

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes.

El crecimiento y desarrollo deportivo es una de las metas de todos quienes educamos lo que a su vez contribuye a elevar la formación educativa e integral de los niños y niñas.

La Educación Integral fortalece y explota el potencial de los niños que estudian en las diferentes Unidades Educativas. Formar jóvenes participativos, dinámicos y triunfadores debe ser el objetivo primordial de las instituciones educativas es por ello que se pretende desarrollar las actitudes y aptitudes de los niños y niñas y así exploten sus potencialidades, asuman responsabilidades y logren metas propuestas.

Las unidades educativas de toda la provincia de Imbabura, incluso de todo el país van creciendo de manera integral no solo en el ámbito académico, sino también a nivel de representatividad en lo que se refiere a la cultura y el deporte lo que a su vez contribuye a elevar la parte educativa y formativa integral de los niños y niñas, por ello la Escuela Fiscal Mixta Dos de Marzo no debe ser la excepción.

Fue una experiencia única y enriquecedora que sirve para iniciar a niños y niñas en el juego del minibaloncesto, preparándoles así para una larga relación con este deporte. Está basado en unos firmes principios educativos que proporcionan oportunidades a los niños y niñas para su desarrollo físico, intelectual, emocional y social.

Reconoce la importancia de que los niños y niñas vivan una serie de experiencias competitivas que respeten sus necesidades individuales. La competición en sí misma es uno de los grandes atractivos a la hora de realizar cualquier juego, pero ganar no debería ser el objetivo principal, por el contrario debería hacerse hincapié en que cada jugador tenga la oportunidad de mejorar su nivel de juego y sus destrezas. Fomenta la amistad, la diversión y la deportividad así como el respeto hacia el resto de los participantes: los otros jugadores, los árbitros, los integrantes de la mesa y los padres.

Al tener en cuenta los cambios mentales y físicos de los niños y niñas en cada etapa de su desarrollo, se les puede ayudar a alcanzar su máxima aptitud, destrezas y cualidades motrices. Con una buena disposición y concediendo al niño o niña el lugar principal se les puede proporcionar satisfacción y éxitos personales.

Al trabajar activamente con otros adultos, se puede crear el ambiente adecuado para seguir disfrutando. Además haciendo hincapié en el esfuerzo, el progreso y el espíritu de equipo, antes que en la victoria, se consigue fomentar la disciplina, el sentido de la justicia y el comportamiento deportivo.

Por último, adaptando las reglas y el material a las necesidades de los niños, éstos podrán entrar en un mundo de posibilidades excitantes.

1.2 Planteamiento del Problema.

En la Escuela Fiscal Mixta Dos de Marzo ciudad de Atuntaqui, se encontró un gran problema, la carencia de la práctica y enseñanza de la motricidad en los niños de primaria y esto se ha dado por la poca atención de los Municipios, Federaciones y Autoridades competentes, para la formación de los niños y niñas en esta rama tan importante como es el minibaloncesto, ya sea por la falta de apoyo económico, estructural y la falta de conocimiento de la población.

Esto también ocurre por la demagogia política ya que no se interesan lo suficiente en el deporte y la recreación de los niños y niñas, esto nos conlleva a una deficiente educación y formación intelectual de nuestra niñez, tomando en cuenta principios básicos como son mente sana en cuerpo sano, y de esta forma concientizando a niños y niñas podremos formar un ente positivo en la sociedad evitando de esta manera que a futuro estos niños se dediquen a la drogadicción y el alcoholismo que son los males endémicos que afectan a nuestra sociedad.

Deberíamos tomar en cuenta la falta de participación de los padres de familia, ya que este es otro de los puntos importantes para el buen aprendizaje y la enseñanza de los niños y niñas, de esta manera se verán

bien respaldados por ellos, logrando de esta forma una mejor concentración y captación del deporte.

Otro punto a tomar es la del educador de cultura física ya que no ha dado la suficiente apertura de otros deportes que también son de verdadera importancia mediante los cuales se puede desarrollar las destrezas físicas e intelectuales a plenitud como es el minibaloncesto.

Es una experiencia única y enriquecedora que sirve para iniciar a niños y niñas en el baloncesto, preparándoles así para una larga relación con este deporte. Está basado en unos firmes principios educativos que proporcionan oportunidades a los niños para su desarrollo físico, intelectual, emocional y social.

Reconoce la importancia de que los niños y niñas vivan una serie de experiencias competitivas que respeten sus necesidades individuales. La competición en sí misma es uno de los grandes atractivos a la hora de realizar cualquier juego, pero ganar no debería ser el objetivo principal. Por el contrario debería hacerse hincapié en que cada jugador tenga la oportunidad de mejorar su nivel de juego y sus destrezas.

Fomenta la amistad, la diversión y la deportividad así como el respeto hacia el resto de los participantes: los otros jugadores, los árbitros, los integrantes de la mesa y los padres.

1.3 Formulación de Problema

¿Cómo se relacionan las cualidades motrices durante el desarrollo del juego del minibaloncesto en los niños y niñas de 8 a 10 años de edad de la escuela fiscal mixta dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui durante el año 2010?

1.4 Delimitación del Problema

1.4.1 Delimitación de las unidades de observación

La investigación se realizará a niños y niñas de la escuela fiscal mixta Dos de Marzo.

1.4.2 Delimitación espacial

La investigación se realizará en los niños y niñas de 8 a 10 años de edad de la escuela fiscal mixta Dos de Marzo de la ciudad de Atuntaqui.

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación se realizará en el transcurso del tercer trimestre del año lectivo 2009 – 2010 en la escuela fiscal mixta dos de marzo.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general.

