguiremos que el/la jugador/a se adapte mejor a las exigencias cambiantes del juego, conseguiremos unos movimientos más eficaces, lo que redundará en un menor gasto energético (Pajón & Quintero, 2010, pág. 67).

2.1.19 Agilidad

La agilidad se ha definido, clásicamente, como la habilidad de cambiar la dirección rápidamente, pero también la habilidad de cambiar la

dirección rápidamente y con precisión. “También es considerada como resultante de las capacidades físicas y de las perceptivo motrices, además de un rápido movimiento de todo el cuerpo con cambio de dirección de velocidad en respuesta a un estímulo” (Sheppard & Yong, 2006).

Dentro de las investigaciones que inicialmente relacionaron la velocidad lineal con la agilidad, se destaca la de Draper & Lancaster, quienes reportaron una correlación, significativamente, baja a moderada ($r=0,472$) (González, 2008).

2.1.20 Mini básquet

El mini básquet es un deporte para niños y niñas de 8 a 12 años que fue creado a imagen del baloncesto con reglas simplificadas y material adaptado. “El objetivo de cada equipo es introducir el balón en el cesto del equipo contrario y evitar que el otro equipo obtenga el control del balón o enceste, de acuerdo con las reglas del juego” (Marquéz & Asencio, 2004, pág. 37).

2.1.21 El mapa cronológico y evolutivo de una escuela de básquet

El básquet a su medida quiere ser el punto de partida para los coordinadores o directores técnicos de clubes y colegios en la elaboración de un mapa cronológico y evolutivo, en el cual, se recojan las premisas básicas de una escuela de básquet.

Se ha apostado por la metodología ya descrita, que intenta respetar la evolución natural del niño sin quemar etapas iniciando el trabajo con una educación de base general que se ira orientando progresivamente hacia el deporte que cada escuela deportiva escoja.

La propuesta posiblemente no es el único camino ni el mejor para desarrollar un nuevo proyecto deportivo; es simplemente una de las múltiples y posibles formas de iniciación deportiva que se pueden realizar, y que nosotros, en particular hemos escogido. A partir de este punto tan solo pretendemos que cada uno saque las conclusiones que crea oportunas y las adapte, o no a las características de su colegio o club deportivo. (Carrillo Antonio, 2004, pág. 43)

La primera dificultad con la cual nos vamos a encontrar a la hora de programar va a ser la elección de los contenidos motrices básicos más idóneos para cada fase de la iniciación deportiva. Normalmente, se escogen muchos contenidos y después se destina muy poco al desarrollo.

2.1.22 Preparación física para alcanzar el éxito

Las actividades de calentamiento como correr a ritmo lento, cambiar de ritmo y dirección efectuar carreras rápidas y cortas, realizar deslizamientos defensivos durante unos cinco minutos seguido de algunos estiramientos rutinarios son importantes en la preparación física y mental para la práctica del baloncesto. “Preparar el cuerpo para practicar o jugar un partido de baloncesto consta de tres fases: cinco minutos de calentamiento para aumentar la frecuencia cardiaca, estiramientos y ejercicios previos de baloncesto”. (Wisel Hal, 2002, pág. 5)

2.1.22.1 Calentamiento

“La primera fase de preparación del cuerpo para la práctica del baloncesto es un calentamiento de 5 minutos a base de juego de piernas ofensivo y defensivo. Esto activará su circulación sanguínea y preparará su cuerpo de forma gradual para el esfuerzo que le va exigir”. (Wisel Hal, 2002, pág. 5)

Al hacer calentamientos con el juego de piernas ofensivo y defensivo efectuará desplazamientos de una línea de fondo a otra utilizando una tercera parte del ancho de la pista (de una línea de la zona restringida a otra o de está a la línea de banda)

2.1.23 Juego de piernas ofensivo

Seleccione entre las siguientes opciones en el juego de piernas.

1. Correr a ritmo lento. Ir y volver de una línea de fondo a otra a ritmo lento. Repita el recorrido al menos dos veces.
2. Carrera corta rápida. Corra hasta la mitad de la pista, cambie un ritmo más lento y siga hasta la línea de fondo opuesta. Haga lo mismo a la vuelta.
3. Cambio de ritmo. Corra de la línea de fondo a otra efectuando al menos tres cambios de ritmo de rápido a lento y de nuevo a rápido. Haga lo mismo a la vuelta.
4. Cambio de dirección. Corra de una línea de fondo a otra efectuando cambios de dirección empiece en una postura ofensiva con el pie izquierdo tocando la intersección entre la línea de fondo y la línea de la zona restringida de la izquierda. Corra en diagonal, con un ángulo de 45 grados hacia la línea de la zona restringida de la derecha.
5. Parada en dos tiempos corra hacia la línea de fondo opuesta realizando cuatro paradas en dos tiempos durante el recorrido. Alterne el pie que apoya primero en el suelo en cada parada.
6. En la primera parada apoye primero el pie izquierdo y en la siguiente el pie derecho haga lo mismo a la vuelta. (Wisel Hal, 2002, pág. 6)

2.1.24 Técnica de los desplazamientos

2.1.24.1 Marcha

Es un desplazamiento activo eficaz, que evoluciona de los patrones elementales locomotores para pasar a la marcha elemental. La marcha confiere al niño autonomía en sus desplazamientos y la capacidad de conquistar su entorno. Entre las tareas motrices más básicas con las que se puede trabajar la marcha, vamos a citar:

- La orientación del cuerpo en el espacio (adelante, atrás lateral, diagonal).
- Los cambios de sentido y dirección, las detenciones, el ritmo (Prieto, 2010, pág. 3).

2.1.24.2 Carrera

Es un desplazamiento activo eficaz que evoluciona a partir de la marcha. Se afirma que la carrera surge como consecuencia de una aceleración de la marcha. La carrera exige mayores requerimientos motrices que la marcha, lo que hace idónea como contenido de tareas motrices muy variadas (Prieto, 2010, pág. 3).

2.1.24.3 Saltos

El salto es un patrón locomotor elemental que tiene su origen en los patrones locomotores elementales de la marcha y la carrera.

El salto difiere de la carrera en que exige mayores niveles de impulsión, de equilibrio, coordinación de movimientos más complejos, sin descartar aspectos psicológicos como la confianza y el valor.” (Prieto, 2010, pág. 6).

2.1.24.4 Los giros

A pesar de tratarse de una habilidad motriz básica, por sus características son difíciles de insertar en los patrones motrices básicos. “La habilidad de girar correctamente, es un aspecto del movimiento de gran utilidad para situar y orientar al individuo en el espacio, conocer el espacio próximo, desarrollar el equilibrio dinámico e incrementar el repertorio motor básico” (Prieto, 2010, pág. 7).

2.1.25 Técnica del manejo del balón

2.1.25.1 Agarre del balón

La mejor manera de sujetar el balón es la de mantenerlo entre las dos manos. Con los dedos suficientemente separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente; la palma de las manos forman una concavidad, pues el balón no debe tomarse con toda la palma de la mano (Quintero, 2012).

2.1.26 Tipos de dribling

Normalmente, todos los tipos de dribling que se utilizan en el baloncesto, se realizan mediante botes de velocidad, botes de protección o botes de habilidad.

2.1.26.1 El dribling de avance o de progreso

Se impulsa el balón hacia delante de forma controlada , tratando de que el esférico no suba más arriba de la cadera, el bote es oblicuo, o lo que es lo mismo, su incidencia en el suelo es el ángulo obtuso, realizando el mínimo número de botes posibles para ir mucho más rápido; es decir, el jugador debe realizar entre bote y

bote, un número suficientes de pasos que le permitan ganar velocidad en esta acción, la posición del jugador que ejecuta el dribling debe ser ligeramente inclinada hacia adelante , sobre el propio bote, con los hombros paralelos a la dirección de avance, protegiendo el balón con el brazo libre y su pierna correspondiente (Vitaliano, 2012).

2.1.26.2 El drible de protección

Es también llamado "drible controlado" porque con él se obtiene un mayor control del balón y se reducen las posibilidades de que el contrario lo robe, se consigue mediante un movimiento de flexión de la muñeca y de los dedos, y una acción de "bombeo" del antebrazo.

El control del balón o el contacto con la mano se produce entre las rodillas y las caderas. Las piernas están más flexionadas que si se tratara de un bote normal. El drible de protección puede hacerse de dos maneras:

Mantener el drible delante del pie correspondiente a la mano que bota, con el cuerpo cubriendo el balón. Mantener el drible lateral o bien en la espalda, protegiendo el bote con la pierna y el brazo contrario a la mano - balón. En definitiva lo importante es mantener el balón alejado del defensor, y es útil realizar pasos de deslizamientos, para evitar un posible dos contra uno (Vitaliano, 2012).

2.1.26.3 El drible de habilidad

El mejor exponente es el pivote en drible o reverso, en el que se busca un cierto desequilibrio del defensor llevándole hacia los lados. Cuando éste consigue cerrarnos el paso, paramos y efectuamos un drible de protección para pivotar con el pie más próximo al defensor, el pie adelantado.

Mediante la acción de pivote, se lanza la pierna contraria por detrás del defensor llevando el balón con la misma mano a esa nueva posición con un solo bote, quedando el defensor detrás del atacante. En esta acción, y para facilitar el éxito, se debe efectuar un cambio de ritmo y un movimiento rápido al lanzar el brazo y meter el hombro, no sólo para proteger el drible. (Vitaliano, 2012).

2.1.26.4 Dribling de espera

(Mediante bote de protección) se realiza cuando el driblado está esperando que se produzca unas determinadas acciones de ataque, para efectuar el pase. (Vitaliano, 2012).

2.1.26.5 Dribling de penetración

(Mediante bote de velocidad) es muy útil para dividir la zona, consiste en meterse entre dos defensores realizando el dribling por delante y muy bajo para hacer inmediatamente un pase lateral o en profundidad. (Vitaliano, 2012).

2.1.26.6 Dribling en progresión en salida de bloqueos

(Mediante bote de habilidad) debe ser muy corto y bajo.

2.1.27 El pase

“El pase es una acción entre dos jugadores del mismo equipo por la que uno de ellos (el pasador, yo en este caso) transfiere el control de la pelota a otro (el receptor). Requiere una gran coordinación entre ambos y

es un fundamento con mucha riqueza de posibilidades”.(Del Río, 2003, pág. 25).

Creo que cada vez se le está dando mayor importancia al buen pasador. Ya no sólo se tienen en cuenta los puntos y rebotes que consigue cada jugador sino que empieza a ser importante que se reduzcan al número de pases fallados.

2.1.27.1 La finta de pase

Fintar un pase es una táctica que puede provocar una buena acción defensiva posterior. Utilizada con mesura sirve para hallar buenas situaciones de pase, tanto interior como exterior.

En ataque posicional, la finta más usada es la que intenta amagar un pase con dos manos, bien sea de pecho o por encima de la cabeza, que puede ser fácilmente continuada con un tiro, ya que esos dos pases tienen una posición inicial de gesto que deja la pelota bastante cerca de donde la coloco para tirar en suspensión o extensión. Por el contrario, una finta de pase con desplazamientos lateral de una pierna, es más apta para proseguirla con un acción de dribling, (Del Río, 2003, pág. 127)

2.1.27.2 Pases con dos manos

“Los motivos habría que buscarlos en que la trayectoria puede calcularse mejor si intervienen las dos manos en la totalidad del gesto, ya que el balón está controlado por ambas el momento de finalizar la impulsión”. (Del Río, 2003, pág. 128).

Una característica que podemos señalar común a todos ellos es la simetría del esfuerzo: los dos brazos y las dos manos intervienen por un

igual en todo el recorrido gestual. Igualmente el error de no impulsar al final con las muñecas afecta a todos ellos en cuanto a su precisión

2.1.27.3 Pase con una mano

“Buscan normalmente un ángulo de pase mejor que el que se consigue con el pase con dos manos, aunque uno de sus tipos, el de béisbol, constituye el gesto con el que más lejos puedo lanzar un balón con efectividad dentro de una cancha” (Del Río, 2003, pág. 131).

2.1.27.4 Pase de pecho

Las manos deben estar ligeramente detrás del balón en posición relajada. Localice el objetivo sin mirarlo directamente. Mire a otro sitio o haga una finta antes de pasar.

De un pase en dirección del objetivo, extendiendo las piernas, espalda y brazos. Utilice la fuerza de sus muñecas y dedos, procurando igualar la de ambas manos, ya que la mano fuerte tiende a dominar. “El balón ira a donde sus dedos le dirijan. Al impulsar el balón con los dedos índice y corazón de ambas manos le comunica un efecto posterior y determina la dirección que seguirá. Complete el movimiento (seguimiento) apuntando los dedos hacia el objetivo con las palmas de las manos hacia abajo”. (Wissel, 2002, pág. 56).

2.1.27.5 Pase picado

Ejecute el pase picado igual que el pase de pecho. Pase el balón de forma que bote en el suelo a una distancia que permita al receptor cogerlo a la altura de la cintura.

La distancia correcta será un punto situado a dos tercios del camino o a unos pasos por delante del objetivo. Si el punto está demasiado cerca de usted, el bote será lento y alto, con lo cual el adversario lo podrá interceptar fácilmente; y si está demasiado cerca del receptor, el bote será demasiado bajo para que este lo pueda coger. (Wissel, 2002, pág. 56).

2.1.27.6 Pase de béisbol

“Adopte una postura equilibrada y pivote sobre el pie atrasado, girando el cuerpo hacia el lado del brazo de pase.

Lleve el balón junto a la oreja con el codo hacia dentro, la mano de pase detrás y la otra delante (como jugador de béisbol que se prepara lanzar la pelota).

Al pasar el balón, desplace el peso del cuerpo hacia el pie adelantado”. (Wissel, 2002, pág. 61).

Complete el movimiento apuntando los dedos hacia el objetivo con la palma de la mano de pase hacia abajo.

A pesar de que se trata de un pase con una sola mano, mantenga la otra en el balón hasta soltarlo por si necesita detenerlo o hacer una finta

2.1.27.7 Pase por la espalda

“Se ha alcanzado un nivel alto en su juego puede utilizar el pase por la espalda, especialmente cuando un defensor se sitúa entre su compañero y usted con un contra ataque 2 x 1. Pivote sobre la parte anterior del pie atrasado, girando el cuerpo hacia el lado de pase”. (Wissel, 2002, pág. 61).

2.1.28 Tiro

Los jugadores empiezan botando el balón con la mano preferida. Un jugador diestro empezará en el lado derecho de la canasta, dando el primer paso con la pierna derecha. Seguidamente, planta la pierna izquierda y esta actúa como pierna da batida.

En consecuencia, el ritmo y el talonamiento de una bandeja con la diestra es el que sigue: pasó con pierna derecha, paso con pierna izquierda, salto y rodilla derecha flexionada arriba. Para la bandeja con la zurda, empezando en el lado izquierdo de la canasta, se hace el primer paso con la pierna izquierda, segundo con la pierna derecha, salto y levanto la rodilla derecha flexionada. (Faucher, 2002, pág. 138).

“El tiro no es un medio, es un fin en sí mismo. Nos encontramos con que fundamentalmente este aspecto requiere de precisión. En cada ataque el tiro es un fin, debemos obtener el mejor tiro posible. Es la suma de distintas fuerzas” (Pérez, 2005, pág. 47)

2.1.28.1 Tiro en bandeja

“Se realiza en carrera, el lanzamiento debe ser lo más cercano posible al aro. El jugador puede avanzar el balón mediante bote, o ir en carrera y recibirlo por un pase” (Pérez, 2005, pág. 49).

2.1.28.2 Tiro en suspensión

Es uno de los tiros más efectivos y el que ha revolucionado el juego en los lanzamientos lejos del aro a pesar de la proximidad de un defensor.

Es un lanzamiento que se produce cuando el jugador ha saltado y está en el aire. (Pérez, 2005, pág. 51)

2.1.28.3 Tiro de gancho

“Es un tiro que se utiliza cerca del aro y cuya característica más importante es que proporciona una gran protección, ya que el jugador comienza de espaldas a la canasta. Puede ser un tiro muy efectivo si se realiza a la distancia adecuada” (Pérez, 2005, pág. 51).

2.1.29 Desarrollo de la condición física en mini básquet

Entre los 10 y 12 años comienza el trabajo de las cualidades físicas condicionales propiamente dicho, aunque todavía sigue teniendo más importancia el desarrollo psicomotriz que el desarrollo de la condición física. Siendo en esta etapa donde comenzamos a introducir las habilidades específicas, sin olvidarnos de las básicas y genéricas. Dentro de las capacidades condicionales, trabajaremos de la siguiente manera cada una de ellas: (Pajón & Quintero, 2010, pág. 70).

Fuerza: juegos de lucha, lanzamientos, de tracción y empuja, etc. utilizaremos cargas muy pequeñas.

Velocidad: a través de juegos sencillos de persecución, carreras de relevos, superando pequeños obstáculos, cambios de dirección, zig-zag, etc. Es muy importante el trabajo de coordinación y de los desplazamientos para que la capacidad de rapidez mejore en el futuro.

Resistencia: se realizará directamente en la cancha, se trabaja principalmente la resistencia aeróbica y la anaeróbica aláctica. Mantener ritmo constante entre actividades propias del baloncesto, y la anaeróbica aláctica la trabajaremos junto con la velocidad.

Flexibilidad: realizar actividades dinámicas de movilización de los diferentes segmentos corporales, ya que tiende a empeorar (Pajón & Quintero, 2010, pág. 70).

2.1.30 Actividades de preparación física en cancha

1 – 1x1 (Cara y Cruz)

Parejas con un balón cada jugador/a

Situados en la línea de medio campo, espalda con espalda.

Si el/la entrenador/a dice cara los/las jugadores/as del grupo nombrado reaccionan ante el estímulo auditivo, se desplazan con bote e intentan anotar una canasta. Mientras, los/las jugadores/as del grupo no nombrado intentan quitarles el balón a los anteriores pero desplazándose también con dribling (Pajón & Quintero, 2010, pág. 72).

