



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“PROCESOS DE PREPARACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL “LUIS PLUTARCO CEVALLOS” DE LA PARROQUIA QUIROGA, CANTÓN COTACACHI AÑO 2012-2013”

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciada en la especialidad de Entrenamiento Deportivo.

AUTORA:

Franco Echeverría Zamy Vanessa

DIRECTOR:

Msc. Jesús León

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 **“Procesos de preparación deportiva y su incidencia en el entrenamiento de los Fundamentos Básicos del Baloncesto en los estudiantes del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos” de la Parroquia Quiroga, Cantón Cotacachi, año 2012-2013”**, Trabajo realizado por la señora egresada **Franco Echeverría Zamy Vanessa**, previo a la obtención del Título de Licenciada en la especialidad de Entrenamiento Deportivo.

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

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



Msc. Jesús León

DIRECTOR

DEDICATORIA

Porque la perseverancia es el camino del éxito y el esfuerzo se cristaliza tratando de lograr las metas propuestas a pesar de los obstáculos que nos pone la vida, o en ocasiones nosotros mismos.

Este trabajo está dedicado a mi familia, que con su paciencia, devoción y apoyo incondicional, han sido y serán un estímulo constante para alcanzar mis objetivos.

Zamya Vanessa Franco Echeverría

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por todas las bendiciones dadas, especialmente por mi familia y por el excelente grupo de catedráticos y compañeros quienes han sido mi guía y compañía durante este periodo de estudio.

Un agradecimiento especial a mi director de tesis, Msc. JESÚS LEÓN, y al catedrático Dr. ELMER MENESES, por haber compartido sus sabios conocimientos, sin escatimar esfuerzo alguno, por su paciencia, y sobre todo una exaltación por su loable labor.

A todos quienes conforman la UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE, en especial a la carrera de Entrenamiento Deportivo, les extiendo mi infinita gratitud. Gracias por permitirme ser parte de tan prestigiosa Institución.

Zamya Vanessa Franco Echeverría

ÍNDICE GENERAL

Aceptación del Director.....	II
Dedicatoria	III
Agradecimiento.....	IV
Índice general	V
Índice de cuadros	XI
Índice de gráficos.....	XII
Resumen	XIII
Abstract	XIV
Introducción	XV
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	5
1.4.1 Unidad 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.....	6
1.6 Justificación	6
1.7 Factibilidad	8
2. CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO	9
2.1 Fundamentación Teórica	9
2.1.1 Fundamentación pedagógica.....	9
2.1.2 Teoría de la educación	10
2.1.3 Fundamentación Filosófica	11

2.1.4	Fundamentación Sociológica	12
2.1.5	Fundamentación Axiológica	13
2.1.6	Fundamentación Legal.....	14
2.1.7	Procesos de Preparación Deportiva.....	14
2.1.8	Procesos de preparacion deportiva.....	15
2.1.9	Estructura del proceso de entrenamiento.....	17
2.1.10	Los sistemas de entrenamiento	18
2.1.11	Planificación del entrenamiento deportivo	18
2.1.12	Bases de la planificación.....	19
2.1.13	La planificación debe tener bases científicas	19
2.1.14	La planificación debe ser coordinada, controlada y evaluada ...	19
2.1.15	La planificación debe respetar los principios y normas.....	20
2.1.16	Control y evaluación del entrenamiento deportivo.....	20
2.1.17	Tipos de preparación deportiva.....	21
2.1.17.1	Preparación Teórica.....	21
2.1.17.2	Preparación Física	22
2.1.17.3	Objetivos de la preparación física	24
2.1.17.4	Los Principios de la preparación	25
2.1.17.5	Clasificación de los ejercicios aplicados a la preparación física	26
2.1.17.6	Preparación Técnica	29
2.1.17.7	Preparación Táctica	30
2.1.18	Baloncesto	31
2.1.18.1	Ejercicios de preparación general	31
2.1.18.2	Saltos.....	31
2.1.18.3	Saltar	32
2.1.18.4	Salto con dos pies.....	32
2.1.18.5	Salto con un pie	32
2.1.18.6	Los giros	33
2.1.18.7	Cambio de ritmo.....	33
2.1.18.8	Giros hacia delante	33
2.1.18.9	Giro hacia atrás (paso de caída)	34
2.1.19	Posición básica del dribling.....	34
2.1.19.1	Principios básicos del bribling	34

2.1.20	Tipos de dribling.....	35
2.1.20.1	El dribling de avance o de progreso	35
2.1.20.2	El drible de protección.....	36
2.1.20.3	El drible de habilidad.....	36
2.1.20.4	Dribling de espera.....	37
2.1.20.5	Dribling de penetración	37
2.1.20.6	Dribling de preparación para el tiro	37
2.1.21	El pase.....	38
2.1.22.1	El pase por encima de la cabeza	38
2.1.22.2	El pase de béisbol.....	38
2.1.23	Recepción.....	38
2.1.24	Tipos de recepción.....	39
2.1.24.1	Recepción estática.....	39
2.1.24.2	Recepción en movimiento	39
2.1.25	Tiro	40
2.1.26	Principios defensivos	40
2.1.26.1	Posición de las manos	40
2.1.26.2	Posición básica defensiva.....	41
2.1.27	Desplazamientos defensivos.....	42
2.1.27.1	Movimiento de pies	42
2.1.27.2	Movimiento de mano.....	42
2.1.27.3	Paso de caída/avance:.....	42
2.1.27.4	Defensa al jugador con balón.....	43
2.1.28	El jugador con balón no ha botado.....	43
2.1.29	Defensa en el lado fuerte	43
2.1.30	Defensa de los bloqueos.....	43
2.2	Posicionamiento Teórico Personal	44
2.3	Glosario de Términos.....	46
2.4	Interrogantes de la Investgación	48
2.5	Matriz Categorial.....	49
3.	CAPÍTULO III.....	50
3.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	50

3.1	Tipo de Investigación	50
3.1.1	Investigación bibliográfica	50
3.1.2	Investigación de campo	50
3.1.3	Investigación descriptiva	51
3.1.4	Investigación propositiva.....	51
3.2	Métodos.....	51
3.2.1	Método Histórico Lógico	51
3.2.2	Método Deductivo.....	52
3.2.3	Método Inductivo	52
3.2.4	Método Analítico	52
3.2.5	Método Sintético.....	52
3.2.6	Método Estadístico.....	52
3.3	Técnicas e Instrumentos	53
3.4	Población	53
3.5	Muestra.....	53
CAPÍTULO IV		54
4.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	54
4.1	Encuesta realizadas a los estudiantes del Colegio	54
4.2	Entrevista realizada al docente del área de educación física	67
4.3	Desempeño en relación a la preparación deportiva adquirida.....	70
4.4	Evaluación sobre manejo de balón	74
4.5	Evaluacion sobre técnicas de desplazamiento	79
CAPÍTULO V		80
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	80
5.2	Conclusiones	80
5.3	Recomendaciones	80
5.4	Contestación a las interrogantes de la investigación.....	81
CAPÍTULO VI		83
6.	PROPUESTA ALTERNATIVA	83
6.1	Título de la propuesta	83

6.2	Justificación	83
6.3	Fundamentación	84
6.3.1	Particularidades del proceso de enseñanza.....	85
6.3.2	Principios en los métodos de enseñanza deportiva.....	86
6.3.3	El papel del baloncesto en el desarrollo de los jóvenes	89
6.3.4	El docente en el rol de entrenador	90
6.3.5	Actividades y medios para la enseñanza del baloncesto	90
6.3.6	Saber ¿Qué enseñar?, ¿Cómo? y ¿Cuándo?.....	91
6.3.7	Factores de ejecución en el aprendizaje del baloncesto	91
6.3.8	Metodología	91
6.3.9	Método de Enseñanza	92
6.4	Objetivos.....	93
6.4.1	Objetivo General.....	93
6.4.2	Objetivos Específicos.....	93
6.5	Ubicación sectorial.....	94
6.6	Desarrollo de la propuesta	94
6.6.1	Introducción	94
6.6.2	Desarrollo del contenido	96
6.6.2.1	Preparación teórica.....	96
6.6.2.2	Preparación Física	108
6.6.2.3	Preparación Técnica	125
6.6.2.4	Preparación Táctica	137
6.7	Impactos	151
6.7.1	Impacto Educativo	151
6.7.2	Impacto Social	151
6.8	Difusión.....	152
6.9	Bibliografía.....	153
	Anexos	156
	Anexo N° 1: Árbol de problemas.....	157
	Anexo N° 2: Matriz de coherencia.....	158
	Anexo N° 3: Encuesta.....	159
	Anexo N° 4 Entrevista.....	162
	Anexo N° 5: Ficha de observación.....	164

Anexo N° 6: Respaldo fotográfico	168
Anexo N° 7: Certificados.....	179

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 01: Matriz Categorical.....	49
Cuadro N° 02: Población.....	53
Cuadro N° 03: Beneficios de la práctica del baloncesto.....	54
Cuadro N° 04: Importancia de una adecuada preparación deportiva.....	55
Cuadro N° 05: Diferencia entre técnicas y tácticas en baloncesto.....	56
Cuadro N° 06: Aplicación de ejercicios de manejo de balón.....	57
Cuadro N° 07: Aplicación de técnicas de desplazamientos.....	58
Cuadro N° 08: Frecuencia de ejercicios de resistencia.....	59
Cuadro N° 09: Frecuencia de encuentros de baloncesto en clase.....	60
Cuadro N° 10: Intervención oportuna pedagógica del docente.....	61
Cuadro N° 11: Conocimiento sobre el Reglamento del baloncesto.....	62
Cuadro N° 12: Frecuencia de calentamiento y estiramiento muscular....	63
Cuadro N° 13: Autoevaluación sobre desempeño deportivo.....	64
Cuadro N° 14: Interés en creación de semilleros deportivos.....	65
Cuadro N° 15: Apoyo de las autoridades institucionales.....	66
Cuadro N° 16: Técnica y conocimiento sobre Reglamentación FIBA.....	70
Cuadro N° 17: Evaluación sobre tácticas ofensivas.....	71
Cuadro N° 18: Evaluación sobre tácticas defensivas.....	72
Cuadro N° 19: Evaluación sobre preparación física.....	73
Cuadro N° 20: Evaluación sobre conducción del balón.....	74
Cuadro N° 21: Evaluación sobre dribling.....	75
Cuadro N° 22: Evaluación sobre técnica del doble ritmo.....	76
Cuadro N° 23: Evaluación en pases de balón.....	77
Cuadro N° 24: Evaluación en lanzamientos y rebotes.....	78
Cuadro N° 25: Evaluación sobre caminata, carrera, parada, giros.....	79

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 01: Beneficios de la práctica del baloncesto.....	54
Gráfico N° 02: Importancia de una adecuada preparación deportiva.....	55
Gráfico N° 03: Diferencia entre técnicas y tácticas en baloncesto.....	56
Gráfico N° 04: Aplicación de ejercicios de manejo de balón.....	57
Gráfico N° 05: Aplicación de técnicas de desplazamientos.....	58
Gráfico N° 06: Frecuencia de ejercicios de resistencia.....	59
Gráfico N° 07: Frecuencia de encuentros de baloncesto en clase.....	60
Gráfico N° 08: Intervención oportuna pedagógica del docente.....	61
Gráfico N° 09: Conocimiento sobre el Reglamento del baloncesto.....	62
Gráfico N° 10: Frecuencia de calentamiento y estiramiento muscular.....	63
Gráfico N° 11: Autoevaluación sobre desempeño deportivo.....	64
Gráfico N° 12: Interés en creación de semilleros deportivos.....	65
Gráfico N° 13: Apoyo de las autoridades institucionales.....	66
Gráfico N° 14: Técnica y conocimiento sobre Reglamentación FIBA.....	70
Gráfico N° 15: Evaluación sobre tácticas ofensivas.....	71
Gráfico N° 16: Evaluación sobre tácticas defensivas.....	72
Gráfico N° 17: Evaluación sobre preparación física.....	73
Gráfico N° 18: Evaluación sobre conducción del balón.....	74
Gráfico N° 19: Evaluación sobre dribling.....	75
Gráfico N° 20: Evaluación sobre técnica del doble ritmo.....	76
Gráfico N° 21: Evaluación en pases de balón.....	77
Gráfico N° 22: Evaluación en lanzamientos y rebotes.....	78
Gráfico N° 23: Evaluación sobre caminata, carrera, parada, giros.....	79

RESUMEN

El proceso de enseñanza y aprendizaje del baloncesto, requiere de un análisis profundo sobre la situación actual de dicho deporte en el ámbito educativo con la finalidad de buscar alternativas de solución que posibiliten mejorar la metodología en el desarrollo con los estudiantes que reciben la materia. El trabajo de grado puesto a consideración se desarrolla en torno a una investigación propositiva sobre los procesos de preparación deportiva y su incidencia en el entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto en los estudiantes del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos” de la parroquia Quiroga del cantón Cotacachi durante el año lectivo 2012-2013; con la finalidad de analizar el desarrollo metodológico y pedagógico impartido en clases por parte de los docentes, además de medir el nivel de conocimiento y destreza de los estudiantes sobre los fundamentos del baloncesto y su respuesta ante los procesos de preparación deportiva y entrenamiento a fin a este deporte, lo que permitirá al autor poder proponer una guía metodológica para entrenadores o docentes relacionada a la temática anteriormente planteada en beneficio de la comunidad educativa vinculante. El Marco Teórico presentado está asociado con los procesos de preparación y entrenamiento deportivo afines a la enseñanza de los fundamentos básicos del baloncesto. Por la peculiaridad del estudio corresponde a un proyecto factible, de tipo exploratorio, descriptivo y propositivo. Para explicar el problema se recurrió al tipo de investigación bibliográfico y de campo. La población de estudio la constituyen docentes y estudiantes de los grupos de Octavos y Décimos años de educación básica del centro educativo, por lo que no fue necesario realizar muestreo. Los métodos teóricos, empírico y matemático-estadístico fueron utilizados durante el desarrollo de la investigación. Como técnica para la recolección de información se utilizó la encuesta. Los resultados obtenidos de la investigación determinan que existe un inadecuado proceso metodológico en la preparación deportiva, entrenamiento y enseñanza del baloncesto; situación sumada a los insuficientes recursos e implementos deportivos del plantel educativo que impiden desarrollar con normalidad los planes de clase propuestos, los mismos que se sugiere deberán ser innovados y adaptados a las nuevas necesidades y requerimientos curriculares. El trabajo de grado se considera factible por la apertura de las autoridades institucionales y compromiso de los docentes del área de educación física en poner en práctica la guía metodológica propuesta dentro de su programa curricular.

ABSTRACT

The process of teaching and learning basketball requires a profound analysis of present developments within the sport with the objective of finding alternative solutions which may help to improve the methods used and facilitate the individual development of the students. This thesis is based on the active research of basic basketball training at Colegio Nacional "Luis Plutarco Cevallos" located in the rural community of Quiroga, in the district of Cotacachi, during the school year 2012-2013. The idea of this investigation is to analyse the methodological and pedagogical development observed in sports classes. Moreover, it aims to measure the level of the students' knowledge and skills concerning the fundamentals of basketball as well as their training methods, allowing me to come up with suggestions or even a methodological guide for trainers or teachers involved in the matter, to the benefit of the educational community. The theoretical framework here presented is associated with the processes of basic basketball training. The investigation has taken the form of a workable and exploratory project which essentially intends to be descriptive and active in nature. Both theoretical investigation and fieldwork are used to achieve an appropriate explanation of the situation and problems found. The social segment under investigation consists of students belonging to groups eight and ten (ages 12-13 and 14-15). As a consequence, additional sampling did not appear necessary. Theoretical, empirical and statistic methods were applied during the investigation and inquiries were used to gather the information. The results of the investigation show that the methodological process and the actual training and teaching of basketball turn out inadequate, resulting from the lack or shortage of resources and educational tools at the campus, making the natural development of lesson plans impossible. These lesson plans are supposed to be updated and to adapt to the current necessities and requirements of the curriculum. The openness of the institutional authorities and the commitment of the sports teachers has made it possible for the methodological guide suggested in this thesis to be put to practice within the curricular programme.

INTRODUCCIÓN

El trabajo de grado se desarrolla en torno a una investigación sobre los procesos de preparación deportiva y su incidencia en el entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto impartidos a los estudiantes del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”.

Como resultado del proceso investigativo se encontraron falencias de tipo pedagógico, motivo por el cual se propone una guía metodológica para uso de los docentes del área de educación física. El objetivo de la guía metodológica propuesta es que el lector sea capaz de establecer de forma coherente el proceso de entrenamiento de cualquier estudiante en calidad de deportista dentro de esta modalidad deportiva.

La presente investigación considera que la evolución adecuada de un grupo deportivo en términos de iniciación y rendimiento está más relacionada con la capacidad del entrenador para transmitir su visión del baloncesto que con el volumen de información o sabiduría que éste posea. Se contempla además la necesidad de aplicar adecuados procesos de preparación deportiva contemplada en el ámbito físico, técnico y táctico en grupos que inician en este tipo de actividad, con la finalidad de aumentar su rendimiento deportivo a través de un programado entrenamiento acoplado a sus necesidades individuales y colectivas. Se espera mediante la investigación cumplir con los objetivos trazados en la misma y contribuir al fortalecimiento de una metodología efectiva que determine resultados positivos en el proceso enseñanza y aprendizaje con los estudiantes.

Se debe destacar que en este trabajo se hace referencia a varias investigaciones y publicaciones seleccionadas de reconocidos autores del ámbito de entrenamiento deportivo y del baloncesto; es por tanto este trabajo de grado un aporte educativo no solo del autor de la presente obra, sino del esfuerzo de muchos investigadores que han contribuido a lo

largo de la historia a enriquecer con sus investigaciones el conocimiento generalizado del tema, en beneficio de los amantes del mundo deportivo. En consideración a lo anteriormente planteado, el contenido del presente trabajo está compuesto por siete capítulos, distribuidos de la siguiente manera:

En el **Capítulo I** denominado El Problema, se exponen los antecedentes de la Investigación; el planteamiento y formulación del problema; se delimitación; objetivos y se culmina con una justificación del motivo por el cual se desarrolla el tema propuesto.

En el **Capítulo II** se contempla al Marco Teórico, donde se expone una clara fundamentación teórica y posicionamiento teórico personal, además de un glosario de términos que permitan al lector una mejor comprensión de los términos técnicos usados en el contenido. Este capítulo culmina con la presentación de la matriz categorial.

El **Capítulo III** abarca a la Metodología de la Investigación, segmentada en los siguientes subtemas: Tipo de Investigación; Métodos Aplicados; Técnicas e Instrumentos de Investigación, terminado con la identificación de la Población objeto de estudio.

En el **Capítulo IV** Denominado Análisis de los Resultados, se analizan e interpretan los resultados de las encuestas y la entrevista para la verificación de la hipótesis.

En el **Capítulo V** se plantean las Conclusiones y Recomendaciones, extraídas de todo el proceso de investigación.

Se finaliza con el **Capítulo VI** denominado Propuesta Alternativa, el cual contempla: Título de la Propuesta; Justificación e Importancia; Fundamentación; Objetivos; Ubicación Sectorial y física; Desarrollo de la Propuesta; Impactos; Difusión, Referencias Bibliográficas y Anexos.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes

El desarrollo del trabajo de grado, gira en torno a la actividad deportiva de los estudiantes del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, centro educativo que inició sus labores un 25 de septiembre de 1985, el mismo que actualmente se encuentra ubicado en la parroquia de Quiroga del cantón Cotacachi, provincia de Imbabura.

La fundación del colegio surgió con la iniciativa de brindar un centro educativo agroindustrial, adaptado a las características del sector, propuesta realizada por el Ministerio de Educación en referencia a un estudio socioeconómico aplicado en la parroquia.

El Colegio Nacional Técnico “Luis Plutarco Cevallos” se ha caracterizado por ser una institución educativa que promueve la formación integral de sus estudiantes a través de procesos pedagógicos acoplados a las características del entorno, en un ambiente de armonía y respeto; generando credibilidad y aceptación en la población. En consideración a la trayectoria del centro educativo mencionado, se debe destacar que existe un nivel de preparación deportiva bajo, situación característico del sector educativo cantonal, donde no se considera al deporte con la importancia que éste requiere, sino simplemente como actividades de carácter recreacional a las cuales no se les da mayor importancia, aún menos en la designación de recursos que permitan al estudiantado contar con instalaciones e implementos deportivos que los incentiven a formarse

como deportistas. Ante la falta de semilleros de estimulación deportiva, estadísticas otorgadas por el personal docente del área de Educación Física a los estudiantes del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, han permitido detectar altos porcentajes de sedentarismo y sobrepeso, además de que el uso inadecuado del tiempo libre de los y las jóvenes estudiantes los hacen vulnerables a ser víctimas de la pornografía, alcoholismo, drogadicción, embarazos no deseados, y pandillas. Resultados que han preocupado a las autoridades institucionales, quienes en coordinación con el personal docente mediante autogestión y colaboración comunitaria esperan que para el periodo electivo 2015-2016, luego de la construcción de la biblioteca y mejoras generales prioritarias a las instalaciones del establecimiento, se logre adecuar áreas deportivas de baloncesto, fútbol y atletismo; además de realizar un replanteamiento curricular que permita una adecuada inserción del estudiantado en el campo deportivo a través de la capacitación adecuada de su personal.

El trabajar en estos aspectos permitió a la unidad educativa lograr los objetivos planteados y alcanzar óptimos resultados deportivos, posibilitando así la formación polivalente de los futuros potenciales deportistas juveniles cantonales, en base a un progresivo y bien planificado entrenamiento deportivo, en deportes de interés colectivo como fútbol y baloncesto; siendo éste último la esencia misma del presente trabajo de grado. Es así que con esta investigación se piensa contribuir con una herramienta pedagógica que facilite al personal llegar a implementar adecuados procesos de preparación deportiva y entrenamiento sobre los fundamentos básicos del baloncesto en beneficio del estudiantado.

1.2 Planteamiento del Problema

En el presente estudio se analizará, identificará, diagnosticará y se evaluará el entorno de preparación deportiva, la metodología de

enseñanza impartida por los docentes al momento de desarrollar sus clases, la propuesta sobre el contenido curricular relacionado a la temática del baloncesto, y el progreso físico, técnico, táctico y conceptual de los estudiantes en relación a los fundamentos básicos del baloncesto.

Posibilitando identificar que la problemática de la enseñanza del baloncesto radica en un proceso educativo con escaso sustento teórico, técnico y metodológico complementado con bajos niveles de exigencia deportiva; convirtiéndose este tipo de enseñanza como práctica parcial y asistemática, la misma que no considera adecuados procesos de preparación deportiva que incidan favorablemente sobre el entrenamiento a desarrollarse de forma personalizada y colectiva con el estudiantado.

Se determina la inexistencia de programas de detección y formación de talentos juveniles, situación que ha ocasionado un notorio ausentismo en la participación de campeonatos inter colegiales de baloncesto, lo que ha provocado en los estudiantes problemas de ocio, sobrepeso, sedentarismo, un bajo desempeño físico, deficientes movimientos motores, falta de coordinación, flexibilidad y equilibrio, destrezas y habilidades necesarias, fundamentales en esta edad, para la práctica del Baloncesto.

Es pertinente considerar además que el sedentarismo estudiantil es consecuencia de la falta de programas de apoyo y estímulo ante la práctica deportiva no solo a nivel institucional sino también cantonal. La inexistencia de espacios públicos apropiados para concentraciones deportivas agrava aún más esta problemática.

La falta de recursos económicos institucionales rompe con aspectos metodológicos que permitan formar deportistas y capacitar a su personal con mayor frecuencia. Situación reflejada en el aspecto académico, al no planificarse ni estructurarse apropiadamente planes de enseñanza y entrenamiento deportivo, ocasionando una falta de control sobre todas las

variables que se manejan a la hora de enseñar y entrenar a los estudiantes sobre el baloncesto, lo cual se refleja en infructuosos resultados al momento de evaluar a los estudiantes.

Se puede decir que la falta de una cultura deportiva juvenil, responsabilidad social, compromiso institucional, organización, disciplina, planificación, escasos recursos e implementos deportivos adecuados y un bajo presupuesto institucional han sido factores determinantes que no contribuyen al crecimiento integral de los estudiantes como deportistas; los mismos que se han visto inmersos dentro de una inadecuada aplicación de los fundamentos técnicos impartidos en base a un plan de entrenamiento tradicionalista.

Un entrenamiento tradicionalista no permite una adecuada preparación física y técnica, no considera las edades biológicas, ni cronológicas para poner en práctica el entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto, y en el aspecto teórico, el reglamento es explicado superficialmente. Obteniendo como resultado clases infructuosas, y estudiantes desmotivados deportivamente. De allí la importancia de realizar un estudio profundo de los procesos de preparación deportiva y entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto, para mejorar la preparación teórica, técnica, táctica y física de los estudiantes del Colegio Nacional "Luis Plutarco Cevallos". Por lo que el resultado de este trabajo Investigativo ayudara a solucionar algunos de los problema antes mencionados y también obligara a asumir con más responsabilidad a las autoridades, profesores y padres de familia, su rol en la educación y formación de los estudiantes que están bajo su responsabilidad.

1.3 Formulación del problema

¿De qué manera inciden los procesos de preparación deportiva y de entrenamiento aplicados en la enseñanza de los fundamentos básicos del

baloncesto impartidos por los docentes a los estudiantes del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos” de la parroquia Quiroga del cantón Cotacachi durante el año lectivo 2012-2013?

1.4 Delimitación

1.4.1 Unidad de observación.

El presente investigación se aplicó a los estudiantes y personal docente del área de educación física del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”.

1.4.2 Delimitación espacial.

El presente trabajo de grado se llevó a cabo en los Octavos y Décimos años de educación general básica del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, el mismo que se encuentra localizado en la República del Ecuador, provincia de Imbabura, cantón Cotacachi, parroquia Quiroga.

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación se desarrolló durante el año lectivo 2012-2013.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

- Establecer procesos de preparación deportiva y de entrenamiento adecuados para la enseñanza de los fundamentos básicos del baloncesto a los estudiantes del Colegio Nacional “Luis Plutarco

Cevallos” de la parroquia Quiroga del cantón Cotacachi año 2012-2013.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar el nivel de conocimiento que poseen los estudiantes y docentes de Educación Física del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, acerca de los procesos de preparación y entrenamiento deportivo aplicados a la enseñanza de los fundamentos básicos del baloncesto.
- Analizar el nivel de aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto en los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B. del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, de la parroquia Quiroga del cantón Cotacachi durante el año lectivo 2012- 2013.
- Elaborar una propuesta alternativa sobre procesos de preparación deportiva y entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto, para docentes del área de educación física del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, de la parroquia Quiroga del cantón Cotacachi.

1.6 Justificación

La presente investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones:

El presente documento está concebido como un trabajo de carácter investigativo con aportación pedagógica, que busca dar una solución práctica y real a la problemática encontrada en el Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, en el área de educación física, sobre la enseñanza, preparación deportiva y entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto. El presente trabajo de grado constituye el escenario donde la

autora del tema propuesto pone de manifiesto su capacidad de argumentación y las competencias laborales desarrolladas a través del estudio de la figura profesional correspondiente.

Es un trabajo con coherencia interna, que hace referencia a la estructura del trabajo, y correspondencia externa, que hace alusión a la forma de cómo el proyecto responde a una necesidad y requerimiento concreto. A partir del núcleo escogido para trabajar la presente investigación, se analizaron los avances existentes sobre el tema y se armó el recorrido teórico en el que se sustenta el trabajo para hacer las vinculaciones pertinentes, en busca de dicha coherencia interna y su correspondencia externa con la realidad a intervenir.

Ante estas consideraciones el presente trabajo de grado se realizó con la finalidad de identificar los problemas que se presentan con frecuencia al momento de enseñar baloncesto a estudiantes de educación secundaria, que impiden la formación de deportistas integrales y comprometidos en el Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”. Además de poder determinar el nivel de conocimiento, preparación deportiva y destreza técnica y respuesta táctica de los fundamentos básicos del baloncesto en los estudiantes.

Con la propuesta de elaborar y sociabilizar una guía didáctica básica sobre procesos de preparación deportiva y entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto, para docentes del área de educación física del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, se espera contribuir a desenraizar métodos empíricos y poco efectivos aplicados tradicionalmente en la enseñanza del baloncesto. Se buscará generar un impacto positivo no solo educativo sino social, ya que insertar a jóvenes comprometidos en actividades deportivas, da paso a una juventud libre de vicios y alejada de actividades delictivas o poco saludables que afecten el núcleo familiar. Bajo estos contextos es pertinente además, resaltar la importancia de la investigación en función de las siguientes directrices:

- Pedagógicamente se justifica el trabajo de grado, por cuanto la malla curricular permite insertar al baloncesto como tema de enseñanza a ser impartido dentro del área de cultura y educación física.
- Científicamente, es una propuesta propositiva sustentada en un estudio minucioso de teorías relacionadas al baloncesto; el producto final de este trabajo será un aporte a la colectividad interesada en mejorar y estudiar esta temática.
- Socialmente contribuirá a incentivar en el cuerpo docente y estudiantil e indirectamente en su entorno, una práctica adecuada deportiva, promulgando las cualidades y beneficios del baloncesto.

