



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA:**

LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL MINIBASQUET EN LOS ESTUDIANTES DE 11 – 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAN ANTONIO DE PADUA” DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO LECTIVO 2016 - 2017

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

### **AUTOR:**

Luna Hernández Darwin Vinicio

### **DIRECTOR:**

Msc. Washington Suasti

Ibarra, 2017

**CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR**

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 participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: La iniciación deportiva y su influencia en los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017. Trabajo realizado por el señor egresado: Luna Hernández Darwin Vinicio previo a la obtención del título de Licenciado en 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.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director

Msc. Washington Suasti

CI. 1001593910

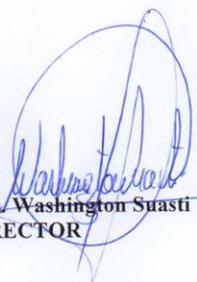
Ibarra, 10 de Noviembre del 2017

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

Los miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema: La iniciación deportiva y su influencia en los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017, del estudiante Luna Hernández Darwin Vinicio, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Ibarra, 10 de Noviembre de 2017

Para constancia firman

  
Msc. Washington Suasti  
DIRECTOR

  
Msc. Zoila Realpe Zambrano  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

  
Msc. Vicente Yandún Yalamá  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

  
Msc. Fabián Yépez Calderón  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

**AUTORÍA**

Yo, Luna Hernández Darwin Vinicio con cédula de ciudadanía 0401145305 declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del Autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.



Sr. Luna Hernández Darwin Vinicio

C.I: 0401145305

## RESUMEN

La investigación hace mención a la iniciación deportiva y su influencia en los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017. Posteriormente se redactó la contextualización del problema donde se hace mención a la parte macro, meso y micro acerca del problema en mención., los objetivos y la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuáles son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del marco teórico, se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con la iniciación deportiva y los fundamentos técnicos del mini básquet, los mismos que se indagaron en libros, revistas, artículos científicos. Luego se procedió a desarrollar el marco metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra, posteriormente se aplicó las encuestas a los docentes y ficha de observación a los niños acerca de los fundamentos técnicos individuales del baloncesto , luego se procedió a representar en tablas y diagramas circulares y posteriormente se realizó el análisis e interpretación cada una de las preguntas, posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, y estos guiaron para la elaboración y construcción de la guía didáctica, la misma que contiene aspectos de carácter general, aplicando los diferentes principios del entrenamiento que contribuyen a sentar las bases sólidas de los movimientos, como es correr, saltar, desplazarse, girar, lanzar que son los aspectos básicos que se deben enseñar, pero adaptándole a la enseñanza de los fundamentos ofensivos y defensivos del mini básquet.

**Palabras Claves:** Iniciación deportiva, Mini básquet, niños, guía didáctica

## DEDICATORIA

## ABSTRACT

The research is about sports initiation and its influence on the technical fundamentals of Mini basketball in the 11 - 12 years old students at the "San Antonio de Padua" Educational Unit in the city of Quito during the academic year 2016 - 2017. Subsequently the contextualization of the problem where the macro, meso and micro part about the problem was written, the objectives and the justification where the reasons were explained because this diagnosis was made, what are the contributions, and who is going to benefit from the obtained results. For the writing of the theoretical framework, categories related to sports initiation were researched and the technical fundamentals of mini basketball, the same ones that were searched in books, magazines, scientific articles. The methodological framework was then developed, which refers to the types of research, methods, techniques and instruments, population and sample, then the teacher surveys and the observation sheet were applied to the children about the individual technical foundations of basketball, then proceeded to represent in tables and circular diagrams and later the analysis and interpretation of each of the questions was performed, later the conclusions and recommendations were drafted, and these served as guidelines for the elaboration of the didactic guide, which contains aspects of general nature, applying the different principles of training that contribute to laying the solid foundations of movements, such as running, jumping, moving, spinning, throwing are the basic aspects to be taught, but adapting to the teaching of the offensive and defensive fundamentals of mini basketball.

Keywords: Sports initiation, Mini basketball, children, didactic guide



Victor Rodriguez  
M.B.

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo primeramente a Dios, por haberme dado la fortaleza para seguir adelante y permitirme llegar hasta este momento importante en mi carrera.

A mí querida madre, por ser mi pilar y por darme su amor y su apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias y opiniones.

También quiero dedicar a los seres más importantes y son los que llenan de alegría y felicidad mi vida, Heidi y Johel mis hermosos hijos son los que me inyectaron fuerzas en cada momento de dificultad que tuve a lo largo de este camino y gracias a ellos he logrado llegar y cumplir una meta más en mi vida.

**Darwin**

## AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por brindarme la oportunidad de aprender y superarme constantemente, cualidades educativas que garantizan mi éxito personal y profesional. A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología y de manera muy especial a la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

Un agradecimiento muy especial al Msc. Washington Suasti Director de Trabajo de grado, quien con su conocimiento científico y académico ha orientado y contribuido en la realización de este valioso trabajo.

Hago un especial reconocimiento a las Autoridades, Padres de familia y niñas/nos. de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito.

Y me permitiré extender mis agradecimientos a cada uno de mis maestros que guiaron mi camino para llegar hasta donde estoy y ellos son: MSc. Zoila Realpe, MSc. Hugo Pérez, MSc. Henry Jaramillo, MSc. Santiago Jiménez, MSc. Luis Yépez, MSc. Stalyn Salas, MSc. Washington Suasti, MSc. José Bosano, MSc. Vicente Yandún, mil gracias por trasmitirme sus conocimientos.

**Darwin**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>4</b>
<b>1. MARCO TÉORICO.....</b>	<b>6</b>
1.1 Fundamentación Teórica.....	7
1.1.1 Iniciación deportiva.....	8
1.1.2 Patrones básicos de movimiento.....	8
1.1.3 Cualidades coordinativas.....	8
1.1.4 Principios de la iniciación deportiva.....	8
1.1.5 Juegos.....	9

1.1.6	Fundamentos técnicos del mini básquet.....	12
1.1.7	Fundamentos técnicos ofensivos.....	16
1.1.8	Recepción.....	19
1.1.9	Pase.....	23
1.1.10	Tiro.....	24
1.1.11.	Rebote.....	29
1.1.12	Fundamentos defensivos.....	30
1.1.13	Técnicas de oposición y apoderamiento.....	31
1.1.14	El bloqueo.....	33
<b>CAPÍTULO II.....</b>		<b>34</b>
<b>2.</b>	<b>MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>40</b>
2.1	Tipo de Investigación.....	42
2.2	Métodos.....	43
2.3	Técnicas e Instrumentos.....	43
2.4	Matriz diagnóstica.....	43
2.5	Población.....	44
2.6	Muestra.....	45
<b>CAPÍTULO III.....</b>		<b>46</b>
<b>3</b>	<b>ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>47</b>
3.1	Resultados de la encuesta aplicada a los docentes.....	47
3.2	Resultado de la ficha aplicada a los niños.....	48

<b>CAPÍTULO IV</b> .....	48
<b>4 PROPUESTA</b> .....	48
4.1 Título de la Propuesta.....	63
4.2 Justificación.....	84
4.3 Fundamentación.....	84
4.4 Objetivos.....	84
4.4.1 Objetivo General.....	84
4.4.2 Objetivos Específicos.....	85
4.5 Ubicación Sectorial y Física.....	94
4.6 Desarrollo de la Propuesta.....	94
4.7 Impacto.....	94
4.8 Difusión.....	94
4.9 Conclusiones.....	96
4.10 Recomendaciones.....	127
4.11 Contestación a las preguntas de investigación.....	128
Sección de referencias.....	128
Glosario.....	129
Fuentes de información.....	131
Anexos.....	133
Árbol de Problemas.....	134
Matriz Coherencia.....	134

Matriz de Categorical.....	136
Matriz diagnostica.....	137
Encuesta a docentes.....	138
Ficha de Observación.....	139
Certificados.....	140
Fotografías.....,	141

**ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla N° 1	Beneficios de una adecuada iniciación deportiva.....	48
Tabla N° 2	Bases para fortalecer los patrones básicos de movimiento.....	49
Tabla N° 3	Cuál de estos procesos de iniciación utiliza.....	50
Tabla N° 4	Frecuencia que trabaja las cualidades coordinativas.....	51
Tabla N° 5	Mini baloncesto con cual condición coordinativa trabaja más.....	52
Tabla N° 6	Porcentaje que trabaja coordinativas.....	53
Tabla N° 7	Principios de la iniciación deportiva.....	54
Tabla N° 8	Principios didácticos que utiliza con mayor frecuencia.....	55
Tabla N° 9	Conoce la clasificación de los juegos por familias.....	56
Tabla N° 10	Juegos que utiliza con mayor frecuencia para la enseñanza.....	57
Tabla N° 11	Fundamentos técnicos de mini básquet.....	58
Tabla N° 12	Ficha de control para detectar las fortalezas y debilidades.....	59
Tabla N° 13	Aplica el principio de la multilateralidad.....	60
Tabla N° 14	Propuesta alternativa para mejorar los fundamentos.....	61
Tabla N° 15	La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar.....	62
Tabla N° 16	Mantener el cuerpo semiflexionado.....	63
Tabla N° 17	Separar los pies a la anchura de los hombros.....	64
Tabla N° 18	La cabeza levantada.....	65
Tabla N° 19	El brazo que bota esta flexionado.....	66
Tabla N° 20	El balón bota delante del pie.....	67

Tabla N° 21	Drible de protección.....	68
Tabla N° 22	Drible de progresión.....	69
Tabla N° 23	Drible de habilidad.....	70
Tabla N° 24	Drible de espera.....	71
Tabla N° 25	Drible de penetración.....	72
Tabla N° 26	Pase de pecho.....	73
Tabla N° 27	Pase de pique.....	74
Tabla N° 28	Pase desde la cadera.....	75
Tabla N°29	Pase por encima de la cabeza.....	76
Tabla N°30	Pase de beisbol.....	77
Tabla N°31	Recepción con las dos manos.....	78
Tabla N°32	Recepción con una mano.....	79
Tabla N° 33	Recepción en el lugar.....	80
Tabla N° 34	Recepción durante la carrera.....	81
Tabla N° 35	Recepción durante un salto.....	82
Tabla N° 36	Tiro en bandeja.....	83

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Beneficios de una adecuada iniciación deportiva.....	48
Gráfico N° 2	Bases para fortalecer los patrones básicos de movimiento.....	49
Gráfico N° 3	Cuál de estos procesos de iniciación utiliza.....	50
Gráfico N° 4	Frecuencia que trabaja las cualidades coordinativas.....	51
Gráfico N° 5	Mini baloncesto con cual condición coordinativa trabaja más.....	52
Gráfico N° 6	Porcentaje que trabaja coordinativas.....	53
Gráfico N° 7	Principios de la iniciación deportiva.....	54
Gráfico N° 8	Principios didácticos que utiliza con mayor frecuencia.....	55
Gráfico N° 9	Conoce la clasificación de los juegos por familias.....	56
Gráfico N° 10	Juegos que utiliza con mayor frecuencia para la enseñanza.....	57
Gráfico N° 11	Fundamentos técnicos de mini básquet.....	58
Gráfico N° 12	Ficha de control para detectar las fortalezas y debilidades.....	59
Gráfico N° 13	Aplica el principio de la multilateralidad.....	60
Gráfico N° 14	Propuesta alternativa para mejorar los fundamentos.....	61
Gráfico N° 15	La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar ...	62
Gráfico N° 16	Mantener el cuerpo semiflexionado.....	63
Gráfico N° 17	Separar los pies a la anchura de los hombros.....	64
Gráfico N° 18	La cabeza levantada.....	65
Gráfico N° 19	El brazo que bota esta flexionado.....	66
Gráfico N° 20	El balón bota delante del pie.....	67

Gráfico N° 21	Drible de protección.....	68
Gráfico N° 22	Drible de progresión.....	69
Gráfico N° 23	Drible de habilidad.....	70
Gráfico N° 24	Drible de espera.....	71
Gráfico N° 25	Drible de penetración.....	72
Gráfico N° 26	Pase de pecho.....	73
Gráfico N° 27	Pase de pique.....	74
Gráfico N° 28	Pase desde la cadera.....	75
Gráfico N°29	Pase por encima de la cabeza.....	76
Gráfico N°30	Pase de beisbol.....	77
Gráfico N°31	Recepción con las dos manos.....	78
Gráfico N°32	Recepción con una mano.....	79
Gráfico N° 33	Recepción en el lugar.....	80
Gráfico N° 34	Recepción durante la carrera.....	81
Gráfico N° 35	Recepción durante un salto.....	82
Gráfico N° 36	Tiro en bandeja.....	83

## **Introducción**

### **Tema**

La iniciación deportiva y su influencia en los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017

### **Contextualización del problema**

A nivel Nacional la iniciación deportiva, siempre ha sido y será un tema de preocupación, debido a que en las instituciones de educación escolar a nivel nacional no cuentan con un programa de iniciación deportiva con el objetivo de sentar las bases sólidas de una buena formación deportiva, el desconocimiento de los profesionales de educación física, entrenadores, monitores deportivos acerca de los procesos de formación deportiva de tipo físico, técnico, psicológico, se saltan algunas fases o etapas de preparación, a veces por ganar campeonatos en las diversas disciplinas, por las exigencias de los directivos, por ganar prestigio la institución, los padres de familia, en fin quienes les rodean, no comprenden esta situación y rápido, logran mejorar las marcas deportivas, pero esos éxitos son conseguidos a veces a corto plazo, es decir su vida deportiva o el éxito deportivo dura poco, en nuestro país dura pocos años a los veinte años ya se están retirando del deporte, mientras en otros países, recién en estas edades recién comienza el entrenamiento del alto rendimiento y recién comienzan a cosechar sus logros en estas edades a nivel olímpico.

A nivel de la provincia sucede igual, es una radiografía en miniatura lo que sucede en el contexto a nivel nacional, a nivel de las escuelas de la provincia de pichincha se está haciendo un análisis minucioso, de lo que es verdaderamente los procesos de formación deportiva en los niños de las diversas unidades educativas. Los

docentes de educación física o entrenadores deben dominar una gran variedad de ejercicios con el objetivo de sentar unos buenos cimientos deportivos, para que posteriormente practique el deporte que le guste, con esto se quiere decir que a los niños., se les debe preparar de manera multilateral, es decir hacer variedad de actividades, pero de forma lúdica, sin llegar a la especialización deportiva, el error que se comete en estas edades, es prepararle o someterle al niño a duros entrenamientos físicos, técnicos e inclusive tácticos, en este último aspectos es un grave error la enseñarle la parte táctica de un determinado deporte, con esto se le está haciendo perder su creatividad, su capacidad de imaginación que es propio de los niños, en fin sino se da una adecuada formación deportiva, se les estará perdiendo buenos talentos deportivos, que por error de ciertos directivos, profesores de educación física e inclusive padres de familia, son los causantes de este grave error, porque al niño se le estaría acabando su formación deportiva y es lago lamentable.

A nivel de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito, está sucediendo algo similar, es decir con respecto a los niños y niñas de esta noble institución no se está dando la debida importancia a estos procesos de formación deportiva de manera particular el Mini básquet, tal vez por muchas interrogantes, que serán despejadas más adelante como la falta de capacitación docente en este ámbito, es decir no se da la debida importancia a los procesos de formación deportiva, sin considerar la edad biológica, ni cronológica, rápidamente a los niños se les hace jugar el básquet o a veces por la falta de implementación deportiva, es decir canchas, balones de básquet, solamente se les da un balón y se les hace jugar, es un grave error hacer esto.

En estos niveles educativos deben estar los mejores profesores de educación física, donde impartan una educación física de calidad, respetando los procesos y principios de la iniciación deportiva, por medio de actividades lúdicas con el objetivo de sentar las bases sólidas en cuanto a la formación de los Patrones básicos de movimiento, como es correr, saltar, girar, desplazarse de un lugar a otro, con o sin balón, lamentablemente no se está trabajando de esta manera.

Los docentes educación física tienen desconocimiento en cuanto a las actividades de locomoción, manipulación, equilibrio, es por ello que se deben convertir en investigadores permanentes de este proceso de formación del mini básquet para no cometer errores, que pueden causar la pérdida de un talento deportivo, alguna técnica inadecuada, que es notorio, que conforme avanza la edad se ha notado estudiantes con deficiente técnica deportiva.

En cuanto al trabajo de las Cualidades coordinativas como es la orientación, reacción, ritmo, aprendizaje motor, agilidad, los docentes de educación física no le están dando la debida importancia, lamentablemente esta preparación de estas cualidades coordinativas le están dejando a un segundo plano, siendo estas las más importantes, los docentes desconocen la importancia y beneficios de estas capacidades, siendo estas las más importantes porque ayuda en los procesos de coordinación dinámica general y específica, estas actividades bien trabajadas, servirán para tener un buen desenvolvimiento inclusive en la vida cotidiana desde niños hasta adultos. Todos estos aspectos conllevan como consecuencia niños con una deficiente coordinación en cuanto a la práctica del mini básquet.

Los docentes de estos niveles educativos desconocen acerca de la importancia y puesta en práctica los Principios de la iniciación deportiva, como es el Principio de

la adaptación, Principio de la multilateralidad, Principio de la accesibilidad, Principio de la creatividad, estos son unos de los más importantes de la variedad de principios, pero se ha escogido los que tienen relación directa con la iniciación deportiva, trae como consecuencia un bajo nivel de la técnica deportiva

Los docentes de este nivel educativo tienen desconocimiento en cuanto al dominio de Juegos sean estos simples, pre deportivo, cooperativo, reglas, es decir no dominan una gran variedad de juegos, y por ello se ha dado un bajo nivel técnico deportivo, por el apresuramiento de que los niños obtengan rápidos resultados deportivos.

### **Justificación**

El tema propuesto se justifica por las siguientes razones: Por el valor educativo, puesto que es interesante trabajar en estas edades con niños, que siempre están con los deseos de aprender nuevas cosas, para ello en maestro con su hábil conducción, debe enseñarles variedad de movimientos locomotores, manipulativos, ejercicios para desarrollar las capacidades coordinativas como el equilibrio, orientación, reacción, ritmo, aprendizaje motor, agilidad, todo estos respetando los principios del entrenamiento como el principio de adaptación, desarrollo multilateral, accesibilidad, creatividad, etc, todo ello por medio de juegos pre deportivos, con el objetivo de que aprendan los fundamentos del mini baloncesto de manera significativa.

Este problema de investigación es original, porque es la primera vez que se lleva a cabo esta institución con los niños y niñas de los séptimos años y se justifica porque es un gran aporte a la educación, específicamente para el mini baloncesto, que les gusta mucho y deben aprender todos los fundamentos de manera juguetona.

Esta investigación es importante, porque los resultados serán un gran referente para obtener datos reales y desde allí empezar un punto de partida, para trabajar con las fortalezas y debilidades, que se encuentre, por ejemplo con respecto a los procesos de formación de la iniciación deportiva, esta tiene una serie de etapas que se tiene que cumplir, para que los estudiantes tengan unos buenos cimientos para aprender futuros movimientos mucho más complejos a base de juegos pre deportivos, respetando su edad biológica y cronológica, si bien es cierto el niño aprende lo que aprende por medio de juegos.

Existe gran interés por parte de los directivos, docentes de educación física, entrenadores, monitores y a padres de familia, que se realice esta investigación de esta naturaleza, porque de esta manera se seguirá masificando el deporte del mini básquet, pero haciendo bien las cosas, respetando las fases o procesos de formación de la iniciación deportiva.

Los principales beneficiarios directos de este proceso de investigación serán los niños y los indirectos serán los entrenadores, docentes de educación física y padres de familia, que son los actores de mayor influencia en los procesos de formación deportiva.

Esta investigación será de gran utilidad Teórica, utilidad Práctica, utilidad metodológica, ya que servirá como medio de consulta para los docentes de educación física, entrenadores y otras personas preocupadas en la formación deportiva de los niños.

Es Factible realizarlo porque existe la predisposición de las autoridades, docentes, padres de familia para que se haga este tipo de investigaciones de esta

naturaleza. Existe amplia bibliografía sobre el tema y los deseos de contribuir al campo del entrenamiento deportivo por parte del autor del trabajo de grado.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

- Determinar cómo incide los procesos de iniciación deportiva en la enseñanza de los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017

### **Objetivos específicos**

- Diagnosticar los procesos de iniciación deportiva que utilizan los docentes para la enseñanza de los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017
- Valorar el nivel de los fundamentos ofensivos y defensivos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017
- Elaborar una propuesta alternativa de procesos de iniciación deportiva para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del Mini básquet para los niños de 11 – 12 años.

### **Preguntas de investigación**

- ¿Cuáles son los procesos de iniciación deportiva que utilizan los docentes para la enseñanza de los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 –

12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017?

- ¿Cuál es el nivel de los fundamentos ofensivos y defensivos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa de procesos de iniciación deportiva para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del Mini básquet para los niños de 11 – 12 años?

## **CAPÍTULO I**

### **1. MARCO TEÓRICO**

#### **1.1 Fundamentación teórica**

##### **1.1.1 La iniciación deportiva**

La evolución de las capacidades biológicas, psicológicas y motrices del niño/a llegan a un nivel que permitan la práctica del deporte elegido. Este momento es el que se denomina edad de iniciación deportiva. Es difícilmente asignable una edad ideal para la iniciación al deporte en general, es la edad para sentar las bases deportivas, pero de forma variada.

La iniciación deportiva es el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma general la práctica de uno o varios deportes. La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que se toma contacto con el mismo, hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional, adquiriendo los patrones básicos fundamentales. (Blázquez, 2002, pág. 20)

Orientar a los niños a la práctica de algún deporte y de manera particular el mini básquet, se le debe enseñar de manera juguetona, multivariada, por medio de actividades, ejercicios y de manera lúdica capaz que al niño le guste esta actividad y aprenda de manera significativa los diversos contenidos del deporte en mención, para ello debe perfeccionar los patrones básicos fundamentales para sentar una buena base deportiva.

### **1.1.2 Patrones básicos de movimiento**

La fase denominada patrones básicos de movimiento abarca aproximadamente desde los 2 años hasta los 9 nueve años. Los patrones del movimiento son el resultado de los primeros movimientos voluntarios del niño desarrollados durante sus primeros años de vida, esto es, las habilidades motoras rudimentarias. Lo primordial durante este periodo es la generalidad y la espontaneidad del movimiento, por lo tanto, no requieren ni se deben exigir altos niveles de precisión ni exactitud.

Durante este periodo, no deben enfocarse destrezas específicas, sino más bien, brindar a los estudiantes en general una gama de oportunidades, al respecto se señala que en estas edades se les de impartir una variedad de movimientos en una forma aceptable, en lugar de enfatizar ejecuciones altamente diestras en un número limitado de destrezas. (Chacòn, 2005, pág. 22)

Los patrones básicos fundamentales se van dando desde que nacen y van madurando conforme avanza la edad y las experiencias propias, dado que estas etapas son las que suceden en el niño durante su paso y su desarrollo de su motricidad fina y gruesa, que depende de la exclusiva responsabilidad de los docentes.

#### **1.1.2.1 Locomoción**

Las habilidades fundamentales surgen de la combinación de patrones de movimiento que introducen el trabajo, tanto global como segmentario, del cuerpo. Se considera movimiento locomotor el realizado por el cuerpo que desplaza de un punto a otro del espacio, conjugando los diferentes elementos espaciales: direcciones, planos y ejes.

Filogenéticamente, existen unos patrones de conducta motrices básicas: correr, saltar, que son susceptibles de ser modificados, incluso complicados al adaptarse a la especialidad deportiva, de este modo se obtienen diversas vías

de optimización ontogenética del bagaje locomotor del niño. (Castañer, 2001, pág. 131)

Es importante destacar que las habilidades locomotrices que se trabaja con los niños suelen utilizar de forma espontánea en sus juegos y actividades individuales y de grupo. Para desarrollar de la mejor estas habilidades motrices básicas, se debe promover de una variada gama de actividades para la que se precise la aplicación de las diversas habilidades locomotrices; correr, brincar, galopar, saltar por medio de juegos pre deportivos.

### **1.1.2.2 Manipulación**

Estas habilidades motrices referidas a los movimientos de manipulación gruesa producida por las capacidades de imprimir fuerza a los objetos y de recibir la propia de los objetos con los que interactuamos. Al igual que lo indicado en el aspecto locomotor, los movimientos de manipulación gruesa alcanzados por la vía filogenética son la base de la especialización motriz conseguida por el desarrollo que la diversa especificidad deportiva puede aportar.

Existe algunas actividades, que se puede llevar a cabo, así pues, lanzar, coger, chutar, golpear etc, pueden dar lugar a derivaciones como rotar un balón sobre la punta de un dedo, lanzar un disco, hacer malabarismo con los diferentes objetos (lanzar y recoger alternativa y simultáneamente con una o dos manos. (Castañer, 2001, pág. 131)

El desarrollo de los patrones básicos fundamentales, son imprescindibles, para la iniciación deportiva de los niños, es por ello, que se debe enseñar en el mini básquet, por medio de actividades lúdicas, esto se puede hacer ejercicios de malabarismo, con una y la otra mano, esto también se le conoce como dominio de balón, como todo lo

que tiene con la manipulación, cuando el jugador hace el boteo, dribling, los diferentes tipos de pases, recepciones, que sirven para aplicar en un partidillo de mini básquet.

### **1.1.2.3 Equilibrio**

El equilibrio no es considerado por algunos autores como un contenido para el desarrollo de habilidades y destrezas motrices básicas, lo incluyen en las capacidades perceptivas o en otro bloque de contenidos. Esto se considera que esa posibilidad puede existir siempre y cuando se trate de equilibrios de tipo estático y que hagas referencias a tareas o acciones más de tipo preceptivo y relacionadas con el mantenimiento de la postura existen desplazamientos del cuerpo, es decir cuando se trata de equilibrio dinámico.