2 – Pases y 1X1

Parejas con un balón

En diferentes zonas del campo los/las jugadores/as se pasan el balón con rapidez. A la señal del/de la entrenador/a quien tenga la posesión del balón reacciona y ataca hacia la canasta que desee. Mientras, el/la compañero/a que no tenía el balón debe intentar defender la acción ofensiva (Pajón & Quintero, 2010, pág. 72).

3 – 1x1

Parejas con un balón.

Situados en la línea de medio campo.

Un/a jugador/a delante, mirando hacia la canasta y en posición básica. El/la compañero/a, con balón, se sitúa detrás. El/la jugador/a con balón lanza éste por encima de la cabeza del/de la compañero/a situado

delante, y cuando éste/a lo visualiza lo coge y ataca hacia la canasta donde miraba. Mientras, el/la compañero/a que lanzó el balón intenta defender la canasta hacia la que se dirige el/la atacante (Pajón & Quintero, 2010, pág. 72).

4 – 1x1

Parejas con un balón.

Se sitúa cada jugador/a en una esquina de la línea de fondo en posición básica, y el/la entrenador/a con balón en la línea de tiros libres.

Por sorpresa, el/la entrenador/a pasa a uno de los/las jugadores/as que debe reaccionar y convertirse en atacante (Hacia la canasta de la otra media pista). Por el contrario, el/la otro/a jugador/a debe reaccionar e intentar defenderlo (Pajón & Quintero, 2010, pág. 72).

5 – Bote y paradas

Jugadores/as con balón, situados por toda la pista

Se colocan aros por toda la cancha, en diferentes posiciones, y en número inferior al de los/las jugadores/as que realizan la actividad.

Los/las jugadores/as botan por la pista y a la señal del/de la entrenador/a deben reaccionar, botar en velocidad e introducirse en un aro realizando una parada correcta. Quien no consiga parar en uno de los aros será penalizado pero nunca abandonará el juego (Pajón & Quintero, 2010, pág. 72).

Actividades para la mejora de la fuerza

1 – 1X1

Parejas. Cada jugador/a con un balón.

Situados en la línea que delimita el medio del campo, espalda contra espalda. “A la señal del/de la entrenador/a, y mientras se bota el balón, los/las jugadores/as empujan a su rival hasta que pierdan la posición. Posteriormente se realiza una entrada a canasta” (Pajón & Quintero, 2010, pág. 73).

2 – 1x1

Parejas. Cada jugador/a con un balón

“Situados por toda la cancha, mientras se bota, los/las jugadores/as se empujan lateralmente (a la altura de los hombros) para intentar que el/la oponente pierda el control del balón” (Pajón & Quintero, 2010, pág. 73).

3 – Entradas a canasta con oposición

Parejas con un balón.

Un/a jugador/a intenta realizar una entrada a canasta mientras el/la compañero/a le sujeta por la cintura.

Se partirá desde la línea de 6,25, y el/la entrenador/a marcará el tiempo cuándo se comienza la actividad y el momento de soltar al/a la compañero/a (Pajón & Quintero, 2010, pág. 73).

4 – Lucha y 1x1

Parejas con un balón.

Situados en la línea de medio campo.

A la señal del entrenador/a los/las jugadores/as, que tienen el balón controlado a la vez, luchan por la posesión, y quien la consiga va a anotar

una canasta. Quien no consigue retener el balón intentará defender (Pajón & Quintero, 2010, pág. 73).

5 – Saltar la comba/ entradas

Jugadores/as con balón

Dos jugadores/as, o los/las entrenadores/as, giran una comba en la línea del medio campo

“Los/las jugadores/as saltan la comba varias veces mientras botan, y a la señal del entrenador/a driblan y realizan una entrada” (Pajón & Quintero, 2010, pág. 73).

Actividades para la mejora de la resistencia

1 – 2X2 (El tren)

Cuatro jugadores/as situados en la línea del medio del campo: El/la primero/a con balón, dribla y realiza una entrada mientras los/las compañeros/as le siguen en un orden determinado.

Tras realizarse la entrada, se juega una situación de 2x2 hacia la otra canasta con la siguiente estructura: 1º defiende a 4º tras anotar, 2º defiende a 3º y niega recepción, 3º recibe y ataca hacia la otra canasta, 4º saca de fondo sobre 3º se rotarán posiciones para que todos/as los/las jugadores/as ataquen y defiendan (Pajón & Quintero, 2010, pág. 73).

2 – 2x0 / Tiro

Parejas. Todos/as los/las jugadores/as con balón, excepto cuatro

Las dos parejas que no tienen balón se sitúan en los postes medios de las dos zonas.

Las parejas pasarán los balones a los/las jugadores/as en posesiones interiores, cortarán a recibir el otro balón y realizarán un tiro (Los pases deben ejecutarse al mismo tiempo). Las parejas que estaban en los postes medios cogerán el rebote, driblarán hacia la otra canasta y realizarán la misma acción. “Las parejas que ejecutan el tiro ocuparán las posiciones de postes medios, y harán de pasadores para la siguiente pareja. Importante: Pases al mismo tiempo, dinamismo en las transiciones de canasta a canasta” (Pajón & Quintero, 2010, pág. 74).

3 – Rueda de postes y 1x1

Situamos jugadores/as fuera de la pista, en prolongación de la línea de tiros libres. Otro/a jugador/a en la línea del medio del campo en sentido contrario.

Jugador/a con balón realiza entrada a canasta tras pasar a los postes, y posteriormente se desplaza rápidamente para defender al/a la jugador/a situado/a en el medio del campo. El/la jugador/a que realiza el pase anterior a la entrada, rebota y pasa al/a la situado/a en media cancha para que ataque. Rotación: Se realizará hacia la siguiente estación una vez comenzada la rueda (Pajón & Quintero, 2010, pág. 74).

4 – 1x1

Todos/as los/as jugadores/as con balón

Se realizan dos grupos, que se ponen frente a frente en la línea del medio del campo los/las jugadores/as de uno de los grupos saldrán botando hasta el círculo central, mientras el/la compañero/a del lado contrario hará lo mismo.

“Al llegar a esa posición, elegirá hacia qué canasta atacar y el oponente intentará defenderlo/a (será importante hacer hincapié a los/las niños/as que defiendan boteando pero que no lancen el balón al/a la

atacante) tras finalizar la acción de 1x1 se cambia de grupo” (Pajón & Quintero, 2010, pág. 74).

5 – 3x3

Tres atacantes con balón situados en la línea de fondo, y tres defensores/as

El/la entrenador/a nombrará a uno/a de los/las jugadores/as con balón, que será quien inicie la situación de 3x3 hacia la otra canasta. Los/las jugadores/as con balón, pero que no son nombrados/as, dejan éste en el suelo y se transforman en atacantes del 3x3 con quien fue nombrado Rotación: los/las tres atacantes vuelven a defender al siguiente trío situado en la línea de fondo (Pajón & Quintero, 2010, pág. 74).

Actividades para la mejora de la coordinación

1 – El espejo

Parejas con un balón

“Un/a jugador/a botea por toda la pista y debe imitar los gestos que haga el/la compañero/a sin balón situado delante” (Pajón & Quintero, 2010, pág. 75).

2 – Técnica de carrera con balón

Todos/as los/las jugadores/as con balón, situados por toda la pista

Se realizarán ejercicios de técnica de carrera boteando el balón: elevar rodillas alternadamente, elevar sólo una rodilla, rotaciones de un brazo mientras se botea con el otro, realizar pasos combinados mientras se botea, ejecutar desplazamientos defensivos mientras se botea, etc. (Pajón & Quintero, 2010, pág. 75).

3 – Él come coco

Todos/as los/las jugadores/as con un balón, situados por toda la pista, pero pisando las líneas que delimitan la cancha de baloncesto. Uno/a de los/las jugadores/as, que se desplazará también boteando, intentará pillar al resto de los/las jugadores/as, siendo obligatorio desplazarse por estas líneas (Pajón & Quintero, 2010, pág. 75).

4 – Relevos

“Grupos de jugadores/as situados en la línea de fondo. El/la primero/a con balón. Se boteará con una mano, y la otra se situará en diferentes partes del cuerpo” (hombro, rodilla, cabeza...) (Pajón & Quintero, 2010, pág. 75).

5 – El teje

Jugadores/as con balón.

“Se pintan círculos en el suelo, de forma que los/as jugadores/as vayan boteando y al mismo tiempo poniendo los pies en los diferentes círculos” (Pajón & Quintero, 2010, pág. 75).

Actividades para la mejora de la flexibilidad

1 – Ochos con balón

“Jugadores/as con balón situado por toda la pista. Se realizarán ochos (típico ejercicio de manejo de balón), balanceando el cuerpo. Variante: hacer ochos alargando zancadas” (Pajón & Quintero, 2010, pág. 75).

2 – Rotar el balón por el cuerpo

Jugadores/as con balón situado por toda la pista

“Se realizarán rotaciones de balón por todo el cuerpo (Tobillos, rodillas, cintura, y cuello)” (Pajón & Quintero, 2010, pág. 76).

3 – Rebote

Jugadores/as con balón, situados en la línea del medio de la cancha

“Lanzan el balón hacia arriba, saltan simulando una acción de rebote, y posteriormente botean y realizan una entrada” (Pajón & Quintero, 2010, pág. 76).

4 – Pases

Parejas con un balón, situadas por toda la cancha

“Se pasarán el balón de diferentes formas, dándole una gran amplitud a los movimientos (por la espalda, levantando una pierna, pases de béisbol” etc.) (Pajón & Quintero, 2010, pág. 76).

6 – Gusano

Grupos de 4 o 5 jugadores/as con un balón, situándose el/la primero/a en la línea de medio campo.

“El balón en posesión del/de la primer/a jugador/a de la fila, se irá pasando al/a la siguiente compañero/a hasta que éste/a llegue al/a la último/a, que realizará una entrada y se situará en primer lugar para comenzar de nuevo la actividad” (Pajón & Quintero, 2010, pág. 76).

2.1.31 El test de 1000 metros

En el ámbito del entrenamiento de la resistencia, el test de Cooper y el test de mil metros son, sin duda, los más nombrados, conocidos y

practicados. Desafortunadamente, y tal como suele pasar a la hora de evaluar a los deportistas, muchos entrenadores desconocen “qué es” lo que están midiendo. El test de 1000 metros mide la potencia aeróbica. Es decir que se trata de un test de consumo máximo de oxígeno, y que consta de cubrir un kilómetro en el menor tiempo posible. Al apreciar la distancia y teniendo en cuenta que la misma suele cubrirse antes de los cinco minutos, está claro cuál es su objetivo.

El test de 1000 metros nos ofrece dos valores: el VO2 máximo relativo y la VAM. El primero se calcula mediante la fórmula:

$$\text{VO2 máx.} = 672,17 - t (\text{segundos}) / 6,762$$

El segundo dato se obtiene mediante la fórmula:

$$\text{Velocidad} = \text{distancia} / \text{tiempo}$$

Suponiendo que cubrió los mil metros en 4' 10" (ósea, 250 segundos) tenemos que 1000 metros dividido 250 segundos nos da una velocidad de 4 mts/seg. “Para los defensores del test, se trata de una prueba económica, fácil, sencilla y aplicable a un gran número de personas. Por otro lado, suele preferirse al test de Cooper debido a que la velocidad de carrera es más constante, y por lo tanto más confiable”. (Vallodoro, 2010).



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

2.1.32 Test de Velocidad (50 metros)

Propósito.- Medir la velocidad de desplazamiento.

Material.- Terreno liso, con la medida exacta, y cronómetro.

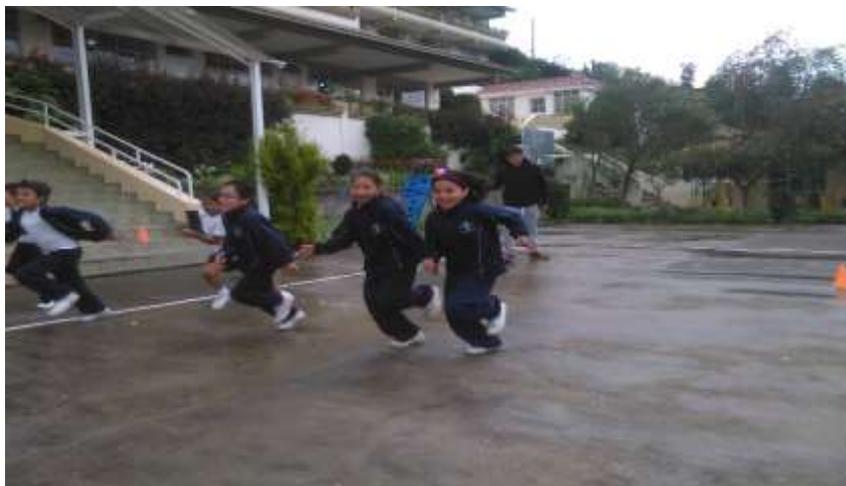
Ejecución

Tras la línea de salida, a la voz de “listos” (el brazo del profesor/a estará en alto) el alumno/a adoptara una posición de alerta. A la voz de “ya” (el brazo del profesor/a descende) se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro.

El alumno/a debe tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 50 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada que es cuando se detiene el cronómetro.

Anotación

El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados. (Diez García, 2013).



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

2.1.33 Test de abdominales en 30 segundos

Objetivo: Medir la fuerza dinámica local de los músculos anteriores del tronco.

Materiales: Un cronómetro digital con 1/10 segundos (décimas de segundo) y una superficie plana y lisa. (Enriquez, 2011)

Ejecución: El ejecutante se colocará en decúbito supino con las piernas flexionadas 90° los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante le sujeta los pies y los fija en tierra.

A la señal del profesor “preparados... ya” debe intentar realizar el mayor número de veces el ciclo de flexión y extensión de la cadera; tocando con los codos las rodillas en la flexión y con la espalda en el suelo en la extensión. El ayudante contará el número de repeticiones en voz alta. (Enriquez, 2011)

Cuando se cumplan los 30 segundos, el profesor le avisará la finalización de la prueba.



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

2.1.34 Test de salto horizontal a pies juntos.

Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible.

El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo.

Los metros y centímetros desde la línea de salto hasta la marca de caída del último apoyo del cuerpo. Se anota el mejor de los dos intentos realizados. (Diaz Garcia, 2013).



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

2.1.35 Test flexibilidad

Objetivo: Medir el grado de flexibilidad del tronco.

Procedimiento: Para llevar a cabo este test, debemos posicionarnos de pie y con las piernas separadas a la distancia que se marquen (máximo 76 cm.) y semiflexionadas.

A continuación se realiza una flexión del tronco tratando de llegar lo más lejos posible con las manos, sin apoyar los dedos de las mismas haciendo fuerza para llegar más lejos, sin movimientos bruscos o rápidos, sin adelantar una mano más que la otra y sin levantar la planta de los pies del suelo parcial o totalmente ya que se anulará la prueba



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

2.1.36 Test Coordinación

Prueba de Slalom con bote de balón

Objetivo: Medir la coordinación dinámica global y la Coordinación óculo manual a través de la habilidad en el manejo de un balón.

Material: Terreno liso, plano, antideslizante, donde se colocan cuatro postes alineados con separación entre ellos, y del primero a la línea de salida de 2 m.

Tiza y cronómetro

Instrucciones para el ejecutante

Colócate detrás de la línea inicial en posición de salida alta, sosteniendo entre tus manos un balón de baloncesto.

Al oír mi señal “listo ya” deberás realizar un recorrido de ida y vuelta en zigzag, botando el balón entre los postes .

Podrás botar el balón indistintamente con una mano y otra. Si se te escapa el balón o tiras un poste el intento quedará anulado. Dispones de dos intentos

Medida

Se registrará el tiempo empleado por el ejecutante (segundos, décimas, centésimas) en realizar el recorrido de ida y vuelta hasta sobrepasar la nueva línea de salida

2.1.37 Test Agilidad. Prueba 10x5

Prueba de 10 x 5

El objetivo de esta prueba de velocidad consiste en medir la velocidad de desplazamiento y la agilidad de la persona que lo realiza.

Para realizar esta prueba se necesita un cronómetro, una cinta métrica para trazar dos líneas paralelas separadas 5 metros.

Esta prueba consiste en recorrer 5 metros 10 veces, es decir, 5 veces el recorrido de ida y vuelta. Se correrá hasta la línea de 5 metros, se pisará y se volverá hasta la línea de salida (esto 5 veces). Una vez se llegue a la última recta se cruzara la línea, no solo pisarla



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

2.2. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL.

La teoría que sustenta la presente investigación está basado en la teoría humanista, cuya fundamentación se encuentra respaldado por la filosófica, dentro del programa de preparación deportiva a los niños se debe tratar con calidad humanas, respetando su condición física y técnica, sin cometer abusos por conseguir nuevas marcas, es decir preparar a los deportistas según sus posibilidades físicas y técnicas, al respecto se puede manifestar que el docente debe preparar en las cualidades físicas de base como la resistencia, la velocidad y específicamente la coordinación y agilidad que son la base de preparación en estas edades infantiles.

El principal objetivo en edades tempranas junto con la resistencia aeróbica debe ser la coordinación agregando dificultades al adquirir actitudes nuevas.

El rendimiento del sistema aeróbico es alto y proporcionalmente funciona igual o menor que el de los mayores. Con respecto a la preparación del baloncesto en niños, en la primera etapa la tarea principal es fortalecer y desarrollar la postura corporal, la preparación para la carrera, los saltos y los lanzamientos así, como conocer y formar los hábitos motores principales. El dominio de los elementos técnicos influye sobre el propio sentido de seguridad del atleta.

En la segunda etapa de la enseñanza aparecen obstáculos o dificultad que previene del periodo de desarrollo de la pubertad. Es un estado sentimental que provoca el complejo de inferioridad. En esta etapa el acento que la enseñanza cae sobre el complejo coordinativo de los ejercicios y sobre el perfeccionamiento del desarrollo físico, más especialmente sobre los músculos de la columna vertebral (postura), los músculos abdominales, los músculos de la cintura escapular y los músculos de las extremidades inferiores.