Para finalizar es importante mencionar la importancia de comprender que el emprender procesos de actualización y perfeccionamiento continuo como docentes de educación física, contribuirá a mejorar la gestión del educador relacionado con la cimentación de los fundamentos técnicos del baloncesto a nivel cognoscitivo y práctico de los estudiantes, con la finalidad de que éstos puedan responder a las exigencias deportivas de actualidad y expectativas sociales.

1.7 Factibilidad

El trabajo de grado puesto a consideración es factible bajo los siguientes criterios. Se contará con la participación, colaboración y aprobación de las autoridades institucionales, personal docente del área de educación física y estudiantado del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”; en respuesta al aval de la Universidad Técnica Del Norte que certificó la naturaleza y legitimidad del tema de estudio propuesto por la autora.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica

El trabajo de investigación se utilizó la fundamentación teórica en base a las categorías e indicadores del problema planteado relacionado con los procesos de preparación deportiva y entrenamiento aplicados en la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto.

2.1.1 Fundamentación pedagógica

Para Gómez, M. (2013), en su publicación “Pedagogía: Definición, métodos y modelos” define a la pedagogía como “actividad humana sistemática que orienta las acciones educativas y de formación, plantea los principios y métodos, prácticas, maneras de pensar y modelos que son elementos constitutivos”. (p.12)

La pedagogía se constituye por diversas proposiciones teóricas que abarcan aproximaciones al conocimiento de la realidad educativa como fenómeno social, en tanto que la educación es considerada un campo de acción.

En otros términos, la teoría pedagógica es el marco de pensamiento compuesto por valores, creencias y supuestos básicos, que le permiten al docente comprender, dirigir y transformar las acciones que contribuyen a que los seres humanos eleven sus capacidades y adquieran herramientas

que en un futuro les permitan asumir su vida de forma consciente y libre.

2.1.2 Teoría de la educación

Para Gómez, M. (2013), en su publicación Pedagogía: Definición, métodos y modelos, expone. “La teoría de la educación es principalmente una teoría práctica, pues pretende decirnos qué tenemos que hacer, a diferencia de teorías científicas que son explicativas de lo que ocurre en el mundo” (p. 12)

Si consideramos que esta teoría es vinculada al campo de la educación deportiva, se puede resaltar que es una teoría que consiste en un conjunto de principio, consejos y recomendaciones orientadas a influir en las actividades educativas, ya que las teorías de la educación son generales y van asociadas a una posición política y social específica.

Es así que estas conceptualizaciones deberán ser correlacionadas al ámbito de la enseñanza y entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto, para esto se ha considerado los siguientes criterios.

Orozco, A. y Vera, J. (2012) exponen. “El entrenamiento deportivo representa un proceso pedagógico de enseñanza unido estrechamente a la educación y perfeccionamiento de las posibilidades del individuo para el alcance de altos resultados deportivos en una actividad motriz determinada”.

Para Antón, A. (2011), en su obra El deporte educativo conceptualiza a esta teoría como.

Un proceso intencional que tiene por objeto desarrollar las capacidades cognitivas, motrices, de equilibrio personal, de relación interpersonal y de integración social de las personas, a través de actividades de distinto tipo y naturaleza relacionadas

con el hecho deportivo (espectáculo deportivo, práctica deportiva, consumo de productos y servicios deportivos...), con la finalidad de contribuir desde el campo del deporte a que puedan conducir sus vidas con autonomía y responsabilidad, disfrutando y participando plenamente de su cultura deportiva y colaborando de forma activa y crítica en la conservación y desarrollo de dicha cultura, en el marco de la sociedad democrática y de los valores que ella comporta (p. 76).

Se dice que el entrenamiento deportivo en el baloncesto o cualquier otro deporte es considerado un sistema organizativo y metodológico establecido para la enseñanza, educación y preparación del deportista, en el cual se deben considerar la influencia de variables sociales, económicas y los logros de la ciencia y la práctica deportiva. En los programas de enseñanza-aprendizaje de baloncesto, es indispensable determinar que las formas de juego son consideradas como la manifestación externa del contenido de las acciones y las interacciones del equipo, relacionadas con la realización de una tarea táctica determinada. Al referirse sobre las formas de juego, es importante identificar que existen en la práctica del baloncesto de dos tipos, éstas pueden ser activas o pasivas y dependiendo de la táctica de juego pueden tener carácter atacante o defensivo. Desde la Educación Física tenemos que aprovechar el deporte como medio para lograr los fines de nuestra materia. No se podrá limitar a la enseñanza- aprendizaje de una serie de habilidades técnicas- tácticas, sino que se debe planificar una intervención que busque como objetivo colaborar en el desarrollo integral del estudiante.

2.1.3 Fundamentación Filosófica

Dentro de la teoría humanista la filosofía Ha jugado un rol muy importante a lo largo de la historia, ante esto se rescata lo manifestado por Ramírez, J. (2010), en su obra “Corrientes filosóficas que sustentan la

educación física, el deporte y la recreación”, el cual dice.

La filosofía de la motricidad humana se encaminó hacia el área del pensamiento reflexivo, el cual se presentó como obligatorio, justo y necesario para el establecimiento de otras nuevas metas, otros nuevos propósitos y objetivos con el único fin de afrontar la inminente dinámica de cambios y nuevas exigencias que estaba presentando la sociedad. Además, dicha filosofía, con los mecanismos de acción de las actividades físico-corporales y deportivas. Todo esto con el objeto de que pudieran ser comprendidos y aprehendidos por los cultores y educadores físicos (p. 9).

La filosofía permite entender cómo el hombre a través de la historia construye modelos interpretativos de la realidad, que facilitan el desarrollo del conocimiento y le dan la posibilidad de ser realmente crítico ante sus propias ideas y modelos explicativos. Es así que la crítica constructiva acompañada de una exigencia coherente y acorde al plan curricular propuesto por el docente debe tener la finalidad de formar jóvenes integrales, capaces de enfrentar cualquier reto social y de acoplarse y superar los diversos obstáculos que la vida les ponga en su camino, tal y como sucede en un partido de baloncesto en el cual se aplica alianza, reglas, superación de problemas, con la única finalidad de obtener el triunfo.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Sánchez, G. en su obra “Fundamentos de Sociología del deporte”, explica.

Desde la perspectiva del deporte, la socialización adquiere un doble planteamiento conformado por la socialización deportiva y la socialización a través del deporte. La Socialización deportiva. Proceso mediante el cual la cultura deportiva es adquirida por los sujetos sociales, hasta incorporarlo como parte de su

personalidad singular. La sociabilización a través del deporte. La cultura deportiva, una vez adquirida facilita o proporciona al deportista recursos para integrarse en la sociedad (p.17).

La práctica deportiva influye en la formación humana del deportista, al permitirles desarrollar actitudes de esfuerzo y superación de sí mismo, como forma de mejora personal, valorando su propio esfuerzo y el de sus compañeros y adversarios durante el juego. Fomenta la práctica de valores y respeto hacia las personas y reglamentos. Orienta al deportista a responsabilizarse de las consecuencias de sus acciones, siendo tolerantes con los errores ajenos y personales. Socialmente la práctica deportiva es favorable ya que fomenta una cultura social deportiva libre de vicios y sedentarismo.

2.1.5 Fundamentación Axiológica

Para la editorial Océano (2013), en su diccionario de lengua española se define a la axiología así.

La axiología es una rama de la filosofía, que tiene por objeto de estudio la naturaleza o esencia de los valores y de los juicios de valor que puede realizar un individuo. Por eso, es muy común y frecuente que a la axiología se la denomine “filosofía de valores”. La axiología, junto con la deontología, se constituyen como las ramas más importantes de la filosofía que contribuyen con otra rama más general: la ética (p.19).

La educación de valores del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos” es responsabilidad de toda la comunidad educativa, autoridades, docentes de educación física y padres de familia, y debe realizarse a través de todas las actividades curriculares y extracurriculares que desarrolla la institución, pero fundamentalmente, a través del proceso de enseñanza-aprendizaje.

2.1.6 Fundamentación Legal

Se fundamenta legalmente el presente trabajo de investigación.

Sección sexta Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

CAPÍTULO I

LAS Y LOS CIUDADANOS

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

2.1.7 Procesos de Preparación Deportiva

Los procesos de preparación deportiva para Cimarro y Pino, (2011), guardan estrecha relación con el entrenamiento de cada especialidad deportiva que se quiera pulir en un deportista, y consisten en la aplicación

coherente de una serie de ejercicios que tienen como finalidad mejorar las cualidades básicas del deportista. “El proceso de dirección del entrenamiento sobre el ajuste a corto y largo plazo de todas las medidas necesarias para la realización del entrenamiento con el fin de mejorar el rendimiento” (p.1).

Para Legaz A., (2012), en su obra Entrenamiento Deportivo, explica que los procesos de preparación deportiva se basan en, “modelos de planificación, con el fin de optimizar el nivel de prestación del deportista...” (p.6).

Se debe considerar que los procesos de preparación deportiva abarcan relación directa con los campos teóricos, físicos, técnicos y tácticos relacionados al deporte de interés, que el entrenador o docente busque impartir a sus estudiantes, en consideración a sus capacidades, tiempo y entorno, con la finalidad de volverlos deportistas competentes.

2.1.8 Procesos de preparación deportiva

Para que el proceso de entrenamiento se desarrolle adecuadamente en todas las etapas, es importante tener presente una adecuada correlación entre los diferentes componentes que inciden en su preparación

Estos procesos son:

- Preparación Técnica. Para iniciar el desarrollo del tema definiremos a la técnica como el esquema de movimiento, de aceptación universal, que se establece como la manera más efectiva de dar una solución a una tarea motriz en el escenario del deporte.
- Preparación Táctica. Para nuestro estudio vamos a tomar el concepto de táctica de una manera muy general y la definiremos como la manera específica como el deportista enfrenta una prueba en condiciones de

competencia.

- **Preparación Física.** El componente físico es el que tradicionalmente ocupa mayor interés para entrenadores y deportistas. Este es sin duda el componente más importante en cuanto al logro de resultados se refiere. Sobre la base de una adecuada preparación física se generan los resultados deportivos planificados. Dentro del esquema de la planificación se distinguen dos etapas en la preparación física: La preparación física general y la preparación física especial. La primera se constituye en la base sobre la cual se estructura más adelante el entrenamiento especial orientado hacia la prueba.
- **Preparación Teórica.** La preparación teórica es un componente que se hace presente en todas las etapas del proceso de preparación. Se relaciona directamente con la preparación psicológica y técnico-táctica del deportista. En algunas fuentes bibliográficas se relaciona también con la formación intelectual del deportista. La importancia de este componente radica en que se constituye en un elemento facilitador del desarrollo del programa del entrenamiento.
- **Preparación Integral.** El entrenamiento deportivo no sólo busca mejorar los resultados deportivos de los atletas. Su desarrollo está encaminado también hacia la formación integral de los deportistas en el plano personal y su interacción dentro del contexto social. Sin apartarse de la esencia del deporte desde el punto de vista de los resultados, se tiene que la mayoría de los deportistas nacionales son niños y jóvenes cuyas edades oscilan en promedio entre los 8 y los 20 años. Esto hace claro que es una etapa muy importante en el plano de formación de personalidad y por lo tanto la influencia del entrenador y del equipo sobre ellos es muy relevante.

<http://www.hablemosdedeporte.com/2015/03/componentes-de-la-preparacion-del.html>

Existen dos direcciones marcadas en la definición de entrenamiento. Por una parte, una orientación biológica que la clasifica como adaptación a un estímulo y por la otra, la pedagógica, que sostiene que el entrenamiento es un proceso de desarrollo física, psíquico, intelectual, afectivo que requiere una participación de una planificación para poder actuar sobre todas las esferas de la personalidad del deportista. (González, 2005, págs. 8, 9)

2.1.9 Estructura del proceso de entrenamiento

De los estudios se deduce que el resultado de la competición (como objetivo final del entrenamiento) depende de la estructura morfo funcional especializada de la capacidad de trabajo deportivo del deportista.

La estructura morfo funcional especializada de la capacidad de trabajo es la forma estable de las relaciones entre los sistemas del organismo que determinan por completo la capacidad motriz del atleta y el éxito de su actividad deportiva.

Su formación y perfeccionamiento dependen del acercamiento de todos los sistemas fisiológicos del organismo sin excepción a un elevado nivel funcional, fijado por las correspondientes reestructuraciones morfológicas, e incluido en el proceso de adaptación a largo plazo del organismo a la actividad muscular intensiva.

En el marco de estas directrices se concentra toda la amplia gama de objetivos concretos de la preparación del deportista. La habilidad y categoría profesional del entrenador reside en su capacidad para formular de forma correcta los objetivos del entrenamiento, dividirlos en categorías según su grado de importancia para la mejora de los resultados de competición y dirigir con criterio el proceso de entrenamiento. Simplificando, podría expresarse de la siguiente manera: en un principio hay que crear el imprescindible potencial motriz del deportista y a partir de allí acometer el resto de objetivos. (Verkhoshansky, 2002, pág. 21).

2.1.10 Los sistemas de entrenamiento

“Son los conocimientos teórico – prácticos que ayudan al entrenador y al atleta a conseguir el máximo rendimiento de este último.

Existen varios sistemas (aplicados en diferentes épocas y lugares), que se conocen como tradicionales o modernos” (Guimaraes, 2002, pág. 50).

2.1.11 Planificación del entrenamiento deportivo

Planificar es anticipar, prever una secuencia lógica y coherente del desarrollo de las tareas que nos llevan a alcanzar objetivos previamente definidos.

La planificación es, pues, el proceso que el entrenador sigue para poder definir las líneas de orientación del entrenamiento, a lo largo de varios años (planificación a largo plazo), o a lo largo de un año de entrenamiento.

El éxito de cualquier planificación está determinado por el estudio que debe proceder a su elaboración, a su ejecución y a una permanente evaluación. (Vasconcelos, Planificación y organización del entrenamiento deportivo , 2005, pág. 19)

Asimismo, requiere el correcto análisis de las condiciones de entrenamiento, una definición adecuada y realista de los objetivos de la temporada y una secuencia de las tareas para ser organizadas de forma lógica y coherente. Todo ello, además de la determinación adecuada del valor de la carga de entrenamiento, expone de forma categórica la diferencia entre grandes resultados y frustraciones deportivas. (Vasconcelos, Planificación y organización del entrenamiento deportivo , 2005, pág. 19)

2.1.12 Bases de la planificación

“Para que, al elaborar su plan de trabajo, el entrenador pueda tener éxito, debe considerar un conjunto de variables que, en su globalidad, constituyen las bases necesarias para la construcción del plan de trabajo y su metodología de elaboración”. (Vasconcelos, Planificación y organización del entrenamiento deportivo , 2005, pág. 19)

2.1.13 La planificación debe tener bases científicas

“En un pasado relativamente reciente, la planificación del entrenamiento se basaba mucho en la experiencia personal del entrenador, en una base del método de ensayo y error, en la intuición de algunos principios lógicos”.

Actualmente, con el avance indiscutible de la investigación científica en el área de la metodología del entrenamiento y de la planificación, se impone al entrenador una actitud de aproximación a “nuevos conocimientos”, con el objetivo de conocer más profundamente su modalidad, el contenido que la caracteriza y la correcta selección de los recursos que conduzcan al desarrollo de sus deportistas. (Vasconcelos, Planificación y organización del entrenamiento deportivo , 2005, pág. 19)

2.1.14 La planificación debe ser coordinada, controlada y evaluada

La coordinación es una tarea importante para poder evaluar cómo se desarrolla una aplicación del plan de trabajo. Se vuelve, entonces, importante encontrar los medios específicos para controlar y evaluar las sucesivas etapas por las que pasa la sucesión de las diferentes tareas del entrenamiento y determinar la necesidad, o no, de un ajuste del proceso de entrenamiento. (Vasconcelos, Planificación y organización del entrenamiento deportivo , 2005, pág. 20)

2.1.15 La planificación debe respetar los principios y normas del entrenamiento

La planificación tiene como objetivo prever una secuencia lógica de las tareas necesarias para el correcto desarrollo del atleta, en el sentido de que este pueda obtener los mejores resultados deportivos. Así, la preparación del atleta debe respetar los principios y normas que regulan el entrenamiento deportivo y a los cuales el entrenador debe prestar la mayor atención.

Estos son:

- La unidad entre preparación general y específica
- La continuidad del proceso de entrenamiento
- El aumento progresivo de la carga
- La alternancia de los contenidos del entrenamiento (Vasconcelos, Planificación y organización del entrenamiento deportivo , 2005, pág. 20)

2.1.16 Control y evaluación del entrenamiento deportivo

El control y la evaluación del entrenamiento constituyen dos elementos fundamentales del proceso de entrenar sin los cuales sería imposible proyectar hacia el futuro la mejora del rendimiento y la capacidad de cualquier individuo. Sin embargo, hay que tener en cuenta que, aunque forman parte de un mismo proceso, los términos “control” y “evaluación” en el contexto de la planificación del entrenamiento hacen referencia a aspectos diferenciados.

Por un lado, el control afecta a las medidas y el test es el instrumento de medida básico, bien sea escrito, oral, con ayuda mecánica o de cualquier tipo. Por otro lado, la evaluación determina el estado de calidad, de bondad o

de ajuste a los objetivos de aquello que sea medido e implica asumir la toma de decisiones constituyendo por ello, una fase decisiva del proceso de entrenamiento. (Campos & Ramón, 2003, pág. 71)

El desarrollo del campo de la evaluación y el control del entrenamiento ha seguido una línea paralela a la evolución de los propios sistemas de planificación, así como de las innovaciones y mejoras tecnológicas puestas al servicio de la creación de nuevos y sofisticados aparatos de medición.

Por otra, parte cuando se habla de control y evaluación del entrenamiento se está haciendo referencia a diversos ámbitos de actuación a través de los cuales se puede obtener la información necesaria.

Así, el control del entrenamiento se puede realizar en los ámbitos médicos, biomecánicos, técnicos, condicionantes, o psicológicos. Es decir, en todos los campos que colaboraron en la obtención de unas mejoras del rendimiento. El rendimiento humano debe ser interpretado a partir de una serie de decisiones acerca de los métodos que se deben emplear y las formas de interpretación de los datos.

2.1.17 Tipos de preparación deportiva

2.1.17.1 Preparación Teórica

Para Sebastiani, E. y Blázquez, D., (2012), en su obra ¿Cómo formar un buen deportista? : un modelo basado en competencias, argumentan.

El aprendizaje de la técnica está en la base del rendimiento de la totalidad de disciplinas y modalidades deportivas. Si bien en el aprendizaje motor influyen una gran cantidad de aspectos (la motivación, los conocimientos previos, las

características individuales, etc.), entendemos que los elementos claves del proceso de enseñanza-aprendizaje son la información inicial, el establecimiento de las condiciones de práctica y la retroalimentación o feedback (p. 142).

La información inicial cumple dos grandes funciones dentro del proceso de enseñanza y del aprendizaje motor de los estudiantes. Impartir información inicial a los estudiantes tiene la finalidad de dejar en claro al estudiante qué es lo que se le pide, es decir, definir con precisión y exactitud los requerimientos y características de la tarea que va a llevar a cabo a continuación.

En este sentido, la información proporcionada debe reunir los requisitos de claridad y simplicidad y, por encima de todo, debe ser de fácil comprensión y aprendizaje para el estudiantado.

Por otro lado tiene una importancia causal dentro del aprendizaje motor, la información inicial tiene como objetivo facilitar el desarrollo de una imagen mental apropiada de la respuesta que se deberá efectuar, es decir, proporcionar una referencia hacia la que guiar la ejecución técnica. Es importante destacar que no todos los modelos teóricos explicativos del aprendizaje motor otorgan la misma importancia a la creación de imágenes mentales.

2.1.17.2 Preparación Física

Para Sebastiani E. y Blázquez D., (2012), en su obra ¿Cómo formar un buen deportista? : un modelo basado en competencias, exponen.

Se entiende que la práctica sobre el aprendizaje debe combinar la repetición de los aspectos relativamente estables de la ejecución motriz (para así fortalecer los programas motores generalizados) y la variación del resto de condiciones de ejercitación (para favorecer la generación de esquemas motores ricos y adaptables)

(p.145).

Para Pajón, Quintero, & Naranjo (2010), en su obra La preparación Física y el Minibasket citan.

En el baloncesto una buena preparación física es el primer paso para que un equipo sea eficiente en sus jugadas. El preparador debe tener conocimientos sólidos sobre los principios de la cultura física, unidos a cierta ética hacia el deporte y la vida en general (p.4).

El esfuerzo cognitivo invertido durante el aprendizaje correlaciona de manera positiva con la retención de aquello que se ha aprendido.

El hecho de programar todas las actividades de aprendizaje de una habilidad de manera consecutiva disminuye el esfuerzo cognitivo invertido y, de esta manera, la retención de estas habilidades.

Para González J., (2013), en su publicación La preparación física en baloncesto, argumenta, “Se podría decir que la preparación física es la aplicación coherente de una serie de ejercicios que tienen como fin desarrollar y mejorar las cualidades físicas y motrices básicas de cada deportista para obtener un mayor y mejor rendimiento deportivo” (p. 2).

El baloncesto es un deporte de equipo, en el que hay que tener en cuenta, entre otros aspectos:

- Las diferencias morfo-funcionales de los jugadores-as según su puesto de juego, así como las variaciones propias en edades de crecimiento.
- El 52% de las acciones (tiempo de juego) son de corta duración (oscilan entre 11-40 segundos)
- Las pausas entre las acciones varían entre 20 a 90 segundos.
- Las distancias recorridas pueden variar según el puesto de juego, siendo la media entre 5.700 metros

- El porcentaje de acciones técnicas se suele distribuir (7% tiro, 22% de pases, 66% de bote de balón).
- Respecto a los saltos, puede haber diferencias por puesto, siendo mayor en pívot, seguido por aleros y por último las bases.
- El 43% de las acciones son defensivas
- El 66 % de los desplazamientos a una velocidad superior a 3m / sg.

En base a lo anteriormente expuesto, además de trabajar los aspectos técnico-tácticos del baloncesto, los jugadores-as precisan de una adecuada condición física para cubrir las exigencias de la competición sin sobrepasar sus capacidades fisiológicas. Esto les permitirá alcanzar un rendimiento deportivo óptimo y minimizar las lesiones deportivas.

2.1.17.3 Objetivos de la preparación física

En base a consideraciones personales y luego de haber hecho una minuciosa lectura de varias obras de autores reconocidos y citados en el presente trabajo de grado se pueden determinar los siguientes objetivos afines a la preparación física desde una perspectiva personal.

- El desarrollo corporal armónico y óptimo , ya que constituye uno de los aspectos prioritarios en la formación y desarrollo de los jugadores
- El entrenamiento de las capacidades físicas (resistencia flexibilidad, velocidad y fuerza) para que desde su inicio los jugadores alcancen su máximo potencial físico, teniendo en cuenta que de no ser entrenadas en la etapa adecuada y de una forma correcta difícilmente serán recuperables en el futuro.
- Prevenir lesiones, ya que una preparación física inadecuada es uno de los orígenes de las lesiones deportivas. El desequilibrio muscular, mala coordinación, problemas de flexibilidad, masa muscular inadecuada.

2.1.17.4 Los Principios de la preparación

La preparación física favorece la intensidad del entrenamiento, creando la base de un buen aprendizaje técnico. Requiere métodos de entrenamiento diferentes según las edades y género. Una adquisición física multifacético mejora las capacidades físicas y específicas de nuestros jugadores-as por lo que obtenemos unos mayores rendimientos deportivos. El calentamiento, en la preparación física es un aspecto indispensable en la prevención de lesiones.

Para Wissel H., (2011), en su obra Baloncesto: aprender y progresar, dice.

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 a exigir (p. 5).

El proceso del calentamiento se divide en ejercicios de movilidad articular y ejercicios técnico tácticos.

Según Wissel H. se deberá buscar aplicar ejercicios de movilidad articular que son ejercicios generales que activen el organismo, entre estos pueden considerarse carreras suaves alternando velocidades o estiramientos musculares siguiendo un orden anatómico lógico y en grupos musculares grandes.

De igual manera Wissel al referirse a los ejercicios técnicos y tácticos explica que en los partidos, los entrenadores deben estar atentos a que los jugadores del banquillo que vaya a jugar realicen un calentamiento breve, siempre que sea posible.

Usualmente existe confusión ante la siguiente interrogante ¿Se estira o

se calienta primero?, y para dar respuesta a esta interrogante se considera el criterio de González J., (2013), que en su publicación La preparación física en baloncesto, expone. “Los estiramientos deben estar precedidos por un calentamiento previo, debido a que la elevación de la temperatura que esta provoca mejora la elasticidad del tejido conectivo y la extensibilidad muscular, reduciendo el riesgo de lesión durante el entrenamiento” (p. 13).

Los objetivos principales de los estiramientos antes del entrenamiento o de la competición son considerados los siguientes:

- Aumentar el rango de movimiento articular general.
- Reducir los riesgos de lesión.
- Mejorar el estado del cuerpo (lubricación, temperatura) para aumentar la capacidad de entrenamiento.

Los estiramientos tienen que ser lo más generales posibles y realizarlos con todos grupos musculares que al menos se van a utilizar.

Par culminar el proceso de preparación física es indispensable realizar ejercicios de enfriamiento. Cuando se termina de entrenar se deberá tomar como mínimo cinco minutos para relajar a los deportistas. Es un tiempo donde se puede aplicar estiramientos musculares y ejercicios de reducción de ritmo cardíaco y de respiración.

2.1.17.5 Clasificación de los ejercicios aplicados a la preparación física

- **Ejercicios de Resistencia**

Para Weineck J., (2011), en su obra Entrenamiento total dice. “Por resistencia entendemos normalmente la capacidad del deportista para

soportar la fatiga psicofísica” (p.131).

La Resistencia en el baloncesto es la facilidad del organismo de sostener determinada carga física en períodos mayores de tiempo sin disminución de la efectividad.

El grado de resistencia depende del sistema nervioso central, de los sistemas de circulación y respiración y de la economía en la ejecución de los elementos técnicos.

La carga física es el componente que más incide en el cansancio, ante el cual disminuyen la fuerza, la velocidad, la frecuencia de los movimientos y la fuerza, mermando además la coordinación del jugador y por tanto la del equipo.

Para el desarrollo de la resistencia se realizan ejercicios de repetición; de intervalo con un mismo tiempo y distancia y con cambios, esto se hace con la finalidad de mejorar la capacidad del jugador de asimilar un gran volumen de carga en velocidad y esfuerzo físico. Una resistencia de base bien o suficientemente desarrollada es, en todas las modalidades, un requisito previo básico para incrementar la capacidad de rendimiento deportivo, y produce los siguientes efectos: Aumento de la capacidad de rendimiento físico, optimización de la capacidad de recuperación, minimización de lesiones, aumento de la capacidad de carga psíquica, velocidad de reacción y de acción elevada en todo momento, prevención de formas erróneas de comportamiento táctico originadas por la fatiga y salud más estable.

Finalmente Weineck advierte que si bien la resistencia es un requisito fundamental para la capacidad de rendimiento del deportista, pero no se debe descuidar su relación con las exigencias planteadas. La importancia de un factor aislándose ha de ver siempre en relación con el todo.

Ejercicios de Fuerza

Para Weineck J., (2011), en su obra Entrenamiento total dice.

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 (p.215).

Weineck J., (2011), señala además que, “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” (p.216).

Parafraseando lo publicado por la Federación Española de Baloncesto en su portal web, se dice que en la preparación física del baloncesto, los ejercicios para fuerza especial también tienen ese carácter dinámico. Las cualidades de velocidad, habilidad y resistencia están estrechamente relacionadas con el nivel de desarrollo de las fuerzas, presentándose como fuerza general y fuerza especial. La fuerza muscular depende de factores anatómicos, biomecánicos, bioquímicos y psicológicos.

Dentro de los ejercicios de fuerza podemos diferenciar especialmente a dos tipos que son los de resistencia externa es decir ante un peso y los de resistencia ante el peso propio.

Al igual que también se pueden distinguir dos tipos de métodos para el desarrollo de la fuerza que son: con esfuerzo máximo y el otro que consiste hasta el máximo de posibilidades.

La fuerza específica se dirige al desarrollo específico de ciertos grupos musculares. Por ello es importante que se desarrollen aquellos grupos musculares sobre los cuales recae la acción del juego.

Ejercicios de Velocidad

Para Weineck J., (2011), en su obra Entrenamiento total explica. “Velocidad es la capacidad para efectuar acciones motoras en un tiempo mínimo, determinado por las condiciones dadas, sobre una base doble: la movilidad de los procesos en el sistema neuromuscular y la capacidad de la musculatura para desarrollar fuerza” (p.315).