El equilibrio lo constituyen todas aquellas actividades y tareas que tienen como objetivo el mantenimiento de la estabilidad corporal en situaciones inhabituales o dificultadoras de esta. La capacidad de equilibrio se manifiesta en la solución más adecuada y rápida posible de una tarea motriz que ha de ser desarrollada en condiciones precarias de equilibrio, en superficies limitadas de soporte y bajo la acción de factores externos que tienden a molestar continuamente la ejecución programada por el niño, cuando se le está enseñando cualesquier actividad deportiva y de manera particular el baloncesto. (Diaz, 2000, pág. 137)

El equilibrio o la capacidad de equilibrio son utilizados dentro de los procesos de preparación deportiva de los niños, esta capacidad se la utiliza cuando se trabaja en superficies reducidas o a veces el jugador se va a pasar al campo contrario o antes de cometer una falta, es por ello que se le debe desarrollar por medio de actividades lúdicas recreativas, capaz que les guste a los niños.

### 1.1.3 Cualidades coordinativas

La coordinación es un concepto complejo multifactorial e implicado de forma constante en el movimiento humano, que integra factores perceptivos motrices (percepción corporal, espacial, temporal) y de ejecución motriz (capacidades físico motrices), al tiempo que su calidad y eficacia dependen de la capacitación motriz básica del individuo.

Las capacidades coordinativas son capacidades sensorias motrices consolidadas del rendimiento o aprendizaje de algunos movimientos de los deportistas, son movimientos que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos componentes de acción motriz. A su vez de manera general, la coordinación también se entiende como un movimiento que se ajusta totalmente a los criterios de la eficacia, armonía y economía. (Torres, 2015, pág. 41)

En el ámbito deportivo la coordinación es la habilidad que tiene el cuerpo o una de sus partes para desarrollar en secuencia ordenada, armónica y eficaz un gesto o acción determinados bajo la acción cerebral. La coordinación no es innata, sino que se desarrolla en base a las propiedades fundamentales que tiene el organismo en el entrenamiento diario que se da con el medio. Cuando se manifiesta “parece fácil” que fluido es tal movimiento, lo que está ocurriendo es que es capaz de coordinar todo nuestro cuerpo en la consecución de un fin motor. De hecho, las características que conlleva una calidad del movimiento son. Precisión en la velocidad y ejecución, eficacia, resultados intermedios y finales, economía, utilización de la energía nerviosa y muscular requeridas, armonía complementariedad de los estados de los estados de contracción y descontracción.

### **1.1.3.1 Orientación**

Dentro de las capacidades coordinativas se destaca la orientación que es una capacidad física coordinativa, que tiene varios usos y alternativas, cuando se está trabajando con niños, que siempre están movilizándose de un lugar a otro con relación con los objetos y con el resto de compañeros.

Esta capacidad coordinativa es muy importante dentro de los procesos de formación deportiva de los fundamentos técnicos del Mini básquet, esto se refiere a la posición de los segmentos corporales, con relación a los implementos y al campo de juego, es decir como por ejemplo la posición del cuerpo con relación a sus adversarios y objetivo. (Carrillo, 2004, pág. 97)

Esta capacidad coordinativa es de mucha importancia y ayuda para la ubicación de los jugadores dentro del campo de juego, también a la ubicación de sus segmentos corporales con relación a sus compañeros, esto es de gran utilidad para la ubicación dentro del campo de juego.

### **1.1.3.2 Reacción**

La capacidad coordinativa de reacción es muy fundamental, enseñar a los niños de estas edades, porque están en pleno apogeo que se les debe enseñar ejercicios de reacción desde diferentes posiciones, esto se le debe hacer por medio de señales acústicas o táctiles, esto ayudará muchos a los niños dentro de los procesos de formación deportiva del niño.

Las capacidades de reacción y de adaptación a las variaciones se trabajan de forma insuficiente en algunas modalidades. Por ello es importante que el entrenamiento de esta modalidad del mini básquet necesita de una buena reacción, para ello debe incluir juegos pre deportivos para desarrollar esta importante modalidad. (Weineck J. , 2005, pág. 384)

Las capacidades de reacción debe ser entrenada adecuadamente con el objetivo de mejorar esta capacidad para aplicar en los encuentros deportivos, por ejemplo en la capacidad de desplazarse de un lugar a otro, de este depende para alcanzar con éxito los resultados de deportivos, pero esto se debe trabajar de manera multilateral.

### **1.1.3.3 Ritmo**

Es la capacidad que tiene el deportista para realizar un movimiento de una manera rítmica, es decir cuando hacen los movimientos, lo hacen rápida o lento, el niño tiene que diferenciar el ritmo de entrenamiento o ritmo para realizar las actividades, estos aspectos deben ser entrenado a base de juegos pre deportivos.

La capacidad de ritmo se enseña mediante tareas de ritmo, con las cuales se ha de trabajar la secuencia dinámica- temporal de ritmos de movimientos preestablecidos, por ritmos de carrera y de salto, diversos ritmos de driblar, botar, lanzar y atrapar, combinaciones de movimientos, todos estas actividades se debe realizar por medio de juegos deportivos. (Martín, 2001, pág. 70)

En todos los deportes tienen su ritmo de entrenamiento y de preparación es por ello, que se les debe enseñar como correr, saltar, girar de forma rítmica, para ello se debe enseñar por medio de un desarrollo multilateral o actividades lúdicas deportivas

### **1.1.3.4 Aprendizaje motor**

En el aprendizaje motor en este tipo de aprendizaje lo más importante son los movimientos corporales, el aprendizaje son secuencias de acciones musculares hechas con alto grado de competencia. Este proceso no es muscular, sino neural, ya que los músculos del cuerpo son los meros ejecutores emanadas del cerebro y desde allí es donde se produce el aprendizaje. “El aprendizaje es como un proceso de obtención, mejorar y automatización de habilidades motrices como resultado de la repetición de la secuencia motriz, también se la define como un proceso a través del cual el

comportamiento motriz, la conducta es alterada o desarrollada por medio de la práctica y la experiencia”. (Cañizares, 2015, pág. 9)

El aprendizaje motor es considerado como una secuencia de movimientos, que se tiene que aprender con el objetivo de aprender una nueva técnica deportiva, para ello, se debe aplicar los principios metodológicos para aprender nuevos movimientos, es decir ir de lo simple a lo complejo, de lo fácil a lo difícil, en cuanto al aprendizaje de los movimientos del mini básquet, todo esto por medio de actividades lúdicas.

#### **1.1.3.5 Agilidad**

La agilidad es la capacidad coordinativa es la capacidad o habilidad para cambiar de dirección rápidamente con un elevado grado de exactitud, es decir se necesita velocidad, rapidez y coordinación para hacer un movimiento o una destreza motriz con mucha coordinación tal es el caso de los movimientos que se aprende en el mini básquet.

Las capacidades coordinativas es una de las importantes, porque ejecuta los movimientos gruesos y finos en forma rápida y precisa, para que esta cualidad coordinativa se realice de forma eficiente participan las cualidades físicas de velocidad y flexibilidad, puesto que se rige sobre la base de los movimientos en forma coordinada y rítmica, es decir los ejercicios de agilidad se realizan en forma precisa. (Castañer, 2001, pág. 106)

La agilidad es la cualidad física, que se la utiliza con el objetivo de aplicar los movimientos de los fundamentos técnicos de manera precisa, pero estos ejercicios para la enseñanza de los fundamentos técnicos se le debe hacer por medio de variedad de ejercicios lúdicos, es decir que desarrollen esta cualidad por medio de juegos pre deportivos, que es lo que necesitan los niños para aprender los nuevos movimientos motores básicos, incluidos los fundamentos técnicos del mini básquet.

#### **1.1.4 Principios de la iniciación deportiva**

Los principios son correctos sólo en la medida en que reflejan adecuadamente las regularidades realmente existentes, y no deducen arbitrariamente. En esto consisten la relación mutua de los principios y regularidades (como inicios y objetivos) son primarias y los principios (como reflejo de las regularidades) secundarias.

Para su correcta orientación son también significativos los principios de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Estos son los principios que exigen el aprovisionamiento de la continuidad del proceso de entrenamiento y la alternancia sistemática en el de las cargas con el descanso, el incremento paulatino. (Matvied, 2001, pág. 182)

Los principios didácticos, pedagógicos y del entrenamiento deportivo son atributos o características que presenta los principios, con el objetivo de llevar a cabo o situaciones que ayuden a mejorar los procesos de entrenamiento por ejemplo en la edad infantil existen ciertos principios que son imprescindibles, como el principio de multilateralidad, creatividad, adaptación, etc y muchos aspectos que deben ser tratados de forma lúdica.

##### **1.1.4.1 Principio de la adaptación**

La capacidad para la adaptación representa un fundamento básico para la supervivencia de los seres humanos. El organismo reacciona a los esfuerzos corporales con fenómenos biológicos de adaptación, este principio ayuda muchísimo en la ambientación de los nuevos movimientos, para ello se le debe aplicar los principios didácticos que se dice que se debe enseñar nuevos movimientos desde los más fáciles a los más complejos, se empieza de sentar las bases sólidas, para incrementar el aprendizaje de los nuevos movimientos de los fundamentos del mini básquet, pero de manera sólida.

La adaptación a un estímulo del esfuerzo resulta ser bastante adecuada, es decir, el organismo reacciona con una determinada adaptación a un tipo especial esfuerzo, una reacción de adaptación, la cual origina un fortalecimiento procedente del estímulo de las estructuras adaptadas. (Boeckh, 2005, pág. 25)

Los músculos se adaptan a los nuevos movimientos porque el profesor o entrenador enseña nuevos movimientos, para ello, el docente con su hábil conducción enseñara todos fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del mini básquet, pero utilizando variedad de juegos pre deportivos o cooperativos.

#### **1.1.4.2 Principio de la multilateralidad**

A menudo se pueden observar desarrollados extremadamente rápidos en jóvenes deportistas. En estos casos, es muy importante que el profesor o entrenador resista la tentación de desarrollar un programa de entrenamiento especializado. Para conseguir un elevado nivel de especialización en la preparación física y el dominio técnico, es preciso desarrollar una amplia base multilateral, especialmente en la preparación física general. “La base de la pirámide, que se considera en fundamento pedagógico, que va desde lo más simple a lo complejo de un desarrollo multilateral, esto consiste en una preparación variada, sin llegar a la especialización temprana de las cualidades físicas y técnicas de los fundamentos del mini básquet”. (Bompa, 2007, pág. 43)

Los seguidores del entrenamiento multilateral general durante los primeros años del desarrollo deportivo construirán una base sólida y evitarán las lesiones por sobrecarga, la monotonía y el aburrimiento debido al cansancio por el entrenamiento, en esta fase del entrenamiento deportivo se debe sentar las bases aplicando el principio multilateral y lúdicos, que es lo que necesitan en estas edades tempranas.

#### **1.1.4.3 Principio de la accesibilidad**

El principio de la accesibilidad de la enseñanza en su comprensión tradicional se considera ya anticuada. Hace tiempo que está demostrado que, para asimilar nuevo material, este debe ser no solo fácil y asequible, sino también presentar también una óptima dificultad.

El ejercicio debe ser lo suficientemente fácil como para garantizar un trabajo libre, pero al mismo tiempo ha de ser lo bastante difícil como para retar las capacidades del alumno estimulándolo, de este modo, a una movilización más completa de sus posibilidades intelectuales, psíquicas y físicas. (Platonov, 2001, pág. 247)

Como todo principio del entrenamiento siempre se debe empezar hacer las actividades físicas o los ejercicios desde lo más fácil a lo más difícil, es decir siempre se debe empezar con ejercicios fáciles capaz que todas tengan acceso a la realización de los fundamentos técnicos individuales del mini básquet, pero aplicando los principios de la iniciación deportiva.

#### **1.1.4.4 Principio de la creatividad**

En los últimos años ha habido una creciente toma de ciencia sobre el hecho de que el potencial creativo no es un atributo privativo de unos pocos superdotados y que viene determinado por la herencia. En realidad, cada cual nace con una dotación elevada de capacidad mental para hacer creativo.

Este principio se fundamenta en la capacidad creadora, Por ejemplo, se dice que un individuo es creativo cuando posee mucha imaginación, es capaz de inventar, de construir cosas de pensar libremente, y tiene capacidad para reestructurar algo; es original posee confianza en sí mismo, muestra tolerancia ante la ambigüedad y es espontáneo. Por creatividad se entiende principalmente

hacer algo nuevo y diferente, hacer en el sentido de componer producir, mejorar. (Picado, 2001, pág. 16)

Gran parte del proceso creativo es de naturaleza intuitiva e implica un trabajo mental, previo a una gestación consciente. El nivel inicial del proceso creativo se describe como un momento de esfuerzo mental de preparación o percepción de una necesidad. Se trata de un trabajo preparatorio muy profundo que hace posible al individuo ir hacia la incubación o gestación de lo que se quiere hasta ser evidente posteriormente su logro.

### **1.1.5 Juegos**

El juego es una acción motriz o una actividad lúdica voluntaria, llevada a cabo dentro de unos espacios fijos de espacio y tiempo, el juego es una actividad dinámica placentera, es decir que cada acción produce placer, es natural y motivador, el voluntario, el juego es considerado como actividad libre, es expresivo y finalmente una de las principales características es que es una actividad integradora. Al respecto se puede manifestar “que el juego como factor de desarrollo global, es una actividad integradora o socializadora, que ayuda a que los seres de todas las edades disfruten de lo que hacen”. (Garcia, 2000, pág. 14)

El juego es una actividad intrínseca motivadora y por consiguiente facilita el acercamiento natural de los individuos, también el juego es la actividad lúdica, que se ajusta a los interés y necesidades de los niños, en el juego interviene componentes fundamentales de dominio y organización, para ello, el docente con la hábil conducción, enseña y disfruta de las actividades que se les imparte.

#### **1.1.5.1 Juegos simples**

El juego simple, en su mayoría es sin reglas, que se les utiliza para que los niños disfruten. Estos juegos en su mayoría, son actividades o movimientos, que implican

siempre actividades de correr y saltar, lanzar, juegos de fuerza, en fin algunos tipos de juegos, que ayuden al disfrute y al desarrollo multilateral de los individuos.

El juego simple ayuda a los niños a desarrollar las capacidades físicas y las habilidades técnicas de cada una de las disciplinas deportivas, también se puede decir que el juego es una actividad lúdica que ayuda en los aprendizajes significativos de todas las áreas de manera particular el mini básquet. (Garcia, 2000, pág. 17)

Finalmente el juego simple posibilita una mayor interacción entre los seres humanos, el juego simple es la antesala para aprender los fundamentos técnicos de los diferentes deportes, los juegos simples son utilizados como estrategia psicopedagógica, para la consecución de los objetivos de los diversos contenidos de los deportes, como se está tratando de la preparación del mini básquet, a los estudiantes se les debe enseñar, mediante variedad de actividades, que coadyuven en sentar las bases técnicas de cada deporte.

#### **1.1.5.2 Juegos pre deportivos**

Se refiere al pre deporte entre el juego simple y la actividad motriz lúdica de corta duración, reglas simples, sin grandes exigencias físicas ni complejidades técnicas, también lo conciben al pre deporte como el desarrollo de todas las coordinaciones necesarias en las destrezas deportivas genéricas, es decir se la práctica estas actividades lúdicas por medio de la iniciación deportiva.

Navarro entiende a los juegos pre deportivos como aquellos que suponen la adaptación de otros con mayor complejidad estructural y funcional y también aquellos que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva, los juegos en estas etapas o niveles deben ser necesariamente más simples,

adecuados a las etapas o edades, cuyo objetivo es la asimilación de conceptos de cada uno de los fundamentos técnicos. (Méndez Antonio, 2003, pág. 25)

Para la enseñanza del mini básquet se les debe enseñar por medio de juegos pre deportivo, es decir por medio de actividades que ayuden al aprendizaje de los fundamentos técnicos ofensivos o defensivos, pero sin llegar a la especialidad deportiva.

### **1.1.5.3 Juegos cooperativos**

Juegos cooperativos dentro y fuera del sistema escolar y la necesidad de enfocar la educación hacia valores más humanos y menos competitivos. El aprendizaje cooperativo, hace que consigamos nuestras metas y objetivos a través de estas y de los objetos del grupo, valorándose mucho más entre los participantes el esfuerzo y la motivación por aprender.

La actividad mental y el comportamiento están apoyados en un contexto cultural que nos hace fácil o difícil esta actividad. Dependemos de los demás para construir nuestro éxito y los demás de nosotros, así como de nuestra caja de herramientas o capacidades propias para elaborar nuestra construcción personal. Hagamos, pues, de la cooperación un marco de referencia para que el alumnado tenga un papel más activo en su aprendizaje, sepa cooperar con los demás en la lucha contra la exclusión. (Rojas, 2009, pág. 51)

Para la enseñanza del mini básquet se requiere de estructuras lúdicas cooperativas que requieren la implicaciones de todo el grupo en el juego provoca el surgimiento de sentimientos de aceptación y de consideración hacia las demás personas. Saber compartir, ser más consciente de cómo se siente el otro, apoyándose mutuamente para conseguir los objetivos propuestos son actitudes que facilitan la realización de aprendizajes en un ambiente distendido y alegre.

#### **1.1.5.4 Juego con reglas**

El juego con reglas, puede significar que va acompañado o está caracterizado con normas. Puede expresar también que el recurso con el cual actúa el jugador constituye una regla o algún género del límite o de constricción. Los juegos infantiles se hallan estructurados por reglas explícitas que pueden ser comunicadas de un modo exacto y pueden ser enseñados y aprendidos. Su existencia depende de aceptación de un sometimiento a un particular conjunto de reglas.

Así, pues, las realizaciones de uno de estos juegos son muy similares entre sí. Una determinada ejecución, localizada, puede ser recordada, discutida, evaluada o previamente planificadas. Estos juegos son por tanto más formales y constituyen acontecimientos convencionalizados, que están más sujetos a reglas que los incidentes del juego espontáneo. Tales normas representan la esencia de estos juegos. (Garvey, 2000, pág. 160)

Todo juego que aún no es conocido debe ser presentado adecuadamente. La fórmula general para ello dice, explicar, demostrar, probar. Cuando los jugadores conocen las reglas del juego, pueden comenzar la competición. Es decir, el niño desde edades tempranas debe conocer las reglas de juego, para desenvolverse adecuadamente en un encuentro de baloncesto.

#### **1.1.6 Fundamentos técnicos del mini básquet**

En estas edades se escogieron las habilidades básicas del básquet (el bote, el pase, recepción, el tiro y la entrada) y se adaptaron para ponerles a trabajar mediante las capacidades coordinativas básicas. Este trabajo se reforzó con la introducción de diferentes recursos del deporte como, por ejemplo, el juego de pies (las paradas, las salidas y el concepto de pivotar), y así conseguirán la base necesaria para iniciarse en el básquet.

El entrenador o monitor debe ser un educador que busca el desarrollo motriz de sus alumnos además de motivarlos hacia la práctica deportiva, utilizando el mini básquet como medio principal de aprendizaje, con las aportaciones pedagógicas y reglamentarias que aporta tal como afirma un gran experto. (Castejon, 2013, pág. 330)

Esto implica que el entrenador debe saberlo enseñar y educar, todo ello de forma integral. Todos los aspectos deportivos el entrenador debe enseñar por medio de juegos simples o pre deportivos, sin llegar a la especialidad deportiva.

### **1.1.7 Fundamentos ofensivos del baloncesto**

#### ***1.1.7.1 La postura del baloncestista***

El deportista se coloca en el campo de juego de acuerdo algunos aspectos técnicos y tácticos tales como la ubicación del equipo dentro del campo de juego, con respecto al ataque y defensa, o la ubicación de los compañeros, o con respecto a la ubicación de la pelota respecto a mi ubicación (si tengo la pelota o marco al poseedor o sí, por el contrario, esta se encuentra más o menos alejada de mis posiciones)

La rapidez de este deporte, que se refiere a los diferentes desplazamientos, con una intensidad muy alta en cuanto a su reacción, a los continuos cambios de ritmo y dirección que configuran sus acciones individuales y colectivas.

Para frenar el ataque o ponerse en posición de defensa se debe colocar de la siguiente, postura semiflexionada, con el peso del cuerpo descansado prioritariamente, con el peso del cuerpo descansa prioritariamente sobre la parte anterior de los pies y quedando ligeramente más separados por la parte delantera.. (Garcia J. , 2006, pág. 12)

En conclusión, de la defensa tanto individual y colectivo debe quedar de la siguiente manera, lista para realizar cualesquier acción técnica dentro del campo de juego, ejemplo cuerpo semiflexionado, brazos y manos están listos para proteger el balón, un pie está más adelantado que el otro, es decir están listos para defender o atacar.

#### ***1.1.7.2 Las carreras***

El jugador en este aspecto debe salir de forma explosiva, con el objetivo de ganar la posición del balón, al respecto el jugador debe salir rápidamente desde una posición equilibrada ligeramente adelantada, peso del cuerpo sobre las puntas de los pies.

Para mejorar este fundamento, al niño se le enseña en forma separada de los aspectos de la enseñanza de la técnica, por ejemplo, se le debe enseñar la técnica de carrera, es decir como realiza los pasos, el movimiento de los brazos y la coordinación movimiento completo, el momento que corre. Las salidas se les deben hacer lo más rápido posible para ganar la posición del jugador adversario. (Garcia J. , 2006, pág. 13)

La posición de brazos debe ayudar siempre al objetivo individual y colectivo, las manos deben estar con dirección al balón, se defenderá la continuidad del ritmo. Las salidas se les deben enseñar a los niños por medio de juegos o actividades lúdicas, pero con el implemento, se debe impartir variedad de juegos de salidas de reacción.

#### ***1.1.7.3 El drible***

Se la define como driblar o botar es lanzar el balón con una mano contra el suelo para que rebote sin cogerlo, para la ejecución de este fundamento se

debe respetar las siguientes características, como por decirlo, que el bote es el único medio que tiene el jugador para avanzar con el balón, a los deportistas se les debe indicar cuando se debe usar o aplicar.

El bote es el fundamento técnico que más se usa, existen algunos tipos de botes, según varios autores y se tratados posteriormente en este apartado que es la base teórica y científica del trabajo investigativo.

Mentalizar a los jugadores que el bote es un medio, no un fin, para hacer uso de este fundamento se debe tomar en cuenta los siguientes aspectos como el balón no se mira mientras se dribla, esto haría que se esté atento a las diferentes acciones del juego, todo niño debe dominar las dos manos derecha e izquierda, no abusar el bote, no botar sin necesidad. (García J. , 2006, pág. 13)

Para realizar el boteo se debe poner en práctica ciertos aspectos didácticos, como tratar que la mano acompañe al balón, no lo golpee, los dedos son parte de la mano que toca, no dejar que el balón bote más arriba de la cintura, mantener al máximo el contacto con el balón, botar siempre con la mano más alejada al defensor.

#### ***1.1.7.4 Drible de protección***

Este fundamento se lo pone en práctica cuando un jugador está cerca y necesitamos proteger el balón, en este bote prima la seguridad del balón, que el avance. Para ejecutar el boteo debe reunir los siguientes aspectos técnicos, el bote debe ser bajo de lo normal, altura de las rodillas, el bote debe ser perpendicular, rápido y agresivo, la mano encima del balón, dedos dirigidos hacia adelante, proteger el balón. “Adelantando la pierna contraria a la mano de bote, también con el brazo y el hombro, debiendo botar el balón entre los dos pies, fuera del movimiento, la cabeza siempre mirando al defensor y el resto del campo”. (García J. , 2006, pág. 14)

Existen algunos errores que se les debe corregir a los estudiantes durante el proceso de enseñanza aprendizaje como por ejemplo protección inadecuada con el brazo, poca apertura de las piernas, mirar al balón, en su bote, tocar con la palma de la mano, botar muy alto o demasiado flojo.

#### ***1.1.7.5 Drible de velocidad***

Se realiza cuando no tenemos ningún defensor delante y tratamos de avanzar lo más rápidamente, la altura del bote será un poco por encima de la cintura, la incidencia del bote en el suelo no será en ángulo recto, será hacia adelante, el jugador debe dar mayor número de pasos posibles entre botes.

Dentro de los errores más comunes es mirar el balón, la precipitación, el no controlar el balón, llevar el balón delante del cuerpo, botar empujando el balón con la palma de la mano, botar muy alto, no usar indistintamente ambas manos.

#### ***1.1.7.6 Drible de habilidad***

Este tipo de bote es el más usado y practicado y además gusta a los jugadores practicarlo, por la habilidad y destreza que proporcionan estos ejercicios a la hora de poner en práctica.

Este tipo de boteo generalmente se lo realiza frente a un defensor, consiste en evitar que el jugador contrario le quite o le permita avanzar para llegar a otro lado contrario. Para ello el jugador hará una serie de movimientos rápidos, con el objetivo de desbordarlo, se utiliza con cambios de mano, salidas en bote, es muy usado este fundamento técnico por jugadores habilidosos o los más rápidos. (García J. , 2006, pág. 14)

Este tipo de boteo se realiza delante del jugador defensor y con una actitud agresiva por parte del atacante, tipo de bote muy bajo y rápido, este fundamento técnico por medio de juegos pre deportivos, tal como se fundamenta en los principios de la iniciación deportiva.

#### ***1.1.7.7 Drible con cambios de ritmo***

Este fundamento técnico se refiere en pasar de un bote de velocidad a un bote de protección, para salir otra vez en velocidad, se usa este fundamento técnico con la finalidad de obtener una ventaja sobre el defensor, es un recurso más simple y efectivo que hay, para superar a un defensor, en el uno por uno, es un movimiento en todos los cambios de dirección

#### ***1.1.7.8 Drible con cambios de dirección***

Este fundamento técnico debe ser enseñado con mucho cuidado por el entrenador, ya que se necesita de mucha habilidad y destreza, para realizar estos ejercicios con mucha rapidez y precisión a la hora de evitar ser interceptado por el adversario.