En la tercera etapa termina el crecimiento de la altura pero las cualidades físicas aún no están fortalecidas. La tarea de enseñanza es desarrollar las cualidades de velocidad, fuerza y de resistencia, pero queda la preocupación por perfeccionar los elementos fundamentales técnicos a través de las clases individuales.

El interés de una formación y de unas oportunidades de desarrollo óptimas para la personalidad del jugador, se debería conceder al individuo en edad escolar el mayor margen de libertad posible para la iniciativa propia, haciéndole jugar en la medida de lo posible en todas las posiciones del equipo. Tanto pronto como el jugador domine en su forma básica las distintas habilidades técnicas deberá aprender a aplicarlas con éxito. Los rendimientos físicos, deportivos, en la etapa escolar (más o menos a partir de los 10 años) proporcionan el máximo reconocimiento y consideración dentro del grupo de la edad. El más rápido, el más hábil o el más fuerte se sitúa en el punto central de interés de sus compañeros.

Los aspectos del entrenamiento de la condición física aun no desempeñan papel alguno en la edad escolar. Es cierto que esta época el sistema cardiocirculatorio muestra ya una gran capacidad de adaptación y, por lo tanto, condiciones favorables para mejorar la capacidad de resistencia general. Sin embargo, las líneas de entrenamiento intencionales en este ámbito.

2.3. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Adaptación: En este sentido muy amplio, la palabra adaptación se usa para definir la capacidad del organismo a adecuarse a las condiciones naturales, laborales, de la vida cotidiana.

Agilidad especial: Es la capacidad de resolver de manera creativa y racional una tarea de movimientos cualquiera en diferentes ramas del deporte.

Batería de test: Consiste en varios test simples, pero con la diferencia de que estos pierden su independencia. Los resultados de cada uno de ellos se resumen en un valor final único.

Calentamiento activo: Es el calentamiento que se ejecuta con ejercicios de movimientos y estiramiento.

Calentamiento mental: En el calentamiento activo se ejecutan movimientos en el mental, uno se limita a representarlos con el pensamiento.

Capacidad aeróbica: Es la magnitud del volumen de trabajo que se puede realizar por la vía metabólica aeróbica.

Capacidad de rendimiento: Se entiende como la totalidad de las condiciones motoras, psíquicas y senso cognitivas del atleta para los rendimientos deportivos.

Capacidad muscular: Es la suma de la fuerza, potencia y resistencia musculares.

Control pedagógico: El control de la preparación física puede tener carácter pedagógico o integral. Durante el control pedagógico se utiliza distintos métodos e índices que permiten evaluar de manera íntegra diferentes cualidades o elementos.

Desarrollo físico: Es un proceso cualitativo natural que abarca el mejoramiento de las formas y funciones del organismo y se produce como resultado de la influencia de la herencia y del medio.

Destreza: En el deporte se conoció durante mucho tiempo sólo una cualidad coordinativa, la destreza, la cual era entendida muy compleja y definida en la forma relativamente generalizada e imprecisa.

Dinámico: Acción con mucho movimiento relacionado con la fuerza.

Elongación: Movimiento mediante el cual se alcanza alargamientos de músculo, tendones o nervios.

Entrenamiento: Realización de ejercicios para elevar la cantidad y calidad del entrenamiento.

Fundamentos: Movimientos básicos en los cuales se apoyan los deportes para la enseñanza de una técnica.

Gesto: Movimiento de un segmento o del cuerpo en su totalidad para expresar algo.

Habilidad: Destreza individual motriz susceptible de ser desarrollada (de segmentos o del cuerpo completo).

Intensidad: Grado de energía física desplegada por una persona.

Movilidad: Capacidad física que permite ejecutar amplios movimientos articulares.

Proceso: Actividad compleja dinámica, de variable acción e interacción para llegar de un punto al otro a ejecutarse en distintos ámbitos.

Resistencia: Capacidad o valencia física de tolerar un esfuerzo por un periodo prolongado.

2.4. INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuáles son las capacidades condicionales básicas en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015?

- ¿Cuál es el desarrollo de las capacidades condicionales complementarias en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015.?
- Cómo evaluar los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física.	Capacidades condicionales	Básicas	Velocidad Fuerza Resistencia Flexibilidad
Los "fundamentos" son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos. En esta lista no se incluyen otros movimientos que no se consideran estrictamente fundamentales, como el rebote, el bloqueo.	Fundamentos técnicos del mini básquet	Técnica de los desplazamientos	Agilidad Coordinación Marcha Carrera Salto Paradas Giros
		Técnica del manejo del balón	Boteo Dribling Pases Recepción Tiros

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Investigación

El trabajo de investigación se enmarca en algunos criterios de clasificación, debido a su naturaleza es de carácter cualitativo, porque se inició con la recolección de la información específicamente en la etapa de diagnóstico del fenómeno de estudio.

3.1.1 Investigación de Campo

Se utilizó la investigación de campo porque se realizó en el propio sitio de la investigación en las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” donde se recopiló datos y aportes que ayudaron al trabajo investigativo acerca de la evaluación de las capacidades condicionales básicas y complementarias y su influencia en la preparación de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años.

3.1.2 Investigación Documental

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, archivos, internet, entre otros; los mismos que ayudaron a plantear y

fundamentar el trabajo investigativo acerca de la evaluación de las capacidades condicionales básicas y complementarias y su influencia en la preparación de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años.

3.1.3 Investigación Descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para descubrir cada uno de los pasos del problema de investigación en este caso de la evaluación de las capacidades condicionales básicas y complementarias y su influencia en la preparación de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años.

3.1.4 Investigación Propositiva

Sirvió para plantear una alternativa de solución luego de conocer los resultados, en este caso de la evaluación de las capacidades condicionales básicas y complementarias y su influencia en la preparación de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años.

3.2 MÉTODOS

3.2.1 Método Inductivo

Se utilizó este método para determinar por medio de la observación, los diferentes problemas tanto internos, como externos del estudio de la evaluación de las capacidades condicionales básicas y complementarias y su influencia en la preparación de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños.

3.2.2 Método Deductivo

Se utilizó este método para seleccionar el problema de investigación acerca de la evaluación de las capacidades condicionales básicas y complementarias, y su influencia en la preparación de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro”.

3.2.3 Método Analítico

A través del análisis permitió al investigador conocer la realidad que sirvió para estudiar la situación actual de la evaluación de las capacidades condicionales básicas y complementarias y su influencia en la preparación de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro”.

3.2.5 Método Sintético

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de la evaluación de las capacidades condicionales básicas y complementarias y su influencia en la preparación de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años.

3.2.6 Método Estadístico

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca de la evaluación de las capacidades condicionales básicas y complementarias.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Test.- Se realizó un test de condición física y complementaria a los estudiantes de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” y una Ficha de Observación de los fundamentos técnicos del mini básquet.

3.4 POBLACIÓN

La población o universo de estudio la conforman estudiantes de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015

Cuadro N° 1 Población

Escuelas	Damas	Varones
“Doménico Leonatti”	37	26
“Escuela del Futuro”	30	27
TOTAL	120	

Información obtenida: Escuelas “Doménico Leonatti”, “Escuela del Futuro”

3.5 MUESTRA

No se hizo ningún cálculo muestral, por cuanto se trabajó con la totalidad de la población, por tratarse de un grupo pequeño.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Se aplicó un test físico para evaluar las capacidades condicionales básicas y complementarias además la ficha de observación para valorar los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años de las Escuelas “Doménico Leonatti”, “Escuela del Futuro”.

Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesados con cuadros, gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por las docentes de las Instituciones motivo de la investigación se organizaron como a continuación se detalla.

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4.1.1 Análisis descriptivo e individual de cada Test Físico

Test de 1000 m

Cuadro Nº 2 Test de 1000 m

Niños		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	9
Muy bueno	14	27
Bueno	28	53
Regular	6	11
Insuficiente	0	0
TOTAL	53	100

Niñas		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	10	15
Muy bueno	16	24
Bueno	35	52
Regular	6	9
Insuficiente	0	0
TOTAL	67	100

Fuente: Escuelas “Doménico Leonatti”, “Escuela del Futuro”

Gráfico Nº 1. 1000 metros



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar el test de 1000m, se evidencio que la mitad de los niños y niñas evaluados tienen una condición de buena y no existe diferencia significativa, en menor porcentaje están la alternativa excelente, muy buena y regular. Al respecto se manifiesta que el docente de cultura física debe entrenar la resistencia aeróbica, que es la base para que el deportista resista otro tipo de preparaciones con respecto a la preparación física y técnica del mini básquet.

Test de Velocidad 50 m.

Cuadro Nº 3 Test de Velocidad 50 m

Niños		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	19
Muy bueno	14	27
Bueno	27	48
Regular	7	6
Insuficiente	0	0
TOTAL	53	100

Niñas		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	9	16
Muy bueno	12	31
Bueno	36	47
Regular	10	7
Insuficiente	0	0
TOTAL	67	100

Fuente: Escuelas “Doménico Leonatti”, “Escuela del Futuro”

Gráfico Nº 2. Test de Velocidad 50 m



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

INTERPRETACIÓN

Se evidenció que más de la mitad de los niños y niñas evaluados tienen una condición de buena y no existe diferencia significativa con respecto al test de 50 m, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y regular. Al respecto se manifiesta que el docente de cultura física debe entrenar la velocidad de reacción, que es fundamental para ganar a los adversarios en un encuentro de mini básquet.

Test de Salto largo sin impulso

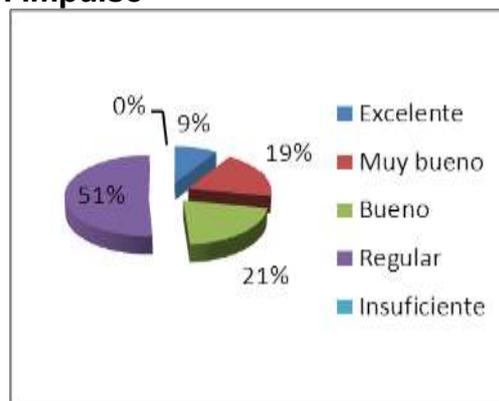
Cuadro Nº 4 Test de largo sin impulso

Niños		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	9
Muy bueno	10	19
Bueno	11	21
Regular	27	51
Insuficiente	0	0
TOTAL	53	100

Niñas		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	9
Muy bueno	13	19
Bueno	14	21
Regular	34	51
Insuficiente	0	0
TOTAL	67	100

Fuente: Escuelas “Doménico Leonatti”, “Escuela del Futuro”

Gráfico Nº 3 Test de salto largo sin impulso



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar el test de salto largo sin impulso, se evidenció que más de la mitad de los niños y niñas evaluados tienen una condición de regular, y no existe diferencia significativa, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena. Al respecto se manifiesta que el docente de cultura física debe preparar la fuerza con el propio cuerpo de él o de los compañeros, para realizar los trabajos de fuerza que es muy fundamental, dentro de la preparación deportiva.

Test de Abdominales en 30 segundos

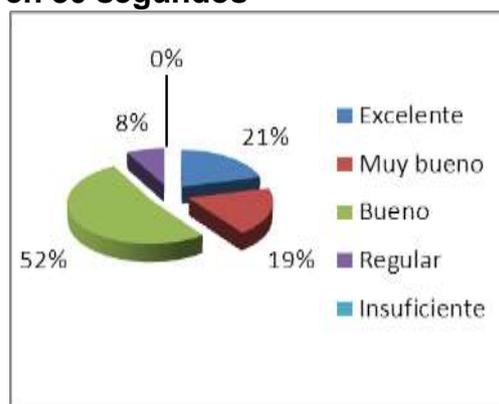
Cuadro Nº 5 Test de Abdominales en 30 segundos

Niños		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	10	19
Muy bueno	10	19
Bueno	27	51
Regular	6	11
Insuficiente	0	0
TOTAL	53	100

Niñas		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	14	21
Muy bueno	13	19
Bueno	35	52
Regular	5	8
Insuficiente	0	0
TOTAL	67	100

Fuente: Escuelas “Doménico Leonatti”, “Escuela del Futuro”

Gráfico Nº 4 Test de Abdominales en 30 segundos



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test de abdominales en 30 segundos, se evidencio que más de la mitad de los niños y niñas evaluados tienen una condición de buena, y no existe diferencia significativa en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y regular. Al respecto se manifiesta que el docente de cultura física debe preparar a los niños en todos los segmentos corporales, para que gane fuerza, para evitar lesiones.

Test Flexibilidad profunda del cuerpo

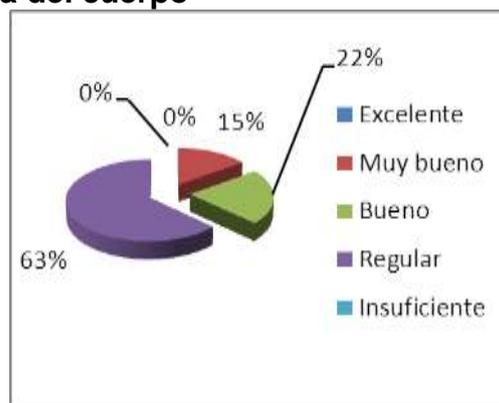
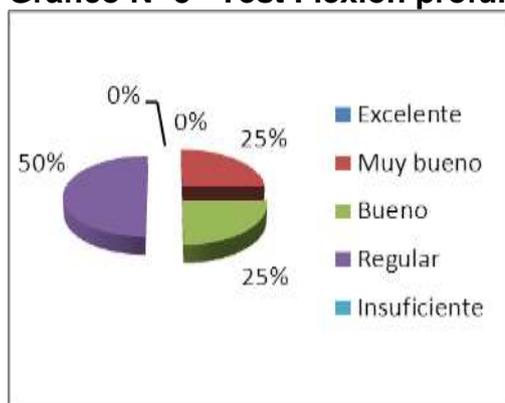
Cuadro Nº 6 Test Flexión profunda del cuerpo

Niños		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0
Muy bueno	13	25
Bueno	13	25
Regular	27	50
Insuficiente	0	0
TOTAL	53	100

Niñas		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0
Muy bueno	10	15
Bueno	15	22
Regular	42	63
Insuficiente	0	0
TOTAL	67	100

Fuente: Escuelas “Doménico Leonatti”, “Escuela del Futuro”

Gráfico Nº 5 Test Flexión profunda del cuerpo



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

INTERPRETACIÓN

Se consideró que más de la mitad de los niños y niñas evaluados tienen una condición de regular, en el test flexión profunda del tronco y no existe diferencia significativa en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena. Al respecto se manifiesta que el docente de cultura física no debe descuidar esta importante cualidad física, como es la flexibilidad, esta ayuda a prevenir lesiones musculares.

Test Agilidad (correr en slalom 20 mtrs)

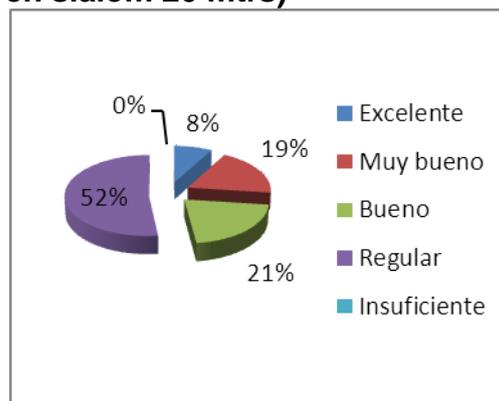
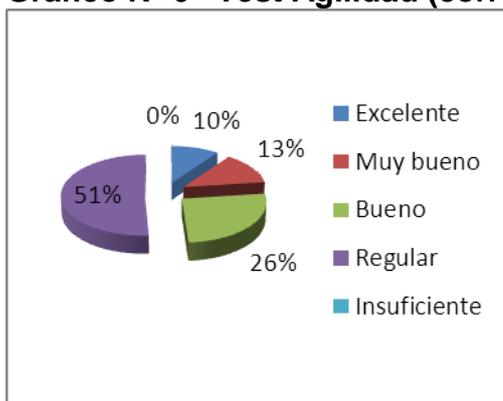
Cuadro N° 7 Test Agilidad (correr en slalom 20 mtrs)

Niños		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	10
Muy bueno	7	13
Bueno	14	26
Regular	27	51
Insuficiente	0	0
TOTAL	53	100

Niñas		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	8
Muy bueno	13	19
Bueno	14	21
Regular	35	52
Insuficiente	0	0
TOTAL	67	100

Fuente: Escuelas "Doménico Leonatti", "Escuela del Futuro"

Gráfico N° 6 Test Agilidad (correr en slalom 20 mtrs)



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test Agilidad (correr en slalom 20 mtrs) se evidencio que más de la mitad de los niños y niñas evaluados tienen una condición de regular, y no existe diferencia significativa en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena. Al respecto se manifiesta que el docente debe realizar ejercicios permanentes en todos los períodos de preparación deportiva de agilidad, que es una cualidad complementaria que ayuda a mejorar su rapidez a la hora de ganar a un adversario.