La velocidad en el baloncesto es la posibilidad del organismo de realizar movimientos por separado o complejos en un período corto de tiempo y ésta se desarrolla en todas sus formas. La velocidad de reacción se relaciona con la agilidad, con la fuerza y rapidez de los movimientos. En el baloncesto se prepara al jugador en la velocidad de reacción, velocidad máxima en distancias cortas, aceleraciones, velocidad en la ejecución de los movimientos técnicos con o sin pelota.

2.1.17.6 Preparación Técnica

Para Montero A., (2010), en su obra Didáctica del baloncesto dice. “técnica (entendida como modelo de ejecución), que se podría definir como la formulación expresa de una serie de movimientos orientados a la consecución del objetivo del deporte...” (p. 20).

Para Weineck J., (2011), en su obra Entrenamiento total manifiesta.

Por técnica deportiva entendemos el procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica. La técnica de una disciplina deportiva se corresponde con un llamado “tipo motor ideal”, que, pese a mantener los rasgos característicos de sus movimientos, puede experimentar una modificación en función de las circunstancias individuales (p.501).

El baloncesto actual requiere de una técnica dirigida y racional, además

de un dominio depurado de esta, la cual está basada en una preparación física multilateral y especial. Solo con el dominio de la mayor cantidad de elementos técnicos los jugadores pueden crear y aplicar exitosamente la idea táctica del juego.

La técnica tiene gran significación en el perfeccionamiento y la variación de la complejidad del juego. La buena preparación técnica del jugador, en un momento determinado permite a los integrantes del colectivo realizar directamente las relaciones entre ellos, basados en un plan táctico que posibilite un juego exitoso y con resultados ofensivos y defensivos.

2.1.17.7 Preparación Táctica

Para Sebastián E. y Blázquez D., (2012), en su obra ¿Cómo formar un buen deportista? un modelo basado en competencias, exponen,

Un trabajo táctico se fundamenta en transmitir por parte del entrenador y asimilar por lo que confiere al jugador, el análisis de las diferentes situaciones que se dan durante el juego. Por lo consiguiente es del todo necesario que el deportista tenga el nivel técnico necesario que le permita el dominio del balón, dándole así la seguridad suficiente para evolucionar en los diferentes aspectos del juego. De todo ello podemos afirmar que la técnica y la táctica van siempre unidas, trabajándolas conjuntamente (p.148).

Los principios de la táctica se clasifican según dos situaciones de juego que se acontecen durante un evento. En ataque el jugador puede estar con o sin posesión del balón con el propósito de no perderlo, y en defensa se puede marcar al jugador que posee o la pelota con el fin de recuperarlo.

De esta manera podemos describir las acciones a realizar por lo que se refiere a los practicantes en las cuatro circunstancias siguientes: ataque

con posesión del balón, ataque sin posesión del balón, defensa al jugador sin pelota, defensa al jugador sin pelota.

- Estas conductas básicas que debiera adquirir cualquier deportista para ser competente en su disciplina deportiva, en principio la mayoría de entrenadores las tienen muy claras pero a veces no son tan fáciles de transmitir y enseñar a los jugadores.

2.1.18 Baloncesto

“El baloncesto es un deporte que se caracteriza por su versatilidad y dinámica, es de iniciación temprana, pero no de una madurez inmediata, se necesitan años de experiencia en su práctica, en diferentes condiciones y un aprendizaje eficaz de sus fundamentos” (Zulueta, 2013).

2.1.18.1 Ejercicios de preparación general

Para el mismo autor, estos ejercicios pueden asegurar un buen inicio de preparación en una disciplina concreta, si como el desarrollo armonioso del organismo, sin que ello afecte las cualidades especiales de la disciplina.

Los ejercicios de preparación física general no tienen un campo limitado; por su intensidad, duración y grupos musculares movilizados, deben asegurar la preparación vegetativa básica del organismo en general.

2.1.18.2 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).

2.1.18.3 Saltar

Todo el mundo conoce la importancia de saltar en el baloncesto, incluido el papel que desempeña al rebotar, bloquear tiros y lanzar.

Saltar no es únicamente una cuestión de ganar altura, lo fundamental es la rapidez y la frecuencia en la con que realiza esta operación.

“La coordinación, el equilibrio en el aire y el modo de caer también son elementos importantes al saltar. “Existen dos saltos básicos: el salto con dos pies y el salto con un pie”. (Wissel, 2008, pág. 18).

2.1.18.4 Salto con dos pies

“Utilice el salto con dos pies cuando no participa en la jugada, si es importante caer en una postura equilibrada (por ejemplo para lanzar un tiro en suspensión), y al dar varios saltos seguidos como por ejemplo en un rebote”. (Wissel, 2008, pág. 18).

2.1.18.5 Salto con un pie

Este salto solo se utilizara cuando este participando en la jugada: al realizar una bandeja después de penetrar, al bloquear un lanzamiento o al desplazarse para un revote ofensivo. Al desplazarse más rápido saltar con un pie que con dos, porque con esta última modalidad necesita tiempo para detenerse y preparar el salto. (Wissel, 2008, pág. 18).

2.1.18.6 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).

2.1.18.7 Cambio de ritmo

El cambio de ritmo o pase es un método alterar la velocidad de avance para engañar y esquivar a su adversario.

Pase de una carrera a otra más lenta y regresar enseguida a la rápida, sin cambiar su forma básica de correr.

Al correr mantenga la cabeza erguida para poder ver el aro de la canasta y el balón. Del primer paso con el pie atrasado, cruzándolo por delante del otro. Corra apoyando la parte anterior de los pies y con los dedos apuntando a la dirección a la que avanza. Incline ligeramente la parte superior e impulse los brazos hacia delante en sentido contrario a las piernas, manteniendo los codos flexionados. (Wissel, 2008, pág. 14).

2.1.18.8 Giros hacia delante

“Cuando hace un giro hacia delante el pecho marca el movimiento. Partiendo de una postura equilibrada, cargue el peso del cuerpo sobre la parte anterior del pie pivote y dé un paso hacia delante con el otro pie”. (Wissel, 2008, pág. 17).

2.1.18.9 Giro hacia atrás (paso de caída)

“Cuando hace un giro hacia atrás la espalda marca el movimiento. Partiendo de una postura equilibrada, cargue el peso del cuerpo sobre la parte anterior del pie pivote y eche hacia atrás el otro”. (Wissel, 2008, pág. 17).

2.1.19 Posición básica del dribling

Como norma general, podemos decir que la posición básica del jugador que ejecuta el dribling consiste en: Mantener el cuerpo cómodamente semiflexionado e inclinado con un perfecto equilibrio y control del mismo, para poder hacer con el balón lo que se quiera.

Separa los pies no más de la anchura de los hombros, con uno de ellos más adelantado que el otro.

La cabeza estará levantada con la vista dirigida adelante, no concentrada en un punto fijo, y menos en el balón.

El brazo que bota el balón está flexionado, con el codo casi pegado al cuerpo, mientras los dedos y el antebrazo lo impulsan hacia abajo, haciendo una acción de "muelle" tanto en el impulso como en la recepción. El otro brazo se mantiene relajado a lo largo del cuerpo, y en el caso de que el contrario se halle cerca, estará flexionado protegiendo el balón.” (Vitaliano, 2012).

2.1.19.1 Principios básicos del bribling

Todos los jugadores deben saber driblar con ambas manos. No se debe mirar el balón mientras se bota para poder mantener una buena visión del todo el campo y así evitar un desconocimiento de la posición del contrario y del resto de los compañeros, además de una pérdida de

tiempo en el caso de un lanzamiento a canasta. El balón hay que sentirlo y no mirarlo, de esta forma se tendrá una visión del juego más amplia.

El bote del balón se realiza mediante un ligero vaivén del antebrazo, de arriba abajo. La muñeca realiza movimientos suaves, mientras las manos y los dedos están relajados para controlar mejor el bote amortiguando el balón cada vez que toma contacto con la mano.”. (Vitaliano, 2012).

El reglamento define el dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador.

El jugador puede dar un número indeterminado de pasos, mientras que el balón no está en contacto con su mano, así como entre los botes del "dribling". Las acciones son de una gran importancia dentro de este deporte, siendo esencial utilizarlas en el momento oportuno. Por ello, no sólo deben saber botar las bases, sino también los aleros y los pivotes (Vitaliano, 2012).

2.1.20 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.

2.1.20.1 El dribling de avance o de progreso

También llamado rápido, es el que se corresponde con el bote de velocidad, que se emplea cuando tenemos que ganar un objetivo sin un oponente inmediato.

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 delante , 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).

2.1.20.2 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.

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).

2.1.20.3 El drible de habilidad

Aúna en cierta manera los dos intentos anteriores: conseguir velocidad protegiendo el balón. Es un drible muy rápido y bajo que se usa en las salidas de dribling, cambios de mano etc. 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, sino también para dificultar y retrasar la recuperación del defensor” (Vitaliano, 2012).

2.1.20.4 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, no suele ser trabajado y representa un defecto en la técnica individual de los jugadores.

2.1.20.5 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.

2.1.20.6 Dribling de preparación para el tiro

(Mediante bote de protección) que suele ejecutar el atacante inmediatamente antes del tiro, buscando la posición idónea. (Vitaliano, 2012).

2.1.21 El pase

Uno de los fundamentos cruciales del juego es el pase certero. La fuerza y las habilidades de los jugadores desarrollan para pasar el balón con eficacia son las mismas que utilizan para tirar a canasta y rebotear: el lanzamiento es simplemente una prolongación del pase (Lozano, 2010, pág. 16).

2.1.22.1 El pase por encima de la cabeza

Los jugadores sostienen el balón con ambas manos por encima de la cabeza. Hágales dar un paso hacia la persona designada, extender los brazos, extender las muñecas y acompañar el balón hacia el objetivo. Los reboteadores emplean este tipo de pase para entregar el balón sin hacerlo bajar, donde podría ser disputado o robado. (Lozano, 2010, pág. 16)

2.1.22.2 El pase de béisbol

Como su nombre lo indica, se trata de un lanzamiento a una mano, normalmente empleado en pase largos, como en el caso de un contra ataque cuando el jugador atacante corre hacia la canasta, habitualmente después de un rebote. La ejecución de este pase puede resultar difícil para los jugadores jóvenes, sobre todo para los de 6 a 7 años.” (Lozano, 2010, pág. 16).

2.1.23 Recepción

Uno de los fundamentos del juego que menos se involucra, aun siendo crucial, es la recepción; su técnica coincide con el pase del balón. Si bien es cierto que los jugadores agarran el balón.

Es importante que los chicos vean venir el balón hasta sus manos; la mayoría de los problemas que aquejan tanto a los jugadores expertos como a los novatos en el manejo del balón suelen originarse al tratar de hacer algo antes de tener la posesión real del balón (Lozano, 2010, pág. 44)

2.1.24 Tipos de recepción

“La recepción puede ser estática o en movimiento (carreras o saltos) y, en ambos casos, con una o con dos manos, siempre debo mirar la pelota hasta poseer su control, para dedicar luego mi atención al resto de elementos externos que me rodean” (Lanuza, 2003, p. 115).

2.1.24.1 Recepción estática

“Poco hay que decir que la recepción estática sin marcaje próximo, pues se facilita mucho la acción coordinada con el pasador y, además, la carencia de desplazamiento nos envía automáticamente a la simple ampliación de las manos motrices de la recepción”. (Lanuza, 2003, p. 115).

2.1.24.2 Recepción en movimiento

La recepción de la pelota mientras se halla en movimiento incrementa la dificultad del control manual sobre ella. se debe prestar atención al posible reequilibrio aeróbico tras su captura (en carrera o salto) y preparar la acción siguiente, que podrá ser prácticamente cualquiera.

Las recepciones en carrera se enlazan muchas veces con aproximaciones, dando o no algún bote intermedio, y con lanzamientos, tras en una parada en uno o dos tiempos. También puede proseguir esa recepción con

otro movimiento de pase en el aire, o con uno o dos apoyos continuados. (Lanuza, 2003, p. 116).

2.1.25 Tiro

Los jugadores empiezan botando el balón con la mano preferida. Un jugador diestro empezara 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 de batida. El jugador levanta la rodilla derecha flexionada, coloca la mano detrás del balón y la empuja suavemente hacia el aro. En consecuencia, el ritmo y el taponamiento de una bandeja con la diestra es el que sigue: paso con pierna derecha, paso con pierna izquierda, salto y rodilla derecha flexionada arriba.

Situarse a la distancia correcta para lanzar resulta crucial: si el jugador se acerca demasiado, se mete debajo del aro, perdiendo el ángulo. Una buena manera de conseguir la distancia correcta en la bandeja es iniciar el primer paso en el poste medio de la zona. Cuando se aproxima para efectuar el lanzamiento, los jugadores deben extender los brazos verticalmente con firmeza cuando llegan a la canasta. (Faucher, 2002, p. 138).

2.1.26 Principios defensivos

2.1.26.1 Posición de las manos

Existen tres posiciones defensivas básicas de las manos. La primera es mantener alzada la mano en el lado del pie adelantado para presionar al tirador y la otra mano a un lado del cuerpo para proteger los pases. Una segunda posición básica de las manos es situarlas a la altura de la cintura, con las palmas asía arriba, para presionar al driblador. Esta posición le permite hacer un rápido movimiento en la mano más próxima a la dirección en la que dribla el adversario para arrebatarse el balón.

En la tercera posición básica mantenga ambas manos por encima de los hombros. Esta posición presenta cuatro ventajas: fuerza los pases picados que se pueden interceptar con más facilidad, facilita el bloqueo con las manos de los lanzamientos de los adversarios. (Wissel, 2008, p. 12).

La defensa es un aspecto del juego que ha tomado una especial importancia en los últimos años. Hoy en día es fundamental para poner obstáculos y “destruir” el juego del rival y saber que el contrario hará lo mismo.

Como entrenadores debemos estar al día e interesarnos en leer libros, ver partidos, y aprender de otros entrenadores. El entrenador tiene que saber qué quiere y cómo entrar para que los jugadores asimilen estos conocimientos.

Para ello debemos dedicarle tiempo y ser constantes. Hay que programar lo que queremos enseñar en defensa anual, trimestral, mensual y semanalmente.

2.1.26.2 Posición básica defensiva

Los pies deben estar separados algo más que la anchura de los hombros. Con el peso del cuerpo sobre la parte delantera de los pies, los talones sólo rozan al suelo.

Con las piernas flexionadas. La posición de nuestras piernas nos debe proporcionar un equilibrio, estabilidad para reaccionar con prontitud. El tronco recto y ligeramente inclinado hacia adelante.

Los brazos semiflexionados con los antebrazos y manos dirigidos hacia arriba. Los dedos de las manos estarán abiertos y las palmas hacia

adelante o hacia el balón. La cabeza debe estar alta y atenta a todo lo que ocurre en el campo.

2.1.27 Desplazamientos defensivos

2.1.27.1 Movimiento de pies

Han de ser cortos y rápidos. Los pies deben estar lo más cerca posible del suelo sin juntarlos ni cruzarlos. Debemos mantener constante la distancia entre los pies (pasos cortos). Moveremos en primer lugar el pie de la dirección que vamos a tomar, primero abrir (1) y luego cerrar (2). Juntar los pies es una tendencia natural, y es fatal para el defensor porque perdemos el equilibrio.

<http://www.kirolzerbitzua.net/informacion/webbaloncesto/pdf/baloncesto.pdf>

2.1.27.2 Movimiento de mano

Brazos y manos deben utilizarse para presionar el balón o las posibles líneas de pase. Estos movimientos no deben sustituir a los desplazamientos de piernas.

2.1.27.3 Paso de caída/avance:

Cuando vamos hacia atrás y el atacante cambia de dirección, pivotaremos sobre el pie atrasado (contrario a la nueva dirección que vamos a tomar) y colocaremos al otro pie por detrás para seguir con nuestra defensa. Y nosotros, defendiendo vamos hacia delante y el atacante cambia de dirección realizaremos otro pivote para seguirle (paso de avance)

2.1.27.4 Defensa al jugador con balón

Hoy en día, es parte básica de cualquier defensa la presión al balón para evitar que el adversario juegue cómodo y pueda dirigir con facilidad el ataque.

2.1.28 El jugador con balón no ha botado. Tenemos dos opciones entre las que tenemos que elegir

Dar un camino al atacante para que bote. De esta forma intentaremos dirigir al contrario y llevarle a donde nosotros queramos. Para ello tendremos un pie adelantado y otro retrasado, desde el pie adelantado hasta el retrasado es el lado fuerte, esto quiere decir que si el atacante avanza por ahí nosotros tendremos que realizar desplazamientos defensivos; y desde el pie adelantado hacia el otro lado le denominamos lado débil, si el contrario se va por ese camino comenzaremos nuestra defensa con un paso de caída.

2.1.29 Defensa en el lado fuerte

El defensor estará presionando la línea de pase, siempre en disposición de llegar a ella y por consiguiente interceptar el balón o conseguir que nuestro atacante reciba fuera de sus posiciones habituales.

2.1.30 Defensa de los bloqueos

Defensa del bloqueo directo Ante un bloqueo directo debemos actuar con gran rapidez, coordinación y decisión. Para ello es imprescindible un buen entrenamiento. Hay que tener en cuenta los siguientes puntos a la hora de defender el bloqueo:

a) Localización del bloqueo en el campo. No es lo mismo que el bloqueo se produzca en línea de 6.25 que en la mitad del campo.

b) Características de los jugadores atacantes y defensores que intervienen. Ver si el jugador con balón es un buen tirador o no, si nuestros jugadores son unos excelentes defensores, etc.

c) Después de ver dónde se produce el bloqueo y las características de los jugadores de ambos equipos, tendremos que elegir la forma de defender el bloqueo dependiendo del riesgo que queramos correr.

2.2 Posicionamiento Teórico Personal

La teoría que sustentó el presente trabajo de investigación fue el modelo basado por competencias, el mismo que rescata que el aprendizaje es esencialmente activo, no es pasivo ni objetivo, por el contrario es un proceso subjetivo que cada persona va modificando constantemente a la luz de sus experiencias. Es así que el docente de educación física en calidad de entrenador podrá llegar por diferentes caminos a dedicarse a la tarea de hacer aprender su materia (deporte).

En consideración de la enseñanza basada en el modelo basado en competencias, se puede decir que actualmente se considera la formación de una persona como un modelo en constante formación y renovación extensible esta realidad a todos los ámbitos de la vida.

Desde esta perspectiva nace el enfoque por competencias, concepción que tiene la finalidad de favorecer la autogestión de todos los recursos disponibles por una persona y mejorar su participación en el ámbito social, donde la actividad deportiva ocupa un privilegiado nivel de aceptación.

La formación del deportista ha experimentado un lento proceso de

transformación, desplazando el énfasis en el aprendizaje de la técnica hacia la mejora de la comprensión del juego. La incorporación del modelo por competencias puede aportar una nueva dimensión en el estudio y desarrollo de nuevos enfoques o modelos de preparación y entrenamiento del baloncesto desde la perspectiva de una iniciación deportiva, con la finalidad de nivelar el conocimiento y dominio técnico y táctico de los fundamentos del baloncesto en los estudiantes a los que se les vaya a impartir la materia.

Este enfoque, se sustenta en el desarrollo de aprendizajes funcionales, donde se considera que toda intervención competente en el juego debe ser resultado de la movilización simultánea e integrada de los componentes actitudinales, conceptuales y procedimentales, adaptados a las circunstancias específicas que cada situación requiera. Se puede reconocer bajo esta visión, que la naturaleza del baloncesto es incierta y compleja y acepta todas las posibilidades de actuación ludo prácticas, que cada momento y contexto requiera.

El progreso en la calidad del juego en los estudiantes se producirá como consecuencia de una movilización, específica y contextualizada, de los componentes competenciales que el estudiante en calidad de jugador esté en disposición de emplear.

Se podría considerar entonces que la racionalidad del modelo por competencias es de carácter práctico y deliberativo, con una clara orientación hacia el auto actualización permanente tanto del docente en calidad de entrenador, como del estudiante en el rol de deportista.

Se debe considerar entonces que la formación implica algo más que una serie de explicaciones elocuentes y demostraciones espectaculares para impresionar a nuestros estudiantes, o el recurrir a estrategias fraternalistas donde se pierda el rol y la autoridad que debe tener el docente entre sus estudiantes.

Es una actitud que afirma que la habilidad de un jugador o de un estudiante para aprender está limitada inicialmente por la orientación de su guía, mentor o entrenador y el nivel de eficiencia que su metodología incida en el proceso de enseñanza deportiva. En conclusión se podrá decir que cualquier modelo que el docente considere apropiado impartir en clase de acuerdo a su perspectiva profesional no deberá cerrarse a una única realidad, sino, ajustarse a los cambios, requerimientos y demandas del entorno, en cada fase de enseñanza.

Se podrá decir entonces que, únicamente se tendrá éxito si se logra formar deportistas competentes, o para aquellos deportistas en iniciación tratar de acercar a los estudiantes lo más posible a esa realidad, sembrando en ellos el espíritu y amor hacia el deporte, despertado en ellos el deseo de auto preparación y compromiso real. Entendiendo que ser competente en un deporte equivale a disponer de un conjunto de habilidades de diferente orden y a ser capaz de emplearlas para resolver los diferentes problemas deportivos que se plantean.

2.3 Glosario de Términos

El siguiente glosario se extrajo de la Gran Enciclopedia de los Deportes Tomo II de las páginas 45 a 48.

- **Bote:** Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano.
- **Condición física:** Es necesaria para realizar cualquier actividad, desde las cotidianas hasta las actividades deportivas.
- **Condición motora:** Está determinado por las cualidades físicas y motrices: Velocidad, fuerza, coordinación, equilibrio, flexibilidad y resistencia.

- **Cualidades físicas:** Las cualidades físicas son la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- **Cualidades Psicomotrices:** Son la coordinación, la agilidad y el equilibrio.
- **El lanzamiento:** Es la acción por la que se arroja el balón al aro contrario.
- **Estímulo físico:** Estímulo se refiere a un acontecimiento, interno o externo al organismo, que actúa sobre estados de este y que puede producir cambios en él.
- **Flexibilidad:** Es la capacidad para realizar movimientos con la mayor amplitud posible sin dañar los músculos ni las articulaciones.
- **Fuerza:** Es la capacidad muscular para ejercer tensión frente a una resistencia. Existen diferentes tipos de fuerza, ya que esta puede estar combinada con la resistencia o la velocidad.
- **Intensidad:** Componente de la carga de entrenamiento que puede definirse como volumen del entrenamiento por unidad de tiempo o como volumen de entrenamiento por número de intentos realizados.
- **Manejo del balón:** El manejo de balón es el conjunto de habilidades que como jugador desarrollas para tener un buen bote.
- **Recreación Física:** Resultante de la educación física y el deporte y/o de la participación voluntaria en programas de agencias públicas, privadas o comerciales por medio de la práctica de actividades espontáneas y amenas, durante el tiempo libre; como juegos, deportes, festivales, competiciones, actividades gimnásticas y deportivas variadas, excursiones, campismo y otras.

- **Resistencia:** Es la capacidad que nos permite mantener un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.
- **Sistema continuo:** Se trata de realizar ejercicio de forma continua manteniendo el ritmo de la pulsación máxima, ya sea corriendo, nadando, remando, pedaleando, etc.
- **Táctica:** Es el arte de conducir la competencia con el contrario. Su tarea fundamental: la más racional utilización de las fuerzas y posibilidades para lograr la victoria.
- **Técnica:** Es preparar a los competidores más eficazmente, en ejercicios donde se realice el movimiento correctamente para optimizar los resultados en competencias y entrenamientos.

2.4 Interrogantes de la Investigación

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento que posee el docente del área de educación física, acerca de los procesos de preparación y entrenamiento deportivo que deben ser aplicados a la enseñanza de los fundamentos básicos del baloncesto?
- ¿Cuál es el nivel de aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto en los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B. del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, de la parroquia Quiroga del cantón Cotacachi del año lectivo 2012- 2013?
- ¿Es pertinente Elaborar una Guía didáctica sobre “Procesos de preparación deportiva y entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto”, para docentes del área de educación física del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, de la parroquia Quiroga del cantón Cotacachi?

2.5 Matriz Categorial

Cuadro N° 01: Matriz Categorial

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Son ajustes a corto y largo plazo de todas las medidas necesarias para la realización del entrenamiento con el objetivo de mejorar el rendimiento.</p> <p>El baloncesto es uno de los deportes de equipo más populares del mundo en el cual dos equipos, compuestos por cinco jugadores cada uno, se enfrentan, ya sea en una cancha cubierta o descubierta, haciendo circular un balón para finalmente introducirlo en una cesta</p>	<p>Procesos de preparación deportiva</p> <p>Fundamentos del baloncesto</p>	<p>Teórica</p>	<p>Información inicial</p> <p>Conocimientos previos</p> <p>Aprendizaje motor</p> <p>Objetivos de preparación física</p>
		<p>Física</p>	<p>Los principios de la preparación física</p> <p>Clasificación de los ejercicios</p> <p>Cualidades físicas</p>
		<p>Técnica</p>	<p>Todo lo referente a los aspectos ofensivos y defensivos</p> <p>Ataques con posesión del balón</p>
		<p>Táctica</p>	<p>Sin posesión del balón</p> <p>Marcha</p> <p>Carrera</p> <p>Saltos</p>
		<p>Ofensivos</p>	<p>giros</p> <p>recepción</p> <p>pases</p> <p>dribling</p> <p>Tiros</p> <p>Posición de las manos</p> <p>Desplazamientos defensivos</p>
		<p>Defensivos</p>	<p>El jugador tira</p> <p>Defensa del jugador sin balón</p> <p>Defensa de los bloqueos</p>

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Investigación

Los tipos de investigación a los cuales se recurrió para desarrollar el presente trabajo de grado fueron bibliográfico, de campo, descriptiva y propositiva.

3.1.1 Investigación bibliográfica

Se recurrió a la investigación bibliográfica para obtener información literaria que fundamente el tema de grado propuesto, para el levantamiento de la información se hizo uso de libros, revistas, e internet.

3.1.2 Investigación de campo

Se utilizó la investigación de campo, porque el tema se lo desarrolló en las instalaciones del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos” durante el año lectivo 2013- 2014

Obteniendo información directa de los docentes del área de Educación Física y de los estudiantes de Octavos y Décimos años de educación básica, a través de la aplicación de encuestas, entrevistas y fichas de observación.

3.1.3 Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se la utilizó para descubrir las etapas del problema de investigación planteado, sobre la manera en que inciden los procesos de preparación deportiva y de entrenamiento al ser aplicados en la enseñanza de los fundamentos básicos del baloncesto impartidos por los docentes a los estudiantes del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos” de la parroquia Quiroga del cantón Cotacachi.

Por el nivel de profundidad la investigación es de carácter descriptivo y explicativo; porque en el contenido se describe el desenvolvimiento deportivo de los estudiantes y la metodología aplica Se procedió a explicar cada fase del proceso investigativo y se presentó un análisis e interpretación de los datos estadísticos obtenidos relevantes.

3.1.4 Investigación propositiva

La investigación propositiva sirvió para plantear una alternativa de solución a la problemática encontrada durante todo el levantamiento de la información requerida.

3.2 Métodos.- Los métodos que se utilizó en la presente investigación fueron los siguientes:

3.2.1 Método Histórico Lógico

Este método permitió conocer la realidad de los estudiantes con respecto al conocimiento del baloncesto, y la falta de interés por parte de los docente en cómo se deberían aplicar dichos fundamentos.

3.2.2 Método Deductivo.

Con la aplicación del método deductivo se logró analizar el problema en su contexto general, para luego ir analizando cada una de sus causas, síntomas y efectos, y poder construir las preguntas de investigación con su respectivo análisis.

3.2.3 Método Inductivo

El método inductivo permitió la construcción del Marco Teórico, de esta manera ubicar el problema de investigación dentro de un contexto.

3.2.4 Método Analítico

Con este método se desglosó el problema de investigación de cada una de las preguntas según los indicadores a través de una encuesta realizada a los estudiantes, este método permitió el análisis de cada una de las respuestas.

3.2.5 Método Sintético.

Se reunió datos que no se encuentran organizados para poder ser comprendidos. Para ello se utilizó una hipótesis, es decir los datos obtenidos son organizados y puestos a pruebas para corroborar o desechar la hipótesis que fue creada.

3.2.6 Método Estadístico.

Sirvió para analizar e interpretar los resultados de las encuestas

realizadas, que luego fueron expresados en tablas y gráficos.

3.3 Técnicas e Instrumentos

Para la investigación del problema planteado, se aplicaron encuestas dirigidas a los estudiantes y docente de educación física del colegio “Luis Plutarco Cevallos”.

3.4 Población.- La población objeto de investigación fueron los y las estudiantes y docente del área de educación física del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos” del Cantón Cotacachi parroquia Quiroga.