En estas edades tempranas se les debe enseñar con el propósito de que los niños aprendan variedad de movimientos, pero de manera juguetona. “Es decir aplicando el principio de la multilateralidad, es decir sin llegar a los niños en los procesos de formación deportiva, no llegue a la especialidad deportiva”. (García J. , 2006, pág. 15)

Aquí se puede enunciar algunos tipos de cambio de mano y dirección, esto se refiere al jugador avanza en dirección contraria a la trayectoria a seguir, parada en dos tiempos con balón adelantado y bote bajo, pies no muy separados, con el pie de la mano de bote adelantado, meter la rodilla del pie retrasado ligeramente hacia adentro,

con el golpe de muñeca y dedos y un bote bajo y rápido pasa, el balón de la mano adelantada a atrasada.

#### ***1.1.7.9 Pivote***

Un jugador que recibe el balón cuando tiene los dos pies en el suelo, puede usar cualquier pie como el pie de pivote. En el instante en que levanta uno de los pies el otro se convierte en el pie de pivote. Un jugador que recibe el balón mientras se mueve o regatea puede detenerse un pie de pivote de la siguiente forma.

El pie de pivote se convierte en el pie de pivote en el instante en que el otro pie toca el suelo. El jugador puede saltar con el pie y aterrizar con los dos pies simultáneamente, en este caso ninguno de los pies podrá ser el pie de pivote. Si los dos pies no están en contacto con el suelo y el jugador. (Tous, 2004, pág. 35)

Cuando un jugador aterriza con los dos pies simultáneamente, cualquier de los dos pies puede ser el pie de pivote. En el instante en que levanta uno de los pies el otro se convierte en el pie de pivote. Aterriza sobre un solo pie y luego pone el otro en el suelo, el primer pie que toca el suelo será el pie que toca el suelo será el pie de pivote.

#### ***1.1.8 Recepción***

La recepción del balón siempre debe realizarse con dos manos, esta es un principio fundamental, además se buscará la orientación de la cintura escapular en la dirección que lleva el balón para conseguir adaptarlo y encadenarla con una acción posterior de peligro.

Es importante a los niños desde edades tempranas enseñarles a los jugadores a que cuando reciban el balón en movimiento, realicen una parada

(preferentemente de un tiempo y se orienten a canasta, estos ejercicios se les debe enseñar desde la biomecánica, es decir enseñarles la mecánica del movimiento por medio de juegos, este tipo de fundamento se lo lleva a cabo después de una salida o un dribling, finta de salida en dribling, finta de salida en tiro. (Tico, 2005, pág. 205)

La recepción es un fundamente sumamente importante, que se les debe enseñar a los niños, todos estos fundamentos se les debe enseñar por medio de juegos simples, con mucha variedad con el propósito de que el niño aprenda estos movimientos de manera significativa, el niño en estas edades les gusta aprender variedad de alternativas, con el objetivo de evitar la monotonía.

### ***1.1.9 Pase***

Los pases son el fundamento de todas las jugadas en que se pretenda marcar un tanto o anotar, su importante es secundario solo al tirar. Los requisitos fundamentales de cada pase exacto, en el tiempo adecuado, rápido y del tipo apropiado para cada situación. Un jugador debe aproximarse a una eficacia del 100% en los pases para considerarse que es bueno este tipo de jugada.

Los pases principales son el pase de pecho, el pase de rebote con las dos manos y el pase superior o desde arriba con las dos manos. Existen otros pases que exigen más habilidad como el pase de gancho, el de beisbol y el detrás de la espalda. En el caso del pase de pecho hay que mantener el balón directamente delante del cuerpo a la altura del pecho, con los dedos situados a cada lado del balón y de los pulgares por detrás (paralelos entre sí). Los codos están cerca del, pero no junto al cuerpo. Para realizar la técnica del pase se debe impulsar los brazos hacia afuera ya adelante. (Dougherty, 2005, pág. 76)

Estirar los dedos y las muñecas desplazando el peso hacia el pie adelantado mientras se da un paso hacia el jugador que recibe el balón. Al soltar el balón se le imparte un giro sobre sí mismo de fácil realización. El pase de rebote es el mismo que el pase de pecho con las dos manos exceptos en el momento de soltar el balón. Este deberá golpear el suelo a dos tercios de la distancia del receptor y rebotar hasta su cintura. El pase por arriba es uno de los pases más efectivos que pueden dominar un jugador. El balón se sujeta por ambos lados un poco hacia atrás con los dedos extendidos y separados. Los pulgares deberán apuntar el uno hacia el otro. Manteniendo el balón sobre la cabeza, se empieza el pase con el pase rápido y corto en la dirección del receptor

#### ***1.1.10 Tiro***

El tiro en baloncesto es lanzar el balón a canasta, al respecto se puede manifestar que el tiro tiene algunas características generales tales como se describe a continuación. El tiro es la acción suprema del baloncesto, todo juego se basa en poder efectuar un buen tiro para conseguir canasta. Es el fundamento que antes se quiere aprender y el que más tarda en perfeccionarse, de nada sirve botar, sino podemos tirar.

Todos los jugadores deben ser especialistas en tiro, hay que animarles aunque fallen, el tiro no se improvisa, es el fruto de un trabajo constante y diario, hay jugadores que tiene una especial sensibilidad para tirar, pero todo jugador puede mejorar entrenándose. (Garcia J. , 2006, pág. 13)

Existen algunas normas comunes para ejecutar todos los tiros, por el ejemplo el jugador debe estar concentrado cuando tira el balón al cesto, también el jugador debe estar relajado, con una serenidad capaz que pueda convertir cuando tira, otra de las características vista al centro del aro, la precisión se gana con la repetición constante, con la coordinación de sus movimientos, el jugador cuando tira debe tener confianza,

seguridad. Todas estas enseñanzas no pueden valer si el jugador no toma conciencia de sus movimientos. Todos estos fundamentos se les debe enseñar por medio de juegos, para llegar en que consiste el pivote, es decir es el pie que sirve de eje, para girar de un lugar a otro sin mover el otro pie, para evitar que el balón le quite el adversario.

#### ***1.1.10.1 El tiro estático o libre***

Es la base de los demás tiros, pies paralelos a la misma altura o un poco adelantado el de la mano tiradora. Posición de las manos agarre en forma de T, la mano que tira en la cara posterior del balón, la mano le ayuda a la cara lateral. El brazo lanzador forma un ángulo recto con el antebrazo.

La mano izquierda sujeta el balón hasta el lanzamiento, el tiro se hará con los tres dedos centrales, quedándose la mano dirigida al aro. Para la ejecución del tiro consta de tres movimientos separados, pero sincronizados. Primero extensión de rodillas y subir el balón a posición de tiro, subir cerca y perpendicular al cuerpo. Colocándolo a la altura de la frente, sien y un poco lateral. (García J. , 2006, pág. 16)

El lanzamiento se realiza con la extensión del codo y la flexión de la muñeca y dedos saliendo el balón dando vueltas hacia adentro y finalmente, tras lanzar, las manos deben permanecer en la extensión final, acompañando el movimiento y la dirección del balón, muñeca flexionada y los dedos en dirección del tiro.

#### ***1.1.10.2 Tiro en suspensión***

Este tipo de tiro es el más usado en el baloncesto moderno, es cuando un jugador lanza a canasta, después de un salto, nos sirve para tirar desde más lejos y por encima de la defensa, lo más importante no es la altura del salto, sino la rapidez del tiro, el salto tiene que ser vertical, subir y bajar en el mismo sitio, debe poder ejecutarse desde

una posición de parado, después de una parada, después de botar y cuando recibimos un pase.

### ***1.1.11 Rebote***

Rebote es la única técnica fundamental del baloncesto que no puede hacer muy a menudo. Puede lanzar con frecuencia, driblar demasiado, pasar muchas veces y tratar a menudo de robar el balón o bloquear lanzamientos, pero nunca puede rebotar demasiado. La posesión del balón es a menudo producto de un lanzamiento fallado, por lo tanto, el equipo que controla los tableros normalmente controla también el partido.

#### ***1.1.11.1 Importancia del rebote***

El éxito de un equipo depende tanto del rebote ofensivo como del defensivo, el primero proporciona más oportunidades para encestar, mientras que el segundo limita las del adversario.

Cuando un equipo ataca la barrera ofensiva para conseguir rebotes obtiene segundas oportunidades para encestar. La mayoría de las veces, estos segundos lanzamientos entran en canasta y muchos resultan en jugadas de 3 puntos. El rebote ofensivo requiere deseo y esfuerzo, y apoderarse del balón mediante este sistema puede ser una fuente de inspiración para el equipo. (Wissel, 2002, pág. 94)

No obstante, apoderarse del balón mediante un rebote defensivo es todavía más valioso. Cuando un equipo controla el rebote defensivo, el adversario tiene menos oportunidades de efectuar segundos lanzamientos que a menudo resultan en jugadas de 3 puntos. Y por otra parte proporcionan más oportunidades para iniciar contraataques que cualquier otra táctica.

### **1.1.12 Fundamentos defensivos**

En todo encuentro surge la situación del marcaje de los jugadores de ambos equipos. Se conoce con el nombre de defensa los movimientos correctos del jugador que defiende, coordinados con dificultad las maniobras del equipo atacante.

En la defensa individual se basa del equipo. Sin embargo, los jugadores y entrenadores no le prestan la suficiente atención, ya que es mucho más fácil entrenarse en los tiros al aro, con los que se consigue un mayor éxito y lucimiento. Los hábitos individuales, para un buen juego defensivo no son excesivamente difíciles, pudiendo adquirirlos cualquier jugador. Pero es más difícil, generalmente, convencer a los jugadores de la importancia de estos movimientos en los entrenamientos. (Paye, 2001, pág. 57)

Sin embargo, el entrenador debe subrayar su importancia. Un equipo, en el que los jugadores dominen bien la técnica defensiva individual, jugará siempre con éxitos. Si un jugador ha asimilado por completo los principios defensivos, se adaptará fácilmente a la defensa zonal o a cualquier tipo de defensa.

#### **1.1.12.1 Posiciones defensivas**

A partir de una postura bien equilibrada podrá moverse con rapidez, cambiar de dirección, parar bajo control y saltar. Para esta postura mantenga la cabeza erguida y la espalda recta.

Situé las manos más arriba de la cintura con los codos flexionados y cerca del cuerpo. Separe los pies como mínimo una distancia equivalente al ancho de los hombros, con el peso del cuerpo distribuido por igual sobre la parte anterior de los pies flexione las rodillas adoptando una posición adecuada para desplazarse rápidamente. (Wissel, 2002, pág. 12)

Los docentes o entrenadores deben enseñarles a proteger su pie adelantado al adoptar la postura básica defensiva, Situé el pie adelantado fuera del alcance del adversario y el pie atrasado en línea con el centro de su cuerpo. Esta posición no sólo protege la debilidad de su pie adelantado, sino que también simula la existencia de una abertura hacia el pie atrasado o y proporciona firmeza en la postura defensiva. Se clasifican en baja, media, alta

#### ***1.1.12.2 Desplazamientos***

Los desplazamientos sobre la pista siguen también unos patrones motrices muy flexibles y continuamente variables en cuanto a la amplitud, dirección y frecuencia de las zancadas. Hay momentos, como en las aproximaciones, las transiciones (ofensivas y defensivas), algunas recuperaciones y ayudas defensivas, y cuando decrece la intensidad del juego (señalizaciones arbitrales, canastas, etc), en los que los movimientos hacia adelante o hacia atrás pueden seguir con bastantes fidelidad los principios motrices de la carrera atlética, pero no es lo habitual durante las fases decisivas del partido, cuando cualquiera de los ataques anda amenazando con encestar y la defensa se apresta evitarlo.

Generalmente me muevo intentando evitar oscilaciones bruscas en la altura del centro de gravedad que, al igual que sucedía en las posiciones estáticas y en los pivotes, procuro que no sea excesiva. Manteniendo un semiflexión ajustable de piernas (que resultan más acentuada en defensa que en ataque y mayor cuanto más cerca me halle de la pelota o del lugar de la acción colectiva de ataque o defensa en la que yo participe, igual que en la posición estática. (Rio, 2003, pág. 45)

Un desplazamiento ofensivo puede ir también acompañado del dominio de la pelota, con dribling de avance o de progresión, este fundamento es básico porque se utiliza tanto para defensa y ataque, es por ello que se les debe enseñar a desplazarse con y sin balón, pero mediante juegos pre deportivos, es decir el niño aprende a desplazarse en diferentes direcciones y ritmos, pero de una manera lúdica, sin llegar a la especialización deportiva. Se clasifican en hacia atrás, hacia, el frente, deslizamiento

### ***1.1.12.3 Marcar al jugador atacante***

El defensa, en el marcaje al driblador, le obliga a moverse en la dirección que quiere, para poder detenerlo cuando necesita. Al ver al adversario con el balón, el defensa retrocede un poco, baja los brazos y los movimientos cortos molesta al driblador. En este momento debe encontrarse muy cerca del driblador, de manera que puede poner su tronco, a este como obstáculo. De vez en cuando, el defensa debe extender los brazos hacia los lados y hacia atrás para impedir las pantallas, sus compañeros también pueden avisarle sobre las que se preparan. Dentro del área de tiro, el driblador tirará al aro o pasará el balón; en este caso, el defensa debe atacarlo. Estos movimientos se perfeccionan en los entrenamientos.

Su marcaje es igual que el del driblador pero, en este caso, el defensa no intentará quitarle el balón, sino que mantendrá el brazo en alto para impedir el pase. El defensa sin violar las reglas, se podrá delante del atacante, obligándolo a cambiar de dirección. El defensa lo hará, retrocediendo rápidamente en dirección al aro y avanzando seguidamente en dirección al atacante. (Wissel, 2002, pág. 12)

Si el adversario, que mueve, no lleva el balón, el defensa estará situado de 30 a 60 cm de él, lo que le dará la posibilidad de pararlo. Si el defensa está detrás del atacante,

iniciará la carrera desde su posición y ocupará un lugar que le permita levantar el brazo para impedir el pase.

### ***1.1.13 Técnicas de oposición y apoderamiento del balón***

Las técnicas de oposición y apoderamiento del balón tienen una gran importancia dentro del juego defensivo, ya que constituyen acciones mediante las cuales el defensa puede arrebatar, tumbar, interceptar la bola o hacer oposición a los tiros.

#### ***1.1.13.1 Quitar el balón de las manos del adversario***

Existen dos formas básicas para quitar el balón de las manos del adversario; sin giro de las muñecas del adversario y con giro de estas.

#### ***1.1.13.2 Quitar el balón sin giro de muñecas del adversario***

Para quitar el balón, sin giro de muñecas del adversario, el defensa se para al frente al adversario que tiene el balón, con una pierna más adelantada que la otra, la mano que le corresponde con la pierna más adelantada se coloca debajo de la pelota y la otra por encima de esta.

La acción de quitar el balón se realiza mediante un movimiento activo de brazos y un giro del tronco hacia la pierna más atrasada, a la altura del abdomen; este movimiento permite proteger la pelota con el cuerpo.

#### ***1.1.13.3 Quitar el balón con giro de muñecas del adversario***

Esta manera de quitar el balón mantiene la misma estructura del movimiento anterior, solo que a esta se le adiciona un cuarto de giro de las muñecas que provoca un movimiento de rotación de las manos del adversario, el cual posibilita quitar el

balón con mayor facilidad al disminuir la presión de las manos del jugador ofensivo sobre la bola. (Paz, 2003, pág. 24)

#### ***1.1.13.4 Tumar el balón de las manos del adversario***

Tumar el balón es otra de las formas de posesionarse de este que tiene el defensa. Para la aplicación de estas técnicas defensivas, deben tenerse en cuenta presente las limitaciones que imponen las reglas. (Paz, 2003, pág. 24)

Pueden tumarse el balón tan pronto como el adversario tome posesión de este movimiento de abajo hacia arriba o de arriba hacia abajo, en las situaciones siguientes: después de recibir el balón, durante una acción de tiro, después de detener un drible o inmediatamente después de posesionarse de la bola, mediante un rebote.

#### ***1.1.13.5 Tumar el balón de las manos del adversario golpeándolo de arriba hacia abajo***

Esta forma de tumbar el balón se emplea cuando el jugador con la bola levanta las manos. Los movimientos del defensa deben ser rápidos y generalmente son cortos, puesto que se hacen mayormente con el antebrazo. Para tumbar el balón primeramente debe enseñarse a los alumnos como se coloca la mano para golpearla. “De acuerdo con las penalizaciones existentes, el golpe no puede darse con el puño, por ello deben flexionarse los dedos por la segunda falange para ejecutarla o golpear con el borde de la mano abierta”. (Paz, 2003, pág. 26)

Para la enseñanza, se sitúa a los alumnos por parejas, con una pierna más adelantada que la otra; se golpea el balón de arriba hacia abajo con el borde interno de la mano, por la parte superior trasera, para atraerlo hacia la pierna más atrasada a fin de protegerlo con el cuerpo.

#### ***1.1.13.6 Tumbiar el balón de las manos del adversario golpeándolo de arriba hacia abajo durante la realización de un tiro al aro***

Después de haber dominado la técnica de tumbar la bola de arriba hacia abajo en otras situaciones, el defensa puede comenzar a tumbar el balón durante la realización de un tiro al aro. Para lograr el objetivo propuesto, el defensa esperará a que el jugador comience la acción pendular de los brazos hacia arriba y aprovechará el momento en que la pelota se encuentra menos protegida delante del defensa. En su oportunidad el defensa golpea rápidamente el balón, de arriba hacia abajo, con la palma de la mano.

#### ***1.1.13.7 Tumbiar el balón de las manos del adversario golpeándolo de abajo hacia arriba***

Este tipo de golpeo se emplea cuando el adversario baja la bola después de recibir un pase, a continuación de posesionarse del balón en el rebote y en otras variadas situaciones del juego. Para realizar el golpeo de abajo hacia arriba, se coloca la mano de la misma forma descrita con anterioridad, solo que ahora este se da con el borde exterior de la mano, o sea , por el lado del pulgar el cual debe situarse de tal forma que este al mismo nivel que el dedo índice. El golpeo debe realizarse por la parte inferior y posterior del balón a fin de dirigirlo hacia la pierna más atrasada para darle protección del cuerpo.

#### ***1.1.13.8 Intercepciones del balón***

Esa interceptación tanto llega a través de una buena acción defensiva individual sobre el pasador o el receptor como porque soy capaz de adivinar el momento del pase y de su trayectoria, e interrumpo en la misma, hay que conseguir, además, la posesión,

porque las pelotas desviadas y no recuperarlas provocan muchas veces situaciones de descolocación defensiva.

Inicialmente, suelo controlar con una mano el balón, aunque rápidamente intento hacerlo con las dos; si voy a dar seguidamente un pase obtendré mayor precisión y en el caso de que quiera proseguir con un dribling, podre dirigir mejor la pelota, en dirección y fuerza, para dar el primer bote. A veces el control es difícil, principalmente si realizo la interceptación en posiciones de proximidad a los límites de la pista. (Rio J. , 2003, pág. 103)

Esta es una acción defensiva sobre el poseedor que tanto puedo protagonizarla si lo marco directamente, como si me encargo del atacante que espera la recepción. Incluso se olvida que, en ocasiones, el balón vuelve a manos del equipo que atacaba e incluso permite anotar posteriormente con facilidad, ya sea al mismo jugador que recibió el tapón o a uno de sus compañeros.

#### ***1.1.13.9 Interceptación del pase saliendo por detrás del adversario***

Para interceptación el balón saliendo por detrás del adversario, el defensa debe estar situado detrás y un poco hacia el lado del jugador que marca. Si el defensa intenta interceptar el pase que proviene desde su izquierda o de frente, debe colocarse de tal forma que su pie derecho está situado detrás del pie izquierdo del receptor y su pie izquierdo un poco hacia afuera. Los brazos deben estar flexionados por la articulación del codo, prestos a realizar la interceptación; la vista dirigida hacia el lugar donde se encuentra el balón, controlando a su ponente mediante la vista periférica. (Paz, 2003, pág. 24)

El éxito de esta acción defensiva depende de la habilidad y rapidez con la que actué el defensa. El momento preciso para salir a interceptar el pase es cuando el pasador deja de hacer contacto con el balón, dando el primer paso al frente y hacia afuera con el pie izquierdo, para evitar tropezar con el contrario, lo cual provocar una falta personal.

#### ***1.1.13.10 Intercepción del pase saliendo por el lado del adversario***

Este tipo de intercepción es un poco más difícil que la anterior, ya que el atacante domina la ubicación y movimientos del defensa y por tanto, puede ejecutar acciones que impidan a este realizar con éxito, la maniobra defensiva. Para marcar al receptor, el defensa adopta la postura defensiva media estudiada con anterioridad y la posición A que se dedica en el marcaje al jugador sin la bola. (Paz, 2003, pág. 35)

Este tipo de intercepción, el defensa debe salir hacia el balón girando sobre el pie más cercano al lugar de donde proviene el pase, para situarse de frente a la trayectoria de este, en el momento que el pasador deja de hacer contacto con la bola. Esta interceptación puede realizarse igualmente en movimiento, cuando el defensa se encuentra un poco alejado del receptor, golpeando con la mano abierta el balón y después partir del drible.

#### ***1.1.13.11 Intercepción de la bola durante el drible***

Esta forma especial de intercepción es la más compleja de todas. Se emplea cuando el defensa es sobrepasado por el driblador.

#### ***1.1.13.12 Botar el balón durante el drible***

En el caso de que el defensa no pueda interceptar el balón durante el drible, puede botarlo mediante el golpe dado con la palma de la mano hacia el lado contrario

al que se desplaza, de forma tal que lo cruce por el frente del driblador. Después del golpe, el defensa debe continuar driblando hacia el aro contrario. (Paz, 2003, pág. 37)

El desplazamiento del defensa se hará lo mismo forma que para interceptar saliendo por detrás del adversario.

#### **1.1.14 El bloqueo**

Para realizar eficazmente el bloqueo al rebote, el defensa debe pivotar sobre el pie más cercano al lugar adonde se dirige el jugador ofensivo. Por ejemplo, si el jugador ofensivo se dirige hacia la izquierda, el defensa pivotar con el pie derecho y viceversa. (Paz, 2003, pág. 35)

Existen dos formas para realizar el pivot de espaldas, ya que brindan un tiempo mayor para establecer el bloqueo, así como una mayor libertad de movimientos. Para realizar un adecuado bloqueo del jugador adversario, el defensa debe tener en cuenta con los siguientes aspectos las piernas deben estar semiflexionadas

## **CAPÍTULO II**

### **2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **2.1 Tipos de investigación**

##### **2.1.1 Investigación bibliográfica**

Esta investigación sirvió para construir el marco teórico y la propuesta para ello se utilizó libros, revistas, internet, artículos científicos para investigar acerca de la iniciación deportiva y su influencia en los fundamentos técnicos del Minibasquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017.

##### **2.1.2 Investigación de campo**

Esta investigación es importante, porque se llevó a cabo en el lugar de los hechos, es decir en la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito, allí se investigó aspectos relacionados con la iniciación deportiva y los fundamentos del min básquet.

##### **2.1.3 Investigación descriptiva**

Este tipo de investigación se utilizó para descubrir hechos particulares o características acerca la iniciación deportiva y los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito, para ello se le utilizó para aplicar a través de una ficha de observación para detectar fortalezas y debilidades, para tomar los correctivos.

#### **2.1.4 Investigación propositiva**

La investigación se la utilizó una vez conocidos los resultados de la investigación acerca de la iniciación deportiva y su influencia en los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito se planteó una propuesta alternativa de solución al problema detectado.

### **2.2 Métodos de investigación**

#### **2.2.1 Método inductivo**

Este método sirvió de gran ayuda, ya que parte de hechos particulares a los generales acerca de la iniciación deportiva y los fundamentos técnicos del Mini básquet, para la construcción de marco teórico se empezó desarrollando desde los indicadores hasta llegar a las categorías o variables, que son contenidos motivo de la investigación.

#### **2.2.1 Método deductivo**

Este método se le utilizó, ya que partió de hechos generales para llegar a a los hechos particulares acerca de la iniciación deportiva y los fundamentos técnicos del Mini básquet, este método se utilizó para seleccionar el problema de investigación y luego ir descomponiendo en partes para llegar a comprender ese gran todo.

#### **2.2.1 Método analítico**

Este método de investigación sirvió, para realizar los respectivos análisis e interpretaciones del problema detectado, para ello se aplicó las técnicas e instrumentos para recabar con la información con el problema detectado acerca de La iniciación

deportiva los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua”.

### **2.2.1 Método sintético**

Este método de investigación sirvió para redactar las conclusiones y recomendaciones luego de recabar esa gran información luego de aplicar la encuesta y la ficha de observación acerca de la iniciación deportiva y los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito.

### **2.2.1 Método estadístico**

Este método de investigación fue de gran ayuda porque la información relacionada con el problema fue representada en porcentajes, tablas y gráficos sean estos de barras o circulares acerca de la iniciación deportiva y los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito.