Test de coordinación del boteo

Boteo con la mano derecha 2x10 mts con obstáculos

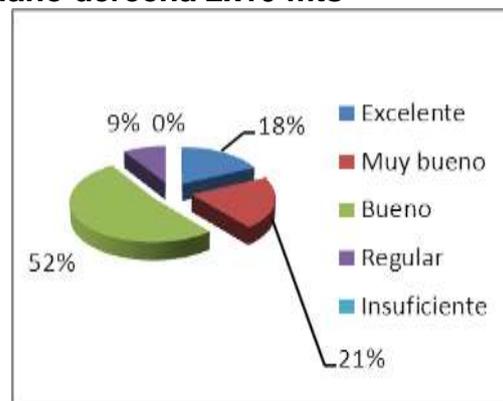
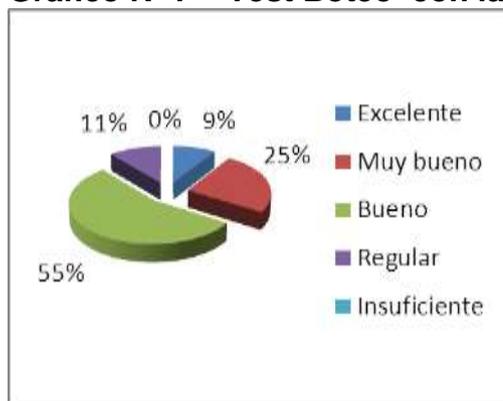
Cuadro Nº 8 Test Boteo con la mano derecha 2x10 mts

Niños		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	9
Muy bueno	13	25
Bueno	29	55
Regular	6	11
Insuficiente	0	0
TOTAL	53	100

Niñas		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	12	18
Muy bueno	14	21
Bueno	35	52
Regular	6	9
Insuficiente	0	0
TOTAL	67	100

Fuente: Escuelas "Doménico Leonatti", "Escuela del Futuro"

Gráfico Nº 7 Test Boteo con la mano derecha 2x10 mts



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar el test boteo con la mano derecha 2x10 mts se evidenció que más de la mitad de los niños y niñas evaluados tienen una condición buena, y no existe diferencia significativa en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, regular. Al respecto se manifiesta que el docente debe realizar de ejercicios con sus variantes, con el objetivo de evitar la monotonía y garantizar el aprendizaje de la técnica.

Test Boteo con la mano izquierda 2x10 mts con obstáculos

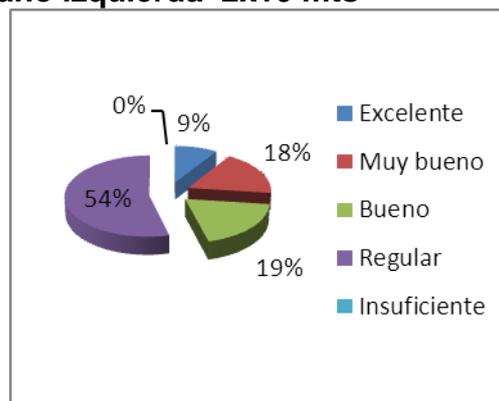
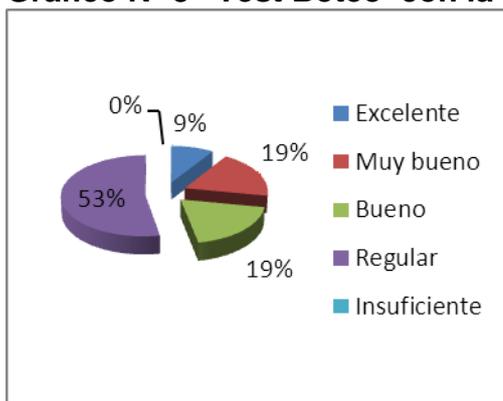
Cuadro Nº 9 Test Boteo con la mano izquierda 2x10 mts

Niños		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	9
Muy bueno	10	19
Bueno	10	19
Regular	28	53
Insuficiente	0	0
TOTAL	53	100

Niñas		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	9
Muy bueno	12	18
Bueno	13	19
Regular	36	54
Insuficiente	0	0
TOTAL	67	100

Fuente: Escuelas “Doménico Leonatti”, “Escuela del Futuro”

Gráfico Nº 8 Test Boteo con la mano izquierda 2x10 mts



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test de boteo con la mano izquierda 2x10 mts se evidenció que más de la mitad de los niños y niñas evaluados tienen una condición regular, y no existe diferencia significativa, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, y buena. Al respecto se manifiesta que el docente debe trabajar con las manos en forma alternada, con el propósito de mejorar el boteo con la mano izquierda.

Test Dribling con la mano derecha 2x10 mts

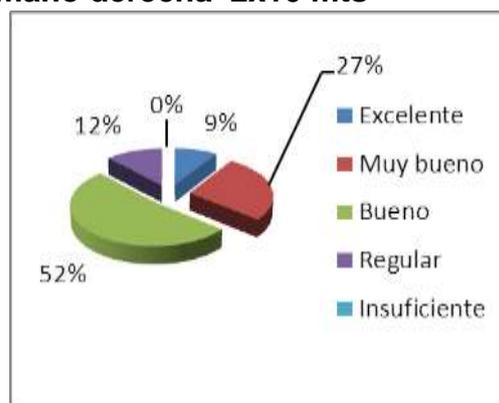
Cuadro N° 10 Test dribling con la mano derecha 2x10 mts

Niños		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	4	8
Muy bueno	14	26
Bueno	29	55
Regular	6	11
Insuficiente	0	0
TOTAL	53	100

Niñas		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	9
Muy bueno	18	27
Bueno	35	52
Regular	8	12
Insuficiente	0	0
TOTAL	67	100

Fuente: Escuelas "Doménico Leonatti", "Escuela del Futuro"

Gráfico N° 9 Test dribling con la mano derecha 2x10 mts



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar el test dribling con la mano derecha 2x10 mts se evidencio que más de la mitad de los niños y niñas evaluados tienen una condición buena, y no existe diferencia significativa, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, regular. Al respecto se manifiesta que el docente debe trabajar con el dribling de diversas maneras, con el objetivo que el niño vaya perfeccionando esta importante habilidad que es vital en un encuentro de mini básquet.

Test Dribling con la mano izquierda 2x10 mts

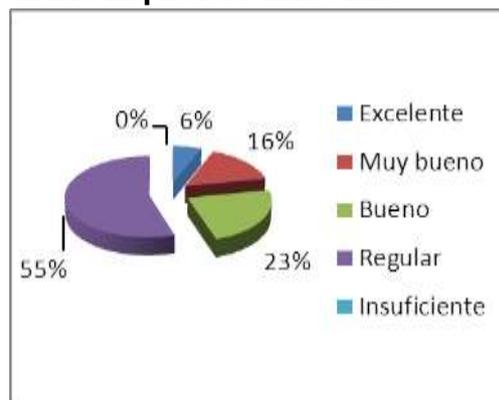
Cuadro N° 11 Test dribling con la mano izquierda 2x10 mts

Niños		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0
Muy bueno	13	24
Bueno	11	21
Regular	29	55
Insuficiente	0	0
TOTAL	53	100

Niñas		
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	4	6
Muy bueno	11	16
Bueno	15	23
Regular	37	55
Insuficiente	0	0
TOTAL	67	100

Fuente: Escuelas "Doménico Leonatti", "Escuela del Futuro"

Gráfico N° 10 Test dribling con la mano izquierda 2x10 mts



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

INTERPRETACIÓN

Se evidencio que más de la mitad de los niños evaluados tienen una condición regular en el test dribling con la mano izquierda 2x10 mts no existe diferencia significativa en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena. Al respecto se manifiesta que el docente debe trabajar con el dribling de diversas maneras, con el objetivo que el niño vaya perfeccionando esta importante habilidad que es vital en un encuentro de mini básquet.

4.1.2 Análisis de la ficha de observación de los fundamentos técnicos del mini básquet.

Observación N° 1

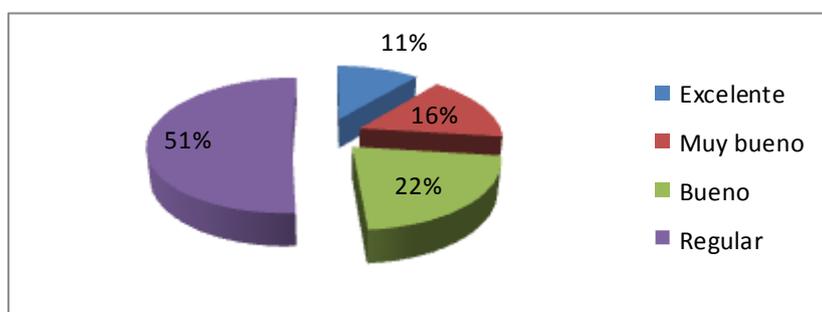
Postura básica: Caminar lentamente y a la señal del profesor adoptar la posición básica.

Cuadro N° 12 Adoptar la posición básica.

Alternativa	E	%	MB	%	B	%	R	%
Adoptar la posición básica caminando	22	18	21	18	60	50	17	14
Adoptar la posición básica corriendo	13	11	19	16	27	22	61	51

Fuente: Escuelas "Doménico Leonatti", "Escuela del Futuro"

Gráfico N° 11 Test Adoptar la posición básica.



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos, luego de aplicar la ficha de observación a los niños de las instituciones en mención, se determinó que más de la mitad con respecto a la postura del baloncestista y al indicador adopta la posición corriendo tienen una calificación de regular y con respecto a adoptar la posición básica caminando la mitad de los investigados tienen una calificación de buena.

Observación N° 2

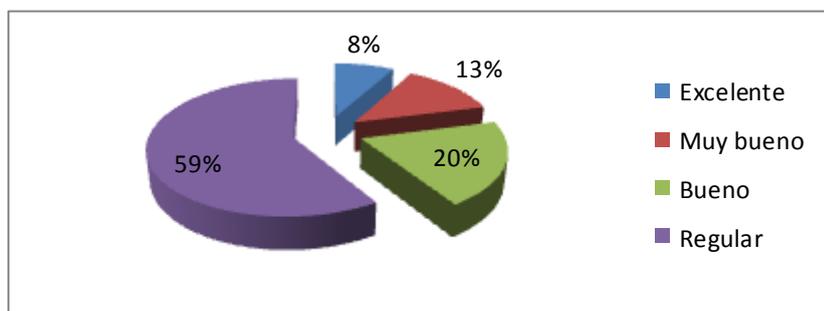
Técnica de los desplazamientos

Cuadro N° 13 Técnica de los desplazamientos

Alternativa	E	%	MB	%	B	%	R	%
Carrera	22	18	21	18	65	54	12	10
Saltos	11	9	19	16	30	25	60	50
Paradas	13	11	19	16	27	22	61	51
Giros	10	8	15	13	24	20	71	59

Fuente: Escuelas "Doménico Leonatti", "Escuela del Futuro"

Gráfico N° 12 Técnica de los desplazamientos



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos y porcentajes mayoritarios, luego de aplicar la ficha de observación a los niños de las instituciones en mención, se determinó que más de la mitad con respecto a la técnica de los desplazamientos y al indicador técnica de carrera tienen una calificación de buena y con respecto a los saltos, paradas y giros tienen una calificación de regular.

Observación N° 3

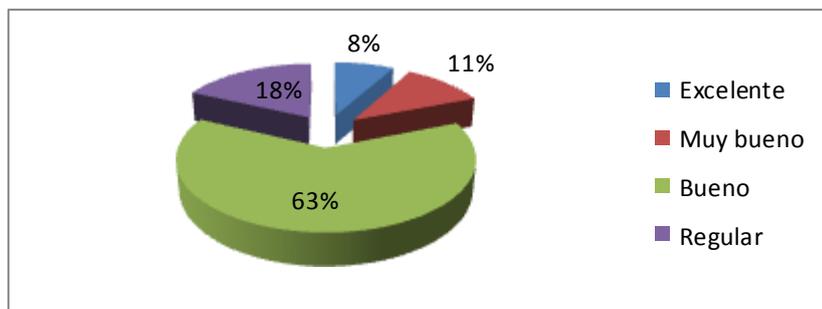
Drible

Cuadro N° 14 Tipos de dribling

Alternativa	E	%	MB	%	B	%	R	%
Avance	12	10	21	18	72	60	15	12
Protección	9	8	13	11	76	63	22	18
Agilidad	11	9	19	16	17	14	73	61

Fuente: Escuelas "Doménico Leonatti", "Escuela del Futuro"

Gráfico N° 13 Tipos de dribling



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos y porcentajes mayoritarios, luego de aplicar la ficha de observación a los niños de las instituciones en mención, se determinó que más de la mitad con respecto al dribling de avance y protección tienen una calificación de buena y con respecto a la agilidad tienen una calificación de regular.

Observación N° 4

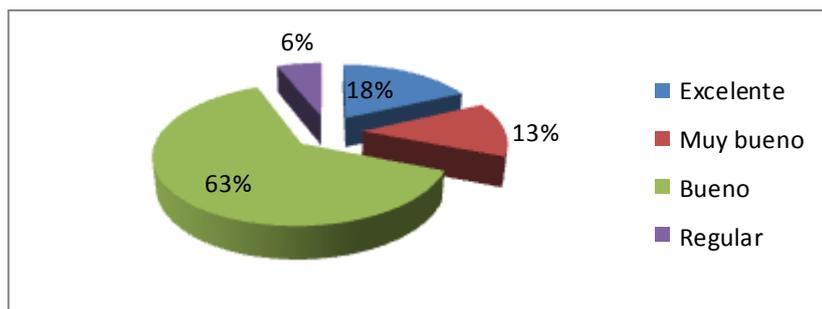
Pase

Cuadro N° 15 Tipos de pase

Alternativa	E	%	MB	%	B	%	R	%
Pecho	32	27	21	18	67	55	0	0
Por arriba de la cabeza	21	18	15	13	77	63	7	6
Con una mano	21	18	19	16	60	50	20	16

Fuente: Escuelas "Doménico Leonatti", "Escuela del Futuro"

Gráfico N° 14 Tipos de pase



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos y porcentajes mayoritarios, luego de aplicar la ficha de observación a los niños de las instituciones en mención, se determinó que más de la mitad de los niños observados con respecto a los pases de pecho, por arriba de la cabeza y con una mano tienen una calificación de buena.

Observación N° 5

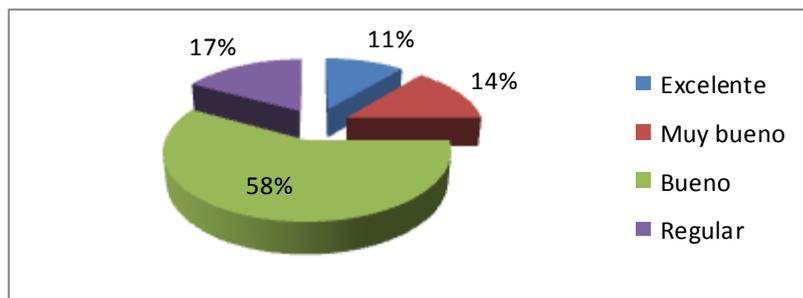
Recepción

Cuadro N° 16 Tipos de recepción

Alternativa	E	%	MB	%	B	%	R	%
Pecho	13	11	17	14	69	58	21	17
Arriba de la cabeza	10	8	27	23	16	13	67	56
Debajo de la cintura	14	12	14	12	65	54	27	22

Fuente: Escuelas "Doménico Leonatti", "Escuela del Futuro"

Gráfico N° 15 Tipos de recepción



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos y porcentajes mayoritarios, luego de aplicar la ficha de observación a los niños de las instituciones en mención, se determinó que más de la mitad con respecto a la recepción de pecho y arriba de la cabeza tienen una calificación de buena y con respecto a la recepción debajo de la cintura tienen una calificación de regular.

Observación N° 6

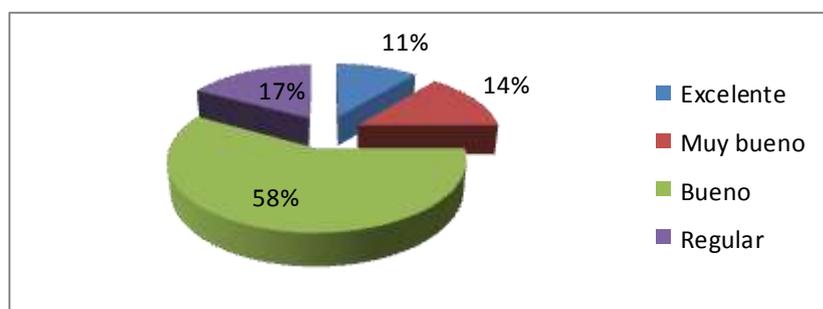
Tiros al aro

Cuadro N° 17 Tipos de tiro al aro

Alternativa	E	%	MB	%	B	%	R	%
Estática	13	11	17	14	69	58	21	17
Suspensión	10	8	27	23	16	13	67	56
Bandeja	14	12	14	12	65	54	27	22

Fuente: Escuelas "Doménico Leonatti", "Escuela del Futuro"

Gráfico N° 16 Tipos de tiro al aro



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos y porcentajes mayoritarios, luego de aplicar la ficha de observación a los niños de las instituciones en mención, se determinó que más de la mitad con respecto a los tiros en estática y en bandeja tienen una calificación de buena y con respecto al tiro en bandeja tienen una calificación de regular.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se evidencio que luego de aplicar el test de salto largo sin impulso más de la mitad de los niños evaluados tienen una condición de regular, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena.
- Se consideró que al realizar el test de flexión profunda del cuerpo que más de la mitad de los niños evaluados tienen una condición de regular, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena.
- Se concluyó que luego de aplicar el test de agilidad (correr en slalom 20 mtrs) que más de la mitad de los niños evaluados tienen una condición de regular, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena.
- Se revelo que luego de aplicar el test boteo con la mano izquierda 2x10 mts que más de la mitad de los niños evaluados tienen una condición regular, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena.
- Se evidenció que luego de aplicar test de dribling con la mano izquierda 2x10 mts se evidencio que más de la mitad de los niños

evaluados tienen una condición regular, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes de cultura física, trabajar la potencia de piernas, para ello el docente debe trabajar en cuestas, gradas, multisaltos, todas estas actividades ayudan a mejorar su fuerza en piernas.
- Se exhorta a los docentes de cultura física trabajar bastante la flexibilidad en todos los segmentos corporales, esta cualidad no se la debe descuidar porque ayuda a prevenir las lesiones en un entrenamiento o encuentro de mini básquet
- Se recomienda a los docentes en las sesiones de entrenamiento trabajar la agilidad, ya que es la cualidad física complementaria la más importante para el desarrollo de la rapidez de los movimientos con o sin balón.
- Cuando trabaje enseñando los fundamentos técnicos del mini básquet el docente debe hacer trabajar con las manos en forma alternada, para superar las dificultades que se presentan en un encuentro de básquet.
- Se exhorta a los docentes de cultura física trabajar el dribling con las manos en forma alternada, para tener un pleno dominio de las manos y así evitar inconvenientes cuando su equipo este atacando o en disputa del balón y tiene que resolver con cualquiera de las dos manos.