Cuadro N° 1: Población

ESTUDIANTES	HOMBRES	MUJERES	DOCENTE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
8 ^{avo}	10	10	1
8 ^{avo}	6	14	
8 ^{avo}	5	15	
8 ^{avo}	15	5	
10 ^{mo}	20	5	
10 ^{mo}	15	10	
10 ^{mo}	15	15	
TOTAL	86	74	1

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá
Fuente: Colegio “Luis Plutarco Cevallos”

3.5 Muestra.

Por tratarse de una población pequeña se trabajará con todo el universo; por consiguiente se aplicaron 160 encuestas a los y las estudiantes del Colegio Luis Plutarco y 1 entrevista al docente de educación física del mismo centro educativo.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Encuesta realizadas a los estudiantes del Colegio “Luis Plutarco Cevallos”

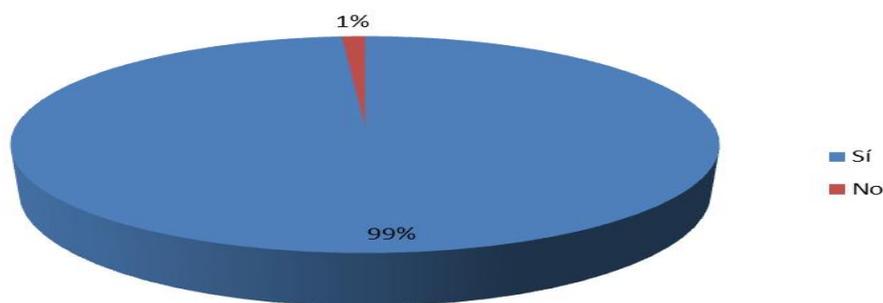
Pregunta N° 1: ¿Considera que practicando el baloncesto se logrará tener una mejor salud física y mental?

Cuadro N° 3: Beneficios de la práctica del baloncesto

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	158	99
No	2	1
Total	160	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.
Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

Gráfico N° 1: Beneficios de la práctica del baloncesto



Fuente: Cuadro N° 3 Beneficios de la práctica del baloncesto
Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

INTERPRETACIÓN

Casi la totalidad del estudiantado encuestado, consideró que con la práctica del baloncesto se puede mejorar la salud mental y física.

Pregunta N° 2.- ¿Conoce la importancia de tener una adecuada preparación teórica, física, técnica y táctica al momento de aprender baloncesto?

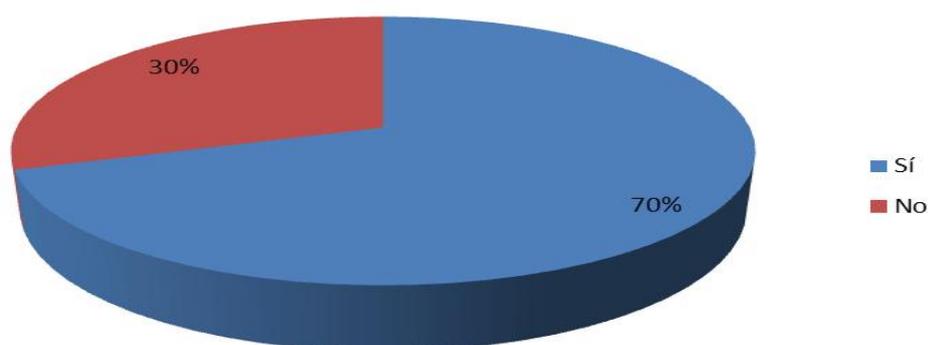
Cuadro N° 4: Importancia de una adecuada preparación deportiva

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	112	70
No	48	30
Total	160	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

Gráfico N° 2: Importancia de una adecuada preparación deportiva



Fuente: Cuadro N° 4 Importancia de una adecuada preparación deportiva

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

INTERPRETACIÓN

La mayor parte de encuestados afirmaron conocer la importancia de tener un adecuado proceso de preparación deportiva en aspectos teóricos, físicos, técnicos y tácticos al momento de aprender baloncesto. El estudiante para tener un conocimiento total de los procesos de formación deportiva, debe tener amplios conocimientos de los diferentes tipos de preparación.

Pregunta N° 3: ¿Conoce cuál es la diferencia entre técnicas y tácticas aplicadas al momento de jugar baloncesto?

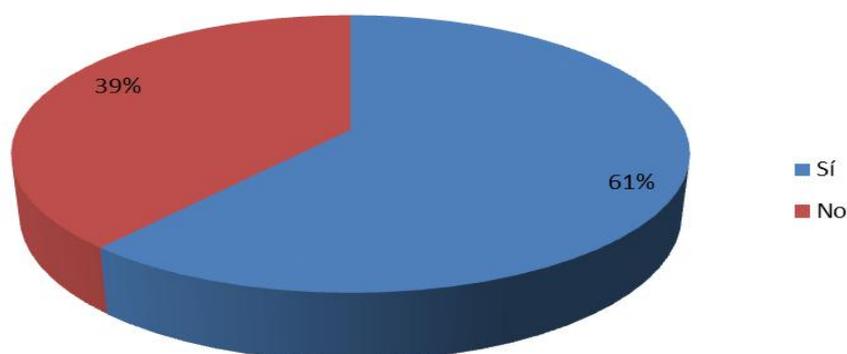
Cuadro N° 5: Diferencia entre técnicas y tácticas en el baloncesto

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	98	61
No	62	39
Total	160	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

Gráfico N° 3: Diferencia entre técnicas y tácticas en el baloncesto



Fuente: Cuadro N° 5 Diferencia entre técnicas y tácticas en el baloncesto

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de estudiantes que tienen vacíos de aprendizaje en cuanto a conocimiento teórico, situación confirmada al no poder identificar la diferencia entre técnica y táctica. Esto no significa que no puedan en la cancha deportiva dominar estos ámbitos; al respecto se puede manifestar que el docente debe enseñar con ejemplos la parte técnica y dentro de un encuentro la parte táctica.

Pregunta N° 4: ¿Su profesor le enseñó e hizo practicar ejercicios de conducción del balón, dribling, doble ritmo, pases, lanzamientos y rebote?

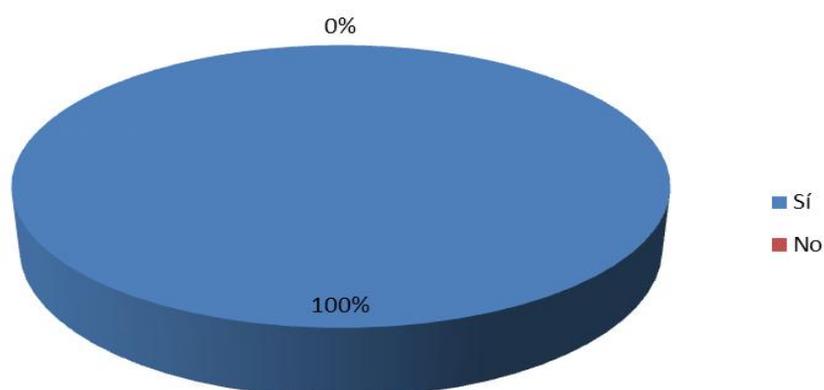
Cuadro N° 6: Aplicación de ejercicios de manejo del balón

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	160	100
No	0	0
Total	160	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

Gráfico N° 4: Aplicación de ejercicios de manejo del balón



Fuente: Cuadro N° 6 Aplicación de ejercicios de manejo de balón

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

INTERPRETACIÓN

La totalidad de los estudiantes manifestaron que su profesor si les había enseñado y hecho practicar ejercicios de conducción del balón, como dribling, doble ritmo, pases, lanzamientos y de rebote, ejercicios que les permitió dominar el manejo del balón.

Pregunta N° 5: ¿Su profesor le ha enseñado y hecho practicar ejercicios de desplazamiento con el balón como saltos, giros, paradas, carreras y caminatas?

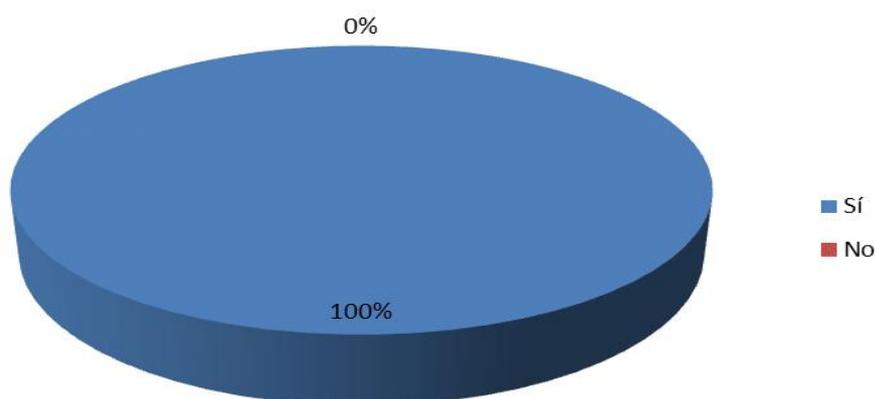
Cuadro N° 7: Aplicación de técnicas de desplazamiento

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	160	100
No	0	0
Total	160	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

Gráfico N° 5: Aplicación de técnicas de desplazamiento



Fuente: Cuadro N° 7 Aplicación de técnicas de desplazamiento.

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

INTERPRETACIÓN

La totalidad de los estudiantes encuestados afirmaron que su profesor al momento de enseñarles baloncesto les hizo practicar ejercicios de desplazamiento con el balón como: saltos, giros, paradas, carreras y caminatas. Estos aspectos técnicos ayudan a tener un buen desenvolvimiento dentro del campo de juego.

Pregunta N° 6: ¿Con qué frecuencia su profesor al enseñarles baloncesto les hizo realizar ejercicios de resistencia física y velocidad?

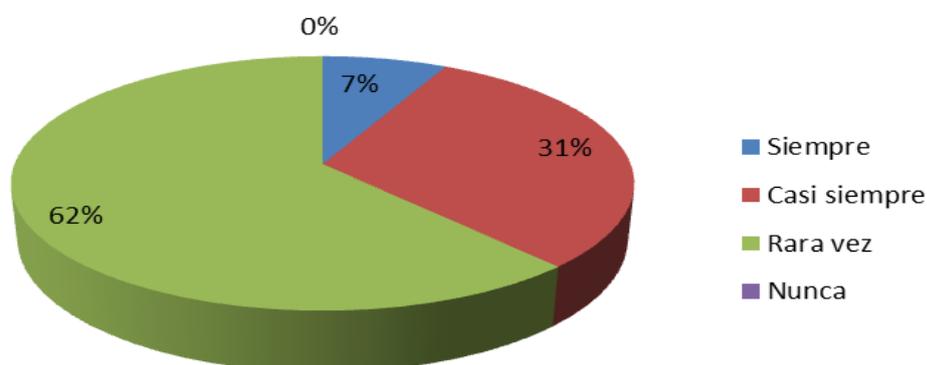
Cuadro N° 8: Frecuencia de ejercicios de resistencia física

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	12	7
Casi siempre	49	31
Rara vez	99	62
Nunca	0	0
Total	160	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

Gráfico N° 6: Frecuencia de ejercicios de resistencia física



Fuente: Cuadro N° 8 Frecuencia de ejercicios de resistencia física

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes encuestados dicen que rara vez el profesor les hizo realizar ejercicios de resistencia y velocidad al momento de entrenar baloncesto. Al respecto se puede manifestar que la parte física y técnica, van paralelas dentro de la preparación

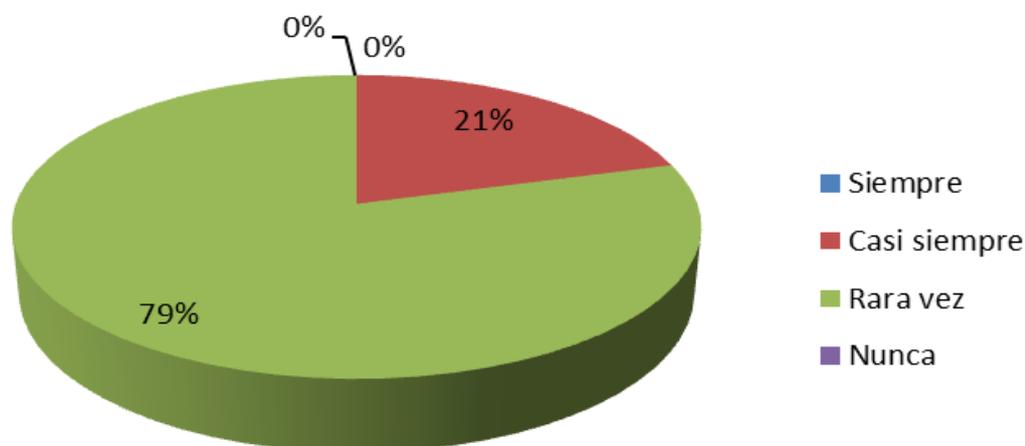
Pregunta N° 7: ¿Cuándo se les enseñó baloncesto, ¿con qué frecuencia su profesor organizó partidos de básquet durante sus clases?

Cuadro N° 9: Frecuencia de encuentros de baloncesto en clase

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0
Casi siempre	33	21
Rara vez	127	79
Nunca	0	0
Total	160	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.
Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

Gráfico N° 7: Frecuencia de encuentros de baloncesto en clase



Fuente: Cuadro N° 9 Frecuencia de encuentros de baloncesto en clase.
Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

INTERPRETACIÓN

La mayoría de los estudiantes encuestados coinciden que el profesor rara vez organizó partidos de baloncesto en hora clase, a su vez una minoría manifestó que casi siempre hacían este tipo de encuentros deportivos. El docente debe distribuir adecuadamente los tiempos de preparación tanto física, como técnica.

Pregunta N° 8: ¿Su profesor corrigió y explicó oportunamente los errores que los estudiantes realizaban al momento de aprender baloncesto, sea de forma individual o grupal?

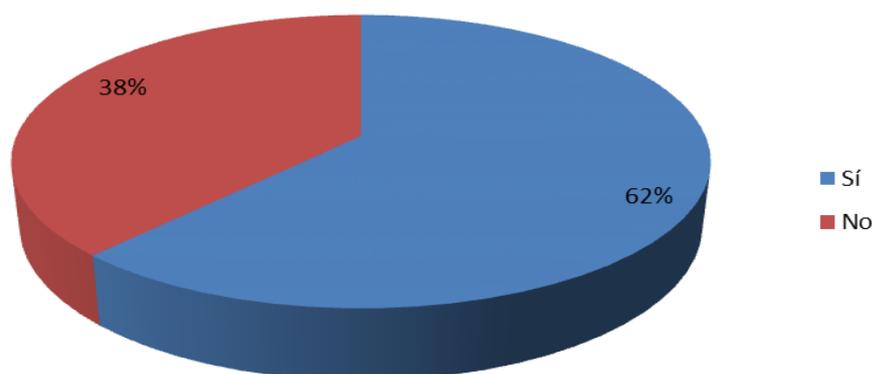
Cuadro N° 10: Intervención oportuna pedagógica del docente

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	99	62
No	61	38
Total	160	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

Gráfico N° 8: Intervención oportuna pedagógica del docente



Fuente: Cuadro N° 10 Intervención oportuna pedagógica del docente

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes afirman que el profesor corrige y explica de manera oportuna durante la clase los errores que los estudiantes realizaban al momento de aprender baloncesto, sea de forma individual o grupal. Sin embargo una significativa minoría asegura lo contrario.

Pregunta N° 9: ¿Cuánto usted conoce sobre la Reglamentación FIBA que se debe aplicar al momento de jugar baloncesto?

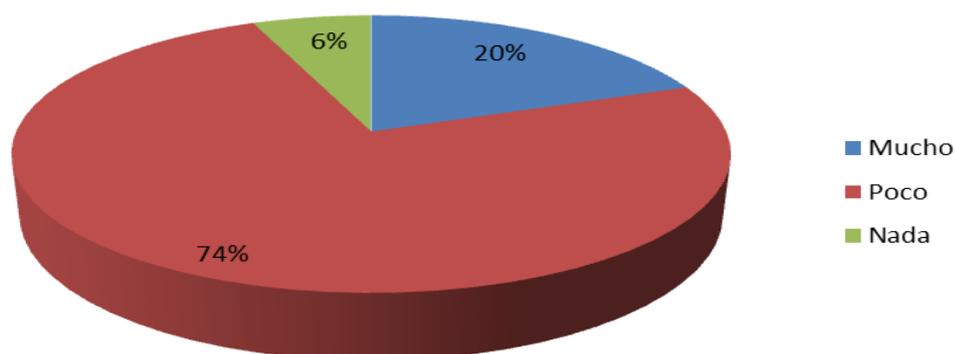
Cuadro N° 11: Conocimiento sobre Reglamento del baloncesto

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	31	20
Poco	119	74
Nada	10	6
Total	160	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

Gráfico N° 9: Conocimiento sobre Reglamento del baloncesto



Fuente: Cuadro N° 11 Conocimiento sobre Reglamento de baloncesto

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes manifestaron conocer poco sobre el Reglamento que se debe aplicar en el baloncesto; además existen estudiantes que manifestaron tener un desconocimiento total del mismo, en contraposición a una minoría que aseguró conocer mucho sobre este tipo de reglamentación.

Pregunta N° 10: ¿Con qué frecuencia su profesor al momento de enseñarles baloncesto les hizo realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento muscular?

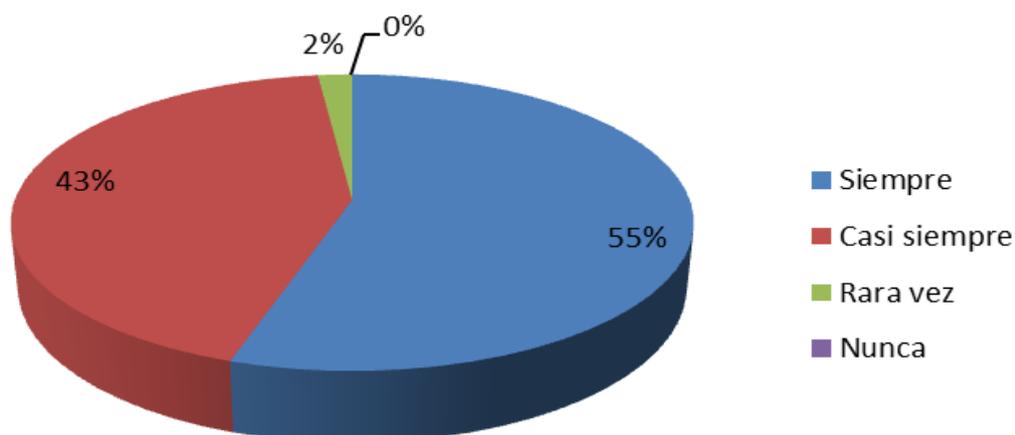
Cuadro N° 12: Frecuencia de calentamiento y estiramiento muscular

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	88	55
Casi siempre	69	43
Rara vez	3	2
Nunca	0	0
Total	160	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

Gráfico N° 10: Frecuencia de calentamiento y estiramiento muscular



Fuente: Cuadro N° 12 Frecuencia de calentamiento y estiramiento muscular

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes señalaron que siempre y casi siempre el docente guiaba a sus estudiantes a aplicar ejercicios de calentamiento y estiramiento muscular al iniciar y culminar las clases. Lo cual es un factor favorable al momento de entrenar o hacer actividad física, ya que esto previene lesiones.

Pregunta N° 11: ¿Cómo calificaría su desempeño deportivo en baloncesto?

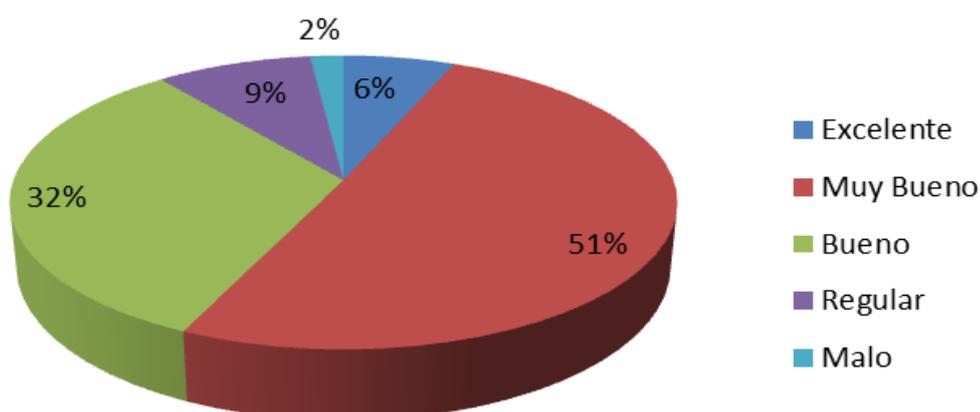
Cuadro N° 13: Autoevaluación sobre desempeño deportivo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	10	6
Muy Bueno	81	51
Bueno	52	33
Regular	14	9
Malo	3	2
Total	160	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

Gráfico N° 11: Autoevaluación sobre desempeño deportivo



Fuente: Cuadro N° 13 Autoevaluación sobre desempeño deportivo

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

INTERPRETACIÓN

La mitad de los estudiantes autoevalúan su desempeño deportivo en baloncesto como muy bueno, seguido de otro grupo significativo que considera su nivel deportivo bueno; aunque existen minorías que consideran su desempeño deportivo regular y malo, en contraposición al grupo que se autoevalúa como excelente deportivamente hablando.

Pregunta N° 12: ¿Quisiera que su colegio creara semilleros de deportistas, en el cual usted formará parte, y que permita a la Institución participar en encuentros deportivos intercolegiales?

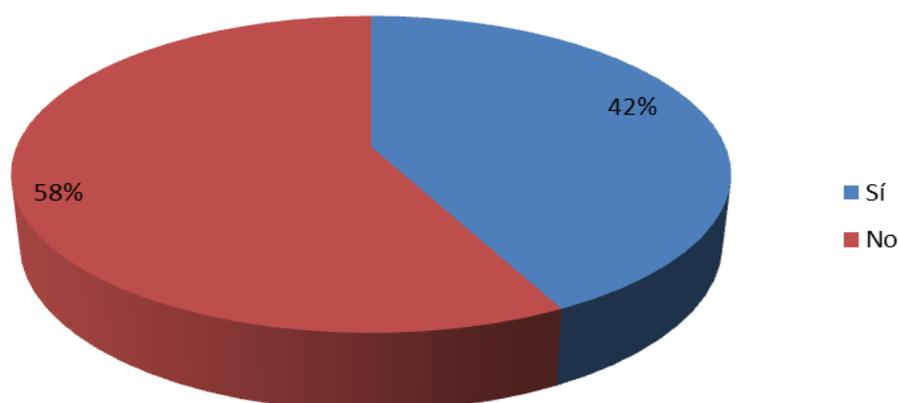
Cuadro N° 14: Interés en creación de semilleros deportivos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	68	42
No	92	58
Total	160	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

Gráfico N° 12: Interés en creación de semilleros deportivos



Fuente: Cuadro N° 14 Interés en creación de semilleros deportivos

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de estudiantes interesados y dispuestos a formar parte de los semilleros de preparación deportiva planteados. Además interés e ilusión de ver a su colegio participar en campeonatos intercolegiales. Apreciación que debe ser considerada por las autoridades del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”.

Pregunta N° 13: ¿Cree usted que las autoridades institucionales apoyan la práctica deportiva en los estudiantes?

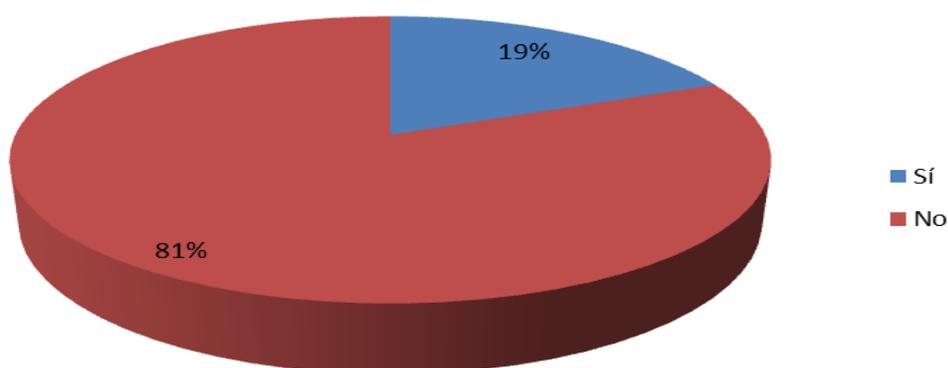
Cuadro N° 15: Apoyo de las autoridades institucionales

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	30	19
No	130	81
Total	160	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

Gráfico N° 13: Apoyo de las autoridades institucionales



Fuente: Cuadro N° 15 Apoyo de las autoridades institucionales.

Elaborado: Franco Echevarría Zamyá

INTERPRETACIÓN

La mayoría de los estudiantes encuestados consideran que las autoridades institucionales no apoyan el desarrollo deportivo en beneficio de los estudiantes, dejándolos expuestos a hacer un mal uso de su tiempo libre al no fomentar el interés en practicar deportes.

4.2 Entrevista realizada al docente del área de educación física

Pregunta N° 1: ¿Considera importante enseñar el baloncesto a los estudiantes del Colegio Luis Plutarco Cevallos? Por favor justifique su respuesta.

Sí, porque la práctica del básquet así como cualquier deporte es importante para el desarrollo de las destrezas y habilidades motrices de los estudiantes.

Sin embargo es difícil cumplir a cabalidad las metas planteadas en cada planificación por la falta de implementos deportivos y espacios adecuados para enseñar este deporte.

Pregunta N°2: ¿Qué son los procesos de preparación deportiva?

Son aquellos procesos que utilizan los entrenadores para que los deportistas adquieran hábitos y habilidades motrices, para mejorar en la siguiente etapa deportiva y obtener buenos resultados competitivos.

Pregunta N°3: ¿Qué incidencia tienen los procesos de preparación deportiva sobre el entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto impartido a sus estudiantes?

Alcanzar un dominio de los fundamentos básicos, para un rendimiento óptimo en la competición.

Pregunta N° 4: ¿En cuánto tiempo considera usted que los estudiantes puedan aprender a dominar los fundamentos básicos del baloncesto?

Aproximadamente 2 meses.

Pregunta N°5: ¿Qué recursos didácticos usted utiliza al momento de enseñar baloncesto y entrenar a sus estudiantes?

Cancha, tableros, unos pocos balones de básquet - mochilas a falta de postes de obstáculos o conos, reglamento. Usualmente competencias entre equipos y demostraciones prácticas.

Pregunta N° 6: ¿Qué tipo de procesos de preparación deportiva considera adecuados aplicar en el entrenamiento sobre los fundamentos del baloncesto?

Un entrenamiento deportivo planificado, complementándose con un riguroso régimen de actividad física, disciplina y motivación.

Pregunta N° 7: ¿El Colegio Luis Plutarco Cevallos participa en eventos deportivos intercolegiales afines al baloncesto?

De vez en cuando, no siempre, falta incentivo creo yo en cultivar semilleros de deportistas en el colegio. Además considero que no estamos en un nivel competitivo, para participar en eventos de esta categoría se requeriría de entrenamientos extracurriculares, además de crear una selección de jugadores que representen al colegio.

Pregunta N°8: ¿Qué le recomendaría al Colegio Luis Plutarco Cevallos como docente de educación física?

Incentivar más a los estudiantes a la práctica del básquet, al igual que otros deportes, dándoles las facilidades para la misma y dotarles del material didáctico adecuado.

Pregunta N°9: ¿Qué considera usted al momento de realizar el plan de clase relacionado al baloncesto?

En términos generales y respetando el modelo de planificación al que

los docentes nos debemos regir, yo me baso en las características grupales de los estudiantes, nivel de conocimiento, destreza técnica y táctica, adquirida en años anteriores, fundamentación teórica en este caso el Reglamento básicamente. Siempre se busca adaptar la clase a sesiones de entrenamiento con procesos cortos que busquen incentivar a los muchachos y apasionarlos por la práctica deportiva y sacarlos de ese sedentarismo que la mayoría sucumbe ante la tecnología, celulares, internet. Pero debo recalcar que muchos de los objetivos clase que se proponen no llegan a cumplirse según las expectativas personales que uno como docente espera, esto se debe en muchos casos a la falta de colaboración de los estudiantes, material, implementos y espacios deportivos.

Pregunta N° 10: ¿Cómo evaluaría usted en forma generalizada el nivel de conocimiento sobre los fundamentos básicos del baloncesto en sus estudiantes de octavos y novenos años?

Ciertamente su nivel es bajo, debido a que en años anteriores no se ha dado importancia a la enseñanza del baloncesto de una manera técnica y fundamentada, acorde a procesos adecuados de preparación deportiva y entrenamiento apropiado; de hecho, gracias a las nuevas exigencias curriculares se han generados cambios en la manera de impartir clases, especialmente en aquellos establecimientos educativos públicos rurales, donde se ha dejado de considerar el área de Educación Física.