### **2.3 Técnica e instrumentos**

Las técnica e instrumentos fueron las técnicas de investigación que se utilizaron para recabar la información relacionada con el problema con la iniciación deportiva y los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito, para el ello se utilizó la encuesta cuyo instrumento de investigación fue el cuestionario con preguntas cerradas, con el objetivo de tabular adecuadamente, también se utilizó una ficha de observación

## 2.4 Matriz diagnóstica

<i>Objetivos del diagnóstico</i>	<b>Categorías</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Fuentes de información</b>
<i>Diagnosticar</i>	<b>La iniciación deportiva</b>	Locomoción	Encuesta	Docentes Estudiantes
		Manipulación		
		Equilibrio		
		Orientación		
		Reacción		
		Ritmo		
		Aprendizaje motor		
		Agilidad		
		Principio de adaptación		
		Multilateral		
		Accesibilidad		
		Creatividad		
		Simples		
		Pre deportivos		
		Cooperativos		
<i>Valorar</i>	<b>Fundamentos técnicos del Mini básquet</b>	Postura baloncestista	Ficha de Observación	Estudiantes
		Las carreras		
		El drible		
		Pivote		
		Cambios de dirección		
		Recepción		
		Pase		
		Tiros		
		Rebote		
		Posición defensiva		
		Desplazamientos		
		Quitar el balón, Tumbar el balón		
Interceptar				
Bloquear				

## 2.5 Población

La Población la constituyen todos los estudiantes de los séptimos años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito

<i>Institución</i>	<b>Paralelo</b>	<b>Damas</b>	<b>Hombres</b>	<b>Entrenadores</b>
<i>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</i>	Paralelo “A”	16	14	5
	Paralelo “B”	20	11	
<i>Total</i>		61		5

**Fuente:** Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito

## 2.6 Muestra

Se trabajó con la totalidad de la población y no se hizo ningún calculo muestral debido a que la población es inferior a 200 individuos

## CAPÍTULO III

### 3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 3.1 Encuesta aplicada a los docentes

##### Pregunta N° 1

¿Conoce los beneficios de una adecuada iniciación deportiva?

*Tabla 1*

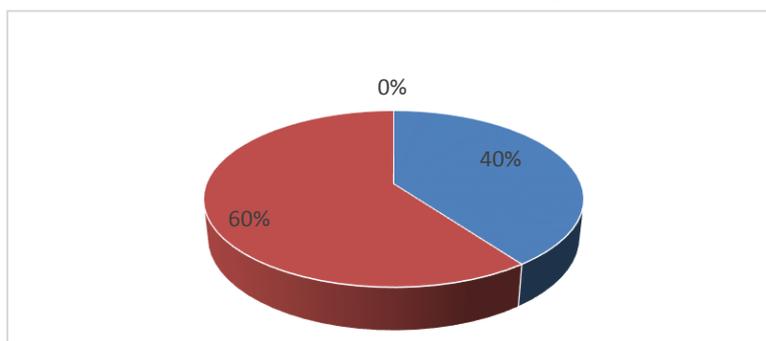
*Beneficios de una adecuada iniciación deportiva*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Mucho	2	40%
Poco	3	60%
Nada	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada docentes Unidad “San Antonio de Padua” Quito

*Gráfico 1*

*Beneficios de una adecuada iniciación deportiva*



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

#### Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los docentes investigados indican que poco conoce la importancia de impartir una adecuada iniciación deportiva y en menor porcentaje están las alternativas mucho. Al respecto se considera que los docentes deben estar en constante preparación académica para mejorar su proceso de enseñanza aprendizaje.

## Pregunta N° 2

¿Dentro del proceso enseñanza aprendizaje, usted enseña las bases para fortalecer los Patrones básicos de movimiento de los niños que practican mini básquet.?

**Tabla 2**

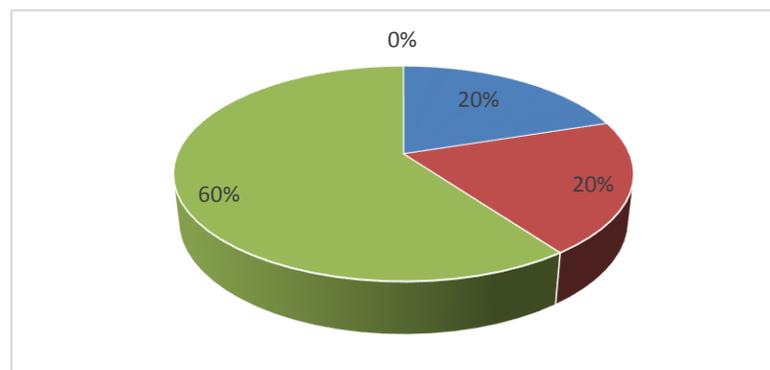
**Bases para fortalecer los Patrones básicos de movimiento**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	1	20%
Casi siempre	1	20%
Rara vez	3	60%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada docentes Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 2**

**Bases para fortalecer los Patrones básicos de movimiento**



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

## Interpretación

Se considera que más de la mitad de los docentes investigados indican que dentro del proceso enseñanza aprendizaje, rara vez enseña las bases para fortalecer los Patrones básicos de movimiento de los niños que practican mini básquet y en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. Al respecto se considera que los docentes deben siempre enseñar y desarrollar los patrones básicos de movimientos en el mini básquet.

### Pregunta N° 3

¿Cuál de estos los procesos de iniciación deportiva utilizan los docentes para la enseñanza de los fundamentos técnicos del Mini básquet?

**Tabla 3**

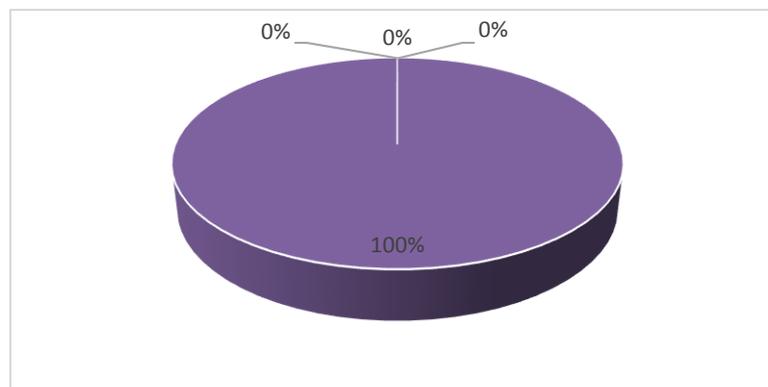
*Cuál de estos los procesos de iniciación deportiva utilizan*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Locomoción	0	0%
Manipulación	0	0%
Equilibrio	0	0%
Todas	5	100%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente. Encuesta aplicada docentes Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 3**

*Cuál de estos los procesos de iniciación deportiva utilizan*



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se revela que la totalidad de los docentes investigados indican que utilizan todos los procesos de iniciación deportiva para la enseñanza de los fundamentos técnicos del Mini básquet. Es decir, la locomoción, manipulación y equilibrio, que son aspectos fundamentales dentro de los procesos de formación deportiva.

### Pregunta N° 4

¿Dentro de los procesos de formación deportiva con frecuencia trabaja las cualidades coordinativas?

**Tabla 4**

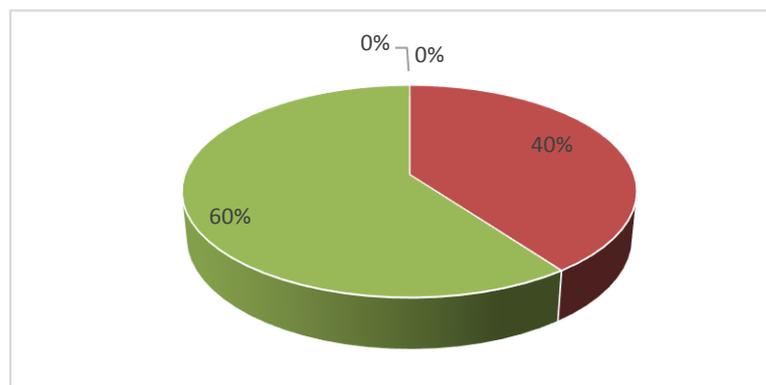
*Frecuencia trabaja las cualidades coordinativas*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Muy frecuente	0	0%
Frecuente	2	40%
Poco frecuente	3	60%
Nada frecuente	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente. Encuesta aplicada docentes Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 4**

*Frecuencia trabaja las cualidades coordinativas*



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los docentes investigados indican que dentro de los procesos de formación deportiva trabajan con baja frecuencia trabaja las cualidades coordinativas y en menor porcentaje están las alternativas frecuentemente. Al respecto se considera que los docentes deben siempre trabajar con este tipo de cualidades porque son la base para que los niños trabajen con una adecuada coordinación

### Pregunta N° 5

¿Para la preparación de los jugadores de mini baloncesto, con cual condición coordinativa, trabaja más?

**Tabla 5**

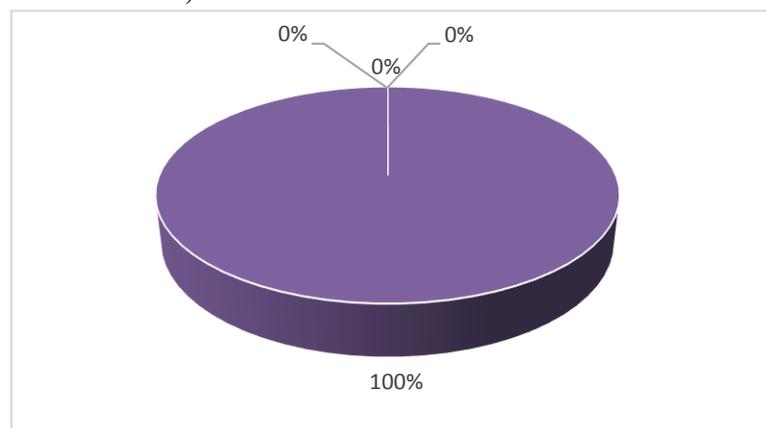
*Mini baloncesto, con cual condición coordinativa*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Orientación	0	0%
Reacción	0	0%
Ritmo	0	0%
Todas	5	100%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente. Encuesta aplicada docentes Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 5**

*Mini baloncesto, con cual condición coordinativa*



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se evidencia que la totalidad de los docentes investigados indican que, para la preparación de los jugadores de mini baloncesto, indica que trabaja con todas las capacidades como orientación, reacción, ritmo. Al respecto se manifiesta que los docentes deben trabajar con estas capacidades porque son la base para futuros movimientos de gran complejidad.

### Pregunta N° 6

¿En las sesiones de clase, en qué porcentaje trabaja las capacidades coordinativas?

**Tabla 6**

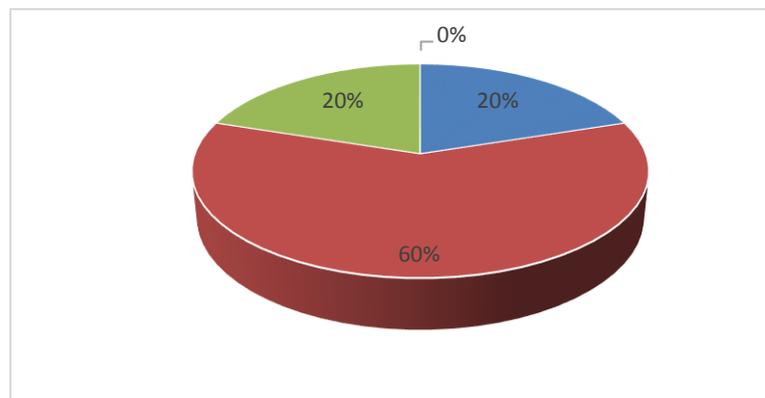
*Porcentaje trabaja las capacidades coordinativas*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
10%- 25%	1	20%
30%- 45%	3	60%
50%- 65%	1	20%
70%- 100%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente. Encuesta aplicada docentes Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 6**

*Porcentaje trabaja las capacidades coordinativas*



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se considera que más de la mitad de los docentes investigados indican que el porcentaje que trabaja las capacidades coordinativas en las sesiones de clase es inferior al cincuenta por ciento y menos de la mitad, están bordeando la parte superior y otro porcentaje la parte inferior. Al respecto se manifiesta que los docentes deben trabajar con estas cualidades con los niños, están son la base para realizar ejercicios de mayor intensidad

### Pregunta N° 7

¿Dentro de los Principios de la iniciación deportiva, en qué porcentaje trabaja las capacidades coordinativas?

**Tabla 7**

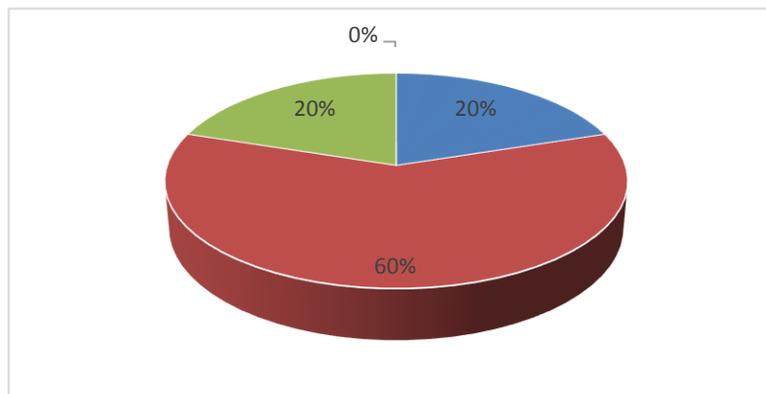
*Principios de la iniciación deportiva*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
10%- 25%	1	20%
30%- 45%	3	60%
50%- 65%	1	20%
70%- 100%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente. Encuesta aplicada docentes Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 7**

*Principios de la iniciación deportiva*



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se revela que más de la mitad de los docentes investigados indican que dentro de los principios de la iniciación deportiva, en qué porcentaje trabaja las capacidades coordinativas, inferior al cincuenta por ciento y menos de la mitad, están bordeando la parte superior y otro porcentaje la parte inferior. Al respecto se manifiesta que los docentes deben trabajar, siguiendo los patrones básicos fundamentales, para mejorar la coordinación.

### Pregunta N° 8

¿Cuál de los Principio didácticos utiliza con mayor frecuencia a la hora impartir las clases de mini básquet?

**Tabla 8**

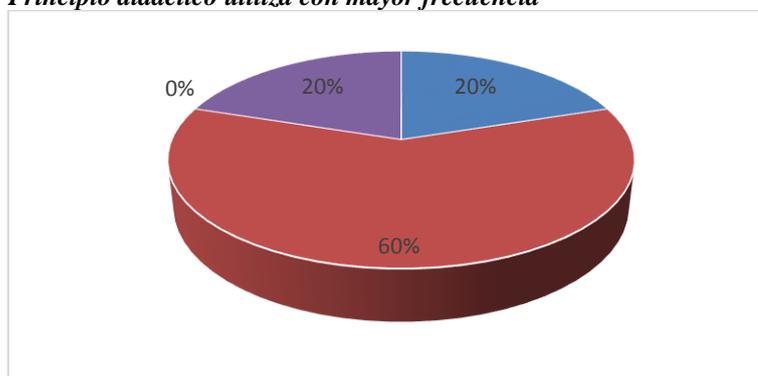
*Principio didáctico utiliza con mayor frecuencia*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Adaptación	1	20%
Multilateralidad	3	60%
Accesibilidad	0	0%
Todas	1	20%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente. Encuesta aplicada docentes Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 8**

*Principio didáctico utiliza con mayor frecuencia*



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los docentes investigados indican que los principios didácticos que utilizan con mayor frecuencia a la hora impartir las clases de mini básquet la multilateralidad, en menor porcentaje indican la adaptación, otros indican todas. Al respecto se manifiesta que los docentes deben trabajar, con el desarrollo multilateral sin entrar a la especialidad deportiva que practica.

### Pregunta N° 9

¿Para la enseñanza de la iniciación deportiva conoce la clasificación de los juegos por familias?

**Tabla 9**

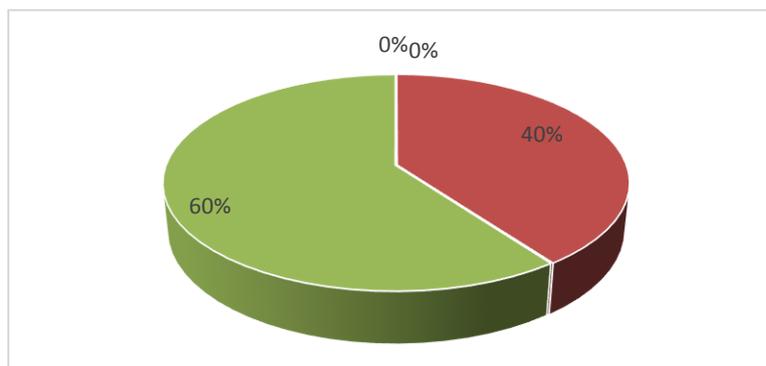
*Conoce la clasificación de los juegos por familias*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Altamente	0	0%
Medianamente	2	40%
Poco	3	60%
Nada	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Encuesta aplicada docentes Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 9**

*Conoce la clasificación de los juegos por familias*



**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los docentes investigados indican que para la enseñanza de la iniciación deportiva conoce poco acerca la clasificación de los juegos por familias, en menor porcentaje están las alternativas medianamente. Al respecto se manifiesta que los docentes deben indagar mucho, con el objetivo de ampliar los conocimientos, sobre los procesos de iniciación deportiva.

### Pregunta N° 10

¿Cuál de los siguientes juegos utiliza con mayor frecuencia para la enseñanza del mini básquet?

*Tabla 10*

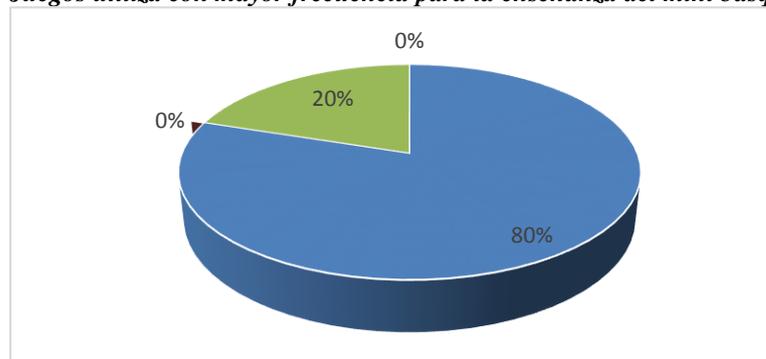
*Juegos utiliza con mayor frecuencia para la enseñanza del mini básquet*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Simple	4	80%
Pre deportivos	0	0%
Cooperativos	1	20%
Reglas	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente. Encuesta aplicada docentes Unidad “San Antonio de Padua” Quito

*Gráfico 10*

*Juegos utiliza con mayor frecuencia para la enseñanza del mini básquet*



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se considera que la mayoría de los docentes investigados indican que los juegos utilizan con mayor frecuencia para la enseñanza del mini básquet es los juegos simples, seguidos de los cooperativos, en menor porcentaje están las alternativas cooperativas. Al respecto se manifiesta que los docentes deben utilizar variedad de juegos pre deportivos, con el objetivo de que aprendan los fundamentos del mini básquet.

### Pregunta N° 11

¿Usted enseña los fundamentos técnicos del Mini básquet por medio de juegos pre deportivos?

**Tabla 11**

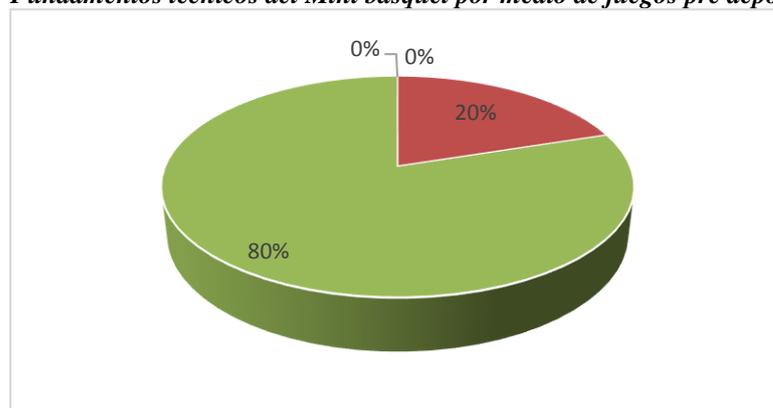
*Fundamentos técnicos del Mini básquet por medio de juegos pre deportivos*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	20%
Rara vez	4	80%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente. Encuesta aplicada docentes Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 11**

*Fundamentos técnicos del Mini básquet por medio de juegos pre deportivos*



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se revela que la mayoría de los docentes investigados indican que rara vez enseña los fundamentos técnicos del Mini básquet por medio de juegos pre deportivos, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre. Al respecto se manifiesta que los docentes deben utilizar variedad de juegos pre deportivo, para que los niños aprendan los fundamentos de manera divertida, sin llegar a la especialidad deportiva.

### Pregunta N° 12

¿Usted lleva una ficha de control para detectar las fortalezas y debilidades de los fundamentos técnicos individuales del Mini básquet?

**Tabla 12**

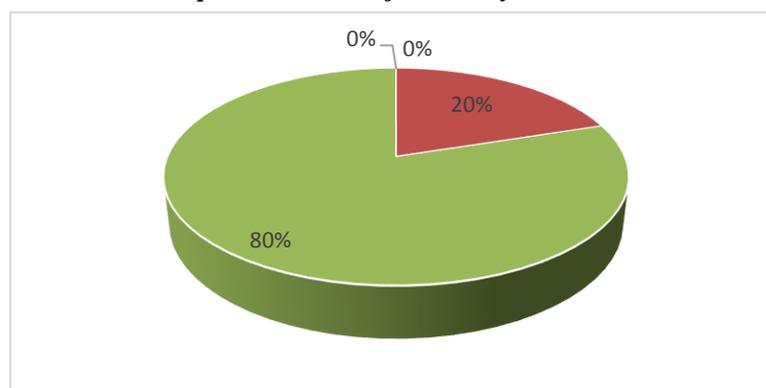
*Ficha de control para detectar las fortalezas y debilidades*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	20%
Rara vez	4	80%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente. Encuesta aplicada docentes Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 12**

*Ficha de control para detectar las fortalezas y debilidades*



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se concluye que la mayoría de los docentes investigados indican que rara vez lleva una ficha de control para detectar las fortalezas y debilidades de los fundamentos técnicos individuales del Mini básquet, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre. Al respecto se manifiesta que los docentes deben llevar una ficha de control para detectar las fortalezas y debilidades, así realizar los correctivos pertinentes.

### Pregunta N° 13

¿Ud. para enseñar los fundamentos técnicos individuales del mini básquet aplica el principio de la multilateralidad?

**Tabla 13**

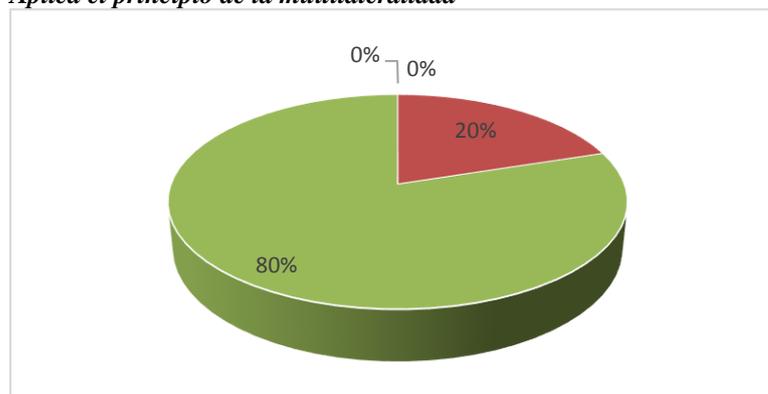
*Aplica el principio de la multilateralidad*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	20%
Rara vez	4	80%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente. Encuesta aplicada docentes Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 13**

*Aplica el principio de la multilateralidad*



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se evidencia que la mayoría de los docentes investigados indican que para enseñar los fundamentos técnicos individuales del mini básquet rara vez aplica el principio de la multilateralidad, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre. Al respecto se manifiesta que los docentes deben utilizar variedad de principios, con el objetivo de mejorar los fundamentos técnicos, pero de una manera divertida.

### Pregunta N° 14

¿Considera importante que el autor del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa, para mejorar los fundamentos técnicos individuales del min básquet?

**Tabla 14**

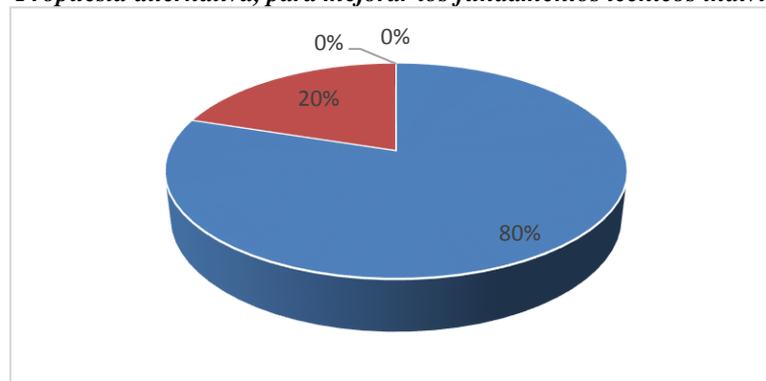
*Propuesta alternativa, para mejorar los fundamentos técnicos individuales*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	4	80%
Importante	1	20%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente. Encuesta aplicada docentes Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 14**

*Propuesta alternativa, para mejorar los fundamentos técnicos individuales*



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se considera que la mayoría de los docentes investigados indican que considera muy importante que el autor del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa, para mejorar los fundamentos técnicos individuales del min básquet, en menor porcentaje están las alternativas importantes. Entonces como se puede detectar los docentes están de acuerdo en que se realice este tipo de guía, que ayudaran a que progresen rápidamente.

### Pregunta N° 15

¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar los fundamentos técnicos individuales de mini básquet?