5.2, CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN N° 1

¿Cuáles son las capacidades condicionales básicas en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015?

De acuerdo con los resultados presentados se evidencio los siguientes resultados, en cuanto a la resistencia y velocidad los niños y niñas no existe diferencia significativa en los test obtuvieron una calificación de buena, en cuanto al salto horizontal sin impulso y flexión profunda del cuerpo tienen una condición de regular.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN N° 2

¿Cuál es el desarrollo de las capacidades complementarias en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015.?

En cuanto a las capacidades físicas complementarios se presentaron los siguientes resultados, en cuanto a la coordinación óculo manual con respecto al boteo y dribling con la mano izquierda tienen una calificación de regular, para lo cual el docente de cultura física debe hacer trabajar con la mano izquierda, en cuanto a la agilidad también deben trabajar mucho para alcanzar la rapidez deseada.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN N° 2

¿Cómo evaluar los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años?

Con respecto al dominio de los fundamentos técnicos del mini básquet tienen una calificación regular, para lo cual se debe trabajar mucho en la coordinación de los movimientos, para mejorar los aspectos técnicos del baloncesto.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO.

GUÍA DIDÁCTICA PARA MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL MINI BÁSQUET PARA LOS NIÑOS DE LOS SÉTIMOS AÑOS.

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La presente investigación se justifica por las siguientes razones, luego de conocer los resultados en cuanto al desarrollo y preparación de las principales cualidades básicas y complementarias, tiene una condición entre regular y buena, también se evidencio que tienen dificultades los niños y niñas en cuanto al dominio de ciertos fundamentales técnicos individuales, especialmente del manejo de la mano izquierda.

El docente de estos niveles debe tener conocimientos amplios de las características cognitivas, motrices y actitudinales y de la preparación física y técnica de los futuros deportistas, por ejemplo con respecto a la preparación de la resistencia, se les debe preparar mucho ya que esta cualidad constituye la base fundamental para futuros entrenamientos, en estas edades se debe trabajar también la velocidad con y sin implementos, ya que en un encuentro de mini básquet tiene que recorrer durante tramos cortos, para ganar la posición del balón. La fuerza es una cualidad física que se la debe trabajar con el propio cuerpo y la del

compañero. Dentro de la preparación de las cualidades complementarias tenemos la agilidad que se la debe trabajar todos los días dentro de la preparación deportiva y finalmente la coordinación que es la cualidad física complementaria en estas edades la más importante, porque ayuda a coordinar tanto los movimientos gruesos y finos, el entrenamiento de esta cualidad complementaria servirá de base para que los niños realicen los movimientos con técnica deportiva adecuada.

Luego de conocer los resultados y las bondades de cada cualidad física y complementaria se elaboró una Guía Didáctica de ejercicios para mejorar los principales fundamentos técnicos del mini básquet. Los principales beneficiarios de este proceso de investigación serán las instituciones motivo de la presente investigación y principalmente los niños, cuando se les imparte una adecuada preparación física y técnica posteriormente no tendrá dificultades en encuentros deportivos. También estas buenas enseñanzas servirán de base para que aprendan otros ejercicios mucho más complejos en la adolescencia. Es por ello que en estas edades deben estar los mejores profesores de Educación Física.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

Resistencia Aeróbica

Capacidad que permite mantener un esfuerzo de intensidad media durante un espacio prolongado de tiempo; lo encontramos bajo otras denominaciones: Resistencia Orgánica, Resistencia Cardiovascular, Resistencia Cardiorespiratoria, Resistencia General etc. (Pinargote, 2010).

Objetivos de la resistencia

- Mantener durante el máximo tiempo posible una intensidad óptima de la carga.

- Mantener al mínimo las pérdidas inevitables de intensidad cuando se trata de cargas prolongadas
- Aumentar la capacidad de soportar las cargas de trabajo durante los entrenamientos y las competencias.
- Mejorar las capacidades físicas del deportista.
- Mejora la capacidad de recuperación
- Estabilización de la técnica deportiva y la capacidad de concentración (Pinargote, 2010).

Resistencia y el niño

A partir de los 8-9 años comienza a aumentar de forma significativa su rendimiento. Este aumento es paralelo en niños y niñas, aunque en los primeros muestran, por término medio, un nivel superior a las segundas (Fernández, 2000, pág. 16).

Si realizamos un análisis más minucioso obtenemos que:

- El gasto cardiaco del niño es menor que el del adulto debido a que la cantidad de sangre es menor que en el adulto y no llega tanto oxígeno a los músculos.
- El volumen de sangre expulsado tras cada latido es menor que en el adulto.
- Tiene una mayor frecuencia cardiaca ante intensidades sub máximas para compensar su menor tamaño y su menor volumen latido.

- El niño tiene una menor concentración en hemoglobina que el adulto lo que le supone una menor capacidad de la sangre para transportar oxígeno.
- Los niños tienen una mayor capacidad de extracción de oxígeno circundante a los músculos (Fernández, 2000, pág. 16).

Una crítica a la que tradicionalmente se ha visto sometido el trabajo aeróbico es la del presunto enlentecimiento del deportista. Esto es totalmente falso con niños, pues los cuales, a diferencia de los adultos a los que les es difícil compaginar un elevado desarrollo de esta capacidad con un buen rendimiento en actividades de velocidad, en el niño no existe tal incompatibilidad, por lo que el entrenamiento de resistencia no va a conllevar, siempre que sea complementado con otro tipo de actividades, a un enlentecimiento del sujeto (Fernández, 2000, pág. 20).

Definición de velocidad

La velocidad es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve que no suponga fatiga.

- Tipos de velocidad
- Velocidad de desplazamiento
- Es la capacidad que tiene un individuo para recorrer una distancia lo más rápidamente posible.
- Ejemplos: una carrera de 100m lisos (Perez Castro, 2010).

Velocidad de reacción

- Es la capacidad que tiene el sistema nervioso para recibir un estímulo visual, auditivo o táctil y producir una orden motora. Ejemplos: Salida de un nadador, (Perez Castro, 2010).

Velocidad gestual

- Capacidad de efectuar un gesto o movimiento global o segmentario en el menor tiempo posible. Ejemplos: al nadar, correr. (Perez Castro, 2010).

Velocidad.- La velocidad es la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible (Martín, 2009).

Factores de la velocidad

Hay muchos autores como; Dick, Forteza, Grosser, Platonov y Bompa, que coinciden en que algunos de los factores más importantes de los que depende la velocidad son: la elasticidad, la bioquímica, la fuerza de voluntad, la inervación, dominio de la técnica y el tiempo de reacción. A continuación, describo lo que piensan estos autores sobre estos factores (Martín, 2009).

- **Elasticidad:** la capacidad para capitalizar sobre el tono muscular mediante el componente elástico del músculo, tiene aplicación en aquellos deportes que exigen una alta aceleración de arranque o un “ataque rápido”.
- **Bioquímica:** la velocidad del individuo está básicamente en función de las reservas de energía de la musculatura implicada en el esfuerzo y de su rapidez de movilización.
- **La fuerza de voluntad:** el atleta debe concentrarse sobre el esfuerzo voluntario máximo para alcanzar la velocidad máxima (Martín, 2009).

Entrenamiento de la velocidad en niños

Al igual que ocurre con las otras cualidades condicionales, la velocidad se encuentra influenciada por el desarrollo biológico y el crecimiento,

aunque es una cualidad que se encuentra altamente influenciada por el potencial genético que posee el sujeto. Conocida es la frase “el velocista nace, no se hace”, la cual es cierta en un alto grado de ocasiones.

Algunos aspectos de la velocidad son mejorables desde edades muy tempranas, como son los casos del tiempo de reacción y la frecuencia de movimiento, al estar estos aspectos ligados a la maduración del sistema nervioso, y no a otros aspectos funcionales. No olvidemos que entre los 8 y los 10 años se alcanzan valores similares a los de los adultos. La enorme plasticidad que tiene el Sistema Nervioso Central en esas edades, incluso durante la edad prepuberal, hace que esta etapa sea especialmente interesante para el entrenamiento de la velocidad. Los tiempos de reacción y la frecuencia de movimiento alcanzan los mismos valores que en el adulto al final de la pubertad (Martín, 2009).

No ocurre lo mismo cuando hablamos de los aspectos de la velocidad que dependen de la fuerza (especialmente la fuerza máxima) y de la resistencia, tal y como se explica en los apartados que hacen referencia a estas cualidades.

Debemos tener presente que el futuro de un deportista en modalidades en las que predomina la velocidad pasa necesariamente por un trabajo específico desde edades muy tempranas.

7-9 años	Incremento de la velocidad de reacción y la velocidad frecuencial sin variación respecto al sexo.
9-12 años	Se produce una fase sensible de la velocidad de reacción y de la velocidad frecuencial, y en parte también de la velocidad de movimiento.
12-15/17	Al principio de la fase: fuerza-velocidad (H-M) con resistencias medianas. Al final de la fase: fuerza-velocidad con resistencias mayores. Mejora de la resistencia de la velocidad máxima.

Fuente:<http://www.efdeportes.com/efd131/la-velocidad-factores-manifestaciones-entrenamientos.htm>

La fuerza concepto

En el mundo de la actividad física y deportiva, podemos definir la fuerza como: “la capacidad de un sujeto para soportar o vencer una resistencia mediante la tensión muscular”. Esta capacidad depende esencialmente de la capacidad de contracción del músculo. Existen dos tipos de contracción muscular: Isotónica o dinámica: Cuando el músculo en su isométrica o estática: Cuando la contracción varía su longitud (alargándose o músculo no varía su longitud, esto encogiéndose). La fuerza es vital en la ejecución de actividades tan comunes y necesarias como estar de pie, caminar, abrir una ventana, levantar bolsas de compras o equipaje, empujar un coche atascado etc. Pero esto no es todo. Se exige un nivel adecuado de fuerza muscular para mantener la estructura esquelética, evitando deformidades en la mayoría de los casos dolorosos. Además, una musculatura armónica y bien desarrollada, proporciona una apariencia sana, joven y agradable, lo que contribuye a una mejora de la autoestima y las relaciones personales.

La podemos definir como la capacidad física que nos permite ejercer tensión contra una resistencia externa, esta forma de vencer la resistencia, puede dar lugar a: fuerza estática-isométrica y la fuerza dinámica-isotónica. Todas las actividades deportivas requieren ciertos niveles de fuerza y esto se logra gracias al aparato locomotor activo (músculos) y al sistema de dirección (sistema nervioso central) que envía las órdenes para la contracción (Domínguez, 2003, pág. 62).

Entrenamiento de la fuerza en niños

En el proceso evolutivo los músculos de los niños muestran diferencias de tipo morfológico, histológico y bioquímico en relación con los adultos. Como consecuencia de ello. La velocidad de contracción muscular de los niños es más baja que en los adultos. “Además el sistema óseo del niño es más elástico que el del adulto a causa de una menor calcificación,

aunque por el contrario, es menos resistente a la presión y a la flexión” (Domínguez, 2003, pág. 65).

Factores hormonales y nerviosos

Los detractores del entrenamiento de la fuerza apuntan que los niños son incapaces de aumentar la fuerza debido a la falta de hormonas androgénicas en su organismo. No es desafortunado ya que hasta la pubertad la liberación de testosterona es poco importante, pero el desarrollo de la ganancia de fuerza no solo depende de este tipo de hormonas, que son responsables del crecimiento e hipertrofia muscular. El aumento de la fuerza puede deberse a un incremento de los niveles de activación neuromuscular y a cambios de carácter intrínseco en las características contráctiles del músculo (Domínguez, 2003, pág. 65).

El entrenamiento de la fuerza debe comenzar a planificarse a partir de los 7 años, entre los 7-8 años parece evidente la existencia de una fase sensible, en los que los estímulos de fuerza rápida y fuerza resistencia pueden tener un importante efecto positivo en el niños. Hasta los 13 años: la fuerza no tiene un gran desarrollo, ni hay grandes diferencias entre chicos y chicas. El aumento de fuerza en esta fase se debe a la coordinación intramuscular y al crecimiento fisiológico (aumento del tamaño corporal). Por otra parte la fuerza máxima no sería un estímulo adecuado en la fase prepuberal (9-12 años) (Martín 1997) ya que como dijimos anteriormente, los aumentos que se pueden observar en la fuerza serían debidos al desarrollo de procesos nervioso de la fuerza.

Evolución de la fuerza en niños

Existe un desfase entre la evolución del hombre y la mujer en cuanto a los factores cognitivos y físicos, siendo más avanzada la mujer con una adolescencia más temprana (hacia los 9 años y medio con respecto a los 11 años del hombre) y en el aspecto biológico una pubertad entre los 9 años y los 13 mientras que el hombre experimenta dicha pubertad entre

los 11 y 15 años. “Este desfase viene a determinar las distintas respuestas a los esfuerzos de entrenamiento entre hombres y mujeres y por lo tanto, cuando se inicia el entrenamiento deportivo de jóvenes, es muy importante saber que esa diferenciación entre los distintos sujetos en lo que respecta a su maduración físico cognitiva y su crecimiento” (Abella, 2005, pág. 4).

Flexibilidad

Flexibilidad se define como la habilidad para realizar movimientos con la mayor amplitud sin forzar excesivamente músculos y articulaciones. Esta depende de las propiedades anatómicas y fisiológicas de músculos y articulaciones. Para aumentar el radio de acción de una articulación los músculos que rodean esa articulación deben ser estirados más allá de su longitud acostumbrada. “A mayor flexibilidad, mayor capacidad de movimientos articulares y esto trae como consecuencia más fuerza en cada gesto deportivo. Debido a esto es importante realizar ejercicios de movilidad articular antes y después de cualquier práctica deportiva”. (Barrios, 2012).

La flexibilidad es la capacidad de los músculos, tendones y ligamentos para estirarse y recuperar su estado inicial, y está compuesta por la movilidad articular y la elasticidad muscular. La flexibilidad muscular es de gran importancia para (Verona, 2009, pág. 2):

“La flexibilidad general: es la movilidad de todas las articulaciones que permiten realizar diversos movimientos con una gran amplitud. La flexibilidad especial: consiste en una movilidad conforme a las exigencias del deporte practicado” (Verona, 2009, pág. 2).

Coordinación

La coordinación es una capacidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos. Entre diversos autores que han definido la coordinación, vamos a destacar a:

- Castañer y Camerino: un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.
- Álvarez del Villar: la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.
- Jiménez y Jiménez: es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones (Muñoz, 2009).

Factores que intervienen en la coordinación

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos (Muñoz, 2009).

Proceso de evolución de coordinación

Educación Primaria (6-12 años): Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices.

La mala aptitud de retención motriz en el primer ciclo y parte del segundo exige en estas edades una profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento.

“Al final del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo sensitivo y cognitivo, se refleja una buena capacidad perceptiva y de observación. Los ajustes motores son muy eficaces” (Muñoz, 2009).

Agilidad

La agilidad se ha definido, clásicamente, como la habilidad de cambiar la dirección rápidamente y con precisión. También es considerada como resultante de las capacidades físicas y de los perceptivos motrices, además de un rápido movimiento de todo el cuerpo con cambio de dirección de velocidad en respuesta a un estímulo. “Las pruebas y el entrenamiento de la agilidad, se dirigen hacia la demanda de habilidades que podrían aumentar la validez” (González Y. , 2008).

Desarrollo de la condición física en mini básquet

Entre los 10 y 12 años comienza el trabajo de las cualidades físicas condicionales propiamente dicho, aunque todavía sigue teniendo más importancia el desarrollo psicomotriz que el desarrollo de la condición física. Siendo en esta etapa donde comenzamos a introducir las habilidades específicas, sin olvidarnos de las básicas y genéricas. Dentro de las capacidades condicionales, trabajaremos de la siguiente manera cada una de ellas:

Fuerza: Juegos de lucha, lanzamientos, de tracción y empuja, etc. utilizaremos cargas muy pequeñas.

Velocidad: A través de juegos sencillos de persecución, carreras de relevos, superando pequeños obstáculos, cambios de dirección, zig-zag, etc. Es muy importante el trabajo de coordinación y de los desplazamientos para que la capacidad de rapidez mejore en el futuro.

Resistencia: Se realizará directamente en la cancha, se trabaja principalmente la resistencia aeróbica y la anaeróbica aláctica. Mantener ritmo constante entre actividades propias del baloncesto, y la anaeróbica aláctica la trabajaremos junto con la velocidad.

Flexibilidad: Realizar actividades dinámicas de movilización de los diferentes segmentos corporales, ya que tiende a empeorar (Pajón M. , 2010, pág. 70).

Mini básquet

El mini básquet es un deporte para niños de 8 a 12 años que fue creado a imagen del baloncesto con reglas simplificadas y material adaptado.

“El objetivo de cada equipo es introducir el balón en el cesto del equipo contrario y evitar que el otro equipo obtenga el control del balón o enceste, de acuerdo con las reglas de juego” (Marqués & Gutierrez, 2004, pág. 37).

En el mini-baloncesto el tamaño del balón se reduce y la altura de los tableros y el cesto, se baja. El baloncesto tiene muchas reglas técnicas, en el mini-baloncesto éstas son reducidas al mínimo. Sin embargo, más reglas son introducidas mientras los niños progresan en sus habilidades y sus entendimientos. El maestro o el entrenador tienen la responsabilidad de introducir las reglas y los conceptos del juego como sea apropiado al desarrollo de los niños (FIBA, 2005, pág. 1).

Pivot

“Un pivot es un movimiento legal cuando el jugador quien está en posesión del balón, desplaza en una o varias direcciones con el mismo pie, mientras que el otro pie, llamado el pie de pivot, se mantiene sobre su punto de contacto con el piso” (FIBA, 2005, pág. 16).

Drible

“Drible si un jugador que está en control del balón desea avanzar con él, deberá driblear, esto es, botar el balón con una mano encima del suelo” (FIBA, 2005, pág. 18).