Resultado de las Fichas de Observación

Los resultados provenientes de la aplicación de la fichas de observación aplicadas en horas clase de educación física de los estudiantes del Colegio Nacional "Luis Plutarco Cevallos", fueron tabulados, organizados, procesados en base a los objetivos planteados, y expresados mediante frecuencias y porcentajes; proceso realizado con la finalidad de cumplir con los objetivos planteados y demostrar de manera cualitativa y cuantitativa la realidad del problema investigado.

4.3 Desempeño en relación a la preparación deportiva adquirida.

Observación N° 1 Técnicas y conocimientos sobre Reglamentación:

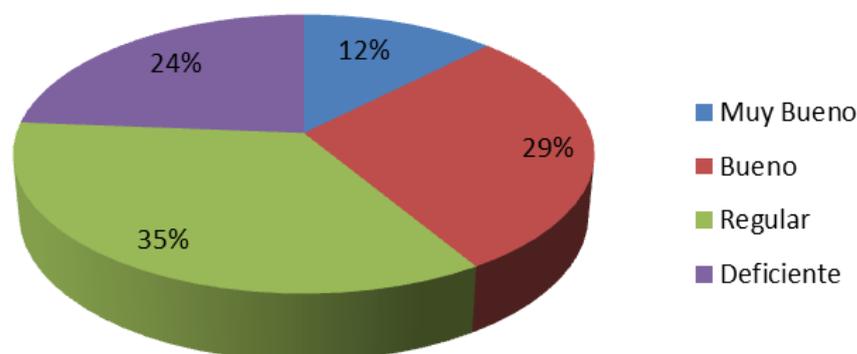
(Evaluado en un encuentro de baloncesto de 10 minutos por encuentro- 1 minuto de observación por cada jugador).

Cuadro N° 16: Técnica y conocimientos sobre Reglamentación

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Bueno	20	12
Bueno	46	29
Regular	56	35
Deficiente	38	24
Total	160	100

Fuente: Observación aplicada durante clases a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.
Elaborado: Franco Echevarría Samya

Gráfico N° 14: Técnica y conocimientos sobre Reglamentación



Fuente: Cuadro N° 16 Técnica y conocimiento sobre Reglamentación.
Elaborado: Franco Echevarría Samya

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Un grupo minoritario de estudiantes con respecto al nivel de conocimiento sobre Reglamentación y las técnicas observadas durante los encuentros deportivos, demuestran que el nivel general del estudiantado está entre regular y bueno. Se pudo apreciar continuidad de faltas técnicas y antideportivas.

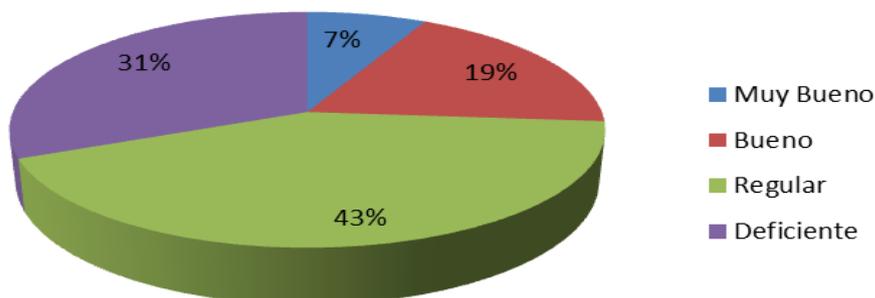
Observación N° 2 Táctica Ofensiva: (Evaluación exclusiva a la respuesta individual del jugador como parte del equipo en rol ofensivo ante la defensa del adversario dentro de zona de ataque, el ejercicio no excedió los diez minutos, es decir aproximadamente dos minutos por jugador).

Cuadro N° 17: Evaluación sobre tácticas ofensivas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Bueno	12	7
Bueno	30	19
Regular	68	43
Deficiente	50	31
Total	160	100

Fuente: Observación aplicada durante clases a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.
Elaborado: Franco Echevarría Samya

Gráfico N° 15: Evaluación sobre tácticas ofensivas



Fuente: Cuadro N° 17 Evaluación sobre tácticas ofensivas
Elaborado: Franco Echevarría Samya

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Menos de la mitad de los estudiantes observados se evidenció que no arman juegos, ni estrategias tácticas que les permita como equipo cumplir objetivos en trabajo coordinado. Se observa desconocimiento sobre tácticas ofensivas y una respuesta de juego desordenado, empírico.

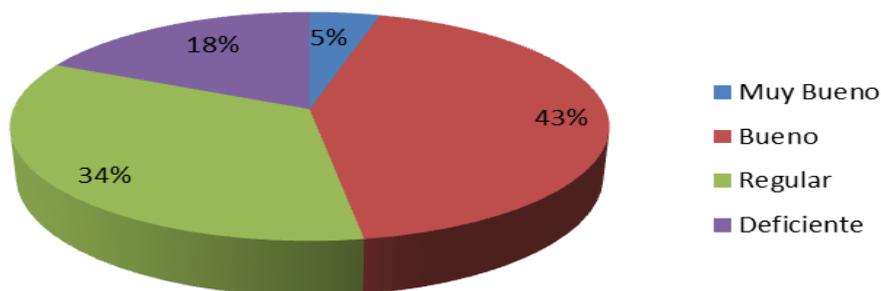
Observación N° 3 Táctica Defensiva: (Evaluación exclusiva a la respuesta individual del jugador como parte del equipo en rol defensivo ante el ataque del adversario dentro de zona de defensa, el ejercicio no excedió los diez minutos, es decir aproximadamente dos minutos por jugador)

Cuadro N° 18: Evaluación sobre tácticas defensivas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Bueno	7	5
Bueno	69	43
Regular	55	34
Deficiente	29	18
Total	160	100

Fuente: Observación aplicada durante clases a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.
Elaborado: Franco Echevarría Samya

Gráfico N° 16: Evaluación sobre tácticas defensivas



Fuente: Cuadro N° 18 Evaluación sobre tácticas defensivas
Elaborado: Franco Echevarría Samya

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Menos de la mitad de los estudiantes observados están en un nivel entre bueno y regular con respecto a la táctica defensiva; tienen bases que les permite aplicar adecuados bloqueos de ataque, en posiciones corporales muy bien posicionadas. Casi no hubo contacto físico con el adversario. Sin embargo existen errores técnicos sobre manejo de balón muy notorios.

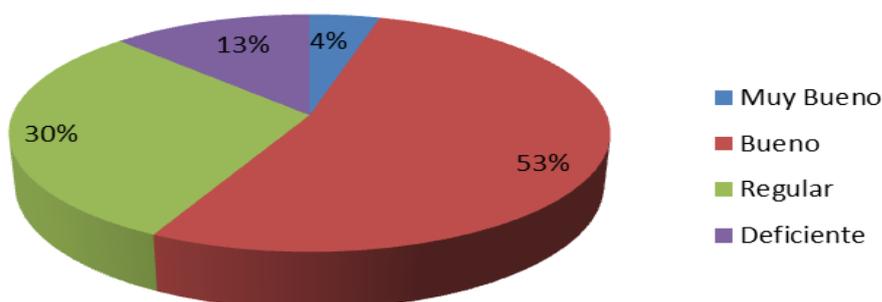
Observación N° 4 Preparación física: (Evaluación a través de ejercicios de competencia, con y sin balón, se evaluó velocidad y resistencia por jugador)

Cuadro N° 19: Evaluación sobre preparación física

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Bueno	7	4
Bueno	85	53
Regular	48	30
Deficiente	20	13
Total	160	100

Fuente: Observación aplicada durante clases a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.
Elaborado: Franco Echevarría Samya

Gráfico N° 17: Evaluación sobre preparación física



Fuente: Cuadro N° 19 Evaluación sobre preparación física
Elaborado: Franco Echevarría Samya

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los investigados con respecto a la velocidad y resistencia de juego en los estudiantes es buena, esto puede deberse por la edad de los deportistas, sin embargo se pudo apreciar que existen estudiantes con sobrepeso, lo que afectó a su rendimiento deportivo, además es importante resaltar que del grupo categorizado con una buena preparación física, mostraron niveles de fatiga generada por una inadecuada técnica de respiración.

4.4 Evaluación sobre manejo de balón

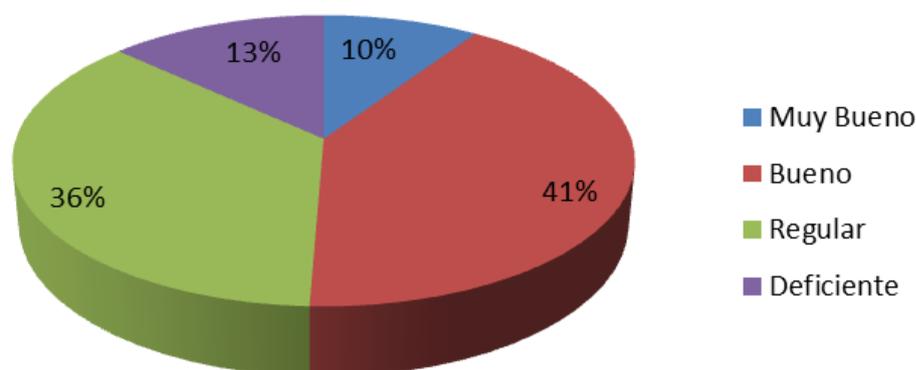
Observación N° 5 Conducción: (Evaluado a través de 20 repeticiones de boteo caminado y en carrera, alternando 10 repeticiones con la mano derecha y luego otras diez con la mano izquierda).

Cuadro N° 20: Evaluación sobre conducción del balón

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Bueno	15	10
Bueno	66	41
Regular	58	36
Deficiente	21	13
Total	160	100

Fuente: Observación aplicada durante clases a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.
Elaborado: Franco Echevarría Samya

Gráfico N° 18: Evaluación sobre conducción del balón



Fuente: Cuadro N° 20 Evaluación sobre conducción del balón
Elaborado: Franco Echevarría Samya

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Menos de la mitad de los investigados con respecto a la conducción del balón en carrera y caminata está entre bueno y regular. Se observó dificultad de conducción con la mano izquierda, problemas de coordinación en carrera, errores básicos de boteo.

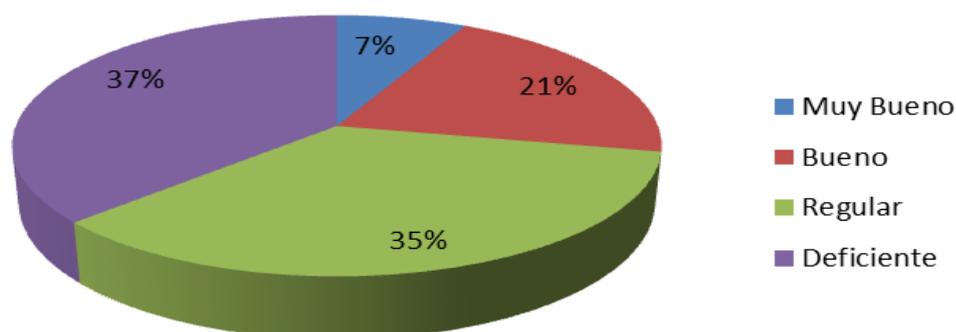
Observación N° 6 Dribling: (Evaluado a través del desplazamiento individual del jugador en carrera con el balón esquivando un atacante, de extremo a extremo de la cancha).

Cuadro N° 21: Evaluación sobre dribling

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Bueno	12	7
Bueno	33	21
Regular	56	35
Deficiente	59	37
Total	160	100

Fuente: Observación aplicada durante clases a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.
Elaborado: Franco Echevarría Samya

Gráfico 19: Evaluación sobre dribling



Fuente: Cuadro N° 21 Evaluación sobre dribling
Elaborado: Franco Echevarría Samya

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Menos de la mitad de los estudiantes observados tienen una condición con respecto al dribling una ponderación entre regular y deficiente, estos datos preocupan mucho y se debe dar mayor importancia al entrenamiento de este aspecto técnico.

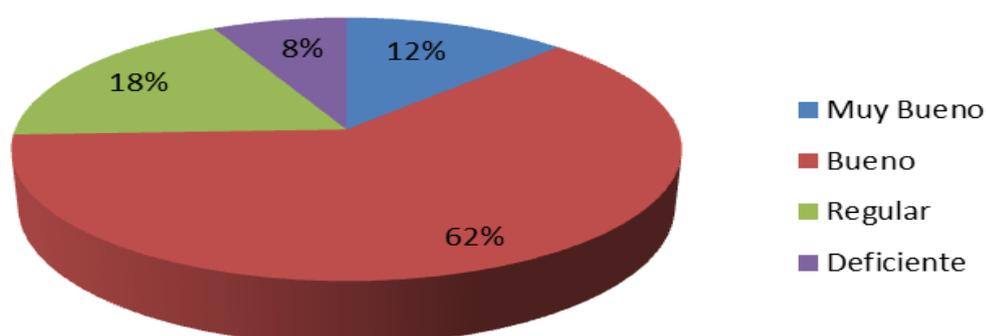
Observación N° 7 Doble Ritmo: (Evaluación individual en el que el estudiante en tres intentos realiza lanzamientos aplicando la técnica de doble ritmo).

Cuadro N° 22: Evaluación sobre técnica del doble ritmo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Bueno	20	12
Bueno	99	62
Regular	29	18
Deficiente	12	8
Total	160	100

Fuente: Observación aplicada durante clases a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.
Elaborado: Franco Echevarría Samya

Gráfico N° 20: Evaluación sobre técnica del doble ritmo



Fuente: Cuadro N° 22 Evaluación sobre técnica del doble ritmo
Elaborado: Franco Echevarría Samya

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes observados tienen una ponderación a bueno con respecto al fundamento doble ritmo del dribling. El entrenador seguir reafirmando este fundamento con el objetivo de poner en práctica en un encuentro de baloncesto.

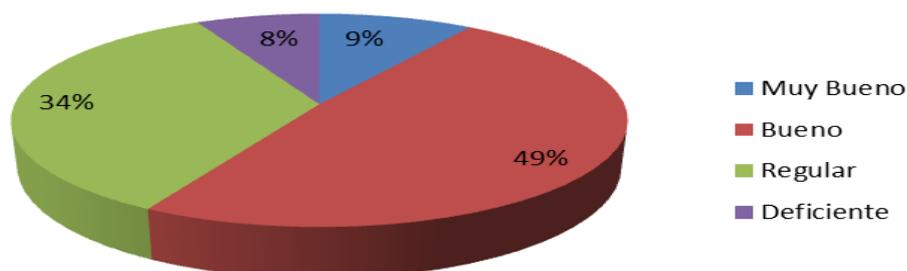
Observación N° 8 Pases: (Evaluado en diez repeticiones de pases de pecho por jugador a su compañero, cinco en movimiento y cinco pases en posición estática a una distancia no inferior a los cinco metros, siguiendo las indicaciones del entrenador)

Cuadro N° 23: Evaluación en pases de balón

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Bueno	15	9
Bueno	78	49
Regular	55	34
Deficiente	12	8
Total	160	100

Fuente: Observación aplicada durante clases a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.
Elaborado: Franco Echevarría Samya

Gráfico N° 21: Evaluación sobre técnica del doble ritmo



Fuente: Cuadro N° 23 Evaluación sobre pases de balón
Elaborado: Franco Echevarría Samya

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Menos de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que al ejecutar los pases es buena en posiciones de jugadores estáticos, pero es regular cuando se la aplica en movimiento. Se observó que los estudiantes a nivel general no saben acatar instrucciones de inmediato, falta comunicación con el entrenador. No logran obtener un buen desempeño en trabajo bajo presión, y menos armar juegos en equipo.

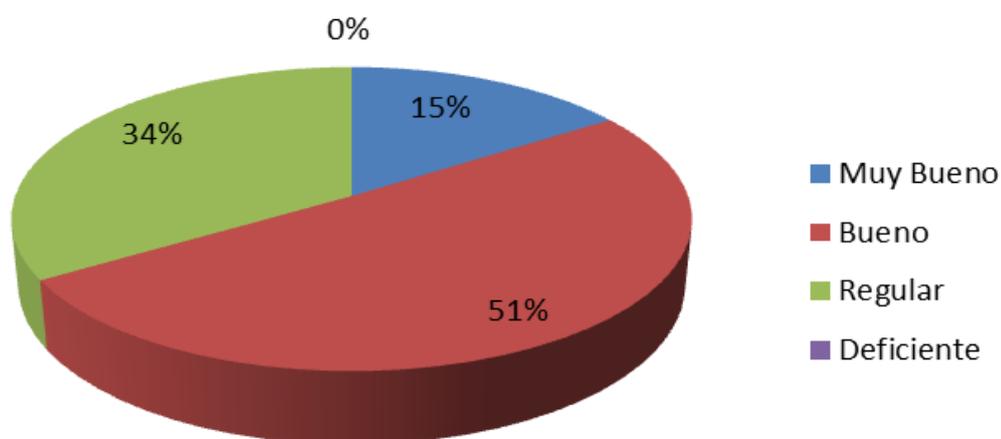
Observación N° 9 Lanzamientos y Rebote: (Evaluado a través de la siguiente didáctica: Competición por equipos. tres tiros realizados de cada posición y finalizamos con diez tiros libres y cinco obtenidos de rebotes de tablero).

Cuadro N° 24: Evaluación en lanzamientos y rebote

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Bueno	25	15
Bueno	81	51
Regular	54	34
Deficiente	0	0
Total	160	100

Fuente: Observación aplicada durante clases a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.
Elaborado: Franco Echevarría Samya

Gráfico N° 22: Evaluación en lanzamientos y rebote



Fuente: Cuadro N° 24 Evaluación en lanzamientos y rebote
Elaborado: Franco Echevarría Samya

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes observados con respecto a los lanzamientos y con rebote tienen una ponderación entre buena y regular. Estos fundamentos deben ser perfeccionados ya que son la base fundamental a la hora de definir un encuentro.

4.5 Evaluación sobre técnicas de desplazamiento

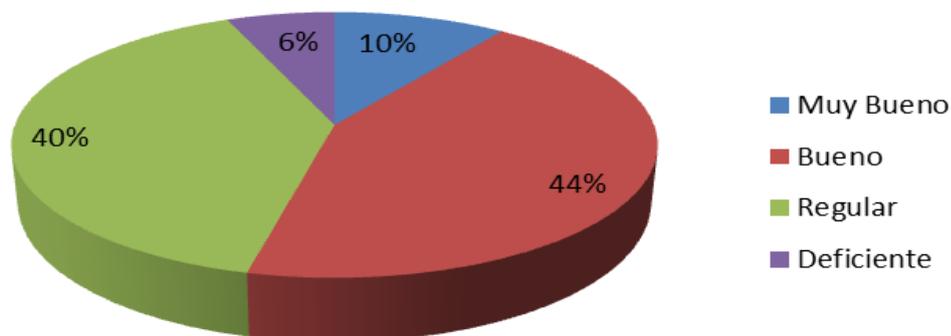
Observación N°10 Caminata, carrera, paradas y giros: (Evaluación individual al jugador, mientras éste se desplaza con el balón deberá seguir las instrucciones del entrenador, quien le solicitará caminar, correr, parar y girar de forma aleatoria, entrar en la zona de anotación en dos tiempos y anotar con salto)

Cuadro N° 25: Evaluación sobre carrera, paradas, giros, saltos y fintas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Bueno	16	10
Bueno	70	44
Regular	64	40
Deficiente	10	6
Total	160	100

Fuente: Observación aplicada durante clases a los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B.
Elaborado: Franco Echevarría Samya

Gráfico N° 23: Evaluación sobre carrera, paradas, giros, saltos y fintas



Fuente: Cuadro N° 25 Evaluación sobre carrera, paradas, giros, saltos y fintas.
Elaborado: Franco Echevarría Samya

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Menos de la mitad de los estudiantes observados con respecto a la caminata, carrera, paradas y giros tienen una ponderación entre bueno y regular y otros estudiantes son muy buenos. Sin embargo dentro de los procesos de preparación deportiva se debe incluir variedad de ejercicios de esta naturaleza.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.2 Conclusiones

- Se evidencia que el nivel de conocimiento que poseen los estudiantes y profesores de Educación Física del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, acerca de los fundamentos básicos del baloncesto no es adecuada.
- Se debe cambiar la forma de aprendizaje basándose a esta guía para que los fundamentos básicos del baloncesto puedan ser aplicados a los estudiantes de Octavos y Decimos años de E.G.B. del Colegio Nacional Luis Plutarco Cevallos.
- Se considera que la aplicación de la propuesta alternativa sobre los procesos de preparación deportiva influirá en la preparación y conocimientos tanto de los profesores como de los alumnos.

5.3 Recomendaciones

- Se recomienda que los profesores utilicen esta guía de entrenamiento sobre los fundamentos básicos del baloncesto para dinamizar su conocimiento sobre el tema e impartir de forma adecuada hacia los estudiantes de Octavos y Decimos años de E.G.B del Colegio Nacional Luis Plutarco Cevallos.
- Se sugiere a los estudiantes practicar los fundamentos básicos del

baloncesto con mucha conciencia y dedicación, con el propósito de mejorar y poner en práctica en los encuentros deportivos dentro y fuera de la institución.

- Se exhorta a los docentes poner en práctica los planes de clase deben ser participativos, innovadores y motivacionales, basados en argumentos con reglas claras, donde no se dejen espacios de ocio durante el tiempo de clase para que los estudiantes, respeten y mantengan los niveles de jerarquía claramente identificados.

5.4 Contestación a las interrogantes de la investigación

Pregunta N° 1

¿Cuál es el nivel de conocimiento que posee el docente del área de educación física, acerca de los procesos de preparación y entrenamiento deportivo que deben ser aplicados a la enseñanza de los fundamentos básicos del baloncesto?

De acuerdo a la información obtenida luego de aplicar la entrevista al docente, las encuestas a los estudiantes y finalmente luego de analizar los resultados sobre las técnicas de clase obtenidas de las distintas fichas de observación. Se llega a concluir que el docente encargado del área de educación física del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos” tiene un nivel de conocimiento bueno sobre la temática relacionada a los procesos de preparación deportiva y entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto, sin embargo la falta de implementos y espacios deportivos adecuados imposibilitan un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje.

Pregunta N° 2

¿Cuál es el nivel de aprendizaje de los fundamentos básicos del

baloncesto en los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B. del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, de la parroquia Quiroga del cantón Cotacachi del año lectivo 2012- 2013?

Como resultado de planteamientos de clase por parte del docente generalmente empíricas, con poca práctica sobre la técnica y la práctica por la falta de equipamiento e instalaciones deportivas; el nivel de aprendizaje, destreza técnica y táctica relacionada a los fundamentos básicos del baloncesto apreciado en los estudiantes de Octavos y Décimos años del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos.

Pregunta N° 3

¿Es pertinente elaborar una Guía didáctica sobre “Procesos de preparación deportiva y entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto”, para docentes del área de educación física del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, de la parroquia Quiroga del cantón Cotacachi?

Se considera necesaria la elaboración de una Guía didáctica sobre “Procesos de preparación deportiva y entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto”, para docentes del área de educación física del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, con la finalidad de contribuir con una herramienta pedagógica técnica que permita formar deportistas integrales en el baloncesto, en cooperación directa con el docente

CAPÍTULO VI

6.PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título de la propuesta

GUÍA DIDÁCTICA BÁSICA SOBRE PROCESOS DE PREPARACIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO PARA LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL “LUIS PLUTARCO CEVALLOS”, DE LA PARROQUIA QUIROGA DEL CANTÓN COTACACHI.

6.2 Justificación

La presente guía metodológica es una propuesta propositiva, resultado del trabajo de investigación realizado a docentes y estudiantes del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, con la autorización y aprobación de sus autoridades; investigación donde se ha considerado la práctica del baloncesto como materia del área de Educación Física, analizando escenarios metodológicos impartidos por los docentes.

Se espera que la presentación de esta guía básica sobre procesos de preparación deportiva y entrenamiento para la enseñanza de los fundamentos básicos del baloncesto para los estudiantes del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, sirva de base para que los docentes integrantes del área se apoyen y apliquen su contenido, con la expectativa de que a través de esta pequeña contribución se pueda

fortalecer la enseñanza-aprendizaje del baloncesto en tan prestigiosa institución educativa.

Es importante señalar que la implementación de esta guía didáctica debe adaptarse a la infraestructura del plantel, a la formación y especialización de sus docentes y a las necesidades de la comunidad educativa; considerando que lo fundamental es garantizar la seguridad del estudiante y la calidad de la enseñanza y aprendizaje de la Educación Física como vínculo directo a la práctica deportiva.

En la propuesta se induce al docente a involucrarse con el grupo dentro del proceso de enseñanza con un sentido de compromiso, empleando el tiempo necesario para lograr los objetivos planteados por cada bloque.

Se debe tener presente que la formación implica algo más que una serie de explicaciones elocuentes y de demostraciones espectaculares para impresionar más no para transmitir y enseñar.

Es una actitud que afirma que la habilidad de un estudiante para aprender está limitada únicamente por la habilidad del profesor para enseñar; a pesar de que sabemos que los estudiantes como nosotros mismos en calidad de docentes, tienen sus propias limitaciones. Tener presente esta situación permite mejorar nuestro trabajo y enfrentar a tiempo estos limitantes, para que en lo posible, se pueda superarlos en beneficio individual del estudiante y grupal de la clase.

6.3 Fundamentación

La propuesta se desarrolla y sustenta bajo Reglamento FIBA (2014), y en base a una recopilación de lecturas relacionadas procesos de preparación deportiva y de entrenamiento en la enseñanza del baloncesto de autores reconocidos internacionalmente como los mencionados en el

marco teórico. Las adaptaciones curriculares propuestas se justifican entorno a la información obtenida del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos” de la parroquia Quiroga, como respuesta propositiva entorno a la problemática encontrada referente a los sistemas de enseñanza de los tipos de preparación deportiva de los fundamentos básicos del baloncesto en los estudiantes.

Metodológicamente la propuesta busca enseñar a que los estudiantes construyan su propio conocimiento con respecto a los aspectos teóricos y prácticos en lo referente a las unidades a desarrollarse del baloncesto.

Si bien la enseñanza debe individualizarse en el sentido de permitir a cada alumno trabajar con independencia y a su propio ritmo, es necesario promover la colaboración y el trabajo grupal, ya que se establecen mejores relaciones con los demás, aprenden más, se sienten más motivados, aumenta su autoestima y habilidades sociales más efectivas.

6.3.1 Particularidades del proceso de enseñanza a través de procesos de preparación deportiva y entrenamiento

El profesor Rojas G., (2010), en su obra Catedrático o entrenador dice. *“La tarea principal de la clase y entrenamiento es preparar en los estudiantes deportistas con cualidades volitivas y morales... para lo cual es necesario la aplicación de un adecuado e innovador proceso pedagógico” (p. 18).*

Se debe considerar que trabajar con un adecuado proceso pedagógico es considerar alcanzar en cada estudiante un alto nivel de la capacidad de trabajo y el perfeccionamiento físico adaptado a las necesidades deportivas trabajadas. Los medios, vías y formas de educación física en la formación del baloncesto, están dirigidos a ayudar y atraer a los estudiantes a la práctica deportiva que los acerque directamente a su

especialidad.

Se destaca lo mencionado por Rojas G., (2010), que en su misma obra menciona.

La buena organización del proceso de enseñanza aprendizaje y procesos de entrenamiento, estimulan a los estudiantes y aseguran a estos, además, preparación física, técnica, táctica, moral y volitiva, lo cual solo es posible si ellos comprenden la necesidad de la práctica deportiva y participan consciente y activamente en el proceso de aprendizaje (p. 19).

Un buen proceso educativo asegura a los estudiantes una preparación multilateral y los enseña a ser precisos, consientes, disciplinados, responsables y colectivistas, además de activos y dispuestos a vencer las dificultades.

Si los estudiantes están en la capacidad de razonar determinadas maneras de juego y utilizar las habilidades técnicas más adecuadas al ejecutar tareas concretas, podrán desarrollar su sentido táctico y disciplinario. Influyendo así, en la formación de las capacidades volitivas, morales e intelectuales de cada joven deportista.

Este proceso depende del conocimiento impartido por el pedagogo y su nivel de exigencia.

6.3.2 Principios en los métodos de enseñanza deportiva

Para Moncayo D., (2012), en su manual Principios pedagógicos deportivos, expone. “El entrenamiento y procesos metodológicos en la enseñanza del baloncesto se sustenta en principios pedagógicos interrelacionados y dependientes uno del otro... los principios son de conciencia y actividad, sistematización, accesibilidad y durabilidad” (p. 8).

- Principio de conciencia y actividad

Bajo esta concepción es importante explicar cada principio; es así que se debe entender que el principio de conciencia y actividad consiste en la comprensión consiente de todo el proceso de aprendizaje de las partes, docente- estudiante, comprensión de los objetivos y las tareas de clase concretos.

El dominio consiente y activo del material de estudio permite un aprendizaje comprometido, dominio de los hábitos requeridos y correcta aplicación de los conocimientos en la práctica deportiva.

Para Moncayo D., (2012), en su manual Principios pedagógicos deportivos, dice. “La adquisición paulatina de los conocimientos en determinada habilidad deportiva, consolida rápidamente las nuevas habilidades técnicas y facilita la corrección de los errores” (p.12).