**Tabla 15**

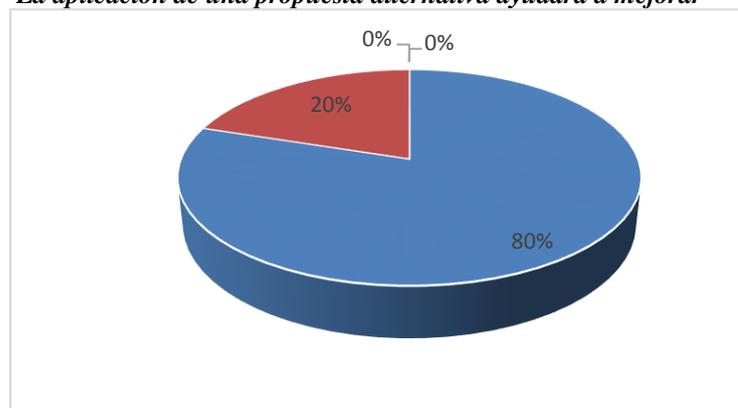
*La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	4	80%
Casi siempre	1	20%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente. Encuesta aplicada docentes Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 15**

*La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar*



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se revela que la mayoría de los docentes investigados indican que siempre la aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar los fundamentos técnicos individuales de mini básquet, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre. Esta guía didáctica será de mucha utilidad para los docentes, para que utilicen variedad de juegos pre deportivos, aplicando el principio de la multilateralidad

### 3.2 Ficha de observación aplicada a los niños acerca de los fundamentos técnicos del baloncesto

#### Observación N° 1

#### Mantener el cuerpo semiflexionado

**Tabla 16**

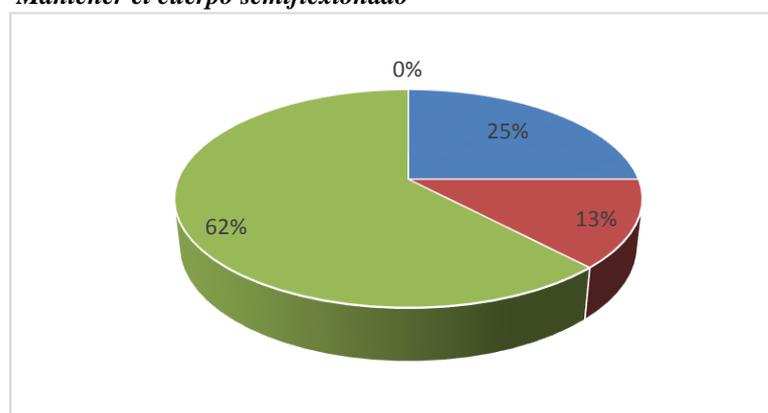
*Mantener el cuerpo semiflexionado*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Siempre	15	25%
Casi siempre	8	13%
Rara vez	38	62%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

Fuente. Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 16**

*Mantener el cuerpo semiflexionado*



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

#### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los niños observados, con respecto a la posición del cuerpo, rara vez mantienen el cuerpo semiflexionado y en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. A los niños desde tempranas edades se les debe enseñar los movimientos de manera adecuada y por medio de juegos pre deportivo.

## Observación N° 2

### Separar los pies a la anchura de los hombros

**Tabla 17**

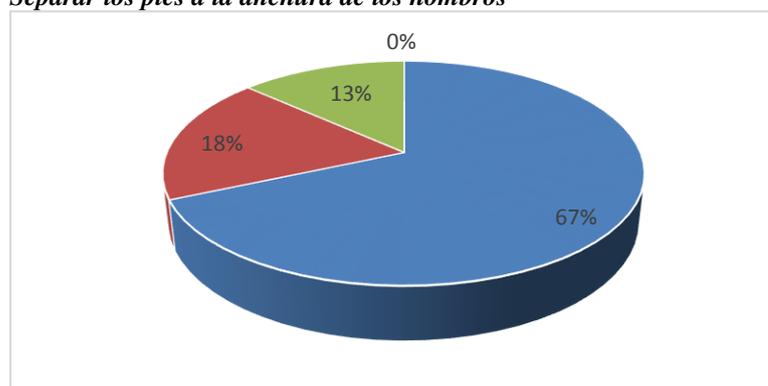
*Separar los pies a la anchura de los hombros*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Siempre	41	67%
Casi siempre	11	18%
Rara vez	8	13%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 17**

*Separar los pies a la anchura de los hombros*



**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

## Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los niños observados, siempre separa los pies a la anchura de los hombros y en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, rara vez. Cabe destacar que, a los niños, desde sus inicios se les debe enseñar la posición adecuada de los pies, porque esto ayuda a mejorar su condición técnica.

### Observación N° 3

#### La cabeza levantada

**Tabla 18**

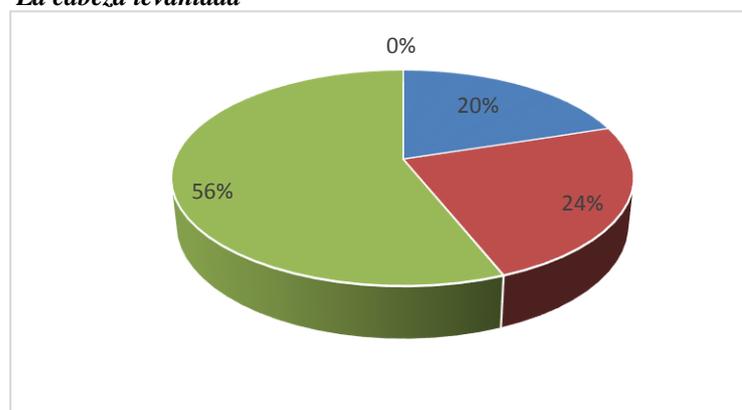
*La cabeza levantada*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	12	20%
Casi siempre	14	24%
Rara vez	34	56%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 18**

*La cabeza levantada*



**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

#### Interpretación

Se considera que más de la mitad de los niños observados, rara vez levantada la cabeza y en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. Esta posición se le debe enseñar con el propósito de que los niños miren el campo de juego y también la ubicación del adversario, porque agachado la cabeza es una desventaja para el niño que juega y avanza en el campo de juego.

## Observación N° 4

### El brazo que bota esta flexionado

**Tabla 19**

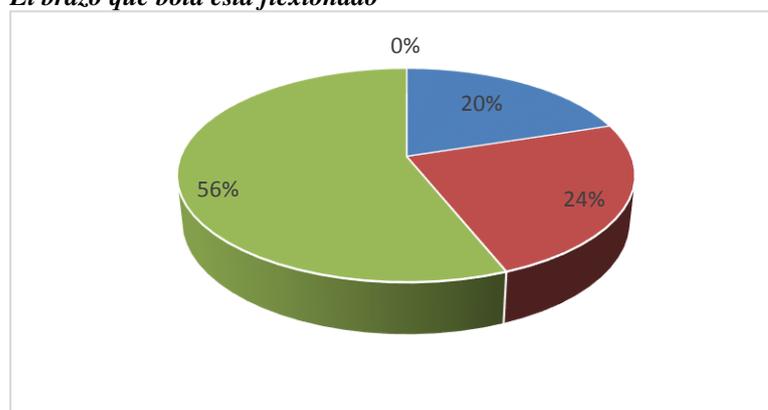
*El brazo que bota esta flexionado*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Siempre	12	20%
Casi siempre	15	24%
Rara vez	34	56%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 19**

*El brazo que bota esta flexionado*



**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se revela que más de la mitad de los niños observados, rara vez que el brazo que bota esta flexionado y en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. La forma de botear se le debe enseñar a los niños, con el objetivo de que ejecute este fundamento técnico, el docente debe explicar y demostrar cómo se realiza por medio de variedad de actividades.

## Observación N° 5

### El balón bota por delante del pie correspondiente a la mano que dribla

**Tabla 20**

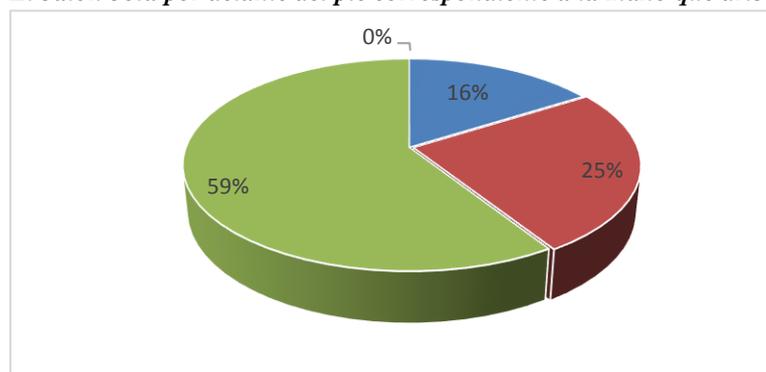
*El balón bota por delante del pie correspondiente a la mano que dribla*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	10	16%
Casi siempre	15	25%
Rara vez	36	59%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 20**

*El balón bota por delante del pie correspondiente a la mano que dribla*



**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

## Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los niños observados, rara vez el balón bota por delante del pie correspondiente a la mano que dribla y en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. Este tipo de técnicas, siempre debe el jugador debe buscar las mejores estrategias lúdicas para mejorar este fundamento, por medio de variedad de juegos pre deportivo.

## Observación N° 6

### Drible de protección

**Tabla 21**

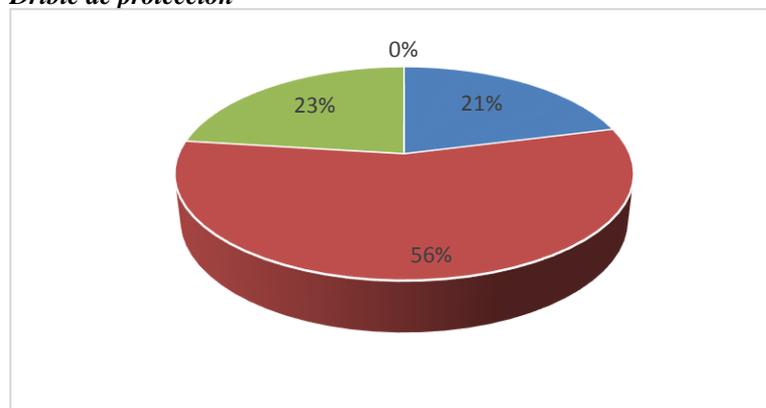
*Drible de protección*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Siempre	13	21%
Casi siempre	34	56%
Rara vez	14	23%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 21**

*Drible de protección*



**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

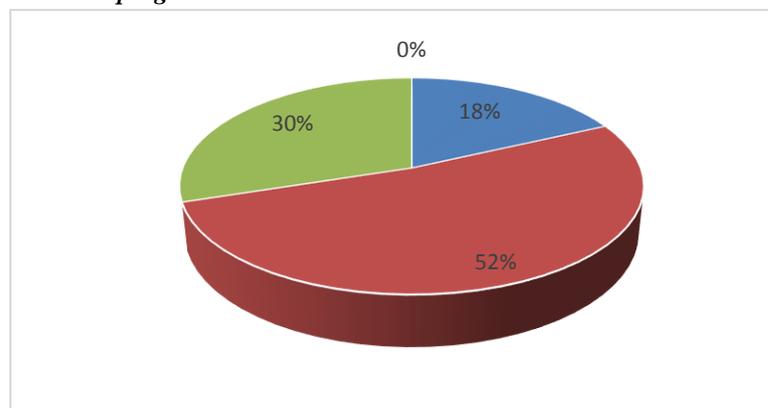
### Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los niños observados, que casi siempre realiza el drible de protección y en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Este fundamento técnico se le debe realizando utilizando variedad de familias de juegos, para que asimilen de la mejor manera.

**Observación N° 7****Drible de progresión****Tabla 22****Drible de progresión**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Siempre	11	18%
Casi siempre	32	52%
Rara vez	18	30%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 22****Drible de progresión**

**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

**Interpretación**

Se considera que más de la mitad de los niños observados, que casi siempre realiza el drible de progresión y en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que se debe utilizar variedad de actividades lúdicas y cooperativas con el fin de que asimile la técnica.

## Observación N° 8

### Drible de habilidad

**Tabla 23**

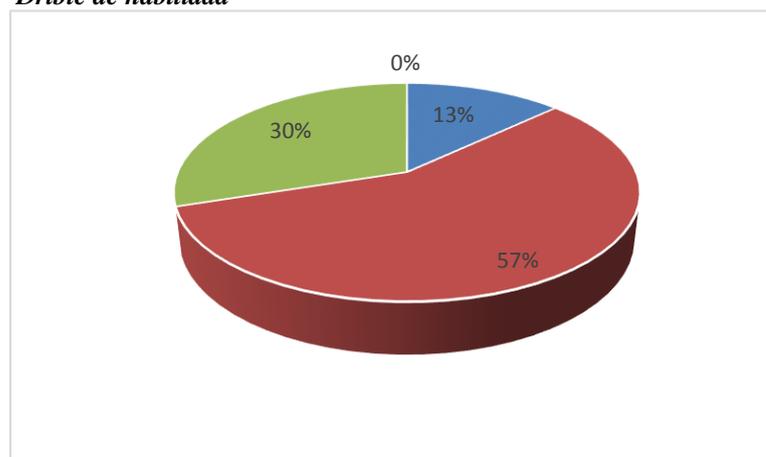
*Drible de habilidad*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	8	13%
Casi siempre	35	57%
Rara vez	18	30%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

Fuente. Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 23**

*Drible de habilidad*



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se revela que más de la mitad de los niños observados, que casi siempre realiza el drible de habilidad y en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que se debe utilizar variedad de actividades lúdicas y cooperativas con el fin de que asimile la técnica, que es muy adecuada dentro de un encuentro de mini básquet.

## Observación N° 9

### Drible de espera

**Tabla 24**

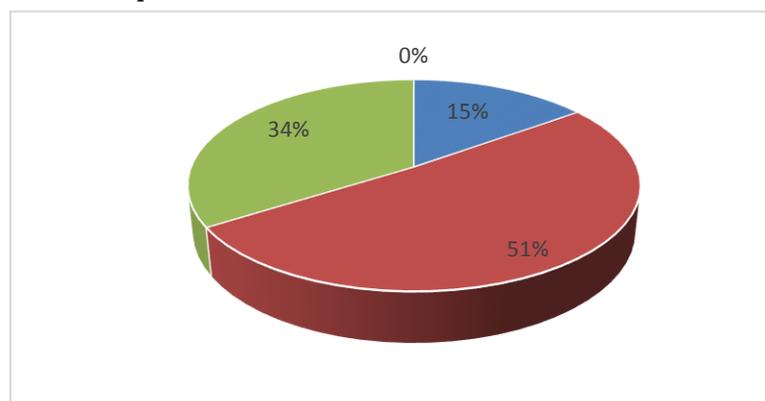
*Drible de espera*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	9	15%
Casi siempre	31	51%
Rara vez	21	34%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 24**

*Drible de espera*



**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los niños observados, que casi siempre realiza el drible de espera y en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Esta habilidad se les va impartiendo por medio de juegos pre deportivo, que ayuden al fortalecimiento de este fundamento, que es uno de los más importantes dentro del proceso de asimilación.

## Observación N° 10

### Drible de penetración

**Tabla 25**

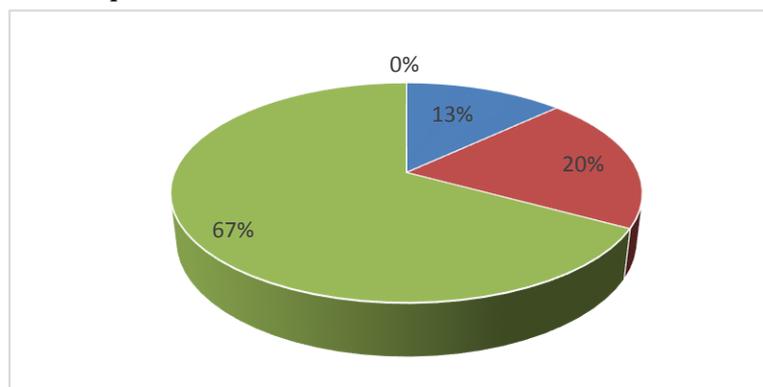
**Drible de penetración**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Siempre	8	13%
Casi siempre	12	20%
Rara vez	41	67%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

Fuente. Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 25**

**Drible de penetración**



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los niños observados, que rara vez realiza el drible de penetración y en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. Este tipo de drible, se le debe enseñar al niño utilizando variedad de ejercicios y aplicando el desarrollo de la multilateralidad, sin llegar a la especialidad.

## Observación N° 11

### Pase de pecho

**Tabla 26**

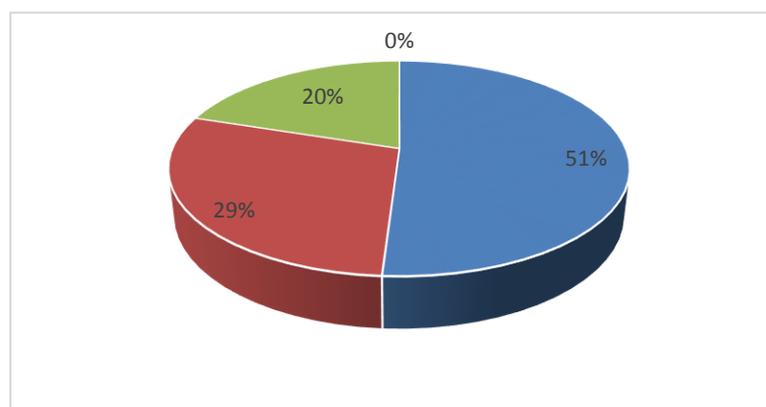
*Pase de pecho*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Siempre	31	51%
Casi siempre	18	29%
Rara vez	12	20%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 26**

*Pase de pecho*



**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se considera que más de la mitad de los niños observados, que siempre realiza el pase de pecho y en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, rara vez. Los pases son fundamentales en un encuentro, por ello se les debe enseñar con variedad de juegos pre deportivos, capaz de que asimilen y estén motivados para realizar este tipo de ejercicios, pero de manera divertida.

## Observación N° 12

### Pase de Pique

**Tabla 27**

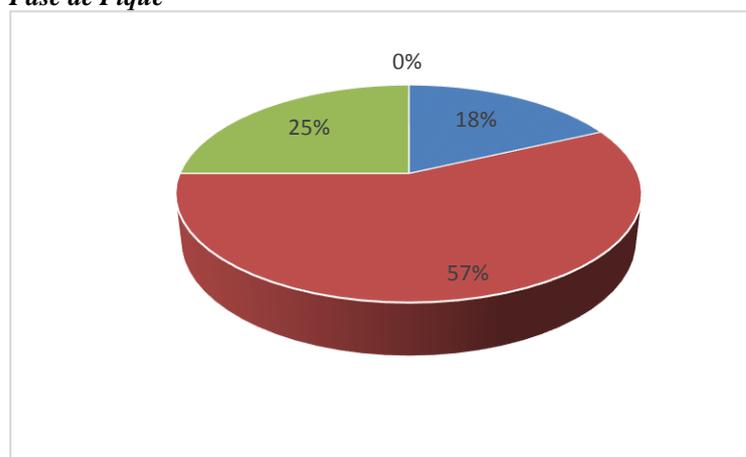
*Pase de Pique*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Siempre	11	18%
Casi siempre	35	57%
Rara vez	15	25%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 27**

*Pase de Pique*



**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se revela que más de la mitad de los niños observados, casi siempre realiza el pase de pique y en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Este tipo de pase, posiblemente es usando cuando se está ingresando a una zona del adversario, entonces rápidamente se hace el pase de esta naturaleza, para ello se les debe preparar aplicando el principio de la multilateralidad.

### Observación N° 13

#### Pase desde la cadera

**Tabla 28**

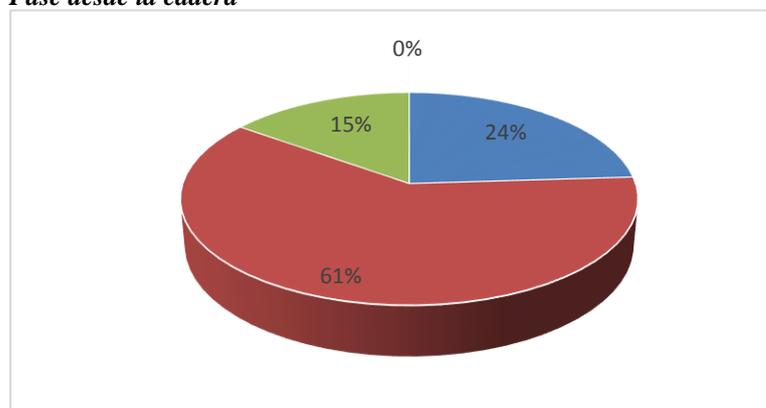
*Pase desde la cadera*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	15	24%
Casi siempre	37	61%
Rara vez	9	15%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 28**

*Pase desde la cadera*



**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

#### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los niños observados, casi siempre realiza el pase desde la cadera y en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Este tipo de pase, se le debe explicar y demostrar de manera adecuada para que el niño asimile de la mejor manera y aplique en un encuentro de mini básquet.

## Observación N° 14

### Pase por encima de cabeza

**Tabla 29**

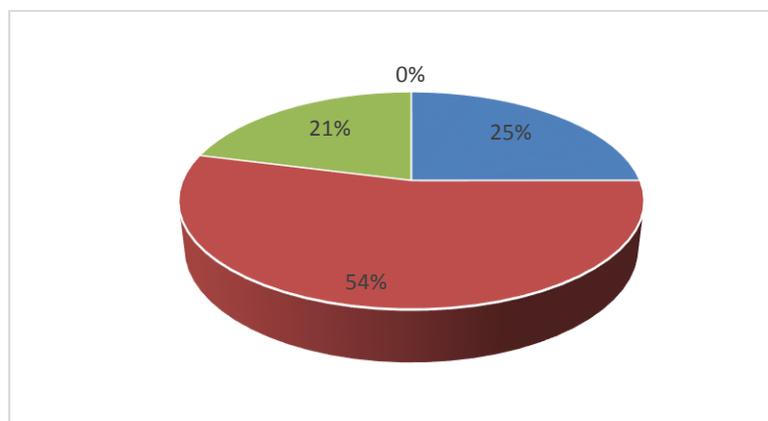
*Pase por encima de cabeza*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	15	25%
Casi siempre	34	54%
Rara vez	12	21%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 29**

*Pase por encima de cabeza*



**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los niños observados, casi siempre realizan el pase por encima de la cabeza y en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Este tipo de pase, se les debe enseñar de manera divertida, para ello, el docente debe dominar variedad de actividades lúdicas, que ayuden a mejorar la parte técnica.

## Observación N° 15

### Pase de béisbol

**Tabla 30**

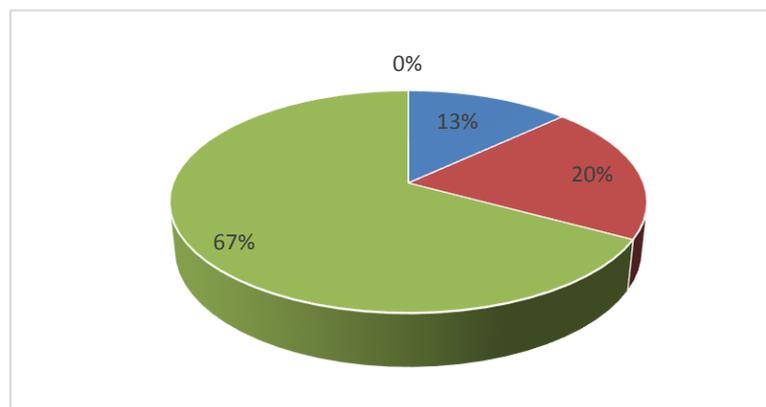
*Pase de béisbol*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	8	13%
Casi siempre	12	20%
Rara vez	41	67%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

Fuente. Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 30**

*Pase de béisbol*



Autor: Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se considera que más de la mitad de los niños observados, rara vez realiza el pase de beisbol y en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. Este tipo de pase, se debe enseñar utilizando variedad de actividades lúdicas, con el objetivo de mejorar y utilizar a menudo de una manera divertida, capaz de que los niños se interesen más.

## Observación N° 16

### Recepción con las dos manos

**Tabla 31**

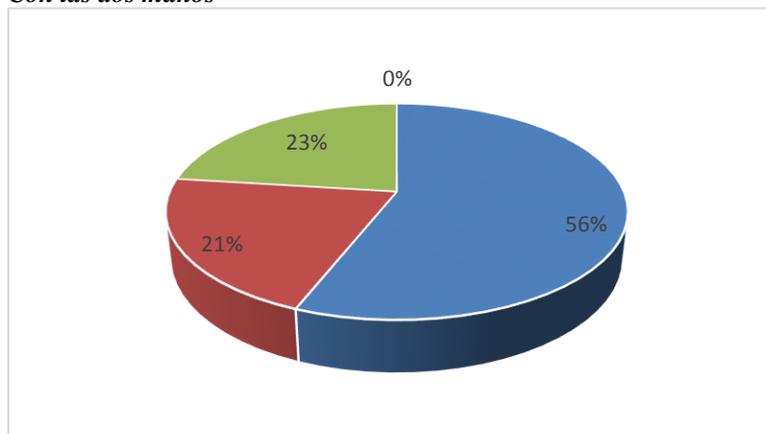
*Con las dos manos*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Siempre	34	56%
Casi siempre	13	21%
Rara vez	14	23%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 31**

*Con las dos manos*



**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se revela que más de la mitad de los niños observados, siempre realizan la recepción con dos manos y en menor porcentaje están las alternativas casi siempre y rara vez. Este tipo de recepciones, se les debe utilizar con el objetivo de receptar de la mejor manera, para ello se le debe utilizar por medio de actividades lúdicas.