Tiro libre

Un tiro libre es una oportunidad que se le da al jugador para anotar un punto, sin oposición, desde una posición detrás de la línea de tiro libre y dentro del semicírculo. El lanzamiento de tiro libre debe ser hecho dentro de los cinco segundos después que el balón este a la disposición del lanzador de tiro libre. Mientras el jugador esté intentando el tiro libre, no debe tocar la línea de tiro libre ni el área restringida, hasta que el balón haya entrado al cesto o haya tocado el aro (FIBA, 2005, pág. 24).

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

- Elaborar una Guía Didáctica de ejercicios para mejorar los fundamentos técnicos del mini básquet y las capacidades condicionales básicas y complementarias.

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Seleccionar ejercicios adecuados para mejorar las principales cualidades físicas básicas y complementarias para incrementar el rendimiento de los deportistas.
- Proponer una Guía Didáctica a los docentes con el objetivo de que orienten el trabajo de las cualidades físicas básicas y complementarias y ejercicios para mejorar el mini básquet.
- Socializar la Guía Didáctica a los señores docentes y niños de las instituciones investigadas.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura.

Ciudad: Otavalo

Beneficiarios: Autoridades, docentes y niños de las instituciones investigadas.

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

La iniciación deportiva “es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento. La iniciación deportiva desde el ámbito educativo es “el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”. Desde el punto de vista educativo, por tanto, la iniciación deportiva supone un proceso de cara a la socialización del individuo, si bien dicho proceso, como señala Blázquez (1995) “

Taller N° 1

Tema: Carreras (Baloncesto).

Conceptualización.- Las carreras constituyen la forma fundamental de desplazamiento de los jugadores durante un partido de baloncesto.

Objetivo: Mejorar la carrera normal de frente.

Metodología para la enseñanza de la carrera normal de frente.

Procedimiento metodológico.

Primero:

En el lugar, realizamos movimientos de los brazos solamente.

Segundo:

Correr en el lugar, con movimientos coordinados de brazos y piernas.

Tercero:

Correr normal de frente en línea recta.



Daniel Champutiz

Observaciones

- Los brazos no deben cruzarse por delante del cuerpo.
- Debe prestarse atención a la forma de contacto del pie con el terreno.

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Que se desplace con facilidad en todos los espacios.

Taller N° 2

Tema: Carreras con arrancada explosiva (Baloncesto).

Conceptualización: Este tipo de carrera es sumamente efectivo para desmarcarse del adversario, sobre todo en aquellos casos en que el defensa no está bien equilibrado o se desplace incorrectamente, así como cuando este marcado pegado al jugador ofensivo.

Objetivo: Desarrollar la carrera con arrancada explosiva, desde una posición estática.

Procedimiento metodológico.

Primero:

Desde una posición estática, realizar la arrancada explosiva.

Segundo:

Desde una posición estática realizar la arrancada explosiva en parejas.

Observaciones

- Un alumno hace las funciones de jugador ofensivo y otro las de jugador defensa.



Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Que se desplacen explosivamente desde una posición estática.

Taller N° 3

Tema: Carreras con cambio de velocidad (Baloncesto).

Conceptualización: El baloncesto es un deporte de confrontación personal directa, por lo que es muy desventajoso mantener el mismo ritmo en la carrera, ya que esto facilita al adversario establecer una defensa efectiva con menos esfuerzo físico.

Objetivo: Mejorar la carrera con cambio de velocidad.

Metodología para la enseñanza de la carrera con cambio de velocidad.

Primero:

Hacer cambios constantes de velocidad durante la carrera.

Segundo:

Igual al anterior pero en parejas.

Observaciones

- Comenzar la enseñanza caminando, para pasar a la carrera lenta y, posteriormente de la carrera lenta, pasara a la carrera rápida y viceversa
- El alumno que realiza la función de jugador defensa, imita el desplazamiento del jugador que finge como jugador ofensivo.



Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Correr a gran velocidad en todas las direcciones.

Taller N° 4

Tema: Carreras con cambio de dirección (Baloncesto).

Conceptualización: Dentro de la gran variedad de carreras, el cambio de dirección constituye un importante medio con el cual los jugadores ofensivos pueden librarse del marcaje.

Objetivo: Desarrollar la carrera con cambio de velocidad.

Metodología de la carrera con cambio de velocidad.

- **Primero:**
Desde una posición estática, dar dos pasos: el primero para realizar el amago y el segundo para hacer el cambio hacia la nueva dirección.
- **Segundo:**
En marcha lenta, tocar la marca con el pie derecho y cambiar de dirección.
- **Tercero:**
Hacer el cambio de dirección después de una carrera.



Observaciones

- El primer paso debe de ser lento para que el defensa reaccione al amago, y el segundo, corto y explosivo. En un último paso debe inclinarse el tronco hacia adelante.
- Marcar en el piso señales o círculos. La intensidad de la marcha debe aumentar paulatinamente. Realizar dos o tres cambios durante el recorrido.

Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Ejecutar velocidad de reacción y desplazamiento.

Taller N° 5

Tema: Salto con dos piernas (Baloncesto).

Conceptualización: Este tipo de salto se realiza, por lo regular, desde el lugar, y en casos muy particulares estando en movimiento, como por ejemplo en el tiro de suspensión. Para la realización del salto se adopta la posición básica del baloncestista, solo que en esta posición los brazos están flexionados por la articulación del codo, junto al tronco y ligeramente hacia atrás; la cabeza esta erguida y la vista dirigida al balón.

Objetivo: Mejorar los saltos con las dos piernas.

Metodología para la enseñanza de los saltos con las dos piernas.

- **Primero:**
Saltar hacia arriba y caer en el mismo lugar.
- **Segundo:**
Saltar hacia arriba y caer hacia la derecha, izquierda.
- **Tercero:**
Saltar en un lugar, realizando un giro de 180°, y caer en el mismo sitio.

Observaciones

- Para ejercitar y enseñar el salto con dos piernas, se pueden pintar círculos en el piso, con el objetivo de orientar a los alumnos el lugar a donde deben desplazarse mediante el salto.



Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Que realice los saltos desde diversas posiciones.

Taller N° 6

Tema: Recepción y parada (Baloncesto).

Conceptualización: Durante el juego se producen numerosas acciones, en las cuales los jugadores tienen que recibir el balón, y detener bruscamente el desplazamiento, para ejecutar la nueva acción ofensiva, por ello es necesario el adiestramiento de esta situación.

Objetivo: Mejorar la recepción y la parada en un encuentro de básquet.

Metodología para la enseñanza de la recepción y la parada.

- **Primero:**
Recibir el balón que proviene de la hilera del frente, y realizar la parada.
- **Segundo:**
Recibir el balón que viene desde un lateral de terreno de 90° en relación con el desplazamiento del jugador y la trayectoria del balón.
- **Tercero:**
Recibir el balón que viene desde atrás en un ángulo de 90° en relación con el desplazamiento del jugador y la trayectoria del balón.

Observaciones

- Realizar el primer apoyo en la parada, con la pierna más cercana al balón.
Colocar el pie de forma tal que quede debajo del balón.



Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: La técnica de la recepción y parada en un encuentro de mini básquet.

Taller N° 7

Tema: Recepción y pase con las dos manos estando en movimiento (Baloncesto).

Conceptualización: La recepción y el pase con las dos manos, estando en movimiento, es un elemento compuesto, pues en él se interrelacionan patrones fundamentales de movimiento, vinculados entre sí mediante una estructura de coordinación compleja.

Objetivo: Desarrollar los fundamentos de recepción y el pase con las dos manos.

- **Primero:**
Cruzar las líneas centrales de los círculos saltando con una pierna. Efectuar el regreso saltando con la otra pierna.
- **Segundo:**
Cruzar las líneas centrales de los círculos, imitando la recepción y el pase del balón, para desarrollar la coordinación.

Observaciones

- Al enseñar este complejo elemento, el profesor puede guiarse estrictamente por los procedimientos metodológicos establecidos, no obstante si los alumnos producen rápidamente la estructura correcta del movimiento, estos pasos metodológicos pueden ser reducidos o adaptados acorde con el criterio pedagógico del profesor.



Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Que ejecute los fundamentos de manera adecuada.

Taller N° 8

Tema: Drible normal alto de frente (Baloncesto).

Conceptualización: Se llama drible alto porque cuando el jugador aplica determinada fuerza tiene tal magnitud, que hace rebotar el balón hasta la altura de la cintura.

Objetivo: Mejorar la enseñanza del drible alto.

Metodología para la enseñanza del drible alto.

- **Primero:**
Driblar en el lugar con control visual.
- **Segundo:**
Driblar en el lugar con control visual, realizando flexiones y extensiones de ambas piernas, a cada rebote del balón.
- **Tercero:**
Driblar en el lugar dando dos pasos al frente y hacia atrás. Empujar el balón por la parte posterior-superior.
- **Cuarto:**
Driblar en el lugar con control visual y sin el, con cambio de mano y empujando el balón hacia el lado opuesto para recibirlo con la otra mano.
- **Quinto:**
Driblar normal de frente por todo el terreno, sin control visual, alternando las manos.



Daniel Champutiz

Observaciones

- Alternar estos procedimientos metodológicos, de acuerdo con el nivel de asimilación de los alumnos, la cantidad de base material de estudio disponible, entre otros.

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Que realice el drible alto de manera adecuada.

Taller N° 9

Tema: Tiro desde el pecho, con las dos manos (Baloncesto).

Conceptualización: Este es uno de los tiros más antiguos y más empleados en el baloncesto. Es muy recomendable enseñarlo a los jugadores, pues permite aplicar más racionalmente la fuerza necesaria para lograr encestes.

Objetivo: Mejorar el tiro desde el pecho, con las dos.

Metodología para la enseñanza del tiro desde el pecho, con las dos manos.

- **Primero:**
Desde la posición inicial llevar el balón hasta el nivel de la barbilla.
- **Segundo:**
Imitar el tiro. Pasar el balón en trayectoria parabólica, al compañero que se encuentra al frente.
- **Tercero:**
Trabajar con medios auxiliares para enseñar la parábola correcta que debe describir el tiro. Colocar una soga de aro a aro. Desde esta soga se trazan dos líneas en el suelo cada una a tres metros de la línea perpendicular imaginaria que desciende desde la soga. Se sitúa dos hileras de alumnos frente de la línea, de forma que quede uno frente del otro.



Observaciones

- En los procedimientos tercero y cuarto no debe alterarse la técnica de ejecución de los tiros. Ambos procedimientos deben ejercitarse varias veces antes de pasar al tiro directo al aro.

Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Que realice el tiro de manera adecuada

Taller N° 10

Tema: Tiro básico desde el lugar, con una mano (Baloncesto).

Conceptualización: Esta forma de tirar en el baloncesto moderno, se emplea generalmente al realizar tiros libres. La posición básica del tiro, el jugador coloca su pie delante, en dirección al aro, el otro lo coloca de manera que forme un ángulo de 45°, aproximadamente, con el primero.

Objetivo: Mejorar el tiro desde el pecho, con las dos.

Metodología para la enseñanza del tiro desde el pecho, con las dos manos.

- **Primero:**
Prepararse para el tiro. El alumno debe partir de la posición básica del baloncestista. El balón se encuentra a nivel de la cintura. Debe realizarse un cuarto de giro con la mano que ejecuta el tiro.
- **Segundo:**
Prepararse para el tiro. Después de realizar el cuarto de giro. Se debe llevar el balón frente al hombro del brazo que lanza.
- **Tercero:**
Ejecutar la preparación del tiro y pasar el balón a un alumno situado en frente, de forma que el balón describa una parábola en la trayectoria hacia el alumno que recibe el balón.



Daniel Champutiz

Observaciones

- El tiro se perfecciona mediante tiros de adiestramiento.

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Dominio del tiro de pecho y con las dos manos.

Taller N° 11

Tema: Tiro en suspensión (Baloncesto).

Conceptualización: Desde que surgió el tiro en suspensión ha ido popularizándose hasta el punto, que hoy en día prácticamente todos los jugadores lo realizan. Por sus características este tiro es complejo y requiere de gran ejercitación para dominarlo cabalmente.

Objetivo: Mejorar el tiro en suspensión.

Metodología para la enseñanza del tiro en suspensión.

- **Primero:**
Prepararse para el tiro. Agarrar el balón y efectuar su cuarto de giro de las muñecas.
- **Segundo:**
Prepararse para el tiro llevar el balón encima de la cabeza y el codo del brazo que efectúa el tiro, dirigirlo hacia el aro. Las piernas deben quedar extendidas y el apoyo se hará en las puntas de los pies
Pasarse por el banco sueco y ejecutar un salto empleando los movimientos del ejercicio anterior; al caer frente del banco amortiguar la caída. Durante el vuelo se pasara el balón al alumno que se encuentra frente al banco.

Observaciones

- Realizar este trabajo lentamente y sin balón (con un solo paso). Puede situarse al alumno frente a una pared u obstáculo (un alumno), para hacer que todo el esfuerzo en el salto se concentre en la acción hasta arriba.



Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Que realice el tiro en suspensión de manera adecuada

Taller N° 12

Tema: Tiro de gancho (Baloncesto).

Conceptualización: Este es uno de los tiros más difíciles aunque muy seguro, pues el defensa prácticamente no puede impedir ni bloquear el tiro. Se emplea en distancias de 3 – 4 m del aro, y es muy utilizado por los jugadores pivote o cetro, pues regularmente están siempre marcados muy de cerca por el adversario.

Objetivo: Mejorar el tiro de gancho.

Metodología para la enseñanza del tiro de gancho.

- **Primero:**
Realizar trabajos específicos de brazos sin efectuar giro. El alumno sostiene el balón con las dos manos, antes de comenzar el pase y efectuar un movimiento de rotación para que la mano que realiza el tiro quede por debajo y la otra por encima. Posteriormente llevar el brazo que está el balón extendiendo hacia un lado del cuerpo y a la altura del hombro. El brazo libre lo lleva flexionado a la altura del pecho.
- **Segundo:**
Realizar trabajos de coordinación de las piernas y los brazos, con giro y sin salto.
- **Tercero:**
Imitar el tiro con un pequeño salto.



Observaciones

- Ejercitar los dos primeros procedimientos metodológicos de la enseñanza.
- Explicar y demostrar nuevamente esta fase preparatoria y ejercitar lentamente.

Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Ejecutar adecuadamente el tiro de gancho

Taller N° 13

Tema: El remate en el (Baloncesto).

Conceptualización: El remate es una forma de practicar los tiros al aro, pues consiste en tratar de anotar canasta mediante un toque con los dedos, o tirando el balón, estando el jugador en el aire.

Objetivo: Mejorar el tiro con y sin movimiento.

Metodología para la enseñanza de los tiros.

- **Primero:**
Se separa a los alumnos en dos hileras una se sitúa en la línea de los tiros libres y la otra en un lateral del terreno. El alumno 1 tira y ocupa el último lugar de la hilera y 2 realizan rebote, dribla y pasa a ocupar el último lugar de la hilera 1
- **Segundo:**
Con organización similar al anterior, se coloca un obstáculo frente a una hilera 1 que se encuentra detrás de la línea de tiros libres. El alumno 1 corre hacia el obstáculo, cambia de dirección, realiza parada, recibe el balón y tira al aro, 2 va al rebote, dribla y se coloca al final de la hilera.



Daniel Champutiz

Observaciones

- Los tiros al aro deben enseñarse después de haberse ejercitado los pases a fines, por la estructura que presenta los movimientos de estos últimos.

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Que ejecute la mecánica del tiro de manera adecuada.

Taller N° 14

Tema: Pase (Baloncesto).

Conceptualización: El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón. El pase, conjuntamente con el tiro al aro, constituye un elemento fundamental en la ofensiva individual. Por ello apreciar durante un juego una gran cantidad de pases, aproximadamente unos trescientos.

Objetivo: Mejorar la técnica del pase.

Metodología para la enseñanza del pase.

- **Primero:**
Dos equipos (A, B), a la señal del entrenador salen uno de cada equipo para coger uno de los tres balones y pasar al compañero que corre por la banda. Competición por equipos, un punto para el equipo que anote antes.
- **Segundo:**
Pase al jugador interior con presión defensiva, el jugador con balón tiene que leer las líneas de pase que ofrece la defensa. Después de la recepción, jugador interior pasa al entrenador y volver a empezar. Cinco pases y cambio.



Daniel Champutiz

Observaciones

- Comenzar nuevamente a ejecutar el primer procedimiento metodológico de la enseñanza.

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Que realice la mecánica del pase de manera adecuada.

Taller N° 15

Tema: Pase (Baloncesto).

Conceptualización: El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón. El pase, conjuntamente con el tiro al aro, constituye un elemento fundamental en la ofensiva individual. Por ello apreciar durante un juego una gran cantidad de pases, aproximadamente unos trescientos.

Objetivo: Mejorar los diferentes tipos de pases.

Metodología para la enseñanza del pase.

- **Primero:**
Jugador con balón gira alrededor del círculo de medio campo, un defensor dentro del círculo sigue el mismo recorrido. Cuando el jugador con balón quiera puede jugar 1c1 en una de las dos canastas o pasar al jugador del lateral y jugar 2c1 con el defensor. En el juego de 2c1 los atacantes solo pueden pasarse el balón, no se puede botar.
La rotación es: defensor pasa a ser atacante, jugador del lateral pasa a ser defensor, jugador con balón pasa a la fila del lateral.



Observaciones

- Comenzar nuevamente a ejecutar el primer procedimiento metodológico de la enseñanza.

Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Realizar los diferentes tipos de pases de manera adecuada.

Taller N° 16

Tema: Pases y tiros entre dos jugadores (Baloncesto).

Conceptualización: El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón. El pase, conjuntamente con el tiro al aro, constituye un elemento fundamental en la ofensiva individual. Por ello apreciar durante un juego una gran cantidad de pases, aproximadamente unos trescientos.

Objetivo: Dominar los pases y tiros entre dos jugadores.

Metodología para la enseñanza de pases y tiros entre dos jugadores.