En la preparación y entrenamiento deportivo de los estudiantes en calidad de deportistas, se debe desarrollar la conciencia de que deben dominar la técnica para saber actuar individualmente y poder cambiar la situación del juego al seleccionar la mejor manera.

- Principio de sistematización

El principio de sistematización, determina que las clases deben efectuarse sistemáticamente para lograr los conocimientos y los hábitos, mediante la lógica unión de la clase anterior con la siguiente.

Para Moncayo D., (2012), lo primero que se debe impartir en clase son “los elementos técnicos básicos y las maneras de guiar el baloncesto en cancha, para el aprendizaje de las variantes involucradas, y retroalimentadas con la enseñanza de nuevos elementos técnicos” (p.15).

Se debe considerar que las combinaciones tácticas deben tener una ejecución lógica y deben enseñarse bajo condiciones adecuadas. El estudio de la técnica y táctica del juego se complican paulatinamente, la interrelación y la dependencia entre ambos se estrecha y las exigencias aumentan, con la finalidad de obtener altos resultados positivos.

- Principio de accesibilidad

Moncayo D., (2012), expone en referencia al principio de accesibilidad lo siguiente. “El material de estudio y las tareas presentadas a los estudiantes en calidad de deportistas deben ser accesibles a ellos, estar acordes con su preparación física, con los conocimientos que ya han adquirido y con la inteligencia y los hábitos que poseen” (p. 17).

Al momento de plantear ejercicios el docente debe considerar que si los ejercicios propuestos no responden al grado de dificultad y nivel de preparación del estudiantado, no serán efectivos. El principio de accesibilidad no excluye el procedimiento mediante el cual no existan dificultades, sino propone su correcta aplicación en consideración a las características grupales del estudiantado.

- Principio de durabilidad

Los métodos de enseñanza son de gran importancia para lograr que los estudiantes dominen exitosamente el contenido del material de estudio y para que el trabajo del pedagogo sea el adecuado y pueda cumplir con los objetivos de plan clase propuestos.

Los métodos que los docentes pueden recurrir al momento de enseñar baloncesto son básicamente tres, el demostrativo, oral y práctico. El tiempo de aplicación de cada método variará de acuerdo al nivel de progresión del tema enseñado. No se recomienda progresar con la enseñanza de nuevos temas, si los estudiantes no dominan o

comprenden aún tema específico explicado con anterioridad; el hacerlo dejará vacíos en el proceso de enseñanza aprendizaje que perjudicaran la formación y desempeño deportivo de cada estudiante.

6.3.3 El papel del baloncesto en el desarrollo y formación de los jóvenes

El baloncesto puede ser una excelente alternativa para que los estudiantes aprendan a comprometerse, perseverar en su esfuerzo dando el máximo posible, tolerar las situaciones adversas y seguir perseverando, asumir responsabilidades individuales en beneficio del grupo, trabajar en equipo, respetar las normas de funcionamiento, respetar a los demás y ser buenos competidores, aceptando la victoria y la derrota, los buenos y los malos momentos como parte ineludible del proceso de la vida.

El baloncesto es una excelente alternativa educativa que los docentes del área de Educación Física deben saber manejar, para que los estudiantes puedan obtener múltiples beneficios de esta experiencia. Entre estos aspectos favorables podemos mencionar los siguientes:

- Fortalecimiento de la salud mediante la práctica del baloncesto.
- Desarrollo de valores personales y sociales como:
 - Compromiso
 - Perseverancia
 - Responsabilidades individuales dentro del grupo
 - Trabajo en equipo
 - Respeto a las Normas
 - Respeto al grupo
 - Respeto al docente
 - Aprender a competir
 - Aprender a sobrellevar el triunfo
 - Aprender de las derrotas, como oportunidades de superación.

6.3.4 El docente en el rol de entrenador

Enseñar el baloncesto requiere de un docente, que de cierta manera se convierte indirectamente en un entrenador.

Recuerde que bajo este referente, nos auto convertimos en referencia para los estudiantes, por lo tanto el ejemplo prima más que las palabras.

Se recomienda hacer uso de ropa deportiva, se debe cuidar el lenguaje, no comer o masticar chicle en las clases, permanecer atentos a lo que hacen cada uno de los estudiantes durante toda la jornada clase, tanto para corregirles como para animarles.

Si el docente disfruta del entrenamiento, implicándose en él, los estudiantes lo harán también de seguro.

En esta propuesta se considera conveniente que los docentes sepan adaptar su lenguaje innato técnico por uno sencillo, recordar que se propone iniciar en un nivel básico no compagina con la aplicación de un lenguaje técnico avanzado para comunicarse con los chicos en clase; se deberá insertar paulatinamente el conocimiento y lenguaje técnico a la par sobre el baloncesto en cada uno de los estudiantes.

6.3.5 Actividades y medios para la enseñanza del baloncesto

Las actividades son aquellas que permiten poner en ejecución los contenidos para que estos puedan desarrollarse.

Pueden ser muy variadas para evitar la monotonía, permitirán una participación activa, y se adecuaran a las características de los estudiantes y de la tarea, favoreciendo sus intereses y necesidades. Están orientadas para conseguir los objetivos programados.

6.3.6 Saber ¿Qué enseñar?, ¿Cómo? y ¿Cuándo?

Comenzar a impartir clases que sean previamente planificadas considerando las necesidades grupales e individuales de los estudiantes, en pro del cumplimiento de los objetivos establecidos en la unidad de bloque, permitirá al docente saber qué es lo que se va a enseñar, cuando enseñarlo y qué tipo de recursos utilizar.

Se debe entender que por más trayectoria que tenga el profesor en la docencia, una clase nunca deberá ser improvisada o cerrada al cambio o adaptaciones curriculares que permitan obtener mejores resultados en los procesos de enseñanza aprendizaje.

6.3.7 Factores de ejecución en el aprendizaje del baloncesto

- La naturaleza del ejercicio: Ya sea física, de coordinación o cognitiva.
- Intensidad del ejercicio: En exigencia según su naturaleza.
- El tiempo de actuación y la recuperación: En esta tendremos que tener en cuenta la parcial entre (juego y juego o ejercicio y ejercicio) y total (entre serie).
- Nivel de oposición de los jugadores adversarios: Primero se encuentra la igualdad o desigualdad de equipos formados y una mayor o menor oposición ofensiva.
- El espacio de actuación: Proporcionalidad con el número de estudiantes.
- Evaluación de la ejecución: Análisis del grado de la realización correcta de los fundamentos impartidos en clase.

6.3.8 Metodología

Aprendizaje a través de formas adecuadas. La estructura del

baloncesto se subdivide en conceptos y etapas. A cada etapa se le aplica un concepto diferente y las actividades y medios son aquellos que permiten poner en ejecución los contenidos para que estos puedan desarrollarse. Evitar la monotonía y la aplicación de juegos se considera esencial si queremos enganchar a los jóvenes en la etapa de iniciación al Baloncesto.

6.3.9 Método de Enseñanza

Las orientaciones de la presente guía, se basan en los criterios de diferentes especialistas nacionales e internacionales en disciplinas que influyen en la formación de los componentes de la preparación deportiva.

Estas orientaciones constituyen una pauta de trabajo la cual no impide flexibilizar las tareas a realizar por parte de los docentes en calidad de entrenadores, siempre velando por no violar los principios del proceso enseñanza aprendizaje.

Los entrenadores, para conducir la formación integral de los deportistas, deben poseer un nivel académico adecuado para la interpretación de las orientaciones metodológicas enunciadas en el presente documento, convocando así a los que no lo posean a incorporarse a su superación con la finalidad de alcanzar un rendimiento deportivo bajo bases científicas y metodológicas.

La orientación pedagógica constituye un elemento fundamental para los entrenadores que dirigen el proceso enseñanza aprendizaje del baloncesto en los estudiantes. El método de enseñanza propuesto es en base al modelo del juego programado, basado en la enseñanza por búsqueda y resolución de problemas.

Resulta imprescindible, enrumbar el trabajo de los estudiantes a través

de un orden lógico y sistemático durante la preparación, la que se desarrolla bajo los principios del entrenamiento deportivo acorde a las diferentes edades, adecuando en los momentos precisos el programa de enseñanza. Bajo esta modalidad se distinguen entonces las siguientes concepciones.

- El jugador: Es el protagonista.
- El aprendizaje: Preparación teórico práctica racionalizada. Juego globalizado con situaciones próximas a las reales en el juego.
- Tareas: Sociomotrices con transferencias.
- Comienzo: Simultáneo de la técnica, la táctica y la estrategia matriz y general.
- Equilibrio: Entre la adquisición de los aspectos motores y cognitivos.
- *Permanente*: Motivación, liderazgo y dominio del grupo.
- Competición: Debe ser bien interpretada desde el comienzo del proceso.
- Correcta: Asimilación de la responsabilidad individual y colectiva.
- Interpretación: Correcta de la universalidad de los distintos roles del juego.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General.

- Mejorar los procesos de preparación deportiva aplicados en la enseñanza de los fundamentos básicos del baloncesto para los estudiantes Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Seleccionar ejercicios para mejorar los fundamentos técnicos del

baloncesto estudiantes del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”.

- Socializar la guía didáctica básica sobre los procesos de preparación y entrenamiento deportivo aplicados en la enseñanza de los fundamentos básicos del baloncesto para beneficio de las autoridades, docentes y estudiantes del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”.

6.5 Ubicación sectorial

El Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos” se encuentra ubicado en el Ecuador, Provincia de Imbabura, Cantón Cotacachi, Parroquia Quiroga, en la calle Juan Montalvo s/n.

6.6 Desarrollo de la propuesta

6.6.1 Introducción

Se propone una guía didáctica de nivel básico para preparación deportiva y entrenamiento en la enseñanza de los fundamentos básicos de baloncesto a estudiantes de nivel secundario. El motivo de hacerlo consiste en que el docente tenga una herramienta pedagógica que le permita, nivelar el nivel de conocimiento y dominio de destrezas técnicas y tácticas en la enseñanza de los fundamentos básicos del baloncesto. Partir de cero en el proceso de enseñanza, permitirá reforzar descompensaciones adquiridas en cuanto a procesos de preparación deportiva y de entrenamiento. La propuesta se basará en orientaciones que permitan planificar, dirigir y evaluar la clase, haciendo uso de herramientas acordes a las temáticas planteadas y nivel de exigencia requerido, buscando romper así procesos pedagógicos tradicionalistas y ortodoxos. En consideración a todo lo expuesto, se puede decir que aprender es desaprender, es decir, comenzar de cero es mejor que

continuar la enseñanza en bases obtenidas como resultado de procesos errados y obsoletos, sin haberse considerado las características grupales como: la edad, la capacidad coordinativa, perceptiva/ decisional, y de trabajo en equipo.

El docente deberá ser consiente al momento de recurrir a la presente guía de que no todo puede ser enseñado en cualquier momento. Se debe establecer una planificación de trabajo en la que se establezca un orden de ejecución cronológico y adaptativo, donde se tenga claro no sólo qué se enseña, sino también cómo y cuándo.

Se debe generar en cada clase tres cosas: expectativa, interés y suspenso, para poder seguir con este círculo positivo de enseñanza. El incentivarles a aprender que la mejor forma de ser buenos jugadores es cimentar bases primarias de conocimiento y preparación, ayudará a alcanzar los objetivos pedagógicos con mayor prontitud.

En la ejecución de la metodología propuesta se recomienda explotar los recursos disponibles. A veces resulta adecuado huir de estilos de trabajos tradicionalistas y autoritarios, se debe considerar como docente que la educación ha evolucionado y en la actualidad se demanda de modelos más delegatorios, lo cual como en ocasiones por error pensamos, no significa perder el control.

Existe una frase que dice: “Cuatro ojos ven más que dos, y muchas veces, por ser demasiado dominantes, dejamos al equipo tuerto”. Al trabajar los fundamentos hay que ser modesto pero ambicioso: hay que centrarse sólo en un objetivo o dos, pero buscando la perfección.

Además debemos cuidar los detalles y no dejar nada a la improvisación. Simplemente se debe buscar calidad antes que abarcar cantidad de contenido estructurado dentro de una planificación didáctica con letra muerta e infructuosos resultados.

6.6.2 Desarrollo del contenido

En los siguientes apartados se plantea varios talleres que permitirán mejorar los procesos de enseñanza de los procesos de preparación y entrenamiento deportivo de los fundamentos básicos del baloncesto.

6.6.2.1 Preparación teórica

La preparación teórica forma parte de la preparación del deportista, y por su importancia hay que prestarle especial atención en el proceso enseñanza aprendizaje del baloncestistas; al permitirle adquirir con mayor facilidad las destrezas deportivas, y que pueda construir sus propios conocimientos, desarrollar habilidades cognoscitivas propias del deporte como: interpretar, analizar, explicar, corregir, definir, comparar, describir entre otras.

La planificación del programa de preparación del deportista aparecen los objetivos, tareas y contenidos a cumplimentar de la preparación teórica, aunque de forma global, pero en el momento de ejecutar dichas tareas, en la mayoría de los casos, los entrenadores solo se ocupan de hacer una explicación de las habilidades específicas que corresponde a la sesión de entrenamiento, lo que sin lugar a dudas no satisface la demanda cognoscitiva que permite la verdadera comprensión de la esencia general de las todas las habilidades del Baloncestistas. Las insuficiencias de los conocimientos teóricos en los Baloncestistas de esta categoría se pueden constatar en las pruebas teóricas y prácticas que se les realiza a los atletas.

Actividades didácticas N° 1	
Preparación teórica	
Tema	El juego
Objetivo	Conocer los conceptos básicos del reglamento de baloncesto.
Recursos	Pizarra, tiza, hojas de trabajo, reglamento
Desarrollo	
Teórico	
<p>El baloncesto lo juegan dos (2) equipos de cinco (5) jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es introducir el balón dentro de la canasta del adversario e impedir que el adversario se apodere del balón. Cesto propio o del oponente, ganador de un partido.</p>	
Práctica	
<p>El balón puede ser pasado, lanzado, palmeado rodado o botado en cualquier dirección dentro de las restricciones de los artículos pertinentes de las Reglas. Organizar equipos de cinco jugadores en el curso y primeramente explicarles que en la cancha deben estar cinco jugadores, para enfrentarse al adversario. Para que la clase sea más interesante, el docente entrega chalecos de diferente color y efectúa un encuentro de baloncesto y efectúa un mini campeonato relámpago, gana los estudiantes que más encuentros hayan ganado.</p>	
	
<p>Fuente: Franco Echevarría Zamyá</p>	
Evaluación	Realizar un encuentro de baloncesto y hacer notar a los estudiantes que en la cancha deben estar cinco jugadores por cada equipo.

Actividades didácticas N° 2
Preparación teórica

Tema	Dimensiones del terreno de juego
Objetivo	Conocer las dimensiones del terreno de juego
Recursos	Pizarra, tiza, hojas de trabajo, reglamento

Desarrollo

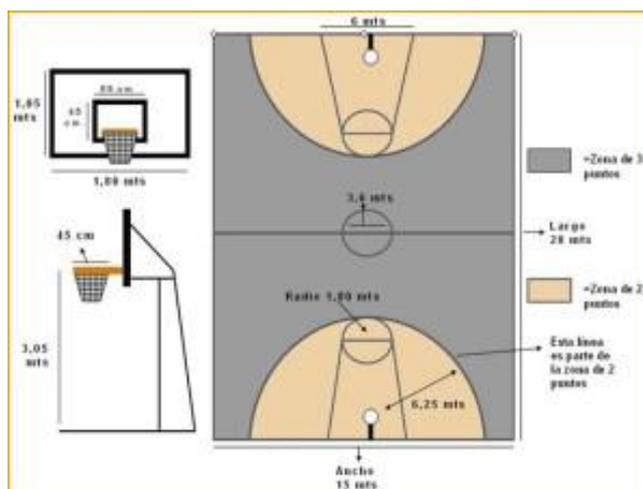
Teórico

El terreno de juego debe ser una superficie rectangular, plana y dura, libre de obstáculos.

Para las principales competiciones oficiales de FIBA, así como para los terrenos de juego de nueva construcción, las dimensiones deben ser de 28 m de longitud por 15 m de anchura, medidas desde el borde interior de las líneas que delimitan el terreno de juego. Círculo central, zona de canasta de tres puntos.

Práctica

Realizar una maqueta de una cancha con las dimensiones internacionales. Con los siguientes elementos techo 7 m, líneas laterales, tableros círculo central, área de tiros libres



Fuente: recreasport.com

Evaluación	Realizar una maqueta con las dimensiones de la cancha de básquet, con todos sus elementos y zonas de trabajo
-------------------	--

Actividades didácticas N° 3	
Preparación teórica	
Tema	Los árbitros, oficiales de mesa y comisario: sus obligaciones
Objetivo	Conocer las funciones que cumple cada uno de los integrantes oficiales en un encuentro de baloncesto
Recursos	Pizarra, tiza, hojas de trabajo, reglamento
Desarrollo	
Teórico	
Árbitros, Oficiales de mesa y Comisario	
<p>Los árbitros son: Un árbitro principal y un árbitro auxiliar. Ellos serán asistidos por los oficiales de mesa, y por un comisario, si estuviera presente</p> <p>Los oficiales de mesa serán: el anotador, el ayudante de anotador, el cronometrador y el operador de 24 segundos. El uniforme de los árbitros, consistirá en una camiseta gris, pantalón largo negro, calcetines negros y zapatillas de baloncesto negras.</p>	
Práctica	
Dibujar la vestimenta de los árbitros de acuerdo al reglamento internacional	
	
Fuente: deportescbtis222.webcindario.com	
Evaluación	Averiguar de qué color es el uniforme de los señores árbitros.

Actividades didácticas N° 4	
Preparación teórica	
Tema	Los árbitros, oficiales de mesa y comisario: sus obligaciones
Objetivo	Conocer las funciones que cumple cada uno de los integrantes oficiales en un encuentro de baloncesto
Recursos	Pizarra, tiza, hojas de trabajo, reglamento
Desarrollo	
Teórico	
Art. 6. Árbitros: Momento y lugar de las decisiones	
<p>Los árbitros tienen autoridad para tomar decisiones sobre las infracciones de estas reglas cometidas, tanto en el interior como en el exterior, incluyendo la mesa de anotadores, los bancos de equipos y las áreas inmediatamente detrás de las líneas. Esta autoridad tendrá efecto cuando lleguen al terreno de juego, que será veinte (20) minutos antes de la hora prevista para el inicio del partido y concluirá con el final del tiempo de juego del partido con la aprobación de los árbitros.</p>	
Práctica	
<p>Poner en práctica las funciones de los árbitros en un encuentro de baloncesto, haciendo notar sus funciones y obligaciones.</p>	
	
<p>Fuente: www.basketblog.es</p>	
Evaluación	Formar la terna arbitral y cada uno debe de actuar de acuerdo a sus funciones.

Actividades didácticas N° 5 Preparación teórica	
Tema	Los árbitros, oficiales de mesa y comisario: sus obligaciones
Objetivo	Conocer las funciones que cumple cada uno de los integrantes oficiales en un encuentro de baloncesto
Recursos	Pizarra, tiza, hojas de trabajo, reglamento
<p>Desarrollo</p> <p>Teórico</p> <p>Art. 7. Árbitros: Obligaciones cuando se comete una infracción Cualquier falta o violación cometida por un jugador, sustituto, entrenador, ayudante de entrenador o seguidor de equipo es una infracción de estas reglas.</p> <p>Procedimiento: Cuando se comete una violación o una falta el árbitro debe hacer sonar su silbato y, simultáneamente, realizarla señal para la parada del reloj, lo que hace que el balón quede muerto. Los árbitros no harán sonar su silbato después de un tiro libre convertido, ni después de un cesto convertido, ni cuando el balón esté vivo.</p> <p>Práctica Poner en práctica las funciones de los árbitros en un encuentro de baloncesto, haciendo notar sus funciones y obligaciones</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Fuente: www.cronodeporte.com</p>	
Evaluación	Formar la terna arbitral y cada uno debe de actuar de acuerdo a sus funciones.

Actividades didácticas N° 6	
Preparación teórica	
Tema	Reglamentación del juego
Objetivo	Conocer aplicar el reglamento de juego en un encuentro de baloncesto
Recursos	Pizarra, tiza, hojas de trabajo, reglamento
Desarrollo	
Teórico	
Art. 17. Tiempo de juego, empates y periodos extra	
El partido se compone de cuatro (4) periodos de diez (10) minutos. Habrá intervalos de dos (2) minutos entre el primer y segundo periodo, entre el tercer y cuarto periodo y antes de cada período extra.	
Habrá un intervalo en la mitad del partido de quince (15) minutos. Si el tanteo acaba en empate, al final del tiempo de juego del cuarto periodo, el partido continuará con un periodo extra de cinco (5) minutos o con cuántos periodos de (5) minutos sean necesarios para romper el empate.	
Práctica	
Poner en práctica en un encuentro de baloncesto, para que los estudiantes tengan conocimiento de las funciones y obligaciones que debe cumplir cada equipo en un encuentro oficial.	
	
Fuente: oxfordapf.com	
Evaluación	Realizar un simulacro de un encuentro de baloncesto y poner en práctica todo lo aprendido

Actividades didácticas N° 7	
Preparación teórica	
Tema	Inicio del partido
Objetivo	Conocer aplicar el reglamento de juego en un encuentro de baloncesto
Recursos	Pizarra, tiza, hojas de trabajo, reglamento
Desarrollo	
Teórico	
. Art. 18. Inicio del partido	
<p>Para todos los partidos, el equipo nombrado en primer lugar en los programas (equipo local) tendrá la opción de elegir la canasta y el banquillo de equipo. Esta elección se comunicará al árbitro principal al menos veinte (20) minutos antes de la hora del inicio del encuentro.</p> <p>Antes del primer y tercer periodo, los equipos tendrán derecho a calentar en la mitad del terreno de juego en que estén situadas las canastas del equipo contrario. Los equipos intercambiarán las canastas en el tercer periodo. El partido no podrá comenzar si uno de los equipos no está en el terreno de juego con cinco (5) jugadores preparados para jugar.</p>	
Práctica	
Poner en práctica en un encuentro de baloncesto, para que los estudiantes tengan conocimiento	
	
Fuente: www.deportiplaya.net	
Evaluación	Realizar un simulacro de un encuentro de baloncesto y poner en práctica todo lo aprendido

Actividades didácticas N° 8	
Preparación teórica	
Tema	Salto entre dos
Objetivo	Conocer que el inicio del partido se inicia con un salto.
Recursos	Pizarra, tiza, hojas de trabajo, reglamento
Desarrollo	
Teórico	
<p>Se produce un salto entre dos cuando el árbitro lanza el balón entre dos jugadores adversarios, en cualquier círculo del terreno de juego.</p> <p>Se produce un balón retenido cuando uno o más jugadores de equipos oponentes, tienen puesta una o las dos manos firmemente sobre el balón, de manera que ninguno de ellos puede obtener la posesión del mismo sin utilizar una brusquedad excesiva.</p> <p>Para empezar un periodo ó periodo extra, el salto entre dos tendrá lugar en el círculo central entre dos jugadores adversarios.</p> <p>Cuándo el árbitro sancione un balón retenido, o una doble falta que dé como resultado un salto entre dos, este se producirá en el círculo más cercano entre los dos jugadores implicados.</p>	
Práctica	
<p>Poner en práctica en un encuentro de baloncesto, para que los estudiantes tengan conocimiento</p>	
	
<p>Fuente: www.ojodigital.com</p>	
Evaluación	Realizar un simulacro de un encuentro de baloncesto y poner en práctica todo lo aprendido

Actividades didácticas N° 9	
Preparación teórica	
Tema	Cesto - Cuándo se marca y su valor
Objetivo	Conocer cuando se marca un cesto y su valor
Recursos	Pizarra, tiza, hojas de trabajo, reglamento
Desarrollo	
Teórico	
<p>El cesto se concede al equipo que ataca la canasta a la que se lanza el balón de la manera siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un cesto desde el tiro libre vale un (1) punto. • Un cesto desde la zona de tiro de dos puntos del terreno de juego vale dos (2) puntos. • Un cesto desde la zona de tiro de tres puntos del terreno de juego vale tres (3) puntos. <p>Si un jugador accidentalmente convierte un lanzamiento en su propia canasta, los puntos se anotarán como si los hubiera conseguido el capitán del equipo adversario.</p> <p>Si un jugador deliberadamente convierte un lanzamiento en su propia canasta, se produce una violación y el cesto no es válido.</p>	
Práctica	
<p>Poner en práctica en un encuentro de baloncesto, para que los estudiantes tengan conocimiento</p>	
	
<p>Fuente: vocero.qroo.gob.mx</p>	
Evaluación	Realizar un simulacro de un encuentro de baloncesto y poner en práctica todo lo aprendido

Actividades didácticas N° 10	
Preparación teórica	
Tema	Sustituciones
Objetivo	Conocer cuando se marca un cesto y su valor
Recursos	Pizarra, tiza, hojas de trabajo, reglamento
Desarrollo	
Teórico	
<p>Un jugador que ha sido sustituido y un sustituto que se ha convertido en jugador, no pueden volver a incorporarse al partido ni abandonarlo, respectivamente, hasta que el balón vuelva a estar muerto otra vez, después que haya transcurrido una fase del partido con el reloj en marcha.</p> <p>El equipo queda reducido a menos de cinco (5) jugadores.</p> <p>El jugador implicado en la corrección de un error se haya en el banquillo después de haber sido legalmente sustituido.</p> <p>Procedimiento</p>	
Práctica	
<p>Poner en práctica en un encuentro de baloncesto, para que los estudiantes tengan conocimiento</p>	
	
<p>Fuente: www.fcbarcelona.es</p>	
Evaluación	Realizar un simulacro de un encuentro de baloncesto y poner en práctica todo lo aprendido

Actividades didácticas N° 11	
Preparación teórica	
Tema	Falta personal
Objetivo	Conocer en qué momentos se considera como una falta personal
Recursos	Pizarra, tiza, hojas de trabajo, reglamento
Desarrollo	
Teórico	
Art. 44. Falta personal	
Una falta personal es una falta de jugador que implica el contacto ilegal con un adversario, esté el balón vivo o muerto.	
Un jugador no debe agarrar, bloquear, empujar, cargar ni zancadillear a un adversario, no debe impedir el avance de un adversario extendiendo la mano, el brazo, el codo, el hombro, la cadera, la pierna, la rodilla o el pie, ni doblar su cuerpo en una posición "anormal" (exterior a su cilindro), ni debe incurrir en juego brusco o violento.	
Práctica	
Poner en práctica en un encuentro de baloncesto, para que los estudiantes tengan conocimiento	
<i>Fuente: Reglamento F.I.B.A.</i>	
Evaluación	Detectar cuáles son las faltas personales y cuál es su sanción

6.3.2.2 Preparación Física

El baloncesto es un deporte de equipo, en el que hay que tener en cuenta, entre otros aspectos: Las diferencias morfo-funcionales de los jugadores según su puesto de juego, así como las variaciones propias en edades de crecimiento.

El 52% de las acciones (tiempo de juego) son de corta duración (oscilan entre 11-40 segundos). Las pausas entre las acciones varían entre 20 a 90 segundos. Las distancias recorridas pueden variar según el puesto de juego, siendo la media entre 5.700 metros. El porcentaje de acciones técnicas se suele distribuir (7% tiro, 22% de pases, 66% de bote de balón).

Respecto a los saltos, puede haber diferencias por puesto, siendo mayor en pívot, seguido por aleros y por último las bases. El 43% de las acciones son defensivas. El 66 % de los desplazamientos a una velocidad superior a 3m / sg. En base a esto, además de trabajar los aspectos técnico-tácticos del baloncesto, los jugadores precisan de una adecuada condición física para cubrir las exigencias de la competición sin sobrepasar sus capacidades fisiológicas. Esto les permitirá alcanzar un rendimiento deportivo óptimo y minimizar las lesiones deportivas.

Actividades didácticas N° 12	
Preparación Física	
Tema	RESISTENCIA
Objetivo	Desarrollar la resistencia aeróbica
Recursos	Espacio físico, diferentes tipos de terreno
Desarrollo	
Teórico	
El docente habla sobre las bondades de la resistencia, sus beneficios dentro de un encuentro de baloncesto	
Práctica	
Práctica	
Cubrir la distancia indicada mediante carrera hacia adelante (50 m)	
Desplazamientos laterales mediante saltos con las piernas extendidas	
Desplazarse hacia delante y atrás la distancia indicada	
Cubrir la distancia indicada desplazándose cruzando las piernas una por delante de la otra.	
Recorrer la distancia indicada combinando la carrera con el salto explosivo.	
Realizar la distancia indicada, realizando circunducciones de brazos hacia adelante o atrás.	
	