## Observación N° 17

### Recepción con una mano

**Tabla 32**

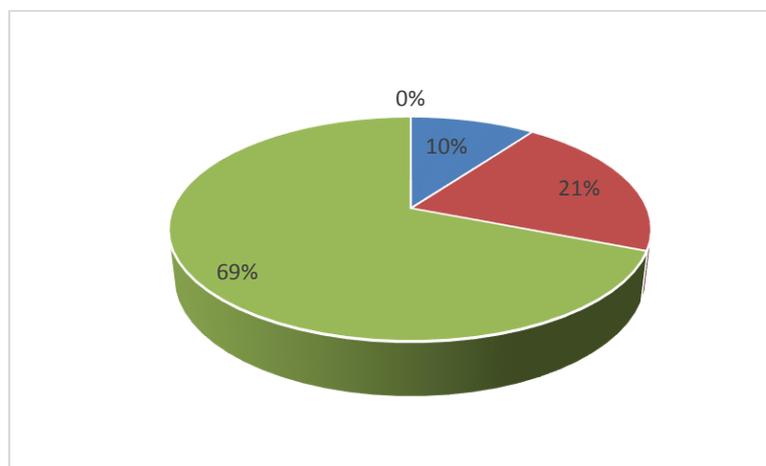
*Con una mano*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Siempre	6	10%
Casi siempre	13	21%
Rara vez	42	69%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 32**

*Con una mano*



**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los niños observados, rara vez realizan la recepción con una mano y en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. Este tipo de recepciones, se les debe realizar variedad de ejercicios, con el objetivo de mejorar este fundamento técnico, pero de una manera divertida.

## Observación N° 18

### Recepción en el lugar

**Tabla 33**

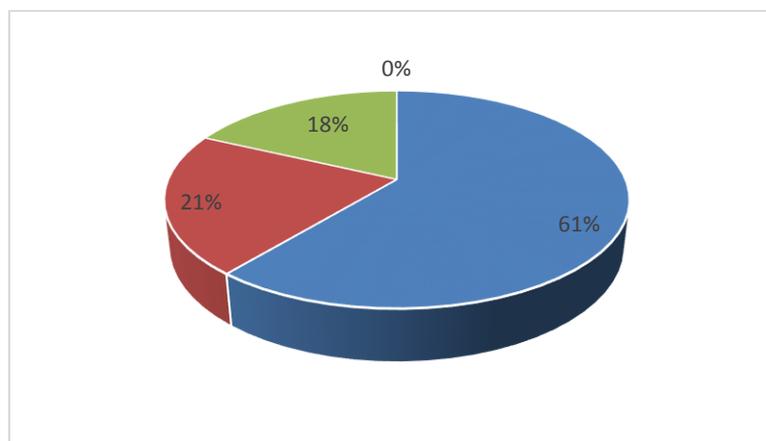
*En el lugar*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Siempre	37	61%
Casi siempre	13	21%
Rara vez	11	18%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 33**

*En el lugar*



**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los niños observados, siempre realizan la recepción en el lugar y en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, rara vez. Este fundamento es el de mayor dominio debido a que se lo aplica en el mismo lugar de los hechos, para ello se les debe enseñar a base de juegos.

## Observación N° 19

### Recepción durante una carrera

**Tabla 34**

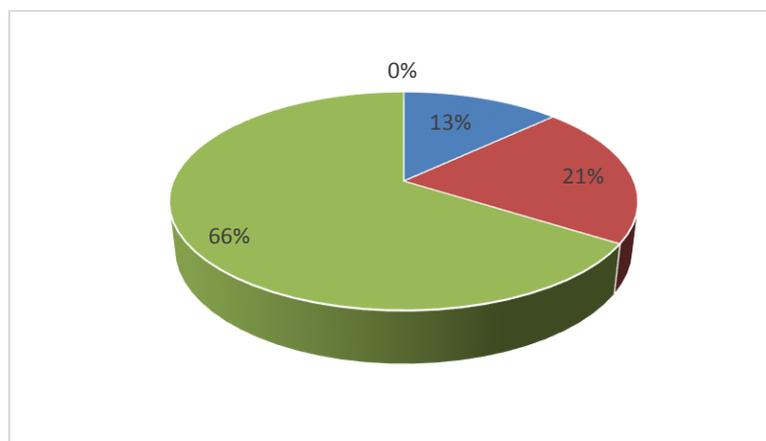
*Durante una carrera*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Siempre	8	13%
Casi siempre	13	21%
Rara vez	40	66%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 34**

*Durante una carrera*



**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se considera que más de la mitad de los niños observados, rara vez realizan la recepción durante una carrera y en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. Este fundamento técnico se le debe perfeccionar por medio de juegos pre deportivos o aplicando el principio de la multilateralidad.

## Observación N° 20

### Recepción durante un salto

**Tabla 35**

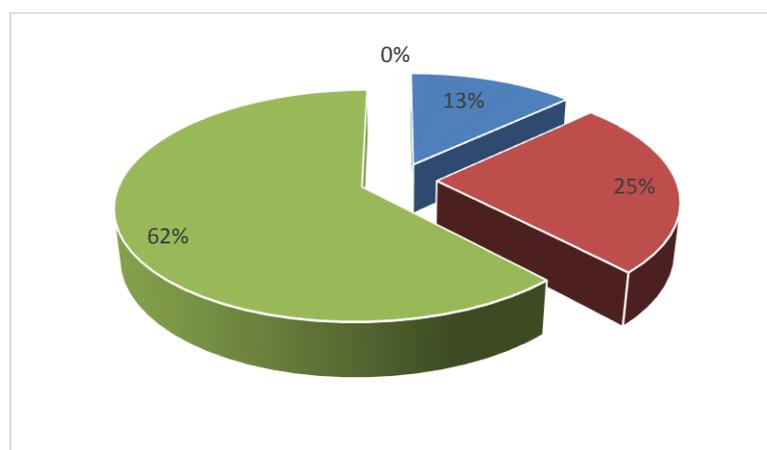
*Durante un salto*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	8	13%
Casi siempre	15	25%
Rara vez	38	62%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 35**

*Durante un salto*



**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se revela que más de la mitad de los niños observados, rara vez realizan la recepción durante un salto y en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. Todos estos aspectos antes mencionados, se les debe enseñar por medio de actividades lúdicas adecuadas, capaz de que los niños asimilen estos fundamentos de manera divertida.

## Observación N° 21

### Tiro en bandeja

**Tabla 36**

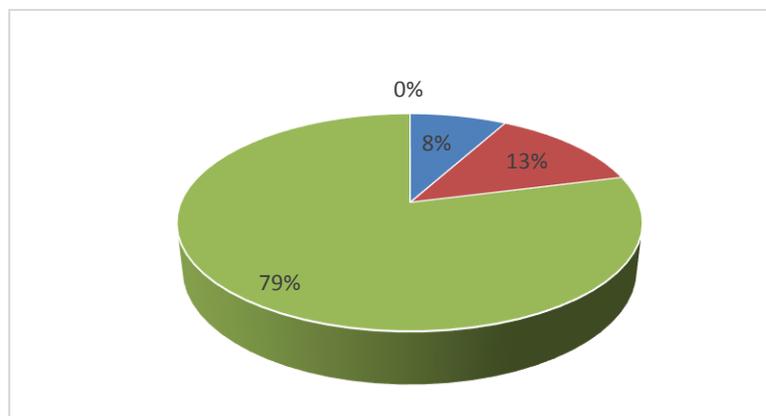
*Tiro en bandeja*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	5	8%
Casi siempre	8	13%
Rara vez	48	79%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente.** Ficha aplicada niños Unidad “San Antonio de Padua” Quito

**Gráfico 36**

*Tiro en bandeja*



**Autor:** Luna Hernández Darwin Vinicio

### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los niños observados, rara vez realizan el tiro en bandeja y en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. Este fundamento se le debe enseñar utilizando variedad de métodos y medios, propios de esta edad, es decir de manera divertida.

## CAPÍTULO IV

### 4. PROPUESTA

#### 4.1 Título

Guía didáctica de ejercicios pre deportivos para la enseñanza de los fundamentos técnicos del mini básquet para estudiantes de 11 - 12 años

#### 4.2 Justificación

La investigación del problema propuesto se justifica por las siguientes razones, porque luego de aplicar las técnicas se obtuvieron los siguientes que reflejan la realidad de la institución indagada , para ello se reflejan los siguientes datos que configuran el problema de investigación, pues más de la mitad de los docentes investigados indican que dentro del proceso enseñanza aprendizaje, rara vez enseña las bases para fortalecer los patrones básicos de movimiento de los niños que practican mini básquet, también más de la mitad de los docentes investigados indican que dentro de los procesos de formación deportiva trabajan con baja frecuencia las cualidades coordinativas y en menor porcentaje están las alternativas frecuentemente.

Además, se revela que más de la mitad de los docentes investigados indican que dentro de los principios de la iniciación deportiva, el porcentaje que trabaja las capacidades coordinativas, es inferior al cincuenta por ciento y menos de la mitad, están bordeando la parte superior y otro porcentaje la parte inferior. Como un breve comentario se concluye que más de la mitad de los docentes investigados indican que

para la enseñanza de la iniciación deportiva conoce poco acerca la clasificación de los juegos por familias, en menor porcentaje están las alternativas medianamente.

También se evidencio que la mayoría de los docentes investigados indican que rara vez enseña los fundamentos técnicos del Mini básquet por medio de juegos pre deportivos, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre. Se revela que la mayoría de los docentes investigados indican que rara vez lleva una ficha de control para detectar las fortalezas y debilidades de los fundamentos técnicos individuales del Mini básquet, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre. Finalmente se concluye que la mayoría de los docentes investigados indican que considera muy importante que el autor del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa, para mejorar los fundamentos técnicos individuales del min básquet, en menor porcentaje están las alternativas importantes. Se evidencia que la mayoría de los docentes investigados indican que siempre la aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar los fundamentos técnicos individuales de mini básquet, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre. Luego de conocer los resultados, se propone una guía didáctica de ejercicios pre deportivo para la enseñanza de los fundamentos técnicos del mini básquet para estudiantes, esta propuesta contendrá aspectos relacionados con los indicadores, con el objetivo de buscar alternativas de solución al problema detectado.

### **4.3 Fundamentación**

#### **4.3.1 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. El baloncesto es un juego que tiene millares de seguidores

en todo el mundo. Ha pasado poco más de medio siglo y el baloncesto se ha hecho tan popular, que ahora le practican más del 95% de los estudiantes de todo el mundo.

#### **4.3.2 Posición 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 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, le prepara para rebotar con las dos manos y le ayuda a evitar cometer faltas. (Wissel H. , 2008, pág. 12).

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

#### **4.3.3 Cambio de ritmo**

El cambio de ritmo o pase es un método alterar la velocidad de avance para engañar y esquivar a su adversario este tipo de fundamento es el más utilizado en el mini baloncesto y por lo tanto debe ser enseñado.

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. Extienda completamente la pierna en la que apoya el peso de su cuerpo. Levante la rodilla y mantenga el muslo paralelo al suelo al adelantar la pierna. (Wissel H. , 2008, pág. 14).

El baloncesto es un deporte popular que gusta a todos los niños y jóvenes, es por ello que se debe enseñar desde tempranas edades con una adecuada técnica deportiva, por medio de juegos pre deportivos o con un adecuado desarrollo multilateral.

#### **4.3.4 Giros hacia adelante**

Este tipo de giro se lleva a cabo con el objetivo de pivotar y evitar que el adversario le intercepte el balón, con esta acción, se puede sacar ventaja y evitar que le quiten el balón. “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 H. , 2008, pág. 17).

Esta acción se le debe enseñar por reiteradas ocasiones ya que mediante esta acción se puede evitar que le quiten el balón y el adversario posteriormente pueda hacer una acción ofensiva.

#### **4.3.6 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 H. , 2008, pág. 18)

Esta acción técnica se le debe enseñar por reiteradas ocasiones a los jugadores con el objetivo de que asimilen los fundamentos técnicos individuales a demás puedan caer para ganar ventaja al adversario y evitar lesionarse.

#### ***4.3.10 Partiendo de esto en el baloncesto diferenciamos***

En la práctica del entrenamiento deportivo de baloncesto es importante saber no solamente de qué partes se compone una acción motriz en el baloncesto sino también como estas partes están unidas y se interrelacionan entre sí. Para diseñar e implementar este modelo de enseñanza – aprendizaje de baloncesto se debe tener en cuenta primero que todo, los siguientes conceptos y términos básicos que son imprescindibles de incluir dentro de cada una de las fases del trabajo.

Las formas activas en el juego son todos los tipos de ofensivas rápidas, contraataques, gran cantidad de tiros al aro, de rebotes ofensivos efectivos, de cortes, pantallas efectivas. En la parte defensiva son todos, los tipos de defensas de presiones (en toda la cancha, tres, cuartos y en media cancha), presión sobre el balón, modos de ayuda y recuperación rebotes defensivos, etc. (Rivera, 2012, pág. 34).

Las formas pasivas en el juego son los pocos tiros al aro, control del balón agotando los 24 segundos, no hay ofensiva rápida, alto porcentaje de tiros cerca del aro. En la fase defensiva, defensa de zona en los límites de los seis (6) metros, sin presiones individuales, organización de la defensa en la zona de restricción.

#### ***4.3.11 La organización del proceso de enseñanza-aprendizaje***

Los profesores de Educación Física y los entrenadores de baloncesto deben asegurar en las clases el desarrollo físico de pleno valor y contribuir al fortalecimiento de la salud física y al aprendizaje fácil y seguro de las actividades coordinativas. La

organización y la metodología aplicadas en las clases deben asegurar un complejo amplio de tareas educativas y formativas como:

- Educación de las cualidades volitivas y la formación del carácter.
- Despertar el interés hacia las clases y estimular el hábito de aprender.
- Alcance de un buen nivel de desarrollo de los sistemas y los órganos: necesarios e importantes, como también hábitos motrices (carreras, saltos y lanzamientos).
- Dominio de conocimientos, habilidades y hábitos necesarios en el baloncesto. (Rivera, 2012, pág. 35).

Los modelos de enseñanza-aprendizaje del baloncesto se deben caracterizar principalmente porque desarrollan las posibilidades de los sistemas funcionales del organismo del deportista, las cuales aseguran una efectiva actividad competitiva y nivel de desarrollo de las cualidades motrices fundamentales: velocidad, fuerza, resistencia, agilidad, (capacidad coordinativa) y flexibilidad.

#### ***4.3.12 La enseñanza - aprendizaje del baloncesto.***

Se realiza en eslabones, para el desarrollo y aprovechamiento del juego participan diferentes grupos de edades. Para la realización de la enseñanza se debe tener en cuenta las siguientes particularidades:

- La duración en las clases (45 minutos, 60 minutos, 90.120 minutos y más).
- La dirección del proceso a cargo de un profesor de alto nivel profesional y de alta calificación.
- La permanencia relativa de la nómina del grupo de enseñanza.
- Las tareas relacionadas con un programa de enseñanza determinado.

- El material de enseñanza puede ser para una sola sesión de clase o para una parte de las tareas generales (series de clases).

Posibilidades para resolver las tareas educativas, así como también para el desarrollo de la iniciativa y de la creatividad, y para la elección de medios prácticos concretos. Condiciones para emociones positivas favorables, alegría, entusiasmo, que deben acompañar el proceso de enseñanza.

#### ***4.3.13 La tarea fundamental de la clase de baloncesto***

Es la sucesión determinada en el alcance de los objetivos propuestos por las exigencias del programa, relacionados con la adquisición de determinados conocimientos, habilidades motrices, hábitos motrices o el desarrollo de determinada cualidad motriz. Dependiendo de las tareas didácticas principales que se resuelven en las clases de baloncesto, estas se pueden clasificar en los siguientes tipos:

- Clases para el estudio inicial y el estudio profundizado.
- Clases para la estabilización y el perfeccionamiento de los conocimientos y habilidades.
- Clases combinadas, en las que se resuelven los dos tipos de tareas.
- El carácter y el contenido del material de enseñanza para éstas clases nos permite clasificarlas.
- Clases para la enseñanza de la técnica, Clases para la enseñanza de la táctica, Clases mixtas para la enseñanza técnico-táctica del juego, Clases para el desarrollo de las cualidades motrices. (Rivera, 2012, pág. 40).

Cada modalidad deportiva presenta sus propias particularidades específicas para la ejecución de las acciones motoras (ejercicios de entrenamiento y competición), condicionadas por su finalidad, las condiciones exteriores en las que se ejecuta y, por último, por la normativa de competición. Junto a ello existen también unos principios

generales que determinan los criterios de racionalización en la organización y perfeccionamiento de las acciones motoras de cada caso concreto, la técnica deportiva es muy importante para perfeccionar los fundamentos básicos ofensivos del minibásquet y el niño o niña tenga la facilidad de captar rápidamente todos los movimientos.

#### ***4.3.14 Organización de la acción motora compleja***

La acción motora es un sistema de movimientos individuales ordenados en el espacio y el tiempo orientado a la consecución de un fin concreto. La puesta en práctica de ese sistema en condiciones de actividad del hombre se presenta como el proceso de resolución de una tarea motora. Los ejercicios de competición y entrenamiento son todas acciones motoras, la mayoría de las cuales están organizadas de forma muy compleja. “Se ejecutan, por norma, a una velocidad muy alta, con manifestación de esfuerzos importantes (y a menudo extremos) y siempre exigen una coordinación muy fina de movimientos y un gran consumo de energía”. (Hernández, 2000, pág. 13)

Los deportistas y entrenadores deben hacerse una idea muy clara de cómo están organizadas las acciones motoras, qué mecanismos fisiológicos las regulan y cómo se forman y perfeccionan como resultado de los entrenamientos. Sin ello es imposible hablar de técnica deportiva y juzgar si ésta es o no correcta para determinado tipo de atleta.

#### **4.3.15 Factores intervinientes en la iniciación deportiva**

##### ***4.3.15.1 El sujeto***

Tanto si el sujeto que aprende es un niño como si es un adulto, se deben tener en cuenta las características de ese sujeto que aprenden. Dentro de esas características se deben considerar:

Las condiciones físicas básicas, si tiene una formación básica anterior.

- El periodo de la vida del individuo en que se encuentra, la etapa de crecimiento; no es lo mismo edad cronológica que edad biológica.
- La personalidad y comportamiento del individuo.
- Las condiciones de salud física, psíquica y social. (Hernández, 2000, pág. 13)

La etapa de la pubertad va establecer grandes diferencias entre hombres y mujeres, que hasta ese momento no eran muy significativas. Este aspecto es importante si vamos a trabajar con sujetos que se encuentran en esta etapa del desarrollo.

#### **4.3.16 El deporte**

Las características del deporte, de su estructura y de su dinámica van a ser un factor significativo, pues en función de ellas se será más apto para una u otra modalidad deportiva. Si un sujeto posee las aptitudes que solicita un determinado deporte tendrá más opciones de triunfar en él.

Podemos decir que hay dos grandes grupos de deportes; los psicomotrices, en los que el sujeto participa de forma individual y la presencia de otros niños es esencial (salto de longitud, escalada, gimnasia artística) y los socio motores, en el que participan varios sujetos que inciden de manera directa en las conductas que desarrollan sus compañeros y/o adversarios. (Hernández, 2000, pág. 14)

El niño desde tempranas edades, debe seleccionar el deporte que le gusta y más no una imposición por parte de los entrenadores, amigos o familiares, bueno luego de la iniciación deportiva, y la preparación multilateral debe seleccionar el deporte, de acuerdo a la inclinación deportiva.

##### **4.3.16.1 El contexto**

Las características del sujeto y las de la actividad en la que se va a iniciar son elementos fundamentales y condicionales básicos, que se ven complementados con el contexto en el que se ubican ambos.

No es lo mismo si la actividad se contextualiza en un ambiente educativo como puede ser la escuela, que si este es un ambiente eminentemente competitivo de rendimiento como pudiera ser en el seno de un Club deportivo o recreativo, donde se pretende ocupar un tiempo de ocio de forma activa. (Hernández, 2000, pág. 15)

El contexto también puede estar íntimamente relacionado con el sujeto porque no es lo mismo nacer en una familia cuyos miembros son jugadores federados de una determinada modalidad deportiva en que una familia indiferente ante la práctica deportiva.

#### **4.3.17 Etapas de la iniciación deportiva**

##### ***4.3.17.1 Desde las perspectivas de las características del sujeto***

Cuando la iniciación deportiva se hace con objetivos de lograr altos rendimientos deportivos, en muchos casos y en determinadas especialidades deportivas, se da una tendencia a la especialización precoz, como en los casos de la gimnasia rítmica y artística y en la natación.

Las diversas ciencias y tecnologías que abordan la enseñanza y el aprendizaje de actividades físicas (aprendizaje motor, teoría del entrenamiento deportivo, biomecánica, fisiología del esfuerzo, pedagogía del deporte, psicología del deporte, entre otros) consideran que la formación deportiva. (Hernández, 2000, pág. 16)

La etapa de la iniciación deportiva, desde los procesos de su formación, se le debe tomar muy en serio, ya que en estas etapas de entrenamiento se debe tomar en cuenta los siguientes aspectos como, por ejemplo, la aplicación de ciertos principios del entrenamiento.

## **4.4 Objetivos**

### ***4.4.1 Objetivo General***

- Elaborar una guía didáctica de ejercicios pre deportivos para la enseñanza de los fundamentos técnicos del mini básquet para estudiantes de 11 - 12 años

### ***4.4.2 Objetivos Específicos***

- Seleccionar juegos pre deportivos que contribuyan en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del mini básquet para los estudiantes de 11 a 12 años.
- Mejorar los fundamentos técnicos del mini básquet mediante variedad de ejercicios para aplicar en campeonatos internos y externos.
- Socializar la Guía didáctica de ejercicios pre deportivos para la enseñanza de los fundamentos técnicos del mini básquet aplicando el principio de la multilateralidad mediante charlas técnicas a los docentes entrenadores, padres de familia y estudiantes.

## **4.5 Ubicación sectorial y física**

**País:** Ecuador

**Provincia:** Pichincha

**Ciudad:** Quito

**Institución:** Unidad Educativa “San Antonio de Padua”

**Beneficiarios:** Niños de 11 a 12 años.

## **4.6 Desarrollo de la propuesta**

### **Presentación**

La iniciación deportiva es el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma general la práctica de uno o varios deportes. La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que se toma contacto con el mismo, hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional, adquiriendo los patrones básicos fundamentales. Para la enseñanza de los fundamentos del min básquet se debe utilizar variedad de ejercicios para desarrollar los patrones básicos fundamentales, por medio de juegos simples y pre deportivos, tal como reza, los principios del entrenamiento deportivo infantil.

En estas edades se escogieron las habilidades básicas del básquet (el bote, el pase, recepción, el tiro y la entrada) y se adaptaron para ponerles a trabajar mediante las capacidades coordinativas básicas. Este trabajo se reforzó con la introducción de diferentes recursos del deporte como, por ejemplo, el juego de pies (las paradas, las salidas y el concepto de pivotar), y así conseguirán la base necesaria para iniciarse en el básquet. El entrenador o monitor debe ser un educador que busca el desarrollo motor de sus alumnos además de motivarlos hacia la práctica deportiva, utilizando el min básquet como medio principal de aprendizaje, con las aportaciones pedagógicas y reglamentarias que aporta tal como afirma un gran experto. En estas edades infantiles el docente de ofrecer variedad de ejercicios aplicando el principio de la multilateralidad, es decir se les debe enseñar este tipo de fundamentos, sin llegar a la especialidad deportiva.

<b>Sesión N° 1</b>			
<b>Tema:</b> El equilibrio		<b>Objetivo:</b> Mejorar el dominio de esta capacidad para manejar diferentes posturas que le permitan un juego motor armónico.	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>			
2´ Ejercicios de movilidad articular 2´ Desplazamiento laterales haciendo equilibrio 2´ Desplazamientos en diferentes direcciones 2´ Correr en parejas y saltar a topar las manos 2´ Desplazamiento de espaldas con equilibrio		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10´ Botar saltando sobre un pie (sobre el terreno y en movimiento).(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa 10´ Caminar sobre las puntas de los dedos y sobre los talones alrededor de la cancha botando el balón.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 10´ El niño o niña hará botar el balón por el campo y a la señal pararse sobre un solo pie.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 10´ Rodar sobre un pie sin perder el equilibrio.		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Variantes</b>			
Caminar boteando pero sobre la línea de cinco centímetros			
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Botear en forma indistinta, diferentes direcciones		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	

<b>Sesión N° 2</b>			
<b>Tema:</b> La coordinación		<b>Objetivo:</b> Afianzar la ejecución armónica de cada uno de los movimientos que ejecute el deportista	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Gimnasia articular de todo el cuerpo 2´ Trote lateral 2´ Desplazamientos laterales con cambio de frente coordinando todo los movimientos 2´ Desplazamientos con cambios de dirección 2´ Correr realizando movimientos coordinativos			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
10´ Botar sobre el terreno con dos balones alternativamente.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa 10´ El mismo ejercicio anterior, pero corriendo...(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 10´ Botando hacer la figura de un«8»con las piernas separadas.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 10´ De pie, el balón sujeto entre los brazos con estos estirados o dejamos caer, damos palmas delante y detrás, para cogerlo de nuevo.			
<b>Variantes</b>			
Caminando hacia atrás, botar con dos balones		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Botear en varias direcciones			

<b>Sesión N° 3</b>			
<b>Tema:</b> La diferenciación		<b>Objetivo:</b> Desarrollar las características de cada movimiento en cuanto al tiempo y al espacio.	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Movimientos articulares de manos, piernas, brazos			
2´ Desplazarse en forma lateral			
2´ Desplazarse con cambios de frente			
2´ Desplazarse realizando pases de balón de frente y espaldas			
2´ Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10´ Pases entre una pareja con un defensor en el centro.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
10´ Caminar y correr rápido, lento, saltar despacio o rápido.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa			
10´ Botar con diferentes tipos de pasos y ritmos cambiando de mano.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa			
10´ Botar corriendo, cambiando de mano, de dirección, de velocidad, hacer reversos.			
<b>Variantes</b>			
Botar con diferentes tipos de pasos y ritmos cambiando de mano.		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Botar con diferentes tipos de pasos y ritmos cambiando de mano.			