- **Primero:**

Dos jugadores se alternan lanzamientos en este ejercicio de pase y tiro al aro. Uno de los jugadores pasa la pelota a otro jugador que esté en condiciones de tirar a un lugar específico del aro. Una vez que el primer jugador tiró al aro, corre para agarrar el rebote de su tiro y pasarle la pelota al otro jugador corriendo hacia el lugar elegido. Ese jugador tira al aro, recibe el rebote y se la pasa al siguiente jugador. El proceso continúa durante aproximadamente 5 a 10 minutos.



Daniel Champutiz

Observaciones

- Explicar y demostrar nuevamente la técnica de ejecución del pase y tiros. Ejercitarlo lentamente.

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Realizar de manera adecuada al dominar los pases y tiros entre dos jugadores.

Taller N° 17

Tema: Ejercicios con rebote en una pared (Baloncesto).

Conceptualización: Un rebote en el baloncesto es el acto de conseguir la posesión del balón después de un lanzamiento de campo o de un tiro libre fallado. Son uno de los objetivos fundamentales de los hombres altos de un equipo, aunque cualquier jugador en pista puede intentar conseguirlo.

Objetivo: Mejorar la técnica del rebote en un encuentro de mini básquet.

Metodología para la enseñanza del rebote.

- **Primero:**
El ejercicio de rebotar contra una pared fortalece la capacidad de tu jugador para hacer pases precisos. Coloca cinta en una pared con forma de "X". Coloca a uno de tus jugadores quieto a unos 10 pies (3 metros) de distancia. Utilizando la técnica de pase desde el pecho, el jugador apunta al objetivo. Ve cambiando la dificultad del ejercicio moviendo al jugador más lejos del objetivo.

Observaciones

- Explicar y demostrar nuevamente la técnica de ejecución del pase y tiros. Ejercitarlo lentamente.



Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Aplicar la técnica del rebote en un encuentro de mini básquet.

Taller N° 18

Tema: Ejercicio de tiros libres (Baloncesto).

Conceptualización: En baloncesto, tiro libre es un lanzamiento a la canasta que se produce siempre desde la misma posición, desde una línea situada a 4,60 metros del tablero y a 5,80 de la línea de fondo, y que normalmente se produce como consecuencia de una sanción por decisión arbitral, ya sea una falta personal o una falta técnica

Objetivo: Mejorar la técnica del rebote en un encuentro de mini básquet.

Metodología para la enseñanza del rebote.

- **Primero:**
Cada jugador tira y debe hacer diez tiros libres consecutivos. Otro jugador está bajo los aros para agarrar los rebotes y pasar el balón al jugador que tira al aro. Este ejercicio es eficaz cuando los jugadores han terminado de hacer otros ejercicios agotadores para que se acostumbren a la experiencia de tirar al aro mientras están agotados.

Observaciones

- Explicar y demostrar nuevamente la técnica de ejecución del pase y tiros. Ejercitarlo lentamente.



Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Aplicar la técnica del rebote en un encuentro de mini básquet.

Taller N° 19

Tema: Tiro en flecha (Baloncesto).

Conceptualización: Dado que el objetivo inmediato del equipo durante un partido de básquetbol es marcar tantos, el lanzamiento o tiro a cesto es la culminación de una buena ofensiva, ya sea individual o colectiva. El lanzamiento es el acto de lanzar el balón al cesto contrario buscando un enceste.

Objetivo: Mejorar el tiro en flecha en un encuentro de mini básquet.

Metodología para la enseñanza del tiro en flecha.

- **Primero:**
Mecánica todos los jugadores menos con balón. El jugador sin balón se abre a uno de los laterales para recibir y tirar. Tras tirar se va por el propio rebote y si vuelve a la fila con balón.
El jugador que ha pasado se abre al lateral contrario.
Aspectos a trabajar. Pedir el balón con la mano. Buena recepción. Mirar a pasador.
Hacer un buen pase donde se pide, con golpe muñeca dedos.
Buena parada pivote y encarar aro. Correcta flexión, extensión piernas. Correcto armado de brazos y buen seguimiento del tiro tras golpe de muñeca.



Daniel Champutiz

Observaciones

- Demostrar nuevamente el trabajo de la muñeca y los dedos en la fase final del tiro.

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Aplicar el tiro en flecha en un encuentro de mini básquet.

Taller N° 20

Tema: Tiro (Baloncesto).

Conceptualización: Los tiros son la esencia del baloncesto, el motivo principal por el que se practican y realizan las jugadas: gracias a ellos, se consiguen los anhelados puntos. Existen diversos tipos de tiros en baloncesto que todo amante de este deporte, debe conocer.

Objetivo: Mejorar la mecánica del tiro en un encuentro de mini básquet.

Metodología para la enseñanza del tiro.

- **Primero:**
Jugador sin balón sale para rodear el cono y recibir del segundo jugador de la fila, jugador que pasa el balón gana posición interior y juega un dentro-fuera con el exterior. Jugador interior después de jugar dentro-fuera sale para recibir y jugar lo mismo con el siguiente de la fila
- **Segundo:**
Igual ejercicio anterior, El jugador que recibe realiza una finta de tiro y bote lateral y tiro. Muy importante no perder la flexión en la finta de tiro

Observaciones

- Explicar y demostrar nuevamente la técnica de ejecución del pase y tiros. Ejercitarlo lentamente.



Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Aplicar la mecánica del tiro en un encuentro de mini básquet.

Taller N° 21

Tema: Parada para salto a la cuenta de 1- 2 (Baloncesto).

Conceptualización: La única diferencia de esta parada con la parada por pasos, es que el primer movimiento de la parada por salto a la cuenta de 1 – 2 se realiza sobre la pierna impulsora, o sea, con la pierna con que se realizó el despegue.

Objetivo: Dominar parada para salto a la cuenta de 1- 2.

Metodología para la enseñanza de parada para salto a la cuenta 1- 2

- **Primero:**
Desde el lugar realiza la parada
- **Segundo:**
Realizar la parada después de una carrera lenta

Observaciones

- Explicar y demostrar nuevamente la técnica de ejecución.
- Pueden emplearse además otros procedimientos auxiliares, como parar sobre una marca por una señal auditiva o visual, que haga el profesor, u otro procedimiento que se considere necesario



Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Parada para salto a la cuenta de 1- 2.

Taller N° 22

Tema: Parada después del drible (baloncesto)

Conceptualización: De acuerdo con la progresión metodológica de la enseñanza de los elementos técnicos del drible se deben unir en acciones los diferentes fundamentos estudiados independientemente y ejercitarse interrelacionados.

Objetivo: Mejorar la parada después del drible.

Metodología para la enseñanza de parada después del drible.

- **Primero:**
Al estacionarse, el alumno coloca los pies como si fuera a dar pasos. Debe ejecutar un drible al frente y efectuar parado a la cuenta de 1 – 2
- **Segundo:**
Igual al interior, pero el alumno debe driblar repetidamente en un lugar e impulsar el balón al frente para realizar la parada
- **Tercero:**
Driblar en línea recta y ejecutar la parada.



Observaciones

- En este elemento se comenten los errores comunes.

Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Aplicar la parada después del drible.

Taller N° 23

Tema: Pase con las dos manos durante el desplazamiento en drible (baloncesto).

Conceptualización: De acuerdo con la progresión metodológica de la enseñanza de los elementos técnicos del drible se deben unir en acciones los diferentes fundamentos estudiados independientemente y ejercitarse interrelacionados.

Objetivo: Dominar pase con las dos manos durante el desplazamiento en drible.

Metodología del pase con las dos manos durante el desplazamiento.

- **Primero:**
El alumno se debe parar con los pies paralelos en una misma línea el peso del cuerpo debe estar recargado sobre la pierna contraria a la que realiza el primer apoyo, el balón
- **Segundo:**
Al pararse el alumno coloca los pies como si fuera a dar pasos, debe efectuar drible al frente y tomar el balón cuando rebote del piso, durante el primer apoyo con la pierna más atrasada,



Daniel Champutiz

Observaciones

- Estos procedimientos se ejercitan con ambas piernas. El pase se debe hacer de pecho con las dos manos, no se debe saltar para realizar el pase.

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Aplicar pase con las dos manos durante el desplazamiento en drible.

Taller N° 24

Tema: Inicio del drible después de recibir el balón estando en movimiento (baloncesto).

Conceptualización: Dentro del juego del baloncesto, el dribling tiene una gran importancia. Debemos procurar siempre driblar para conseguir algún objetivo, no botar por vicio. Todos los jugadores deben saber botar correctamente con ambas manos.

Objetivo: Mejorar el drible después de recibir el balón estando en movimiento.

Metodología para la enseñanza del inicio del drible después de recibir el balón estando en movimiento.

- **Primero:**
El alumno 1 debe tomar el balón de las manos del otro alumno, durante el primer apoyo con la pierna más cercana al balón, debe realizar el segundo apoyo con la pierna contraria
- **Segundo:**
Con la misma orientación anterior, el alumno 1 debe recibir el balón en parábola.



Observaciones

- El drible debe comenzar a enseñarse en el lugar, con control visual y después sin el control visual.

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Aplicar drible después de recibir el balón estando en movimiento.

Taller N° 25

Tema: Tiro debajo del aro estando en movimiento (baloncesto).

Conceptualización: Los tiros debajo del aro, estando en movimiento, pueden ser ejecutados de diversas formas, de acuerdo con las condiciones que se presentan durante el partido.

Objetivo: Perfeccionar el tiro debajo del aro estando en movimiento.

Metodología para la enseñanza del tiro debajo del aro estando en movimiento.

- **Primero:**
Cruzar los diámetros de los círculos del terreno con una pierna.
- **Segundo:**
Cruzar los diámetros de los círculos del terreno al conteo 1 – 2 y finalizar con el salto hacia arriba, se realizara por la derecha y por la izquierda.

Observaciones

- Este tiro se emplee mayormente para tirar por debajo de los brazos del defensa. Esta forma de tiro puede hacerse con una mano



Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Aplicar el tiro debajo del aro estando en movimiento.

Taller N° 26

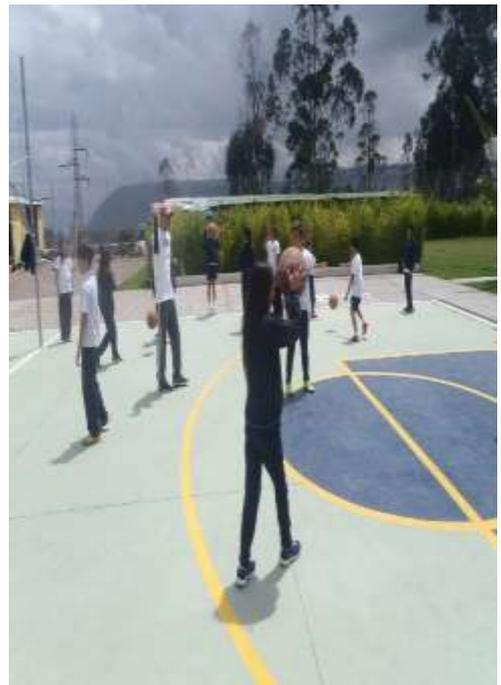
Tema: El agarre del balón (baloncesto).

Conceptualización: Esto es lo más importante que deben dominar los jugadores si quieren tener excelente manejo de balón este es el primer elemento que debe ser enseñado antes de comenzar a ejercitarse las recepciones.

Objetivo: Mejorar el agarre del balón.

Metodología para la enseñanza del agarre del balón.

- **Primero:**
Tomar el balón del suelo y levantarlo hasta la altura del pecho
- **Segundo:**
Rebotar el balón contra el suelo y recibirlo con las palmas de las manos dirigidas hacia abajo.
- **Tercero:**
Lanzar el balón hacia arriba a una altura superior a la de la cabeza, para recibirlo con las palmas de las manos vueltas hacia arriba.



Daniel Champutiz

Observaciones

- Es necesario que se ejerciten reiteradamente los pasos metodológicos para el agarre de balón, pues son básicos para lograr buen dominio de dicha técnica.

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Aplicar adecuadamente el agarre del balón en una defensa de balón.

Taller N° 27

Tema: El agarre del balón con una mano (baloncesto)

Conceptualización: Esto es lo más importante que deben dominar los jugadores si quieren tener excelente manejo de balón este es el primer elemento que debe ser enseñado antes de comenzar a ejercitarse las recepciones con una mano o con dos manos.

Objetivo: Mejorar agarre del balón con una mano.

Metodología para la enseñanza del agarre del balón con una mano.

- **Primero:**
Tomar el balón del suelo y levantarlo hasta la altura del pecho con una mano
- **Segundo:**
Rebotar el balón contra el suelo y recibirlo con la palma de la mano dirigida hacia abajo.
- **Tercero:**
Lanzar el balón hacia arriba a una altura superior a la de la cabeza, para recibirlo con la palma de la mano vuelta hacia arriba.



Observaciones

- Es necesario que se ejerciten reiteradamente los pasos metodológicos para el agarre de balón, pues son básicos para lograr buen dominio de dicha técnica.

Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Aplicación de agarre del balón con una mano.

Taller N° 28

Tema: Desmarcarse del adversario para ir a un lugar libre o para recibir el balón. (Baloncesto)

Conceptualización: Es importante tener buen manejo del balón, igualmente reviste gran significado que los jugadores sepan desmarcarse y lograr buena ubicación en el terreno de juego.

Objetivo: Mejorar el desmarcarse del adversario para ir a un lugar libre o para recibir el balón.

Metodología para la enseñanza de desmarcarse del adversario para ir a un lugar libre o para recibir el balón.

- **Primero:**
Desmarcarse sin defensa.
- **Segundo:**
Desmarcarse con defensa pasiva. El alumno 1 realiza cambio de dirección, mientras que el defensa A lo acompaña durante el movimiento sin obstaculizar la recepción del balón.

Observaciones

- Esta acción puede estudiarse inmediatamente después que los alumnos aprendan el cambio de dirección, el cambio de velocidad y la arrancada explosiva dentro de la técnica ofensiva



Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Desmarcarse del adversario para ir a un lugar libre o para recibir el balón.

Taller N° 29

Tema: El tiro debajo del aro, estando en movimiento, después de recibir el pase (baloncesto).

Conceptualización: El tiro debajo del aro, estando en movimiento, después de recibir un pase este tiro es similar al anterior en cuanto a los movimientos empleados, con la sola diferencia que estos se ejecutan después de recibir el pase.

Objetivo: Mejorar tiro debajo del aro, estando en movimiento, después de recibir pase.

Metodología para la enseñanza del tiro debajo del aro, estando en movimiento, después de recibir pase.

- **Primero:**
Tomar el balón de las manos del otro compañero. Formar a los alumnos en dos hileras. Colocar a un alumno a una distancia de 2.80 m del aro, para que sostenga el balón con el brazo extendido.
- **Segundo:**
Realizar el tiro después de recibir el balón en ángulo de 90°.

Observaciones

- Este tiro se emplea mayormente para tirar por debajo de los brazos del defensa. Esta forma de tiro puede hacerse con una mano.



Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Aplicar el tiro debajo del aro, estando en movimiento, después de recibir pase.

Taller N° 30

Tema: Pantalla estando en movimiento. (Baloncesto)

Conceptualización: La imitación de pantalla es un movimiento de engaño, que simula la colocación de un bloqueo para, si se solicita la colocación de un bloqueo para, si se solicita cambio de adversario, cambiar rápidamente la dirección del desplazamiento y cortar hacia el aro si la opción de un defensa.

Objetivo: Perfeccionar la pantalla estando en movimiento.

Metodología para la enseñanza de la pantalla estando en movimiento

- **Primero:**
Llevará al adversario hacia dos jugadores poste situado en la zona de tiros libres. El alumno 1 se desplaza hacia donde se encuentran los jugadores poste, con el objetivo de llevar al adversario A contra esto.
- **Segundo:**
Liberar a un compañero haciendo pantalla estando en movimiento, mediante drible.



Observaciones

- Los procedimientos metodológicos pueden ser empleados para la enseñanza de la pantalla estando en movimiento, con el balón.

Daniel Champutiz

Materiales: Balón de básquet, chalecos, chanchas deportivas, conos.

Evaluación: Aplicar la pantalla estando en movimiento.

6.7 IMPACTOS

6.7.1 Impacto Educativo

Los niños necesitan retos para su desarrollo, pero precisan de una adecuada protección. Practicar un deporte en estas edades, es una importante oportunidad para aprender nuevas cosas, que al final le servirán para su vida futura. Es por ello que en estos niveles educativos deben estar los mejores profesores de Educación Física para que dosifique de una manera adecuada la parte física y técnica, respetando los principios pedagógicos y metodológicos del entrenamiento deportivo.

6.7.2 Impacto Deportivo

El entrenador debe decidir cuáles son los principales objetivos de la sesión de entrenamiento y, en función de éstos, seleccionar los contenidos de la sesión y los ejercicios más apropiados para trabajar tales contenidos, teniendo en cuenta el tiempo disponible y las cargas física y psicológica que estime más apropiadas en cada momento.

En este periodo de iniciación deportiva es preparar progresivamente a los niños para que lleguen en las mejores condiciones físicas y mentales a la parte central del entrenamiento y posteriormente en los encuentros deportivos.

Se incluyen los ejercicios de calentamiento sin balón, tales como correr, hacer estiramientos, etc., y ejercicios con balón sencillos (con una carga física y psicológica bajas) que, poco a poco, vayan exigiendo un mayor esfuerzo físico y emocional, para ello se les debe dosificar de una manera adecuada en capacidades condicionales, básicas, complementarias y técnicas, para evitar deserciones de este importante deporte.

6.8. DIFUSIÓN

La presente propuesta se socializó a las autoridades, docentes, padres de familia y principalmente los niños, la misma que tuvo gran acogida por la variedad de ejercicios que ofrece para mejorar los fundamentos técnicos del mini básquet en las instituciones investigadas.