Fuente: clubtacones.cl	
Evaluación	Realizar carrera continua por un periodo de 10 minutos consecutivos

Actividades didácticas N° 13	
Preparación Física	
Tema	RESISTENCIA
Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica, en brazos y piernas
Recursos	Espacio físico, diferentes tipos de terreno
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica las diferentes formas de ganar resistencia, sea en brazos o piernas.	
Práctica	
Abrir y cerrar las piernas de manera simultánea por medio del salto	
Saltar a una y otro lado del banco sueco	
Subir y bajar gradas, al trote durante diez minutos	
Salto hacia arriba flexión de piernas a quedar agrupado para pasar a la extensión del cuerpo apoyándose sobre los brazos.	
Carrera con cambios de ritmo durante el tiempo de 15 minutos	
Carreara continua en diferentes terrenos césped, arena	
	
Fuente: educacionfisicamaruxamallo.wikispaces.com	
Evaluación	Valorar los niveles de resistencia aeróbica en un tiempo determinado

Actividades didácticas N° 14	
Preparación Física	
Tema	RESISTENCIA
Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica
Recurso	Espacio físico, diferentes tipos de terreno
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica las diferentes formas de ganar resistencia a través de repeticiones a bajas intensidades.	
Práctica	
Desplazarse hacia adelante cruzando piernas y brazos simultáneamente.	
Subir cuestas, bajadas en terrenos de diferente geografía	
Correr alrededor del estadio o el coliseo durante 15 minutos consecutivos.	
Desplazarse hacia adelante mediante pequeños saltos	
Desplazarse mediante carrera hacia los laterales y frontal a tras	
Carrera continúa por diferentes paisajes.	
Carrera continúa elevando rodillas y taloneo durante diez minutos.	
 <p>© Guillermo Som (elGuille) - www.elguillemola.com</p>	
Fuente: www.elguillemola.com	
Evaluación	Valorar los niveles de resistencia aeróbica en un tiempo determinado

Actividades didácticas N° 15	
Preparación Física	
Tema	RESISTENCIA
Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica
Recursos	Espacio físico, diferentes tipos de terreno
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica los beneficios de la resistencia aeróbica y como contribuye en los procesos de entrenamiento.	
Practica	
Carrera continua a ritmo uniforme y moderado	
Carrera a intervalos con ritmos acentuados, sistema de intervalos	
Fartlek, carrera continua con cambio frecuente de ritmo	
Carrera continua con una duración entre 30 y 45 minutos sin descanso	
Correr por llanuras, colinas, partes rectas a un ritmo uniforma	
	
Fuente: www.musculacion.com	
Evaluación	Valorar los niveles de resistencia aeróbica en un tiempo determinado

Actividades didácticas N° 16	
Preparación Física	
Tema	RESISTENCIA
Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica
Recursos	Espacio físico, diferentes tipos de terreno
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica en que consiste la resistencia aeróbica	
Practica	
Cogidos de los brazos, saltos a los lados alternadamente.	
Cogidos de los pies en posición de carretilla desplazarse hacia adelante	
Con el cuerpo rígido y sin desplazarse del sitio, es empujado por el compañero. El uno sujeta al otro por las axilas al tiempo que da vueltas sobre sí mismo.	
	
Fuente: ocw.um.es	
Evaluación	Valorar los niveles de resistencia aeróbica a través de los ejercicios

Actividades didácticas N° 17	
Preparación Física	
Tema	RESISTENCIA
Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica
Recursos	Espacio físico, diferentes tipos de terreno
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica en que consiste la resistencia aeróbica	
Practica	
Cogidos de los brazos, saltos a los lados alternadamente.	
Cogidos de los pies en posición de carretilla desplazarse hacia adelante	
Con el cuerpo rígido y sin desplazarse del sitio, es empujado por el compañero.	
El uno sujeta al otro por las axilas al tiempo que da vueltas sobre sí mismo.	
Saltar por encima del compañero según indica la posición	
	
Fuente: nicolascalisaya.blogspot.com	
Evaluación	Valorar los niveles de resistencia aeróbica a través de los ejercicios

Actividades didácticas N° 18	
Preparación Física	
Tema	FUERZA
Objetivo	Mejorar la fuerza general
Recursos	Espacio físico, barras
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica los diferentes tipos de fuerza muscular y como prepararla	
Práctica	
Avanzar mediante pequeños saltos con piernas flexionadas	
Cogidos a una barra, saltar hacia arriba a la vez que levantamos los brazos hacia arriba para seguidamente descenderlos hasta la altura del pecho.	
Flexionar tronco hasta tocar las piernas y brazos simultáneamente	
Avanzar mediante saltos pequeños sobre un mismo pie.	
Pie apoyados sobre un banco realizar flexión extensión de brazos levantando el cuerpo del suelo.	
Tendido prono levantar simultáneamente piernas y brazos hasta que el cuerpo quede arqueado	
	
Fuente: transformer.blogs.quo.es	
Evaluación	Valorar la fuerza de los diferentes grupos musculares

Actividades didácticas N° 19	
Preparación Física	
Tema	FUERZA
Objetivo	Mejorar la fuerza de los diferentes grupos musculares
Recursos	Espacio físico, diferentes tipos de terreno
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica los diferentes tipos de fuerza muscular y como se va a desarrollar.	
Práctica	
Sujetar la pierna del compañero mientras esta realiza flexión extensión con la pierna libre.	
Sujetar al otro compañero por la cintura mientras realiza flexión extensión del tronco.	
Sujetar al compañero por las piernas mientras realiza flexión extensión del tronco hacia el suelo.	
Sujetar la pierna del compañero mientras este realiza flexión extensión con la pierna libre.	
Cogidos con los brazos, cargar uno sobre otro por la espalda alternativamente.	
	
Fuente: tendenciasdeeducacionfisica.blogspot.com	
Evaluación	Valorar la fuerza a través de la realización de ejercicios en circuitos.

Actividades didácticas N° 20	
Preparación Física	
Tema	FUERZA
Objetivo	Mejorar la fuerza explosiva a través de series de diferentes ejercicios.
Recursos	Espacio físico, diferentes tipos de terreno
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica los diferentes tipos de fuerza muscular y como se va a desarrollar.	
Práctica	
Saltar con un solo pie a lo largo del cuerpo del compañero que esta tendido en el suelo.	
Flexión extensión de brazos soportando el peso del cuerpo del compañero.	
Avanzar mediante saltos explosivos hacia arriba	
Sentarse sobre las piernas del compañero que esta tendido prono e intenta levantar el cuerpo hasta quedar arqueado.	
Levantar al compañero que esta con el cuerpo rígido.	
	
Fuente: www.webdelhombre.net	
Evaluación	Valorar la fuerza a través de ejercicios en circuitos

Actividades didácticas N° 21	
Preparación Física	
Tema	FUERZA
Objetivo	Desarrollar la fuerza a través de series
Recursos	Espacio físico, diferentes tipos de terreno
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica los diferentes tipos de fuerza muscular y como se va a desarrollar.	
Práctica	
Pase del balón medicinal entre dos compañeros que están separados por una determinada distancia frontal.	
Pase de pelota de forma lateral entre dos compañeros	
Posición como indica el grafico, levantar las piernas hasta la vertical de cabeza.	
Pase simultáneo de pelota a la vez existe flexión del cuerpo con las rodillas flexionadas.	
Pase de pelota frontal pero la recepción debe ser mediante salto.	
Pase de pelota pero el lanzamiento se realiza a través de un salto explosivo de piernas.	
	
Fuente: www.youtube.com	
Evaluación	Realizar ejercicios de fuerza, pero con el balón medicinal.

Actividades didácticas N° 22	
Preparación Física	
Tema	FUERZA
Objetivo	Desarrollar la fuerza resistencia a través de variedad de ejercicios
Recursos	Espacio físico, espalderas
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica cómo se desarrolla los tipos de fuerza muscular y como se va a desarrollar.	
Práctica	
Sujetado en las espalderas, levantar piernas hasta la horizontal de la cadera.	
Sujeto en las espalderas, flexión extensión de brazos.	
Separadas de las espalderas, salto hacia ellas a cogerse de un peldaño	
Sujetos en las espalderas, desplazar las piernas oblicuamente hacia los laterales.	
Piernas apoyadas en la espaldera, levantar el cuerpo hasta tocar los pies	
Tendido prono levantar el cuerpo quedando la espalda arqueada.	
	
Fuente: www.sportlife.es	
Evaluación	Realizar ejercicios de fuerza, pero utilizando las espalderas.

Actividades didácticas N° 23	
Preparación Física	
Tema	VELOCIDAD
Objetivo	Desarrollar la velocidad de acción mediante ejercicios adecuados
Recursos	Espacio físico, diferentes tipos de terreno
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica la técnica de velocidad, las formas de desplazarse de un lugar a otro.	
Práctica	
Desde tumbado supino, a la señal, salir lo más rápido posible hacia adelante, 5 metros.	
Volteo hacia adelante y salir corriendo hacia la misma dirección del volteo	
Desplazamiento en carrera levantando las rodillas hasta la horizontal de la cadena (10 mts)	
Desplazamiento en carrera hacia adelante levantando los pies hasta la cadera y por detrás hasta la altura de los glúteos (10 mtrs)	
Saltos rápidos con un solo pie manteniendo el equilibrio.	
Salida rápida lo más explosiva posible tras realizar saltos a pies juntos sobre el mismo sitio.	
	
Fuente: blogs.womenshealth.es	
Evaluación	Correr lo más rápido posible en diferentes direcciones

Actividades didácticas N° 24	
Preparación Física	
Tema	VELOCIDAD
Objetivo	Desarrollar la velocidad
Recursos	Espacio físico, diferentes tipos de terreno
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica cómo desarrollar la velocidad, desde diferentes ejercicios	
Práctica	
Desde posición agachado, tendido supino y cuclillas, a la señal, salida lo más rápido posible.	
Por parejas, uno persigue al otro que intenta escapar.	
Realizar saltos adelante, atrás para continuar con una salida lo más explosiva posible.	
A la señal, se persigue al compañero que intenta escapar.	
Realizar el recorrido que se indica en el gráfico a lo largo de 6 metros.	
	
Fuente: www.blog.loventine.com	
Evaluación	Correr lo más rápido posible en diferentes direcciones

Actividades didácticas N° 25	
Preparación Física	
Tema	VELOCIDAD
Objetivo	Desarrollar la velocidad y la coordinación dinámica general
Recursos	Espacio físico, diferentes tipos de terreno
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica cómo desarrollar la velocidad y coordinar los movimientos del pasaje de vallas	
Práctica	
Realizar 20 metros de carrera lo más rápido posible.	
Pasar los obstáculos lo más rápido posible 30 cm de altura	
Pasar los obstáculos con carrera rápida mediante el salto	
Franquear los obstáculos en zigzag mediante la carrera separación 1,50 mtrs.	
Franquear los obstáculos describiendo un ocho, realizando la máxima velocidad.	
Desplazamiento en carrera a tocar todos los obstáculos volviendo cada vez al principio.	
	
Fuente: www.bigstockphoto.mx	
Evaluación	Correr lo más rápido posible en diferentes direcciones y obstáculos

Actividades didácticas N° 26	
Preparación Física	
Tema	VELOCIDAD
Objetivo	Mejorar la velocidad y la fuerza de los estudiantes
Recursos	Espacio físico, diferentes tipos de terreno
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica los diferentes tipos de velocidad y como desarrollarla	
Práctica	
Desde sentado salir hacia adelante lo más rápidamente posible.	
Salto por encima del banco y dar media vuelta saliendo de forma explosiva.	
Subir y bajar del banco rápidamente, sin alternancia de piernas.	
Subir y bajar el banco alternando las piernas.	
Arranque de carrera. En posición prono, con brazos extendidos, cambiar alternando las piernas.	
Skipping alternando con elevación de talones a los glúteos y salir rápidamente.	
Impulsar contra la pared y elevar las rodillas en forma alternada.	
	
Fuente: www.nosotras.com	
Evaluación	Correr a diferentes ritmos y direcciones

Actividades didácticas N° 27	
Preparación Física	
Tema	VELOCIDAD
Objetivo	Desarrollar la velocidad de reacción de los estudiantes
Recursos	Espacio físico, diferentes tipos de terreno
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica los diferentes tipos de velocidad de reacción y que ejercicios se debe hacer para mejorarla.	
Práctica	
Carrera ampliando zancadas con pequeños obstáculos, pueden ser varas	
Carrea subiendo cuestas.	
Carreras de velocidad desde la posición sentado	
Carreras de velocidad desde la posición acostado de frente	
Carreras de velocidad desde la posición acostado de espaldas	
Carreras de velocidad desde la posición arrodillado	
Realizar Skiping y carrera a máxima velocidad.	
	
Fuente: www.marketingdirecto.com	
Evaluación	Correr de manera explosiva a diferentes ritmos y direcciones

6.6.2.3 Preparación Técnica

La fundamentación técnica es un proceso de enseñanza y educación para el dominio de los movimientos ofensivos y defensivos, y su correcta aplicación en el juego del baloncesto. El objetivo es el aprendizaje y perfeccionamiento de gestos motrices que permiten resolver los problemas que plantea la competición.

El bote: son pequeños golpes al balón con la mano para que toque el suelo. Sirve para desplazarse por todo el campo. Hay dos tipos de bote:

- El bote simple: sirve para relantizar el juego y para desplazarse.
- El bote en velocidad: sirve para desplazarse con velocidad

El pase: es la técnica de mover el balón sin necesidad de botarlo. Distinguimos 3 tipos de pase.

- Pase de pecho: el balón sale del pecho del jugador al pecho del jugador que recibe la pelota.
- Pase picado: el balón sale del pecho del jugador al pecho de jugador que recibe la pelota con un bote intermedio.
- Pase por encima de la cabeza: pase con las dos manos y por encima de la cabeza.

El tiro: es la acción en la que el jugador intenta introducir el balón en la canasta rival. Distinguimos los siguientes tipos de tiro:

- Tiro simple: el balón se agarra con ambas manos y es lanzado con la mano buena.
- Tiro de tres: es como el anterior solo que desde fuera de 6.25.
- Tiro libre: se realiza cuando se comete una falta personal, técnica o antideportiva.
- Tiro en suspensión: se realiza impulsándose hacia arriba y hacia atrás.

Actividades didácticas N° 28	
Preparación Técnica	
Tema	Carreras en baloncesto
Objetivo	Desarrollar la velocidad de reacción pero con el balón.
Recursos	Espacio físico, diferentes tipos de terreno
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica que las carreras constituyen la forma fundamental de desplazamiento de los jugadores durante un partido de baloncesto.	
Práctica	
Metodología para la enseñanza de la carrera normal de frente	
En el lugar, realizamos movimientos de los brazos solamente.	
Correr en el lugar, con movimientos coordinados de brazos y piernas.	
Correr normal de frente en línea recta.	
Correr driblando obstáculos, conos, para mejorar la habilidad al conducir el balón de baloncesto.	
	
Fuente: es.wikipedia.org	
Evaluación	Desplazarse de manera explosiva pero conduciendo con el balón

Actividades didácticas N° 29	
Preparación Técnica	
Tema	Carreras con cambio de velocidad
Objetivo	Desarrollar las carrera pero con cambio de velocidad.
Recursos	Espacio físico, diferentes tipos de terreno
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica que las carreras con cambio de dirección su importancia.	
Práctica	
Hacer cambios constantes de velocidad durante la carrera.	
Igual al anterior pero en parejas.	
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.	
	
Fuente: www.unionyucatan.mx	
Evaluación	Desplazarse con cambio de dirección pero conduciendo con el balón

Actividades didácticas N° 30	
Preparación Técnica	
Tema	El boteo
Objetivo	Mejorar la técnica de boteo mediante la selección adecuada de ejercicios.
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica cómo debe efectuar el boteo mediante variedad de ejercicios adecuados.	
Práctica	
Botear en el lugar con control visual.	
Botear en el lugar con control visual, realizando flexiones y extensiones de ambas piernas, a cada rebote del balón.	
Botear en el lugar dando dos pasos al frente y hacia atrás. Empujar el balón por la parte posterior-superior.	
Botear en el lugar con control visual y sin él, con cambio de mano y empujando el balón hacia el lado	
	
Fuente: es.wikihow.com	
Evaluación	Botear con cambio de dirección pero conduciendo con el balón

Actividades didácticas N° 31	
Preparación Técnica	
Tema	El boteo y pase
Objetivo	Mejorar la técnica del boteo y pase mediante la selección adecuada de ejercicios.
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
<p>Desarrollo</p> <p>Teórico</p> <p>El docente explica cómo debe efectuar el boteo y pase mediante variedad de ejercicios adecuados.</p> <p>Práctica</p> <p>Ver desplazamientos en grafico A1 recibe pase B que lo lanza hacia A2. Este sale botando hacia la canasta y pasa el balón A1.</p> <p>A2 coge balón. Este lo pasa a A3 que sale botando hacia la canasta y realiza el lanzamiento.</p> <p>A1 coge el balón y lo pasa a A2 que ha salido en su búsqueda. Este lo pasa a A3 que sale hacia la canasta botándolo.</p> <p>A2 coge rebote y pasa a A1 que sale hacia canasta por medio del bote.</p> <p>Salen por parejas hacia la canasta mediante pases. Una vez dentro del área realizan lanzamiento B se opone al avance de los atacantes.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Fuente: www.eluniverso.com</p>	
Evaluación	Realizar el boteo a diferentes ritmos

Actividades didácticas N° 32 Preparación Técnica	
Tema	Recepción y pase con las dos manos estando en movimiento
Objetivo	Mejorar la recepción y pase
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica en que consiste la recepción y pase con las dos manos estando en movimiento.	
Práctica	
Cruzar las líneas centrales de los círculos saltando con una pierna. Efectuar el regreso saltando con la otra pierna.	
Cruzar las líneas centrales de los círculos, imitando la recepción y el pase del balón, para desarrollar la coordinación.	
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.	
	
Fuente: corpng.com	
Evaluación	Realizar recepción y pase de forma adecuada en un encuentro de baloncesto

Actividades didácticas N° 33	
Preparación Técnica	
Tema	Drible normal de frente (baloncesto)
Objetivo	Mejorar el dribling de frente y aplicarlo en un encuentro de baloncesto.
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica en que consiste el drible normal de frente (baloncesto)	
Práctica	
Driblar en el lugar con control visual.	
Driblar en el lugar con control visual, realizando flexiones y extensiones de ambas piernas, a cada rebote del balón.	
Driblar en el lugar dando dos pasos al frente y hacia atrás. Empujar el balón por la parte posterior-superior.	
Driblar en el lugar con control visual y sin él, con cambio de mano y empujando el balón hacia el lado opuesto para recibirlo con la otra mano.	
Driblar normal de frente por todo el terreno, sin control visual, alternando las manos.	
	
Fuente: www.guioteca.com	
Evaluación	Realizar el dribling en un encuentro de baloncesto

Actividades didácticas N° 34	
Preparación Técnica	
Tema	Los pases
Objetivo	Mejorar los pases y aplicarlo en un encuentro de baloncesto.
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica en que consiste los diferentes tipos de pase y como utilizarlo en un encuentro de baloncesto	
Práctica	
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,	
Realizar el pase de frente	
Realizar el pase por encima de la cabeza	
Realizar el pase de pecho	
Realizar el pase de pique	
Realizar el pase desde la cadera	
	
Fuente: quebaloncesto.com	
Evaluación	Aplicar los diferentes tipos de pases en un encuentro de baloncesto

Actividades didácticas N° 35	
Preparación Técnica	
Tema	Los pases
Objetivo	Mejorar la práctica del baloncesto a través de la utilización de estrategias lúdicas durante las clases de Cultura Física
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
<p>Desarrollo</p> <p>Teórico</p> <p>El docente explica en que consiste los diferentes tipos de pases y como practicarlos</p> <p>Práctica</p> <p>La cancha de baloncesto se ubica dos grupos de estudiantes, el primero grupo ira en la mitad de la cancha y el otro grupo ira en la otra mitad; detrás de cada línea de fondo se sitúa la zona de "negra".</p> <p>El equipo que tiene el balón realizar el pase a un compañero contrario, este puede ser el que está más distraído. El jugador que no logra atrapar el lanzamiento del balón queda "muerto",</p> <p>El juego culmina cuando en una de los dos grupos no queden jugadores.</p> <p>El trabajo de motivación de los maestros es incentivar a los alumnos a perfeccionar el pase del balón</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Fuente: felipecoello.blogspot.com</p>	
Evaluación	Aplicar los diferentes tipos de pases en un encuentro de baloncesto.

Actividades didácticas N° 36	
Preparación Técnica	
Tema	Tiro al cesto
Objetivo	Mejorar la técnica del tiro a través de la utilización de estrategias lúdicas durante las clases de Cultura Física
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica en que consiste los diferentes tipos de tiros y como practicarlos	
Práctica	
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 varazo 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.	
Realizar trabajos de coordinación de las piernas y los brazos, con giro y sin salto.	
Imitar el tiro con un pequeño salto.	
	
Fuente: baloncesto.jgbasket.com	
Evaluación	Aplicar los diferentes tipos de tiros en un encuentro de baloncesto

Actividades didácticas N° 37	
Preparación Técnica	
Tema	Tiro al cesto desde el lugar, con una mano
Objetivo	Aprender la mecánica del tiro básico con una mano.
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica en que consiste los diferentes tipos de tiros y como alcanzar la efectividad.	
Práctica	
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.	
Prepararse para el tiro. Después de realizar el cuarto de giro. Se debe llevar el balón frente al hombro del brazo que lanza.	
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.	
El tiro se perfecciona mediante tiros de adiestramiento.	
	
Fuente: www.andinia.com	
Evaluación	Aplicar el tiro con una mano, con cinco oportunidades, cuantos acierta

Actividades didácticas N° 38	
Preparación Técnica	
Tema	Tiro desde el pecho, con las dos manos
Objetivo	Trabajar con medios auxiliares para enseñar la parábola correcta que debe describir el tiro.
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica en que consiste el tiro y como alcanzar la efectividad.	
Práctica	
Desde la posición inicial llevar el balón hasta el nivel de la barbilla.	
Imitar el tiro. Pasar el balón en trayectoria parabólica, al compañero que se encuentra al frente.	
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.	
	
Fuente: adhilarionsanantonio.wordpress.com	
Evaluación	Aplicar el tiro con una mano, con cinco oportunidades, cuantos acierta

6.6.2.4 Preparación Táctica

La táctica se puede definir como el sistema de juego, es decir, la coordinación del juego de los 5 miembros del equipo. Para una mayor descripción de la táctica se puede definir en dos grupos: individual y colectiva.

Individual: como su nombre indica, es el cometido que tiene un jugador concreto del equipo y, evidentemente, la suma de los individuales hace el colectivo.

En defensa: del rebote.- rebote es la recuperación del balón tirado a canasta, será de ataque si el balón lo lanza un compañero de nuestro equipo y de defensa si lo lanza un adversario, es un elemento fundamental en el baloncesto debido a que te permite mayor posesión del balón y, por lo tanto, mayor posibilidad de encestar. Hay un dicho en el baloncesto que dice: “quien domina el rebote, domina el partido”. El rebote en defensa depende de algunas circunstancias, altura y peso del pívot, sobre todo colocación para el rebote, etc. La importancia del rebote depende de la habilidad en ataque del equipo contrario, puesto que, si el pívot contrario, según la regla de los 3 segundos en zona, no está en la zona, difícilmente puede coger el rebote. del jugador con balón.- como el balón es el elemento del juego, el que lo posee es el que tiene mayor peligro. Si el objetivo es recuperar el balón tendremos que presionar al jugador que lo tiene. En baloncesto difícilmente se quita el balón directamente a quien lo tiene, lo que se consigue con la presión al jugador es forzar sus errores de pase y de lanzamiento.

En ataque: posición de triple amenaza.- consiste en la cantidad de posibilidades que puede tener un jugador cuando tiene el balón a) puede continuar botando, b) puede pasar a un compañero y c) puede tirar a canasta bloqueos directos e indirectos.- el bloqueo es el movimiento de ataque producido por el atacante para que, sin hacer falta, impida un

movimiento libre al defensa y facilite un movimiento de ataque al compañero

Aclarados.- consiste en el movimiento táctico que permite que entre dos jugadores, uno de cada equipo, se desarrolle el juego, es decir, hacer el uno contra uno. La iniciativa fundamental del equipo que ataca es hacer el uno contra uno con el mejor jugador de su equipo; y del equipo que defiende, impedir los aclarados o facilitar que contra el jugador atacante bueno existan dos defensas.

Fintas de recepción.- amago o intento de realizar una acción para que el defensor se encamine en la defensa de la misma con lo que nos permitirá hacer una acción distinta con mucha más facilidad.

Colectivas

En defensa: defensa de asignación.- defensa individual, vulgarmente llamada defensa al hombre que como su nombre indica, consiste en que cada jugador coge a un atacante. El éxito de esta táctica se fundamenta en varias circunstancias: Hacerla todos coetánea y coordinadamente, es decir, en el mismo tiempo y con la misma intensidad. Saber contrarrestar los bloqueos del equipo rival.

Defensa en zona.- consiste en defender todas las zonas del campo de juego. La importancia de este sistema es el grado de defensa, es decir, las zonas de mayor peligro se defenderán más intensamente que las zonas que no lo son. Este sistema permite defender con menos esfuerzo, controlar más las líneas de pase. Sus inconvenientes: no hacer presión en los lanzamientos del otro equipo. Las ventajas e inconvenientes son los contrarios que la defensa de asignación.

En ataque: contraataque.- atacar cuando la defensa del equipo contrario no está colocada estáticamente, esto está relacionado directamente con

la posesión del balón (las pérdidas de balón conllevan al contraataque del rival) y con el rebote (el dominio del rebote defensivo permite contraatacar y el dominio del rebote ofensivo permite atacar)

Ataque posicional.- lo contrario en todos los conceptos del contraataque. Significa atacar con todos los miembros del equipo y defender con todos los miembros. Lo importante en el baloncesto será atacar en contraataque y defender posicionalmente.

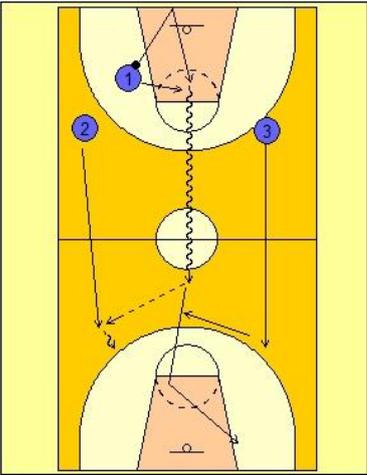
Actividades didácticas N° 39	
Preparación Táctica	
Tema	Decisiones tácticas más importantes
Objetivo	Coordinar el juego de cinco miembros del equipo.
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica el rol que desempeña cada uno de los jugadores, según el sistema adoptado.	
Práctica	
Individual: como su nombre indica, es el cometido que tiene un jugador concreto del equipo y, evidentemente, la suma de los individuales hace el colectivo.	
En defensa: del rebote.- rebote es la recuperación del balón tirado a canasta, será de ataque si el balón lo lanza un compañero de nuestro equipo y de defensa si lo lanza un adversario, es un elemento fundamental en el baloncesto. El rebote en defensa depende de algunas circunstancias, altura y peso del pívot, sobre todo colocación para el rebote, etc.	
En ataque: posición de triple amenaza.- consiste en la cantidad de posibilidades que puede tener un jugador cuando tiene el balón. a) puede continuar botando, b) puede pasar a un compañero y c) puede tirar a canasta.	
	
Fuente: basketformacion.blogspot.com	
Evaluación	Aplicar el sistema de juego adoptado en el juego

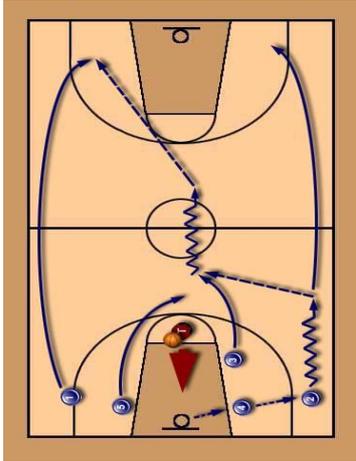
Actividades didácticas N° 40	
Preparación Táctica	
Tema	Decisiones tácticas más importantes
Objetivo	Coordinar el juego de cinco miembros del equipo.
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica el rol que desempeña cada uno de los jugadores, según el sistema adoptado.	
Práctica	
Colectivas	
<p>En defensa: <i>defensa de asignación</i>.- defensa individual, vulgarmente llamada defensa al hombre que como su nombre indica, consiste en que cada jugador coge a un atacante. El éxito de esta táctica se fundamenta en varias circunstancias:</p> <p>Defensa en zona.- consiste en defender todas las zonas del campo de juego. La importancia de este sistema es el grado de defensa, es decir, las zonas de mayor peligro se defenderán más intensamente que las zonas que no lo son. Este sistema permite defender con menos esfuerzo, controlar más las líneas de pase. Sus inconvenientes: no hacer presión en los lanzamientos del otro equipo. Las ventajas e inconvenientes son los contrarios que la defensa de asignación</p>	
	
Fuente: aprenderdeportes.blogspot.com	
Evaluación	Aplicar el sistema de juego adoptado en el juego

Actividades didácticas N° 41	
Preparación Táctica	
Tema	Decisiones tácticas más importantes
Objetivo	Coordinar el juego de cinco miembros del equipo.
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica el rol que desempeña cada uno de los jugadores, según el sistema adoptado.	
Práctica	
Colectivas	
<p>En ataque: contraataque.- atacar cuando la defensa del equipo contrario no está colocada estáticamente, esto está relacionado directamente con la posesión del balón (las pérdidas de balón conllevan al contraataque del rival) y con el rebote (el dominio del rebote defensivo permite contraatacar y el dominio del rebote ofensivo permite atacar).</p> <p>Ataque posicional.- lo contrario en todos los conceptos del contraataque. Significa atacar con todos los miembros del equipo y defender con todos los miembros.</p> <p>Lo importante en el baloncesto será atacar en contraataque y defender posicionalmente.</p>	
	
Fuente: www.solobasket.com	
Evaluación	Aplicar el sistema de juego adoptado en el juego.