<b>Sesión N° 4</b>			
<b>Tema:</b> La anticipación		<b>Objetivo:</b> Acrecentar la capacidad que tiene el niño de anticipar los movimientos del adversario.	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Ejercicios simulando realizar el boteo 2´ Movimiento articular de todas las partes del cuerpo 2´ Desplazamientos laterales coordinados 2´ Correr proyectando punta de pie en forma alternada 2´ Ejercicios de flexibilidad articular			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10´ Pases entre una pareja con un defensor en el centro. (3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ El mismo ejercicio anterior en grupos de 3 o 5 (con uno o 2 defensores). (3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Juegos de 1 contra 1 en diferentes posiciones del campo. (3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Cada alumno con un balón y trabajamos durante 5 minutos, 2 series de 30 segundos cada posición. (3-5 series de 10 – 20 repeticiones)		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Variantes</b>			
Botear a diferentes ritmos y posiciones		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Botear en varias direcciones			

<b>Sesión N° 5</b>			
<b>Tema:</b> El círculo con una pierna		<b>Objetivo:</b> Realizar ejercicios de ambientación con la pelota mediante ejercicios adecuados para mejorar su adaptación.	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo 60 min</b>	<b>Método Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<p>2´ Correr por la cancha de básquet a diferentes ritmos</p> <p>2´ Desplazarse en forma lateral, con el balón dando círculos por la cintura</p> <p>2´ Correr en slalom superando algunos obstáculos con balón</p> <p>4´ Realizar ejercicios de gimnasia con balón</p>			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<p>10´ Realizar el círculo con el balón alrededor de la pierna.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa</p> <p>10´ Realizar el ocho en forma estática, con el balón. .(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa</p> <p>10´ Realizar el ocho en forma dinámica, con el balón. .(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)</p> <p>10´ Alrededor de las piernas y del tronco realizar movimientos con balón. .(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)</p>			
<b>Variantes</b>			
Realizar círculos pero en forma dinámica es decir caminando		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Realizar círculos en competencias en forma estática y luego en forma dinámica.			

<b>Sesión N° 6</b>			
<b>Tema:</b> Ejercicios de dominio de balón.		<b>Objetivo:</b> Ejecutar ejercicios de ambientación con la pelota mediante ejercicios adecuados para mejorar su adaptación.	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> <b>60 min</b>	<b>Método</b> <b>Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<p>2´ Ejercicios simulando realizar el boteo</p> <p>2´ Botear indistintamente con cambio de ritmo</p> <p>2´ Desplazamientos laterales con boteo</p> <p>4´ Correr realizando movimientos circulatorios con el balón en las diversas partes del cuerpo.</p>			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
<p>10´ Realizar el ocho a gran velocidad en forma estática.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa</p> <p>10´ El ocho driblando(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa</p> <p>10´ Carrera boteando el balón por entre las piernas.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa</p> <p>10´ Drible entre las piernas y en zigzag.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa</p>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Variantes</b>			
Botear realizando el ocho		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Botear realizando el ocho pero en competencias.			

Sesión N° 7			
<b>Tema:</b> El boteo		<b>Objetivo:</b> Incrementar la variedad de ejercicios para mejorar la técnica correcta del boteo	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Desplazamientos laterales con boteo			
2´ Correr en diferentes direcciones con boteo			
2´ Desplazamientos de espaldas con boteo			
2´ Movimientos simulando el boteo			
2´ Ejercicios de flexibilidad con balón			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10´ Realizar el boteo en el mismo lugar.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
10´ Realizar el boteo pasando por unos conos en zigzag.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa			
10´ Botear con cambios de ritmo.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa			
10´ Botear con cambios de dirección.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa			
<b>Variantes</b>			
Botear cambiando de mano		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Botar con diferentes tipos de pasos y ritmos cambiando de mano.			

<b>Sesión N° 8</b>			
<b>Tema:</b> El dribling de avance		<b>Objetivo:</b> Mejorar el dribling mediante ejercicios generales para aplicar en un partido de minibasquet	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo 60 min</b>	<b>Método Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Movimiento de manos driblando 2´ Desplazarse en parejas con dribling 2´ Correr alrededor de la cancha de básquet 2´ Realizar gestos de dribling desplazándose a diferentes ritmo			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10´ Realizar dribling de velocidad.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa 10´ Realizar dribling de protección.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa 10´ Realizar dribling con cambio de mano.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa 10´ Realizar el dribling zigzagueando los conos.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Variantes</b>			
Establecer un recorrido en zig-zag de 30 m. para efectuarlo en dribling de contraataque.		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
Dribling en varias direcciones			

<b>Sesión N° 9</b>			
<b>Tema:</b> El dribling de protección		<b>Objetivo:</b> Incrementar la técnica de la ejecución del dribling de protección mediante diferentes ejercicios básicos.	
<b>Jugadores</b> <b>10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> <b>60 min</b>	<b>Método</b> <b>Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet,</b> <b>balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua”</b> <b>de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <b>Fuente:</b> Darwin Luna	
2´ Ejercicios de movilidad articular 2´ Desplazamientos dribling de protección 2´ Dribling con cambios de ritmo 2´ Desplazamientos con cambios de dirección 2´ Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10´ Realizar el dribling en línea recta ida y regreso.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa 10´ Realizar dribling con cambio de dirección en el centro.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa 10´ Realizar dribling formando un triángulo.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa 10´ Realizar el dribling con oposición.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa		 <b>Fuente:</b> Darwin Luna	
<b>Variantes</b>			
Realizar dribling tratando de superar conos o aros		 <b>Fuente:</b> Darwin Luna	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Realizar competencias de dribling de protección con la presencia de un adversario.			

<b>Sesión N° 10</b>			
<b>Tema:</b> El dribling con cambios de dirección y de mano		<b>Objetivo:</b> Acrecentar la técnica del dribling mediante varios ejercicios con el objetivo de aplicar en un encuentro de baloncesto	
<b>Jugadores</b> <b>10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> <b>60 min</b>	<b>Método</b> <b>Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Ejercicios de movilidad articular			
2´ Dribling con cambios de frente			
2´ Trotar movimiento brazos en forma circular			
2´ Desplazamientos con velocidades de reacción			
2´ Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10´ Realizar driblin con cambios de mano en tramos cortos.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
10´ Realizar competencias de dribling.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa			
10´ Realizar dribling formando diversas figuras geométricas.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa			
10´ Realizar dribling a diferentes velocidades .(3-5 series de 10 – 20 repeticiones)2 min pausa			
<b>Variantes</b>			
Ejercicios de cambios de dirección y de mano		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Realizar competencias de dribling pero en el centro de la cancha con cambio de mano			

<b>Sesión N° 11</b>			
<b>Tema:</b> Cambios de dirección con drible entre las piernas		<b>Objetivo:</b> Analizar la técnica del drible con cambios de dirección utilizando ejercicios pre deportivos para aplicar en un partido	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo 60 min</b>	<b>Método Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Trotar con desplazamientos laterales 2´ Correr en diferentes direcciones boteando 2´ Desplazamientos de espaldas boteando 2´ Movimientos simulando el boteo 2´ Ejercicios de flexibilidad con el implemento			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10´ Dribling con cambios de dirección contante.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Dribling en las partes largas de la cancha acelerar y en la parte ancha disminuir la velocidad.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Dribling y realizar pase al llegar.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Dribling y entrar al aro.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Variantes</b>			
Driblar con cambio de mano por la espalda		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
Driblar con diferentes tipos de pasos y ritmos cambiando de mano.			

<b>Sesión N° 12</b>			
<b>Tema:</b> El dribling con cambio de dirección por la espalda		<b>Objetivo:</b> Ejecutar el dribling con cambio de dirección por la espalda mediante ejercicios generales para aplicar en un partido de minibasquet	
<b>Jugadores</b> <b>10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> <b>60 min</b>	<b>Método</b> <b>Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<p>2´ Movimiento de manos y brazos haciendo círculos</p> <p>2´ Desplazarse en parejas con pequeños piques boteando</p> <p>2´ Correr alrededor de la cancha de básquet</p> <p>2´ Realizar gestos de dribling desplazándose a diferentes ritmos</p> <p>2´ Ejercicios de flexibilidad</p>			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
<p>10´ Realizar el dribling con cambio por la espalda (3-5 series de 10 – 20 repeticiones)</p> <p>2 min pausa</p> <p>10´ Realizar dribling con cambio por entre las piernas (3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa</p> <p>10´ Realizar dribling pasando el balón por entre las piernas (3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa</p> <p>10´ Realizar dribling con pase</p>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Variantes</b>			
Efectuarlo en dribling con cambio de dirección entre las piernas		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Dribling en varias direcciones con cambios de mano			

<b>Sesión N° 13</b>			
<b>Tema:</b> El pase de pecho		<b>Objetivo:</b> Desarrollar la técnica del pase pecho mediante ejercicios básicos para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores</b> <b>10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> <b>60 min</b>	<b>Método</b> <b>Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Ejercicios de movilidad articular 2´ Desplazamientos laterales con pases 2´ Carreras con cambios de ritmo y pases 2´ Desplazamientos con cambios de dirección 2´ Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
10´ Realizar el pase de pecho en parejas(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa			
10´ Realizar el pase de pecho en columnas con cambio de dirección en la misma columna(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa			
10´ Realizar el pase de pecho en columnas con cambio de dirección a la otra columna(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa			
10´ Realizar pases de pecho formando un triángulo (3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa		<b>Variantes</b>   <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
Realizar pases de pecho con desplazamientos del compañero			
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
Pases formando diferentes figuras geométricas			

<b>Sesión N° 14</b>			
<b>Tema:</b> El pase desde la cadera		<b>Objetivo:</b> Acrecentar la técnica del pase de cadera mediante varios ejercicios en parejas para aplicar en un encuentro.	
<b>Jugadores</b> <b>10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> <b>60 min</b>	<b>Método</b> <b>Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Realizar movilidad articular 2´ Desplazamientos con cambios de frente y pase de cadera 2´ Trotar movimiento brazos en forma circular 4´ Ejercicios de movilidad articular			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10´ Realizar el pase de cadera en parejas(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Realizar el pase de cadera en columnas con cambio de dirección en la misma columna(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Realizar el pase de cadera en columnas con cambio de dirección a la otra columna(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Realizar pases de cadera formando un triángulo (3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Variantes</b>			
Pases de cadera en varias direcciones		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Pases de cadera de corta y larga distancia			

<b>Sesión N° 15</b>			
<b>Tema:</b> El pase picado		<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de la técnica del pase picado mediante la utilización de ejercicios simples y para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo 60 min</b>	<b>Método Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Trote normal 2´ Carreras con pequeñas aceleraciones 2´ Trote con pase picado 4´ Realizar ejercicios de gimnasia			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
10´ Realizar el pase de picado en parejas(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Realizar el pase de picado en columnas con cambio de dirección en la misma columna(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Realizar el pase de picado en columnas con cambio de dirección a la otra columna 10´ Realizar pases de picado formando un triángulo (3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa			
<b>Variantes</b>			
Pase de pique formando un triángulo y con cambios de dirección.		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Realizar pase de pique formando un cuadrado			

<b>Sesión N° 16</b>			
<b>Tema:</b> El pase por encima de la cabeza		<b>Objetivo:</b> Ejecutar la técnica del pase por encima de la cabeza mediante ejercicios pre deportivos para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores</b> <b>10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> <b>60 min</b>	<b>Método</b> <b>Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Correr haciendo pases 2´ Correr de frente a frente haciendo los pases 2´ Caminar y hacer pases por encima de la cabeza 4´ Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10´ Realizar el pase por encima de la cabeza en parejas(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Realizar el pase por encima de la cabeza en columnas con cambio de dirección en la misma columna(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Realizar el pase por encima de la cabeza en columnas con cambio de dirección a la otra columna(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Realizar pases por encima de cabeza formando un triángulo		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Variantes</b>			
Lanzar el balón por encima de la cabeza en diferentes distancias		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Realizar pases largos o medios por encima de la cabeza.			

<b>Sesión N° 17</b>			
<b>Tema:</b> El pase de beisbol		<b>Objetivo:</b> Ejecutar la técnica del pase de beisbol mediante ejercicios pre deportivos para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo 60 min</b>	<b>Método Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Correr libremente haciendo pases 2´ Correr de lado circundando los brazos 2´ Pequeños saltos con rotación del tronco y pase 2´ Pases de beisbol a diferentes distancias 2´ Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10´ Realizar el pase de beisbol en parejas(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Realizar el pase de beisbol en columnas con cambio de dirección en la misma columna(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Realizar el pase de beisbol en columnas con cambio de dirección a la otra columna(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Realizar pases de beisbol formando un triángulo		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Variantes</b>			
Pase de beisbol a diferentes distancias		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Pases de beisbol a diferente dirección			

<b>Sesión N° 18</b>			
<b>Tema:</b> Pases por detrás de espalda con una mano		<b>Objetivo:</b> Desarrollar los pases por detrás de la espalda mediante la repetición de los ejercicios específicos para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores</b> <b>10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> <b>60 min</b>	<b>Método</b> <b>Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <b>Fuente:</b> Darwin Luna	
2´ Marcha con elevación alternativa de brazos 2´ Carrera suave 2´ Correr en parejas y pase 4´ Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10´ Realizar el pase por detrás de la espalda en parejas(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Realizar el pase por detrás de la espalda en tríos(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Realizar el pase por detrás de la espalda en columnas (3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Realizar pases por detrás de la espalda formando haciendo la triangulación		 <b>Fuente:</b> Darwin Luna	
<b>Variantes</b>			
Pase de espaldas con presencia de adversarios		 <b>Fuente:</b> Darwin Luna	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Ejecutar adecuadamente el pase de espaldas con una mano			

<b>Sesión N° 19</b>			
<b>Tema:</b> Recepción del balón con las dos manos a la altura del pecho		<b>Objetivo:</b> Mejorar el dominio recepción de balón mediante ejercicios de ambientación para aplicar en un encuentro baloncesto	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo 60 min</b>	<b>Método Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Gimnasia articular de todo el cuerpo 2´ Trote lateral haciendo gestos de recepción 2´ Practicar recepciones 4´ Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
10´ Recepción del balón con las dos manos a la altura del pecho.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa			
10´ Recepción del balón y luego pase de pecho(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa			
10´ Recepción del balón y luego pase de pique(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa			
10´ Recepción del balón y luego el estudiante que está en el centro del círculo pasa hacia adelante		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Variantes</b>			
Recepción de la manos a la altura de la cabeza			
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
10´ Ejecutar adecuadamente la técnica de recepción con las dos manos a la altura del pecho			

<b>Sesión N° 20</b>			
<b>Tema:</b> Recepción del balón con las dos manos sobre la cabeza		<b>Objetivo:</b> Acrecentar el dominio recepción de balón sobre la cabeza mediante ejercicios de ambientación para aplicar en un encuentro baloncesto	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo 60 min</b>	<b>Método Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Movimientos articulares de manos, piernas, brazos 2´ Desplazarse en forma lateral receptando 2´ Desplazarse con cambios de frente 4´ Ejercicios de flexibilidad con balón			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10´ Recepción del balón con las dos manos sobre la cabeza.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Recepción del balón sobre la cabeza formando columnas (3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Recepción del balón por encima de balón formando círculo. 10´ Recepción del balón por encima de cabeza formando un cuadrado.		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Variantes</b>			
Realizar la recepción del balón sobre la cabeza a diferentes distancias		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Realizar recepción del balón con las dos manos sobre la cabeza de forma adecuada			

<b>Sesión N° 21</b>			
<b>Tema:</b> Recepción con las dos manos por debajo de la cintura		<b>Objetivo:</b> Acrecentar el dominio recepción de balón por debajo de la cintura mediante ejercicios de ambientación para aplicar en un encuentro baloncesto	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo 60 min</b>	<b>Método Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Trotar y receptar balones 2´ Correr en diferentes direcciones y receptar 2´ Desplazamientos de espaldas 4´ Ejercicios de flexibilidad con el implemento			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10´ Recepción con las dos manos por debajo de la cintura (3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Recepción con las dos manos por debajo de la cintura columnas (3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Recepción con las dos manos por debajo de la cintura circulo 10´ Recepción del balón por encima de cabeza formando un cuadrado.		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Variantes</b>			
Recepción con las dos manos del pase indirecto		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Realizar la recepción del balón técnicamente			

<b>Sesión N° 22</b>			
<b>Tema:</b> Tiro de bandeja		<b>Objetivo:</b> Enseñar la técnica del tiro de bandeja mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en un partido de baloncesto.	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> <b>60 min</b>	<b>Método</b> <b>Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2' Correr por todo el terreno 2' Correr de lado cruzando las piernas 2' Correr y hacer el gesto del tiro de bandeja 2' Movimiento de brazos y piernas 2' Ejercicios de flexibilidad con balón			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10' Jugador con balón fuera de la línea de tiros libres, auto-pase(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10' Un bote más y tiro.(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10' Pase interior y juega para recibir de 6,25 y tirar 10' Tiro modificando el emplazamiento de los conos. 10' Trabajo de apoyos y tiro(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Variantes</b>			
Tiros de bandeja en varias direcciones		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10' Tiro de bandeja técnicamente			

<b>Sesión N° 23</b>			
<b>Tema:</b> Tiro en suspensión		<b>Objetivo:</b> Explicar el tiro en suspensión mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo 60 min</b>	<b>Método Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Trote realizando gestos de suspensión 2´ Carreras con pequeñas aceleraciones 2´ Desplazarse y realizar suspensiones con la palmada del profesor 2´ Trote con circunducciones de brazos 2´ Realizar ejercicios de gimnasia			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
10´ Tiro en suspensión desde fuera de área(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10´ Tiro en suspensión con obstáculo personal Tiro en suspensión desde la línea de tiros libres 10´ Tiro en suspensión en columnas(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa Tiro en suspensión en dúos(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa			
<b>Variantes</b>			
Tiro en suspensión desde varias distancias y direcciones			
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
Tiro en suspensión			

<b>Sesión N° 24</b>			
<b>Tema:</b> Tiro con una mano		<b>Objetivo:</b> Mejorar el tiro con una mano mediante ejercicios generales para aplicar en un encuentro de baloncesto	
<b>Jugadores</b> <b>10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> <b>60 min</b>	<b>Método</b> <b>Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Correr simulando hacer el tiro			
2´ Correr de lado cruzando las piernas			
2´ Hacer tiro de balón frente a frente			
2´ Practicar tiro de larga distancia 2´ Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10´ Tiro indirecto con una mano a 2 metros(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
10´ Tiro con una mano aumentando la distancia paulatinamente(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa			
10´ Tiro con una mano desde el área de tres puntos			
10´ Tiro con una mano desde diferentes partes del campo de juego(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa			
<b>Variantes</b>			
Lanzar con una mano en diferentes posiciones		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Tiro con una mano en diferentes distancias			

<b>Sesión N° 25</b>			
<b>Tema:</b> Pivote de frente hacia la izquierda o derecha con los dos pies al mismo nivel		<b>Objetivo:</b> Enseñar a pivotar mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en un encuentro de baloncesto	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo 60 min</b>	<b>Método Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Correr y pivotar 2´ Correr de lado cruzando las piernas 2´ Pivotar con balón diferentes direcciones 4´ Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
10´ Pivote de frente hacia la izquierda con los dos pies al mismo nivel (3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa			
10´ Pivote de espaldas hacia la izquierda con el pie adelantado 3-5 series de 10 – 20 repeticiones			
10´ Pivote de frente hacia la izquierda con el pie más atrasado 3-5 series de 10 – 20 repeticiones			
10´ Pivote de frente hacia la izquierda con el pie atrasado 3-5 series de 10 – 20 repeticiones		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Variantes</b>			
Pivotar en diferentes direcciones		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Pivote de frente hacia la izquierda o derecha con los dos pies al mismo nivel		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	

<b>Sesión N° 26</b>			
<b>Tema:</b> Pivot de frente hacia la izquierda, con los pies al mismo nivel		<b>Objetivo:</b> Ejecutar el pivot de espaldas mediante ejercicios generales para aplicar en un encuentro de baloncesto	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2' Correr y pivotar indistintamente 2' Pivotar y luego driblar 2' Pivotar y luego pasar el balón 4' Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10' Pivotar después de un pase(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10' Pivotar desde de un rebote(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10' Pivotar haciendo el gesto técnico(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa 10' Pivotar de frente a la izquierda y luego a la derecha(3-5 series de 10 – 20 repeticiones) 2 min pausa		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Variantes</b>			
Pivot de espaldas		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10' Pívo de frente hacia la izquierda, con los pies al mismo nivel			

<b>Sesión N° 27</b>			
<b>Tema:</b> Las paradas		<b>Objetivo:</b> Mejorar las paradas mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en un encuentro de baloncesto	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo 60 min</b>	<b>Método Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<p>2´ Correr y practicar la parada</p> <p>2´ Correr de lado cruzando las piernas</p> <p>2´ Realizar parada después de un salto</p> <p>2´ Practicar las diferentes paradas que existen</p> <p>2´ Ejercicios de flexibilidad</p>			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
10´ Paradas por pasos ( 8 a 10 repeticiones) micro pausa de 30”			
10´ Paradas por salto( 8 a 10 repeticiones) micro pausa de 30”			
10´ Parada a la cuenta 1 – 2( 8 a 10 repeticiones) micro pausa de 30”			
10´ Parada a la cuenta de 1( 8 a 10 repeticiones)			
10´ Parada a diferentes velocidades( 8 a 10 repeticiones) micro pausa de 30”			
<b>Variantes</b>			
Paradas para realizar cambios de dirección		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Técnica de parada para después realizar un pase			

<b>Sesión N° 28</b>			
<b>Tema:</b> Paradas por pasos a la cuenta de 1-2		<b>Objetivo:</b> Coordinar la técnica de parada mediante ejercicios generales para aplicar en un encuentro de baloncesto	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>60 min</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2' Trote normal 2' Carreras con pequeñas aceleraciones 2' Realizar paradas más dribling y pases 2' Trote con paradas y aceleraciones con balón 2' Realizar ejercicios de gimnasia			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
10' Paradas después de un pase( 8 a 10 repeticiones) micro pausa de 30" 10' Parada después de un rebote( 8 a 10 repeticiones) micro pausa de 30" 10' Parada después de driblar( 8 a 10 repeticiones) micro pausa de 30" 10' Parada después de un salto y luego driblar( 8 a 10 repeticiones) micro pausa de 30"			
<b>Variantes</b>			
Paradas por pasos a la cuenta 1 - 2		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10' Paradas por pasos a la cuenta de 1- 2			

<b>Sesión N° 29</b>			
<b>Tema:</b> Amagos		<b>Objetivo:</b> Mejorar los amagos mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en un encuentro de baloncesto	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo 60 min</b>	<b>Método Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<p>2´ Realizar ejercicios de movilidad articular</p> <p>2´ Correr realizando amagos que se va a la derecha o izquierda</p> <p>2´ Amagar y salir con carrera y cambios de ritmo</p> <p>4´ Ejercicios de flexibilidad</p>			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<p>10´ Practicar sin balón los amagos r( 8 a 10 repeticiones) micro pausa de 30”</p> <p>10´ Practicar con balón los amagos ( 8 a 10 repeticiones) micro pausa de 30”</p> <p>10´ Practicar los amagos con cruce de pierna ( 8 a 10 repeticiones) micro pausa de 30”</p> <p>10´ Practicar los amagos sin cruce de pierna ( 8 a 10 repeticiones) micro pausa de 30”</p>			
<b>Variantes</b>			
Amago con giro del tronco		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Practicar los amagos			

<b>Sesión N° 30</b>			
<b>Tema:</b> Parada por salto a la cuenta de 1 – 2		<b>Objetivo:</b> Desarrollar la parada por salto a la cuenta de 1 – 2 mediante ejercicios generales para aplicar en un encuentro de baloncesto	
<b>Jugadores 10</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo 60 min</b>	<b>Método Repeticiones</b>
	<b>Cancha de básquet, balones</b>	<b>Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito</b>	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
2´ Ejercicios de movilidad articular 2´ Desplazamiento laterales 2´ Correr en parejas y saltar a topar las manos 4´ Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal (40 minutos)</b>			
10´ Parada por salto a la cuenta de 1 – 2 después de un pase largo( 8 a 10 repeticiones) micro pausa de 30” 10´ Parada por salto a la cuenta de 1 – 2 formados en columnas frente a frente( 8 a 10 repeticiones) micro pausa de 30” 10´ Parada después de un pase de tenis( 8 a 10 repeticiones) micro pausa de 30” 10´ Parada y después dribling y pase		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Variantes</b>			
Paradas antes de lanzar al aro		 <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Darwin Luna</p>	
<b>Final o Evaluación (10 minutos)</b>			
10´ Realizar técnicamente la parada por salto a la cuenta de 1 – 2			

## **4.7 Impacto**

### ***4.7.1 Impacto educativo***

Para la enseñanza del mini básquet se requiere de estructuras lúdicas cooperativas que requieren las implicaciones de todo el grupo en el juego provoca el surgimiento de sentimientos de aceptación y de consideración hacia las demás personas. Saber compartir, ser más consciente de cómo se siente el otro, apoyándose mutuamente para conseguir los objetivos propuestos son actitudes que facilitan la realización de aprendizajes en un ambiente distendido y alegre

### ***4.7.2 Impacto deportivo***

Durante este periodo, no deben enfocarse destrezas específicas, sino más bien, brindar a los estudiantes en general una gama de oportunidades, al respecto se señala que en estas edades se les debe impartir una variedad de movimientos en una forma aceptable, en lugar de enfatizar ejecuciones altamente diestras en un número limitado de destrezas

### ***4.7.3 Impacto psicológico***

Según las teorías constructivistas, el alumno no puede ser un mero receptor de información, sino que, más al contrario, debe ser el principal protagonista del proceso, jugando un papel protagonista en la construcción del conocimiento. Será necesario, por tanto, la utilización de aquellas estrategias pedagógicas que estimulen este tipo de conocimiento, principalmente aquellos que utilicen como técnica de enseñanza la búsqueda, esta teoría del conocimiento es importante debido a que el niño se va a sentir bien psicológicamente porque se le está asignando un rol fundamental dentro de los procesos de aprendizaje, es decir el niño se siente un ente importante y participativo en este tipo de procesos.