6.8 BIBLIOGRAFÍA

- Abellan. C (2005) Métodos de entrenamiento de la fuerza en niños y consideraciones a tener en cuenta Deportes para niños y niñas
- Aschwer, H. (2006). Entrenamiento del triatlón. Barcelona: Paidotribo.
- Barrios, M. (2012). DEPORTE Y FLEXIBILIDAD. GO 7.
- Bompa (2005) Entrenamiento para jóvenes deportista Barcelona España Editorial Hispano Europea
- Brown, L. (2007). Entrenamiento de la velocidad, agilidad y rapidez . España: Paidotribo.
- Carrillo Antonio (2004) El básquet a su medida escuela de básquet de 6 a 8 años Barcelona España Inde Publicaciones
- Cuerpo de maestros, V. (2006). Educación Física. España: MAD.
- Circujano Margarita (2002) Capacidades físicas en la educación secundaria obligatoria Madrid España Visión libros
- Código de la niñez y la adolescencia 2013
- Delgado, D. (2009). Fundamentos Teóricos de la Educación Física. Madrid: Pila Teleña.
- Del Rio,J (2003) Metodología del baloncesto España Paidotribo

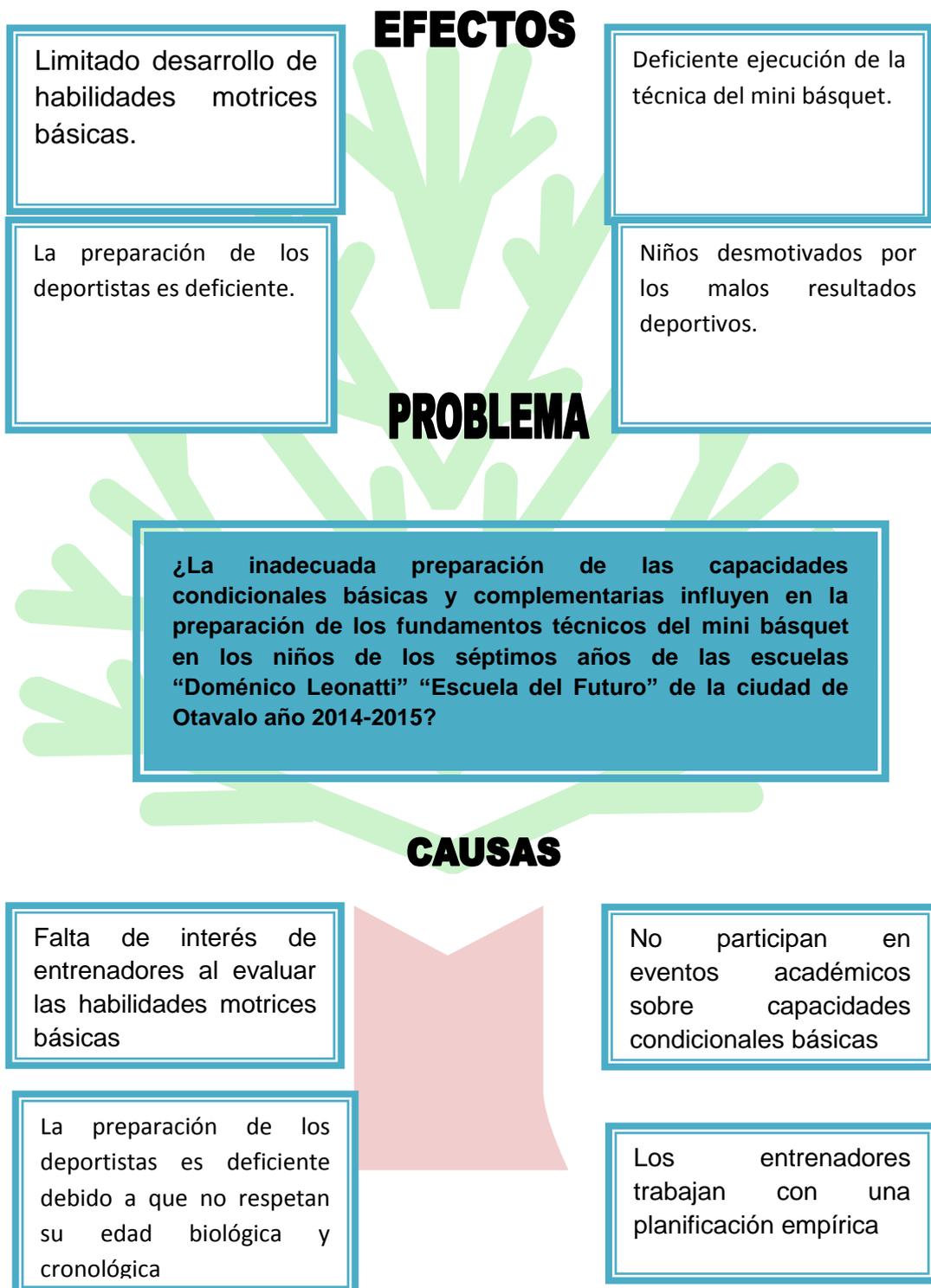
- Diaz Garcia. M (2013) Test velocidad 50 metros psicopedagogía deportiva
- Dominguez P (2003) Bases fisiologicas del entrenamiento de la fuerza con niños y adolescentes. Revista internacional de medicina y cirugía de la actividad física y el deporte
- Enriquez,V (2011) Test abdominales en 30 segundos Movimiento y deporte
- Faucher. D (2202) Enseñar baloncesto a los jóvenes
- Fernández E (2000) Bases del acondicionamiento físico con niños y jóvenes Actividad física para publicaciones especiales.
- Flba (2005) Reglas del Minibasquet,Fiba
- Frohner,G (2004) Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes Barcelona España
- Kanovalova. E (2006) Educación Física y deporte Calo Colombia Universidad del Valle
- González, Y. (2008). Validez, fiabilidad y especificidad de las pruebas de agilidad. Scielo
- González. J (2004) Trasmisión de valores en la familia Murcia España Espigas

- Marqués, J., & Asencio, M. (2004). La educación física en el aula. España: Paidotribo.
- Martín p (2009) La velocidad factores manifestaciones,entrenamiento para niños y su evaluación Edeportes
- Martínez. E (2002) Pruebas de aptitud física Barcelona España Paidotribo
- Melo, L. (2007). Evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes. Colombia: Universidad de Caldas.
- Muñoz. D (2009) La coordinación y el equilibrio en el área de educación física, Actividades para el desarrollo Edeportes
- Pajón, M., & Quintero, S. (2010). La preparación física y el minibasket. WANCEULEN E.F. DIGITAL,
- Pérez. J (2005) Fundamentos y generalidades del baloncesto España Club Universitario
- Perez Castro, S. (2010). la velocidad . slideshare.
- Prieto, M. A. (2010). Habilidades motrices básicas. Innovación y experiencias,
- Pinargote, A. (2010). La Resistencia. slideshare.

- Quintero, E. (2012). Mini baloncesto. Nivel Básico. Área de Educación Física Recreación y Deporte .
- Reyes, R. (2011). Entrenamiento de las capacidades coordinativas en fútbol. XXV Jornadas Canarias de Traumatología y Cirugía Ortopédica
- Ruis, J. (2005). Metodología y técnicas de atletismo. España: Paidotribo.
- Sánchez, E. (2005). Cómo superar las pruebas físicas de las oposiciones. España: Mad.
- Sebastiani, Enric (2002) Educación Física Barcelona España Inde Publicaciones
- Sheppard, J., & Yong, W. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. Scielo
- Verona Eduardo ((2009) Flexibilidad en el baloncesto Club el entrenador
- Vitaliano. L (2012) El dribling
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo.
- Wisel Hal (2002) Baloncesto aprender y progresar Barcelona España Paidotribo

ANEXOS

ANEXO Nº 1
ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO N°. 2 MATRÍZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿La inadecuada preparación de las capacidades condicionales básicas y complementarias influyen en la preparación de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015?</p>	<p>Evaluar las capacidades condicionales básicas, complementarias y su influencia en la enseñanza de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las capacidades condicionales básicas en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015? • ¿Cuál es el desarrollo de las capacidades complementarias en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015? • Cómo evaluar los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años de las escuelas “Doménico Leonatti” “Escuela del Futuro” de la ciudad de Otavalo año 2014-2015? 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar las capacidades condicionales básicas en los niños. • Valorar el desarrollo de las capacidades complementarias en los niños. • Evaluar los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños.

ANEXO N° 3 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física.	Capacidades condicionales	Básicas	Velocidad Fuerza Resistencia Flexibilidad
Los "fundamentos" son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.	Fundamentos técnicos del mini básquet	Complementarias	Agilidad Coordinación
En esta lista no se incluyen otros movimientos que no se consideran estrictamente fundamentales, como el rebote, el bloqueo.		Técnica de los desplazamientos	Marcha Carrera Salto Paradas Giros
		Técnica del manejo del balón	Boteo Dribling Pases Recepción Tiros

ANEXO N° 4 TEST DE APTITUD FÍSICA

Test de 1000 m

Edad: 11 años

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	4,02 - 4,24	10 – 9
Muy Buena	4,35 – 4,47	8,5 – 8
Buena	4,58 - 5,16	7,5 – 7
Regular	5,42 – 6,04	6,5 – 6
Insuficiente	6,71 – 9,46	5,5 – 1

Velocidad 50 m.

Edad: 11 años

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	8,3 – 8,5	10 – 9
Muy Buena	8,8 – 9,0	8,5 – 8
Buena	9,2 – 9,4	7,5 – 7
Regular	9,5 – 9,8	6,5 – 6
Insuficiente	10,2 – 11,2	5,5 – 1

Test de Salto largo sin impulso

Edad: 11 años

Condición	Distancia	Calificación cuantitativa
Excelente	35 - 31	10 – 9
Muy Buena	29 - 28	8,5 – 8
Buena	26 - 25	7,5 – 7
Regular	24 - 22	6,5 – 6
Insuficiente	20 - 19	5,5 – 1

Abdominales en 30 segundos

Edad: 11 años

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	29 - 25	10 – 9
Muy Buena	23 - 20	8,5 – 8
Buena	18 - 17	7,5 – 7
Regular	16 - 15	6,5 – 6
Insuficiente	13 - 10	5,5 – 1

Flexibilidad profunda del cuerpo

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	23 - 20	10 – 9
Muy Buena	18 - 17	8,5 – 8
Buena	16 - 15	7,5 – 7
Regular	13 - 1	6,5 – 6
Insuficiente	menos de 1	5,5 – 1

Agilidad (correr en slalom 20 mtrs)

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	8,3 – 8,5	10 – 9
Muy Buena	8,8 – 9,0	8,5 – 8
Buena	9,2 – 9,4	7,5 – 7
Regular	9,5 – 9,8	6,5 – 6
Insuficiente	10,2 – 11,2	5,5 – 1

Test de Coordinación del boteo

Boteo con la mano derecha 2x10 mts con obstáculos

Edad: 11 años

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	12,50,seg	10 – 9
Muy Buena	13 seg	8,5 – 8
Buena	13,20	7,5 – 7
Regular	13,40	6,5 – 6
Insuficiente	más13	5,5 – 1

Boteo con la mano izquierda 2x10 mts con obstáculos

Edad: 11 años

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	12,50,seg	10 – 9
Muy Buena	13 seg	8,5 – 8
Buena	13,20	7,5 – 7
Regular	13,40	6,5 – 6
Insuficiente	más13	5,5 – 1

Test de Coordinación del boteo

Driblig con la mano derecha 2x10 mts con obstáculos

Edad: 11 años

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	12,50,seg	10 – 9
Muy Buena	13 seg	8,5 – 8
Buena	13,20	7,5 – 7
Regular	13,40	6,5 – 6
Insuficiente	más13	5,5 – 1

Dribling con la mano izquierda 2x10 mts con obstáculos

Edad: 11 años

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	12,50,seg	10 – 9
Muy Buena	13 seg	8,5 – 8
Buena	13,20	7,5 – 7
Regular	13,40	6,5 – 6
Insuficiente	más13	5,5 – 1

ANEXO N° 5 FICHA DE OBSERVACIÓN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

OBJETIVO: La presente ficha tiene como objetivo conocer cuál es el nivel con respecto a los fundamentos técnicos del mini básquet

ACCION	DETALLE TECNICO	EX	MB	B	R
Postura del baloncestista	Caminar lentamente y a la señal del profesor adoptar la posición básica.				
Técnica de los desplazamientos sin balón	Carrera Salto Paradas Giros				
Drible	Avance Cambio de dirección Cambio de velocidad				
Pase	Sobre la cabeza Pecho Con una mano				
Recepción	Técnica				
Tiros al aro	Estático Suspensión				

ANEXO N° 6 FOTOGRAFÍAS



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel



Autor: Champutiz Ramírez Wilder Daniel

ANEXO N° 7 CERTIFICACIONES

UNIDAD EDUCATIVA CRISTIANA "ESCUELA DEL FUTURO"

Excelencia educativa con valores cristianos

Cdla. "Rumiñahui" calle José María Troya. Tel. 2923 - 510

A petición verbal del interesado y en mi calidad de Rectora de la Unidad Educativa Cristiana "Escuela del Futuro" de esta ciudad.

CERTIFICO,

Que, el Señor WILDER DANIEL CHAMPUTIZ RAMÍREZ con C.I. N.-100213121-5, estudiante de la carrera de Licenciatura de Entrenamiento Deportivo, de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, y de

Acuerdo a lo designado para la solución al tema "Evaluación de las capacidades condicionales básicas y complementarias y su influencia en la preparación de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años de las Escuelas "Doménico Leonati", "Escuela del Futuro" de la ciudad de Otavalo en el año 2014-2015", certifico que a través del presente documento que se ha aplicado el instrumento de recolección de datos en la Unidad Educativa "Escuela del Futuro" de Otavalo, con docentes y estudiantes del séptimo año de Educación Básica con total éxito.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad pudiendo el interesado hacer uso de la presente como fuere necesario, a excepción de trámites judiciales.

Otavalo, 08 de enero del 2015




Lcda. Paola Torres P.
RECTORA UECEF

UNIDAD EDUCATIVA CRISTIANA "ESCUELA DEL FUTURO"

Excelencia educativa con valores cristianos

Cdla. "Rumiñahui" calle José María Troya. Tel. 2923 - 510

A petición verbal del interesado y en mi calidad de Rectora de la Unidad Educativa Cristiana "Escuela del Futuro" de esta ciudad.

CERTIFICO,

Que, el Señor WILDER DANIEL CHAMPUTIZ RAMÍREZ con C.I. N.-100213121-5, estudiante de la carrera de Licenciatura de Entrenamiento Deportivo, de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, y de

Acuerdo a lo designado para la solución al tema "Evaluación de las capacidades condicionales básicas y complementarias y su influencia en la preparación de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niñ@s de los séptimos años de las Escuelas "Doménico Leonati", "Escuela del Futuro" de la ciudad de Otavalo en el año 2014-2015", certifico que se ha socializado el 08 de enero del presente año a las 10H00 en las instalaciones de la Unidad Educativa "Escuela del Futuro" de Otavalo, con docentes y estudiantes del séptimo año de Educación Básica con total éxito.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad pudiendo el interesado hacer uso de la presente como fuere necesario, a excepción de trámites judiciales.

Otavalo, 08 de enero del 2015



Paola Torres P.
Lcda. Paola Torres P.
RECTORA UECEF

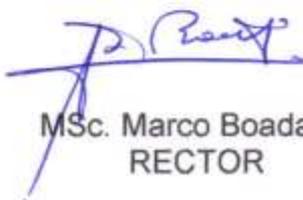


CERTIFICACIÓN

De acuerdo a lo designado para la solución al tema "Evaluación de las capacidades condicionales básicas y complementarias y su influencia en la preparación de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años de las escuelas "Doménico Leonati", "Escuela del Futuro" de la ciudad de Otavalo año 2014-2015", certifico que a través del presente documento que se ha aplicado el instrumento de recolección de datos en la Escuela Padre Doménico Leonati de Otavalo, en los docentes y estudiantes del séptimo año de Educación Básica con total éxito.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Otavalo, 14 de enero de 2015


MSc. Marco Boada C.
RECTOR



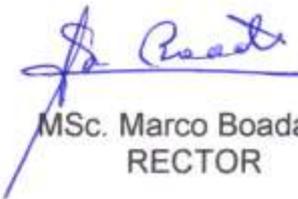


CERTIFICACIÓN

De acuerdo a lo designado para la solución al tema "Evaluación de las capacidades condicionales básicas y complementarias y su influencia en la preparación de los fundamentos técnicos del mini básquet en los niños de los séptimos años de las escuelas "Doménico Leonati", "Escuela del Futuro" de la ciudad de Otavalo año 2014-2015", certifico que se ha socializado el 14 de Enero del presente año a las 11h00 en las instalaciones de la Escuela Padre Doménico Leonati de Otavalo, con docentes y estudiantes del séptimo año de Educación Básica con total éxito.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Otavalo, 14 de enero de 2015


MSc. Marco Boada C.
RECTOR





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1002131215		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Champutiz Ramirez Wilder Daniel		
DIRECCIÓN:	Otavalo, Morales 405 y Bolívar		
EMAIL:	dchamputiz@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2920-835	TELÉFONO MÓVIL	0987639390

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES BÁSICAS Y COMPLEMENTARIAS Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL MINI BÁSQUET EN LAS ESCUELAS "DOMÉNICO LEONATTI" Y "CIUDAD DEL FUTURO" DE LA CIUDAD DE OTAVALO AÑO 2014-2015".
AUTOR (ES):	Champutiz Ramirez Wilder Daniel
FECHA: AAAAMMDD	2015/04/23
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Vicente Yandún

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Champutiz Ramirez Wilder Daniel, con cédula de identidad Nro. 100213121-5, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 18 días del mes abril de 2015

EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: Champutiz Ramirez Wilder Daniel
C.C. 100213121-5



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Champutiz Ramirez Wilder Daniel, con cédula de identidad Nro. 100213121-5 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **“EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES BÁSICAS Y COMPLEMENTARIAS Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL MINI BÁSQUET EN LAS ESCUELAS “DOMÉNICO LEONATTI” Y “CIUDAD DEL FUTURO” DE LA CIUDAD DE OTAVALO AÑO 2014-2015 ”** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 18 días del mes de abril de 2015

(Firma)

Nombre: Champutiz Ramirez Wilder Daniel

Cédula: 100213121-5