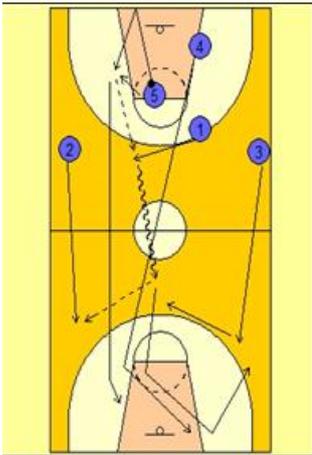
Actividades didácticas N° 42 Preparación Táctica	
Tema	La ofensiva rápida. Rompimiento o contraataque rápido
Objetivo	Coordinar el juego de ofensiva rápida para contraatacar al adversario
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
<p>Desarrollo</p> <p>Teórico</p> <p>El docente explica en consiste el contraataque y la forma como llegar más rápido al campo contrario.</p> <p>Práctica</p> <p>Contraatacar es la forma más divertida de jugar básquet, es bastante sencilla y se puede hacer en todos los niveles. Ahora bien, el básquet de contraataque es un reto porque tiene mucho riesgo, es bastante rápido y hay que estar dispuesto, mental y físicamente, a asumir el riesgo que significa jugar de esta manera. La única forma de conseguir que un equipo juegue un buen contraataque, que lo ejecute de la mejor manera, es a base de tener una excelente condición física.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Fuente: www.elmundo.es</p>	
Evaluación	Aplicar el contraataque en un encuentro de baloncesto y detectar su efectividad.

Actividades didácticas N° 43	
Preparación Táctica	
Tema	Rebote defensivo
Objetivo	Practicar el rebote defensivo y luego contra atacar
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
Desarrollo	
Teórico	
<p>El docente explica en consiste el rebote defensivo y la manera de ejecutarlo en un encuentro de baloncesto.</p>	
Práctica	
<p>Los jugadores 1 y 2 se abren hacia las líneas de banda en la prolongación del tiro libre. Deben tener su espalda paralela a la línea de banda para ver toda la cancha.</p> <p>El reboteador mirará primero al hombre más cercano y si puede le pasará el balón. El primer receptor, ya en posesión del balón, mirará al centro para, sin haber botado, dar el segundo pase. Después de pasar ocupará esta calle y corre al contraataque.</p> <p>Los jugadores 1 y 2 entonces ocupan la calle central y una de las dos laterales. La otra calle lateral la ocupará uno de los otros tres restantes compañeros, siempre por el lado contrario del primer pase.. Cuando no consigamos un tiro rápido, recibimos la colaboración de un cuarto atacante, el primer tráiler.</p>	
	
<p>Fuente: tipos.com.mx</p>	
Evaluación	Aplicar el rebote defensivo en un encuentro de baloncesto y detectar su efectividad.

Actividades didácticas N° 44	
Preparación Táctica	
Tema	Contraataque de 3 jugadores (Baloncesto).
Objetivo	Mejorar el contraataque en un encuentro de baloncesto
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica como es el contraataque y la forma como llegar más rápido al campo contrario	
Práctica	
En el primer ejercicio trabajamos con tres hombres (gráfico n°1), en el podemos apreciar que el jugador n°1 tira el balón contra su propio tablero e inicia el contraataque botando por el centro, cuando pasa medio campo pasa el balón a un alero que puede culminar entrando a canasta o con un tiro a media distancia de dos o de tres. El base n°1 tras pasar el balón al alero corta por medio de la zona y se va al otro lado (pasar y cortar) y le reemplaza por el centro el alero n°3. Este movimiento se hace por tríos tres veces seguidas (culminando cada vez uno de los jugadores), , etc).	
	
Fuente: /Contraataque+con+3+hombres1.jp	
Evaluación	Capacidad para efectuar el contraataque

Actividades didácticas N° 46	
Preparación Táctica	
Tema	Contraataque a partir de tiro libre (Baloncesto).
Objetivo	Comprender la importancia del contraataque
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica como es el contraataque y la forma como llegar más rápido al campo contrario	
Práctica	
Se forman grupos de 5 jugadores. Tres jugadores (3, 4 y 5) se colocan en las posiciones habituales que están marcadas alrededor de la zona. Los otros dos jugadores (1 y 2) ocupan las posiciones entre la zona y las líneas de banda. El entrenador realiza un tiro libre y los jugadores van al rebote. Una vez conseguido el balón, se pasa rápidamente a uno de los jugadores que están en los laterales. El jugador que recibe comienza a driblar y pasa al jugador central, que sale desde la línea de tiros libres. Siempre hay que hacer que el jugador más cercano a la línea de tiros libres ocupe el centro, mientras que los situados en las alas corren por sus respectivas calles.	
	
Fuente: /Contraataque+con+3+hombres1.jp	
Evaluación	Capacidad para efectuar el contraataque

Actividades didácticas N° 47	
Preparación Táctica	
Tema	Contraataque (Baloncesto).
Objetivo	Comprender la importancia del contraataque
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica como es el contraataque y la forma como llegar más rápido al campo contrario	
Práctica	
Trabajamos en medio campo, pasar y contar para anotar fácil. Al realizar el pase debe tocar línea de fondo y correr contraataque por lado no balón. Al correr por lado no balón debe terminar debajo del aro esperando el pase para finalizar.	
Tras pasar y cortar, pasar a que conduzca el contraataque para dar el pase definitivo.	
Tras sacar el contraataque con un par de botes, debe correr para llegar al pase y evitar canasta fácil.	
	
Fuente: /Contraataque+con+3+hombres1.jp	
Evaluación	Capacidad para efectuar el contraataque

Actividades didácticas N° 48 Preparación Táctica	
Tema	Contraataque (Baloncesto).
Objetivo	Comprender la importancia del contraataque para pasar al campo contrario
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica como es el contraataque y la forma como llegar más rápido al campo contrario	
Práctica	
El base nº1 (pasa y corta por el centro), se cambia de lado y es reemplazado por el alero nº3 en el centro.	
El pivot nº5 tras pasar al base correr de tráiler por el interior entre el base y el alero de su lado y se va a la canasta contraria al poste bajo en situación de ir al rebote, lo mismo hace el pivot nº4 que corta también por el centro y al llegar a la canasta contraria se va al otro poste bajo.	
Este ejercicio se hace de forma consecutiva cinco veces para que cada vez finalice uno de los atacantes (números 1,2,3,4 y 5), ya que tenemos que pensar en opciones para todos.	
	
Fuente: /Contraataque+con+3+hombres1.jp	
Evaluación	Aplicar en un encuentro de baloncesto el contraataque

Actividades didácticas N° 49	
Preparación Táctica	
Tema	Pantalla estando en movimiento. (Baloncesto)
Objetivo	Comprender los beneficios de la pantalla en un encuentro de baloncesto
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica como es el contraataque y la forma como llegar más rápido al campo contrario	
Práctica	
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.	
	
Fuente: www.elmundo.es	
Evaluación	Aplicar la pantalla en un encuentro de baloncesto

Actividades didácticas N° 50	
Preparación Táctica	
Tema	El ataque luego de un rebote en el Baloncesto.
Objetivo	Comprender la importancia del rebote y la importancia en el ataque
Recursos	Espacio físico, balones, cancha de básquet
Desarrollo	
Teórico	
El docente explica como es el remate y la forma como llegar más rápido al campo contrario	
Práctica	
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 revote, dribla y se coloca al final de la hilera.	
	
Fuente: carlosgrullon.blogspot.com	
Evaluación	Aplicar el rebote en un encuentro de baloncesto

6.7 Impactos

6.7.1 Impacto Educativo

- Mejora en el diseño de las sesiones de entrenamiento, que el profesor sepa realizar secuencia de ejercicios acorde a los fundamentos a desarrollar.
- A través de esta guía el profesor tenga un conocimiento claro de los conceptos de los fundamentos a enseñar al estudiantado
- Mejora de los gestos técnicos de los estudiantes.
- Ayuda a los profesores a comprender que la planificación y la progresión es de suma importancia en el entrenamiento y ayuda a la mejora del conocimiento práctico y teórico por parte del profesor y que este tome conciencia que la transmisión de conocimientos teóricos al estudiante también es fundamental.
- Ayuda a desarrollar la creatividad de los profesores, para que sus sesiones de entrenamiento sean variadas.
- Estimula positivamente en los estudiantes al tener actividades variadas, desarrolla su concentración, creatividad, valores, juego en equipo, el apoyo mutuo, solidaridad, etc.
- Útil para cada institución educativa, para obtener mayores logros deportivos.

6.7.2 Impacto Social

El deporte siempre ha sido un medio para que el ser humano socialice

con su especie y con el entorno que lo rodea. El impacto social que genera el deporte en los estudiantes es de mucha importancia, en ellos el básquet tiene una función social, ayuda a desarrollar valores, los aleja de vicios, los predispone al esfuerzo, el aprender a perder y a ganar, así como a respetar al rival y al compañero de equipo de ahí la importancia del rol social que tiene el profesor de deportes como guía para los estudiantes, del dependerá la formación adecuada o no que reciba el estudiante. El deporte del básquet también mueve masas genera pasiones, es de gran impacto social y esto se ve en la actitud de la mayoría de los estudiantes que les cuesta entender que lo importante es el proceso y no tanto el triunfo. El básquet no es solo un deporte de 5 vs 5, ni de jugadores profesionales, ni de negocio de directivos, es también algo que nos sirve para convivir, pasar un buen rato o por qué no, hacer nuevas amistades. Confirmando que el deporte del básquet no es solo una actividad deportiva sino también una actividad social.

6.8 Difusión

La propuesta se difundirá mediante la entrega de la guía propuesta en digital y físico al Director del Colegio y docentes del área de educación física del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, la entrega se la ejecutará previa cita y en reunión donde se sociabilizará el contenido del documento y dialogará con los participantes observaciones e inquietudes que éstos tengan, además se buscará plantear estrategias de sociabilización de campañas de difusión sobre los beneficios de la práctica deportiva como el baloncesto a través de la publicación de carteleras y sociabilización directa con los estudiantes al momento de que éstos tengan clases de educación física, actividad realizada con el acuerdo y colaboración de los docentes y autoridades institucionales.

6.9 Bibliografía

- CIMARRO Urbano, J., & Pino Ortega, J. (2011). efdeportes. Obtenido de
- <http://www.efdeportes.com/efd3a/alevin.htm>
- DIAGRAM Group. (1994). Enciclopedia de los Deportes. España: EDAF, S.A.
- EditorialL. (2006). Balonmano. En Gran Enciclopedia de los Deportes (págs. 258-320). Editorial S.A.
- Ejercicios de baloncesto. (2013). Obtenido de
- http://www.ejerciciosbaloncesto.com/ejerciciosbaloncesto.com/Manejo_de_balon.html
- FEDERACIÓN DE BALONCESTO de Madrid [FBM]. (2014). Reglas Oficiales del Baloncesto FIBA 2014. Obtenido de
- http://www.fbm.es/images/documentos/temp1314/ReglasOficialesFBM_1314.pdf
- FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO [FEB]. (2012). Reglas Oficiales del Baloncesto FIBA. España: s.n.
- FEDERACIÓN GIPUZCOANA DE BALONCESTO. (2012). Programa Técnico para la Iniciación en el Baloncesto (Segunda ed.).
- FIGUEIRA, D. (2013). Fundamentos Técnicos del Baloncesto. Venezuela: Instituto Politécnico de Venezuela "Santiago Mariño".
- FLOREAN, A. (s.f.). Psicólogos del deporte. Obtenido de
- <http://www.psicologosdeldeporte.com/articulos.html>
- GARCÍA, J. (2006). Baloncesto Ejercicios para el Entrenamiento del bote, rebote y pase. España: Wanceulen.
- GÓMEZ Mendoza, M. A. (2013). Pedagogía: definición, métodos y modelos; Universidad de Málaga; España.
- GONZÁLEZ Molina, J. L. (2013). La preparación física en el baloncesto. Obtenido de
- <http://www.cbpozuelo.es/contenidos/index.php/en/fisico-tecnico/preparacion-fisica/283-la-preparacion>

- Gran Enciclopedia de los Deportes Tomo II. (1990). El Baloncesto. Madrid: Cultural de Ediciones.
- GUÍAFITNESS. (s.f.). Ejercicios de calentamiento para el baloncesto. Recuperado el 2014 de <http://guiafitness.com/ejercicios-de-calentamiento-para-el-baloncesto.html>
- <http://www.hablemosdedeporte.com/2015/03/componentes-de-la-preparacion-del.html>
- MINISTERIO DEL DEPORTE DEL ECUADOR. (2011). Baloncesto. Memorias de deporte, 2012-2015.
- MONTERO, A. (2010). Didáctica del baloncesto. España: PAIDOTRIBO.
- MOZO Cañete, L. D. (s.f.). efdeportes. Recuperado el 2011, de
- <http://www.efdeportes.com/efd74/sesion.htm>
- OCÉANO. (2013). Diccionario de lengua española. Editorial Océano.
- PÁEZ, M. X. (2012). El baloncesto. Cuba: Universitaria.
- PAJÓN, M., Quintero, S., & Naranjo, C. (s.f.). La Preparación Física y el Minibasket. 2010.
- PEREA, T. (1996). Reglamentos Deportivos Ilustrados. En T. PEREA, REGLAMENTOS DEPORTIVOS ILUSTRADOS (pág. 13). Colombia: Panamericana.
- PLANETA Basketball. (2010). Recuperado el 23 de Agosto de 2014, de
- <http://www.planetabasketball.com/>
- REGLAMENTO DE LOS DEPORTES. (2012). Recuperado el 2014, de <http://reglamentos-deportes.com>
- RAMÍREZ Torrealba, J. (2010). Corrientes filosóficas que sustentan la educación física, el deporte y la recreación. Historia del Deporte.
- RUIZ Cañizares, J. M. (2013). Portal Deportivo. Obtenido de Conceptos de acciones ofensivas en el baloncesto: <http://www.portaldeportivo.cl/articulos/ED.0002.pdf>
- SEBASTIANI Obrador, E., & Blázquez Sánchez, D. (2012). ¿Cómo formar un buen deportista? : un modelo basado en competencias. INDE.

- SIDNEY, G. (2002). La Biblia del entrenador del baloncesto. Golden Aura Publishing.
- WEINECK, J. (2011). Entrenamiento Total. España: Pearson Educación.
- WISSEL, H. (2008). Baloncesto Aprender y Progresar. España: Editorial Paidotribo.

ANEXOS

ANEXO N° 1: ÁRBOL DE PROBLEMAS

Escaza o nula participación en eventos deportivos	Sedentarismo en los estudiantes.	Problemas de sobrepeso ante la falta de actividad física.	Desmotivación ante la práctica deportiva.
Desconocimiento y deficiente aplicación de los fundamentos básicos del baloncesto en los estudiantes.		Deficiente preparación deportiva en los estudiantes	
EFFECTOS			

“PROCESOS DE PREPARACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL “LUIS PLUTARCO CEVALLOS” DE LA PARROQUIA QUIROGA, CANTÓN COTACACHI AÑO 2012-2013”

CAUSAS			
Desconocimiento y falta de entrenamiento de las técnicas y tácticas del baloncesto a nivel de competencia.	Falta de inversión de las autoridades en infraestructura e implementos deportivos o programas de preparación deportiva	Desinterés por la práctica deportiva a nivel cultural	Falta de motivación en las clases a los estudiantes. Por parte de docentes y autoridades institucionales.
Falta de capacitación a los docentes.		Proceso pedagógicos empíricos e inadecuados	

Elaborado por: Franco Echevarría Zamyá

ANEXON° 2: MATRIZ DE COHERENCIA

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿De qué manera inciden los procesos de preparación deportiva y de entrenamiento aplicados en la enseñanza de los fundamentos básicos del baloncesto impartidos por los docentes a los estudiantes del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos” de la parroquia Quiroga del cantón Cotacachi durante el año lectivo 2012-2013?</p>	<p>Establecer procesos de preparación deportiva y de entrenamiento adecuados para la enseñanza de los fundamentos básicos del baloncesto a los estudiantes del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos” de la parroquia Quiroga del cantón Cotacachi año 2012-2013.</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de conocimiento que posee el docente del área de educación física, acerca de los procesos de preparación y entrenamiento deportivo que deben ser aplicados a la enseñanza de los fundamentos básicos del baloncesto? • ¿Cuál es el nivel de aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto en los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B. del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, de la parroquia Quiroga del cantón Cotacachi del año lectivo 2012- 2013? • ¿Es pertinente Elaborar una Guía didáctica sobre “Procesos de preparación deportiva y entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto”, para docentes del área de educación física del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, de la parroquia Quiroga del cantón Cotacachi? • ¿A quién se debe sociabilizar la propuesta de la elaboración de la Guía didáctica sobre “Procesos de preparación deportiva y entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto”, para docentes del área de educación física del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, de la parroquia Quiroga del cantón Cotacachi? 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar el nivel de conocimiento que poseen los estudiantes del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, acerca de los procesos de preparación y entrenamiento deportivo aplicados a la enseñanza de los fundamentos básicos del baloncesto. • Analizar el nivel de aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto en los estudiantes de Octavos y Décimos años de E.G.B. del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, de la parroquia Quiroga del cantón Cotacachi durante el año lectivo 2012- 2013.. • Elaborar una guía didáctica básica sobre procesos de preparación deportiva y entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto, para docentes del área de educación física del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”, de la parroquia Quiroga del cantón Cotacachi. • Sociabilizar la guía didáctica básica sobre procesos de preparación deportiva y entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto, con las autoridades y cuerpo docente del área de educación física del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”.

ANEXO N° 3: ENCUESTA

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**INSTRUMENTO DIRIGIDO A DOCENTES DE LA CARRERA DE
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer que conoce usted acerca del baloncesto.

Le encarecemos leer con atención cada frase o proposición y marque con una X, cualquiera de ellas según su propio criterio.

Pregunta N° 1.- ¿Considera que practicando el baloncesto se logrará tener una mejor salud física y mental?

Si		No	
----	--	----	--

Pregunta N° 2.- ¿Conoce la importancia de tener una adecuada preparación teórica, física, técnica y táctica al momento de aprender baloncesto?

Si		No	
----	--	----	--

Pregunta N° 3.- ¿Conoce cuál es la diferencia entre técnicas y tácticas aplicadas al momento de jugar baloncesto?

Si		No	
----	--	----	--

Pregunta N° 4.- ¿Su profesor le enseñó e hizo practicar ejercicios de conducción del balón, dribling, doble ritmo, pases, lanzamientos y rebote?

Si		No	
----	--	----	--

Pregunta N° 5.- ¿Su profesor le ha enseñado y hecho practicar ejercicios de desplazamiento con el balón como saltos, giros, paradas, carreras y caminatas?

Si		No	
----	--	----	--

Pregunta N° 6.- ¿Con qué frecuencia su profesor al enseñarles baloncesto les hizo realizar ejercicios de resistencia física y velocidad?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca
---------	--------------	----------	-------

Pregunta N° 7.- ¿Cuándo se les enseñó baloncesto, con qué frecuencia su profesor organizó partidos de básquet durante sus clases?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

Pregunta N° 8.- ¿Su profesor corrigió y explicó oportunamente los errores que los estudiantes realizaban al momento de aprender baloncesto, sea de forma individual o grupal?

Si		No	
----	--	----	--

Pregunta N° 9.- ¿Cuánto usted conoce sobre la Reglamentación FIBA que se debe aplicar al momento de jugar basketball?

Mucho	Poco	Nada

Pregunta N° 10.- ¿Con qué frecuencia su profesor al momento de enseñarles baloncesto les hizo realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento muscular?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

Pregunta N° 11.- ¿Cómo calificaría su desempeño deportivo en baloncesto?

Excelente	Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo

Pregunta N° 12.- ¿Quisiera que su colegio creara semilleros de deportistas, en el cual usted formara parte, y que permita a la Institución participar en encuentros deportivos intercolegiales?

Si		No	
----	--	----	--

Pregunta N° 13.- ¿Cree usted que las autoridades institucionales apoyan la práctica deportiva en los estudiantes?

Si		No	
----	--	----	--

ANEXO N° 4 ENTREVISTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Entrevista realizada al docente del área de Educación Física del Colegio Nacional “Luis Plutarco Cevallos”

CUESTIONARIO

Pregunta N°1.- ¿Considera importante enseñar el baloncesto a los estudiantes del Colegio Luis Plutarco Cevallos? Por favor justifique su respuesta.

Pregunta N°2.- ¿Qué son los procesos de preparación deportiva?

Pregunta N°3.- ¿Qué incidencia tienen los procesos de preparación deportiva sobre el entrenamiento de los fundamentos básicos del baloncesto impartido a sus estudiantes?

Pregunta N°4.- ¿Qué tipo de procesos de preparación deportiva considera adecuados aplicar en el entrenamiento sobre los fundamentos del baloncesto?

Pregunta N°5.- ¿Qué recursos didácticos usted utiliza al momento de enseñar baloncesto y entrenar a sus estudiantes?

Pregunta N°6.- ¿En cuánto tiempo considera usted que los estudiantes puedan aprender a dominar los fundamentos básicos del baloncesto?

Pregunta N°7.- ¿El Colegio Luis Plutarco Cevallos participa en eventos deportivos intercolegiales afines al baloncesto?

Pregunta N°8.- ¿Qué le recomendaría al Colegio Luis Plutarco Cevallos como docente de educación física?

Pregunta N°9.- ¿Qué considera usted al momento de realizar el plan de clase relacionado al baloncesto?

ANEXON° 5: FICHA DE OBSERVACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO FECYT FICHA DE OBSERVACIÓN

Técnica y conocimientos sobre Reglamentación (Evaluado en un encuentro de baloncesto de 10 minutos por encuentro- 1 minuto de observación por cada jugador)

Alternativa	Estudiante 1	Estudiante 2	Estudiante n
Muy Bueno			
Bueno			
Regular			
Deficiente			

Táctica Ofensiva (Evaluación exclusiva a la respuesta individual del jugador como parte del equipo en rol ofensivo ante la defensa del adversario dentro de zona de ataque, el ejercicio no excedió los diez minutos, es decir aproximadamente dos minutos por jugador).

Alternativa	Estudiante 1	Estudiante 2	Estudiante n
Muy Bueno			
Bueno			
Regular			
Deficiente			

Táctica Defensiva (Evaluación exclusiva a la respuesta individual del jugador como parte del equipo en rol defensivo ante el ataque del adversario dentro de zona de defensa, el ejercicio no excedió los diez minutos, es decir aproximadamente dos minutos por jugador)

Alternativa	Estudiante 1	Estudiante 2	Estudiante n
Muy Bueno			
Bueno			
Regular			
Deficiente			

Preparación física (Evaluación a través de ejercicios de competencia, relevamientos por equipos con y sin balón, se evaluó velocidad y resistencia por jugador)

Alternativa	Estudiante 1	Estudiante 2	Estudiante n
Muy Bueno			
Bueno			
Regular			
Deficiente			

EVALUACIÓN SOBRE MANEJO DE BALÓN

Conducción (Evaluado a través de 20 repeticiones de boteo caminado y en carrera, alternando 10 repeticiones con la mano derecha y luego otras diez con la mano izquierda)

Alternativa	Estudiante 1	Estudiante 2	Estudiante n
Muy Bueno			
Bueno			
Regular			
Deficiente			

Dribling (Evaluado a través del desplazamiento individual del jugador en carrera con el balón esquivando un atacante, de extremo a extremo de la cancha)

Alternativa	Estudiante 1	Estudiante 2	Estudiante n
Muy Bueno			
Bueno			
Regular			
Deficiente			

Doble ritmo (Evaluación individual en el que el estudiante en tres intentos realiza lanzamientos aplicando la técnica de doble ritmo)

Alternativa	Estudiante 1	Estudiante 2	Estudiante n
Muy Bueno			
Bueno			
Regular			
Deficiente			

Pases (Evaluado en diez repeticiones de pases de pecho por jugador a su compañero, cinco en movimiento y cinco pases en posición estática a una distancia no inferior a los cinco metros, siguiendo las indicaciones del entrenador)

Alternativa	Estudiante 1	Estudiante 2	Estudiante n
Muy Bueno			
Bueno			
Regular			
Deficiente			

Lanzamientos y Rebote (Evaluado a través de la siguiente didáctica: Competición por equipos. tres tiros realizados de cada posición y finalizamos con diez tiros libres y cinco obtenidos de rebotes de tablero).

Alternativa	Estudiante 1	Estudiante 2	Estudiante n
Muy Bueno			
Bueno			
Regular			
Deficiente			

Evaluación sobre técnicas de desplazamiento

Caminata, carrera, paradas y giros (Evaluación individual al jugador, mientras éste se desplaza con el balón deberá seguir las instrucciones del entrenador, quien le solicitará caminar, correr, parar y girar de forma aleatoria, entrar en la zona de anotación en dos tiempos y anotar con salto).

Alternativa	Estudiante 1	Estudiante 2	Estudiante n
Muy Bueno			
Bueno			
Regular			
Deficiente			

ANEXO N° 6: RESPALDO FOTOGRÁFICO

INSTALACIONES COLEGIO “LUIS PLUTARCO CEVALLOS”



EL LANZAMIENTO



MANEJO DE BALÓN- CLASE



EL PASE



LANZAMIENTO AL ARO



CALENTAMIENTO





CONDUCCIÓN DEL BALÓN





DRIBLING





LANZAMIENTOS



PASES





REBOTE





CAMINATA



CARRERAS CON PARADAS



SALTOS CON LANZAMIENTOS



ANEXO N° 7: CERTIFICADOS



UNIDAD EDUCATIVA "LUIS PLUTARCO CEVALLOS"

COTACACHI- QUIROGA

Tel. 062537122

Clpc85qinf@yahoo.es

Distrito 10D03C02

Dirección. Juan Montalvo vía al Punge

OFICIO NRO. 00-3-0015-UELPC

Quiroga, 16 de Junio del 2015

C E R T I F I C A C I Ó N

A petición verbal de parte interesada y, en mi calidad de Rector Encargado de la Unidad Educativa "Luis Plutarco Cevallos Guerra", en forma legal Certifico.

Que la Srta. ZAMYA VANESSA FRANCO ECHEVERRIA, con N° de CI 100322880-4, realizó las encuestas y fichas de observación, el 18 de Diciembre del 2014, con los estudiantes de nuestro plantel, como requisito para la ejecución de su tesis.

Es todo cuanto puedo Certificar en honor a la verdad pudiendo la Interesada dar al presente el uso legal que estime conveniente.

Atentamente,

Lic. Jorge Cabascango Herrera

RECTOR (E)





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:	1003228804		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Franco Echeverría Zamyá Vanessa		
DIRECCIÓN:	Cotacachi, Bolívar 1461 y García Moreno		
EMAIL:	zamyafan.evhe@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	916-247	TELÉFONO MÓVIL	0988116708

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"PROCESOS DE PREPARACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL "LUIS PLUTARCO CEVALLOS" DE LA PARROQUIA QUIROGA, CANTÓN COTACACHI AÑO 2012-2013"
AUTOR (ES):	Franco Echeverría Zamyá Vanessa
FECHA: AAAAMMDD	2015/11/17
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciada en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Jesús León



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Franco Echeverría Zamy Vanessa, con cédula de identidad Nro. 1003228804 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: **“PROCESOS DE PREPARACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL “LUIS PLUTARCO CEVALLOS” DE LA PARROQUIA QUIROGA, CANTÓN COTACACHI AÑO 2012-2013”** 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 10 días del mes de noviembre de 2015

(Firma)

Nombre: Franco Echeverría Zamy Vanessa

Cédula: 1003228804

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

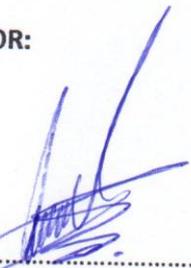
Yo, Franco Echeverría Zamy Vanessa, con cédula de identidad Nro. 1003228804, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, 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 10 días del mes noviembre de 2015

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Franco Echeverría Zamy Vanessa
C.C. 1003228804