#### **4.8 Difusión**

La socialización de la propuesta se llevó a cabo con las autoridades, docentes y estudiantes del plantel, con el objetivo de mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje del min básquet, para ello se realizó una charla, técnica, donde se dio a conocer la importancia de aplicar los principios de la multilateralidad, que es fundamental en los procesos de formación infantil.

#### **4.9 Conclusiones**

- Se considera que más de la mitad de los docentes investigados indican que dentro del proceso enseñanza aprendizaje, rara vez enseña las bases para fortalecer los Patrones básicos de movimiento de los niños que practican mini básquet.
- Se concluye que más de la mitad de los docentes investigados indican que dentro de los procesos de formación deportiva trabajan con baja frecuencia las cualidades coordinativas y en menor porcentaje están las alternativas frecuentemente.
- Se revela que más de la mitad de los docentes investigados indican que dentro de los principios de la iniciación deportiva, el porcentaje que trabaja las capacidades coordinativas, es inferior al cincuenta por ciento y menos de la mitad, están bordeando la parte superior y otro porcentaje la parte inferior.
- Se concluye que más de la mitad de los docentes investigados indican que para la enseñanza de la iniciación deportiva conoce poco acerca la clasificación de los juegos por familias, en menor porcentaje están las alternativas medianamente.
- Se considera que la mayoría de los docentes investigados indican que rara vez enseña los fundamentos técnicos del Mini básquet por medio de juegos pre deportivos, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre.

- Se revela que la mayoría de los docentes investigados indican que rara vez lleva una ficha de control para detectar las fortalezas y debilidades de los fundamentos técnicos individuales del Mini básquet, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre.
- Se concluye que la mayoría de los docentes investigados indican que considera muy importante que el autor del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa, para mejorar los fundamentos técnicos individuales del min básquet, en menor porcentaje están las alternativas importantes.
- Se evidencia que la mayoría de los docentes investigados indican que siempre la aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar los fundamentos técnicos individuales de mini básquet, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre.

#### **4.10 Recomendaciones**

- Se recomienda a los docentes de educación física que dentro del proceso enseñanza aprendizaje, enseña las bases para fortalecer los Patrones básicos de movimiento de los niños que practican mini básquet.
- Se recomienda a los docentes entrenadores de educación física que dentro de los procesos de formación deportiva trabajan deben trabajar las cualidades coordinativas para posteriormente dejar sentado la base técnica de los deportistas.
- Se recomienda a los docentes de educación física aplicar los principios de la iniciación deportiva, como el principio de la adaptación, el principio de la multilateralidad, con el objetivo de enseñar variedad de actividades físicas, pero sin llegar a la especialización deportiva.

- Se recomienda a los docentes de la mencionada institución que para la enseñanza de la iniciación deportiva debe utilizar y conocer la clasificación de los juegos por familias, con el objetivo de ofrecer variedad de ejercicios o juegos, pero sin llegar a la especialización deportiva.
- Se recomienda a los docentes de educación física que para enseñar los fundamentos técnicos del Mini básquet se debe impartir estos fundamentos por medio de juegos pre deportivos, que son la antesala para llegar a conocer y aplicar la técnica deportiva en un encuentro.
- Se recomienda a los docentes de educación física utilizar y llevar una ficha de control para detectar las fortalezas y debilidades de los fundamentos técnicos individuales del Mini básquet, esta ficha tendrá un objetivo, la de corregir ciertos defectos, que tienen los deportistas.
- Se recomienda a los docentes de educación física elaborar una guía didáctica de ejercicios y juegos pre deportivos, para mejorar los fundamentos técnicos individuales del min básquet,
- Se recomienda a los docentes de educación física aplicar la guía didáctica con el propósito de que los niños investigados mejoren los fundamentos técnicos individuales de mini básquet.

#### **4.11 Contestación a las preguntas de investigación**

**¿Cuáles son los procesos de iniciación deportiva que utilizan los docentes para la enseñanza de los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017?**

Se considera que más de la mitad de los docentes investigados indican que dentro del proceso enseñanza aprendizaje, rara vez enseña las bases para fortalecer los

Patrones básicos de movimiento de los niños que practican mini básquet. Más de la mitad de los docentes investigados indican que dentro de los procesos de formación deportiva trabajan con baja frecuencia las cualidades coordinativas y en menor porcentaje están las alternativas frecuentemente.

**¿Cuál es el nivel de desarrollo de los fundamentos ofensivos y defensivos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017?**

Se revela que el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del mini básquet es regular, por lo que el docente debe tomar los correctivos necesarios, con el objetivo de mejorar la parte física y técnica por medio de juegos pre deportivos y aplicando los principios de multilateralidad.

**¿La aplicación de una propuesta alternativa de procesos de iniciación deportiva para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del Mini básquet para los niños de 11 – 12 años?**

Se evidencia que la mayoría de los docentes investigados indican que siempre la aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar los fundamentos técnicos individuales de mini básquet, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre.

#### **4.12 Sección referencias**

##### **Glosario**

**Aprendizaje.**-puede ser definido como un cambio interno en el individuo, que se deduce a partir de un mejoramiento relativamente permanente en la realización como consecuencia de la experiencia y la práctica.

**Capacidad motriz.**-rasgo o actitud de un individuo, que está relacionada con el nivel de ejecución de una variedad de habilidades motrices por ser un componente de la estructura de esas habilidades.

**Desarrollo.**-Se refiere a los cambios en el nivel de funcionamiento de los individuos. Es el apareamiento y ampliación de las capacidades del niño de funcionar en niveles cada vez más altos.

**Edad mental.**-Es determinada a través de la observación del desarrollo mental del individuo, que envuelve varios aspectos como la ampliación de los horizontes intelectuales y temporales.

**Estadio de desarrollo.**-Se refiere a periodos en el desarrollo de una persona, que son caracterizados por determinados tipos de comportamientos que reflejan un estado neural y todo tipo de procesamiento cognitivo que orientará una determinada acción.

**Habilidad.**-Acción compleja e intencional, que envuelve toda una cadena de mecanismos sensoriales, de procesamiento central y motor.

**Juego.**-Actividad lúdica de niños y adultos donde rigen por cierto tiempo reglas especiales, fuera de la seriedad de la vida normal.

**Lúdico.**- Perteneciente o relativo al juego.

**Marcha rítmica.**-Caminar con regularidad al son de un ritmo determinado.

**Masificación.**-Acción que conduce a la realización de actividades por un gran número de personas. Meta del deporte para todos.

**Habilidad básica.**-Actividad caracterizada por una meta general y que sirve de base para la adquisición de habilidades más específicas.

**Maduración.**-Hace referencia a los cambios cualitativos que capacitan a una persona para pasar a niveles más altos de funcionamiento.

**Movimiento.-** Acción y efecto de mover. Estado de los cuerpos mientras cambian de lugar o de posición. Alteración, inquietud o conmoción.

**Patrón de movimiento.-** Se refiere a una serie de acciones o movimientos organizados en una secuencia algorítmica, cuya combinación permite el ejercicio de la función motriz.

**Patrón motor.-** Organización de una serie de comandos motores (impulsos nerviosos de tipo referente) que son enviados al sistema neuromuscular.

**Posición.-** Ubicación del cuerpo en el espacio. Postura como modo de estar de una persona o cosa.

**Relajamiento.** Acto efecto de disminuir la tensión de un músculo colocándola en reposo y disminuyendo de esta forma el tono.

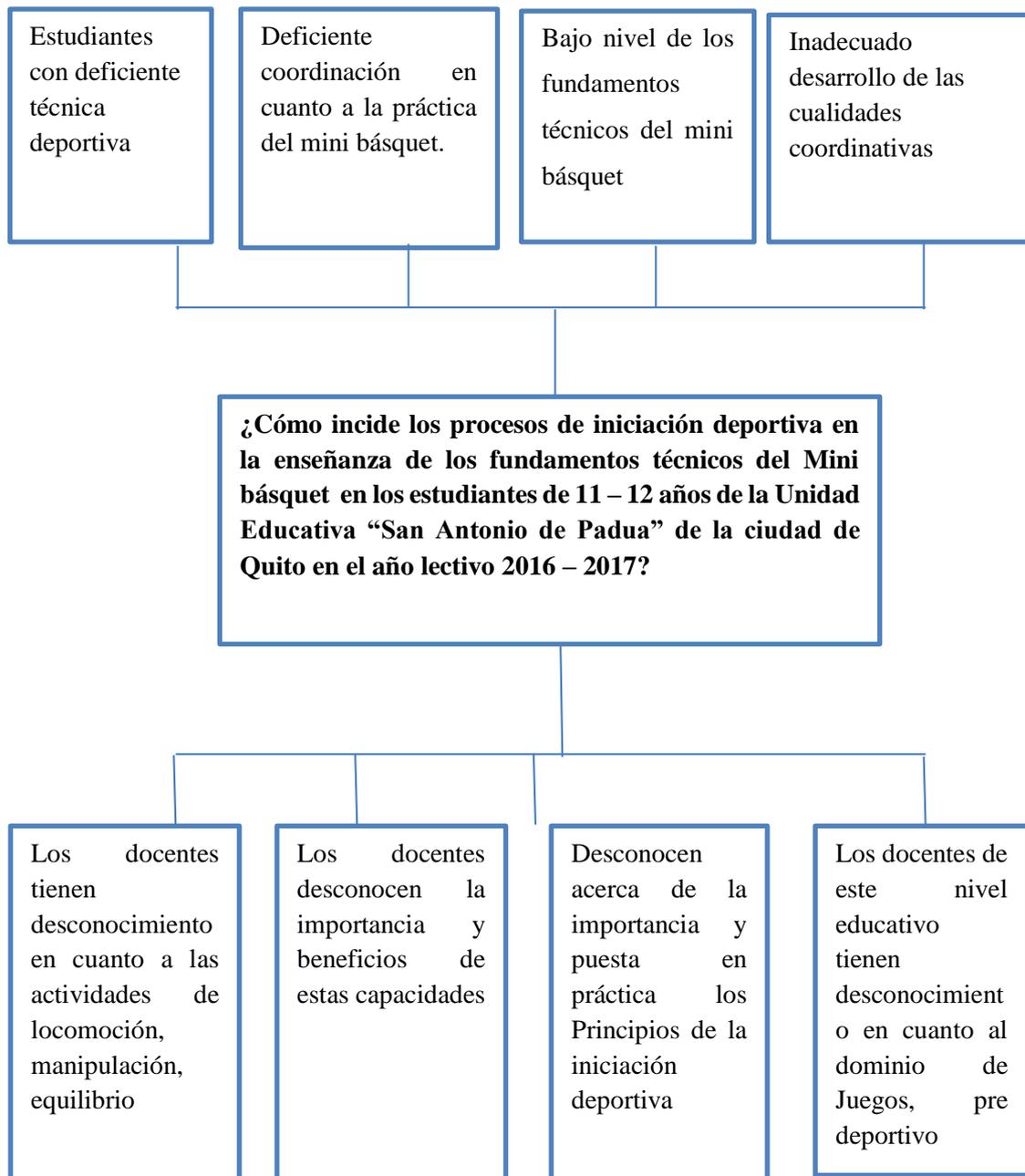
### **Fuentes de información**

- Boeckh (2005) *Entrenamiento de la fuerza* Barcelona España Paidotribo
- Bompa Tudor (2007) *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo* Barcelona España Paidotribo
- Blázquez Domingo (2002) *La iniciación deportiva y el deporte escolar* Madrid España Inde.com
- Castañer Martha (2001) *Enseñanza primaria una propuesta curricular para la reforma* Barcelona España Inde Publicaciones
- Cañizares José (2015) *Como mejorar el aprendizaje motor de su hijo* Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva
- Castejón Javier (2013) *Formación deportiva* Sevilla España Wanceulen Editorial deportiva
- Chacón Mirian (2005) *Educación física para niños con necesidades especiales* San José Costa Rica Universidad Estatal a distancia
- Díaz Jordi (2000) *Enseñanza aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas* Barcelona España Inde Publicaciones
- Dougherty (2005) *Educación física y deporte* España Editorial Reverte
- García Antonio (2000) *Los juegos en educación* Barcelona España Paidotribo
- García José (2006) *Baloncesto ejercicios para el entrenamiento del bote el rebote y el pase* Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva
- Garvey (2000) *El juego infantil* Madrid España Unigraf S.A
- Goldstein Sidney (2003) *La biblia del entrenador del baloncesto* Barcelona España Paidotribo
- Hernández José (2000) *La iniciación a los deportes desde su estructura dinámica* Inde Publicaciones Barcelona España

- Martín Dietrich (2001) *Manual del entrenamiento deportivo* Barcelona España
- Torres Gema (2015) *Enseñanza aprendizaje de la educación infantil* Madrid España  
Ediciones Paraninfo
- Tico Jordí (2005) *1013 Ejercicios y juegos polideportivos* Barcelona España  
Paidotribo
- Tous Julio (2004) *Reglamento de baloncesto* Barcelona España Paidotribo
- Matviet (2001) *Teoría del entrenamiento deportivo* Barcelona España
- Méndez Antonio (2003) *Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de educación física* Barcelona España Paidotribo
- Paye Bernal (2001) *Enciclopedia de los ejercicios defensa de baloncesto* Barcelona España Paidotribo
- Picado Flor (2001) *Didáctica general* San José Costa Rica Universidad Estatal a distancia
- Platanov (2001) *Entrenamiento Deportivo* Barcelona España Paidotribo
- Rio José (2003) *Metodología del baloncesto* Barcelona España Paidotribo
- Rivera José (2012) *La enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto* Barcelona España Paidotribo
- Rojas Pedro (2009) *Juegos cooperativos* Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva
- Weineck Jurden (2005) *Entrenamiento Total* Barcelona España Paidotribo
- Wissel Hal (2002) *Baloncesto aprender y progresar* Barcelona España Paidotribo

# AneXos

## Anexo 1 Árbol de problemas



**Anexo 2 Matriz de coherencia**

<b>EL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<p>¿Cómo incide los procesos de iniciación deportiva en la enseñanza de los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017?</p>	<p>Determinar cómo incide los procesos de iniciación deportiva en la enseñanza de los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017</p>
<b>INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>
<p>¿Cuáles son los procesos de iniciación deportiva que utilizan los docentes para la enseñanza de los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017?</p> <p>¿ Cuáles el nivel de desarrollo de los fundamentos ofensivos y defensivos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017?</p> <p>La aplicación de una propuesta alternativa de procesos de iniciación deportiva para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del Mini básquet para los niños de 11 – 12 años?</p>	<p>Diagnosticar los procesos de iniciación deportiva que utilizan los docentes para la enseñanza de los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017</p> <p>Valorar el nivel de desarrollo de los fundamentos ofensivos y defensivos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa de procesos de iniciación deportiva para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del Mini básquet para los niños de 11 – 12 años.</p>

### Anexo 3 Matriz categorial

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
Proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento	<b>La iniciación deportiva</b>	Patrones básicos	Locomoción
			Manipulación
			Equilibrio
		Cualidades coordinativas	Orientación
			Reacción
			Ritmo
			Aprendizaje motor
			Agilidad
		Principios de la iniciación deportiva	Principio de adaptación
			Multilateral
			Accesibilidad
			Creatividad
		Juegos	Simples
Pre deportivos			
Cooperativos			
Reglas			
En el baloncesto o básquetbol los fundamentos y la moral son los factores más importantes en el desarrollo de un equipo triunfante. El conocimiento y la práctica de los fundamentos técnicos harán que un equipo evolucione en forma positiva.	<b>Fundamentos técnicos del Mini básquet</b>	Fundamentos Ofensivos	Postura baloncestista
			Las carreras
			El drible
			Pivote
			Cambios de dirección
			Recepción
			Pase
			Tiros
		Rebote	
		Fundamentos Defensivos	Posición defensiva
			Desplazamientos
			Quitar el balón, Tumar el balón
			Interceptar
			Bloquear

## Anexo 4 Matriz diagnóstica

Objetivos del diagnóstico	Categorías	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Diagnosticar	La iniciación deportiva	Locomoción	Encuesta	Docentes Estudiantes
		Manipulación		
		Equilibrio		
		Orientación		
		Reacción		
		Ritmo		
		Aprendizaje motor		
		Agilidad		
		Principio de adaptación		
		Multilateral		
		Accesibilidad		
		Creatividad		
		Simples		
		Pre deportivos		
		Cooperativos		
Reglas				
Valorar	Fundamentos técnicos del Mini básquet	Postura baloncestista	Ficha de Observación	Estudiantes
		Las carreras		
		El drible		
		Pivote		
		Cambios de dirección		
		Recepción		
		Pase		
		Tiros		
		Rebote		
		Posición defensiva		
		Desplazamientos		
		Quitar el balón, Tumbar el balón		
		Interceptar		
Bloquear				

## Anexo 5 Encuesta dirigido a docentes



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS DOCENTES

El presente cuestionario ha sido diseñado para determinar cómo incide los procesos de iniciación deportiva en la enseñanza de los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado.

1.- ¿Conoce la importancia de impartir adecuadamente los beneficios de una adecuada iniciación deportiva?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2.- ¿Dentro del proceso enseñanza aprendizaje, usted sienta las bases para fortalecer los Patrones básicos de movimiento de los niños que practican mini básquet.?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

3.- ¿Cuál de estos los procesos de iniciación deportiva utilizan los docentes para la enseñanza de los fundamentos técnicos del Mini básquet?

Lomoción	Manipulación	Equilibrio	Todas	Ninguna

**4.- ¿Dentro de los procesos de formación deportiva con frecuencia trabaja las cualidades coordinativas?**

Muy frecuente	Frecuente	Poco frecuencia	Nada frecuencia

**5.- ¿Para la preparación de los jugadores de mini baloncesto, con cual condición coordinativa, trabaja más?**

Orientación	Reacción	Ritmo	Aprendizaje motor	Todas	Ninguna

**6.- ¿En las sesiones de clase, en qué porcentaje trabaja las capacidades coordinativas?**

10% - 25%	30% - 45%	50% - 65%	70% - 100%

**7.- ¿Dentro de los Principios de la iniciación deportiva, en qué porcentaje trabaja las capacidades coordinativas?**

10% - 25%	30% - 45%	50% - 65%	70% - 100%

**8.- ¿Cuál de los Principio didácticos utiliza con mayor frecuencia a la hora impartir las clases de mini básquet?**

Adaptación	Multilateralidad	Accesibilidad	Creatividad	Todos	Ninguno

**9.- ¿Para la enseñanza de la iniciación deportiva conoce la clasificación de los juegos por familias?**

Altamente	Medianamente	Poco	Nada

**10.- ¿Cuál de los siguientes juegos utiliza con mayor frecuencia para la enseñanza del mini básquet?**

Simples	Pre deportivos	Cooperativos	Reglas

**11.- ¿Usted enseña los fundamentos técnicos del Mini básquet por medio de juegos pre deportivos?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**12.- ¿Usted lleva una ficha de control para detectar las fortalezas y debilidades de los fundamentos técnicos individuales del Mini básquet?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**13.- ¿Ud. para enseñar los fundamentos técnicos individuales aplica el principio de la multilateralidad?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**14.- ¿Considera importante que el autor del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa, para mejorar los fundamentos técnicos individuales del min básquet?**

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

**15.- ¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar los fundamentos técnicos individuales de mini básquet?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**GRACIAS POR LA COLABORACIÓN**

## Anexo 6 Ficha de observación

**Datos informativos:**

**Institución:**

**Nombre del niño/a:**

**Fecha:**

### Valoración de la eficiencia en la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto

Posición básica	Valoración								
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Cualitativa	S	%	CS	%	RV	%	N	%
Mantener el cuerpo semiflexionados									
Separar los pies a la anchura de los hombros									
La cabeza levantada									
El brazo que bota esta flexionado									
El balón bota por delante del pie correspondiente a la mano que dribla									

**Fuente: Luna Hernández Darwin Vinicio**

### Valoración de la eficiencia en la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto

Tipos de dribling o regate	Valoración								
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Cualitativa	S	%	CS	%	RV	%	N	%
Drible de protección									
Drible de progresión									
Drible de habilidad									
Drible de espera									
Drible de penetración									

**Fuente: Luna Hernández Darwin Vinicio**

### Valoración de la eficiencia en la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto

Pases	Valoración								
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Cualitativa	S	%	CS	%	RV	%	N	%
Pase de pecho									
Pase de Pique									
Pase desde la cadera									
Pase por encima de cabeza									
Pase de béisbol									

Fuente: Luna Hernández Darwin Vinicio

### Valoración de la eficiencia en la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto

Las recepciones	Valoración								
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Cualitativa	S	%	CS	%	RV	%	N	%
Con las dos manos									
Con una mano									
En el lugar									
Durante una carrera									
Durante un salto									

Fuente: Luna Hernández Darwin Vinicio

### Valoración de la eficiencia en la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto

Mecánica del tiro	Valoración								
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Cualitativa	S	%	CS	%	RV	%	N	%
Tiro en bandeja									
El palmeo									
Tiro en suspensión									

Fuente: Luna Hernández Darwin Vinicio

**Anexo 7** Certificados de la institución

**UNIDAD EDUCATIVA "SAN ANTONIO DE PADUA"**  
Pomasqui, Bolívar E1-51 y 24 de mayo Telf. 2350926  
[www.sanantoniodepadua.edu.ec](http://www.sanantoniodepadua.edu.ec). Mail: [info@sanantoniodepadua.edu.ec](mailto:info@sanantoniodepadua.edu.ec)  
"Educar, Amar y Servir"

**QUITO-ECUADOR**

Quito, 18 de septiembre del 2017

En calidad de rectora de la Unidad Educativa "San Antonio de Padua" de la parroquia de Pomasqui.

**CERTIFICO**

Que el señor **DARWIN VINICIO LUNA HERNANDEZ** con cedula de ciudadanía 0401145305, realizó la ficha de observación a los estudiantes y una encuesta a los docentes de Educación Física sobre la iniciación deportiva y su influencia en los fundamentos técnicos del Mini básquet en los estudiantes de 11 – 12 años y docentes de la Unidad Educativa "San Antonio de Padua" de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017 en la institución previo al trabajo de investigación de su tesis.

Es todo cuanto puedo informar para los fines pertinentes.

ATENTAMENTE,

  
MSe. Carmita Chafuelan  
RECTORA DE LA INSTITUCIÓN



**UNIDAD EDUCATIVA "SAN ANTONIO DE PADUA"**

Pomasqui, Bolívar E1-51 y 24 de mayo Telf. 2350926

[www.sanantoniodepadua.edu.ec](http://www.sanantoniodepadua.edu.ec). Mail: [info@sanantoniodepadua.edu.ec](mailto:info@sanantoniodepadua.edu.ec)

"Educar, Amar y Servir"

**QUITO-ECUADOR**

Quito, 18 de septiembre del 2017

**CERTIFICACIÓN**

El suscrito Directora de la Unidad Educativa "San Antonio de Padua" de la ciudad de Quito CERTIFICA

Qué, el señor **DARWIN VINICIO LUNA HERNANDEZ** portador de la cedula de identidad Nro. 040114530-5, estudiante del octavo semestre de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, socializó en este plantel, "**GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS PRE DEPORTIVOS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL MINI BÁSQUET PARA ESTUDIANTES DE 11 - 12 AÑOS**"

Es todo cuanto me permito certificar en honor a la verdad para fines pertinentes.

Atentamente,

MSc. Carmita Chafuelan  
RECTORA DE LA INSTITUCIÓN



## URKUND

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

REGISTRACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN

DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NOROCCIDENTE

## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** R LUNA - URKUND.docx (D31913425)  
**Submitted:** 10/31/2017 3:36:00 PM  
**Submitted By:** darwin-luna2014@hotmail.com  
**Significance:** 5 %

Sources included in the report:

ESQUEMA URKUND.docx (D26456360)  
 TESIS PATRICIO REINA.docx (D21092754)  
 CAP I, II, III y VI 2016 Corregido .docx (D21470344)

Instances where selected sources appear:

27

APellidos y Nombres:	Luna Hernández Darwin Víctor
EDUCACIÓN:	Grupo "Pregrado" del "Tercer Grado" y "M. en Gestión Deportiva" del "Escuela Superior de Educación Superior"
EMAIL:	darwin-luna2014@hotmail.com
IDENTIFICACION:	D31913425
<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
TÍTULO:	"LA RELACION DEPORTIVA Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL TENISAJUET EN LOS ESTUDIANTES DE 11-12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PADUA DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO LECTIVO 2016-2017"
AUTOR (ES):	Luna Hernández Darwin Víctor
FECHA APROBADA:	2017/11/05
USO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
GRUPO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en "Entrenamiento Deportivo"
ASESOR/DIRECTOR:	MSc. Washington Susa



**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:	0401145305		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Luna Hernández Darwin Vinicio		
DIRECCIÓN:	Quito, Pomasqui, calle Simón Bolívar y Av. Manuel Córdova Galarza		
EMAIL:	darwin-luna2014@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2356230	TELÉFONO MÓVIL	0992620822

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL MINIBASQUET EN LOS ESTUDIANTES DE 11-12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PADUA DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO LECTIVO 2016-2017
AUTOR (ES):	Luna Hernández Darwin Vinicio
FECHA: AAAAMMDD	2017/11/10
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Washington Suasti

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Luna Hernández Darwin Vinicio, con cédula de identidad Nro. 0401145305, 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, al 10 día del mes de noviembre de 2017

EL AUTOR:



(Firma).....  
Nombre: Luna Hernández Darwin Vinicio  
C.C. 0401145305

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

Yo, Luna Hernández Darwin Vinicio, con cédula de identidad Nro. 0401145305 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: **LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL MINIBASQUET EN LOS ESTUDIANTES DE 11-12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PADUA DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO LECTIVO 2016-2017** 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, al 10 día del mes de noviembre de 2017

(Firma) .....  
Nombre: Luna Hernández Darwin Vinicio  
Cédula: 0401145305

Anexo 8 Fotografías