- Determinar la relación de las cualidades motrices a través del juego del minibaloncesto en los niños y niñas de 8 a 10 años de edad de la escuela fiscal mixta dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui durante el año 2010.

1.5.2 Objetivos Específicos:

- Determinar el proceso pedagógico de las clases de educación física y su aplicación en el minibaloncesto en la escuela fiscal mixta dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui en el año 2010.
- Diagnosticar las cualidades motrices que se desarrollan durante el juego del minibaloncesto en la escuela fiscal mixta dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui en el año 2010.
- Elaborar una guía metodológica del desarrollo de las cualidades motrices en el juego del minibaloncesto en la escuela fiscal mixta dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui en el año 2010.

1.6 Interrogantes:

1. ¿Cómo determinar el proceso pedagógico de las clases de educación física y su aplicación en el minibaloncesto en la escuela fiscal mixta dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui en el año 2010?
2. ¿Qué cualidades motrices se desarrollan durante el juego del minibaloncesto en la escuela fiscal mixta dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui en el año 2010?
3. ¿Cómo elaborar una guía metodológica del desarrollo de las cualidades motrices durante el juego del minibaloncesto en la escuela fiscal mixta dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui en el año 2010?

1.7 Justificación e Importancia

Al implementar este proyecto los mayores beneficiarios fueron los niños y niñas que en su tiempo libre y el tiempo que tiene para su preparación podrán disfrutar, aprender, compartir experiencias, formar nuevas amistades, fortalecer su cuerpo y espíritu lo cual será una ventaja para su formación personal.

El fomentar este proyecto en la escuela Fiscal Mixta Dos de Marzo de la Ciudad de Atuntaqui en la Provincia de Imbabura fue muy útil, para la práctica de esta actividad, ya que de este modo formaremos en la sociedad niños con mayores cualidades físicas y personales, es por eso el ímpetu de

fomentar esta rama del deporte, ponerle más atención y dedicación a nuestros niños y futuros jóvenes.

Existen niños y niñas que reúnen condiciones excepcionales pero que no tienen quien los ayude al perfeccionamiento y fortalecimiento de sus habilidades por eso la puesta en marcha de este trabajo para la elaboración de una guía didáctica para determinar la relación de las cualidades motrices del jugador de minibaloncesto.

Lo que se espera de este trabajo es pensar a futuro y tener prospectos competitivos a beneficio de nuestras escuelas es por eso la aspiración de poder masificar este proyecto.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 Fundamentación Teórica

2.1.1 Las cualidades físicas básicas

La Educación Física tiene entre otros objetivos el de cubrir las posibles deficiencias del alumno/a, actuando en la mayoría de las ocasiones como colaboradora en su propio desarrollo integral. Para alcanzar estos objetivos nos valemos de variados métodos que harán que, entre otros factores, la condición física aumente. En el desarrollo de estos métodos se utilizan ejercicios que se pueden realizar en multitud y diferentes tareas: la clásica gimnasia, los juegos, los deportes, la expresión corporal, etc.

Concepto

Las cualidades motrices y las CFB son aquellas características individuales, fundamentales, Innatas, pero susceptibles de desarrollo, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo.

Aptitud

Ambas son básicas por:

- 1- son el punto de partida de todo movimiento.
- 2- son el componente que determina otras cualidades resultantes como son la potencia y la agilidad.

Las cualidades o capacidades físicas son en sí mismo, una abstracción, pues durante el acto motor actúan de forma yuxtapuesta, pero cada ejercicio presenta una cualidad dominante, así nos referiremos a Fuerza cuando la sobrecarga sea el factor fundamental; Velocidad cuando un ejercicio se realiza rápidamente y con alta frecuencia; Resistencia cuando la duración, la distancia o el número de repeticiones es aumentada.

Cualidad o Capacidad se refiere a aspectos de la motricidad que:

- Se expresan con los mismos parámetros de movimiento, tienen el mismo grado de medida;
- Presenta análogos mecanismos fisiológicos y bioquímicos;
- Su desarrollo presenta aspectos generales independientemente del tipo de movimiento.

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En esta sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.

- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

2.1.2 Capacidades Condicionales

Las Capacidades Condicionales son las capacidades fundamentales en la eficiencia de los procesos energéticos y en las condiciones orgánico-musculares del hombre.

Las llama Condicionales porque:

- Se desarrollan con el acondicionamiento físico.
- Condicionan el rendimiento deportivo.

Sus factores limitantes son la disponibilidad de energía en los músculos y los mecanismos que regulan la ergogénesis de la misma (enzimas, velocidad y Fuerza de contracción de las unidades motoras).

2.1.2.1 Clasificaciones.

- Capacidades Condicionantes: determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria: Fuerza, Resistencia, y Velocidad.
- Capacidades Coordinativas: determinadas por los proceso de dirección de Sistema Nervioso Central. (GUNDLACH, 1968.)

Muchos de los ejercicios que el profesor realiza en clase están dirigidos a la mejora de algunas de estas cualidades físicas básicas y que son:

- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad

Las cualidades físicas básicas podemos definir las como: “Los factores que determinan la condición física de un individuo y que lo orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan, mediante el entrenamiento, que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico”.

2.1.2.1.1 La resistencia

Es la capacidad que tenemos para realizar una determinada actividad durante el mayor tiempo posible.

Un atleta es más resistente si es capaz de correr 10.000 metros, mientras que otro únicamente consigue correr 5.000 metros. O entre personas, corriendo una 30' y otra 45', será más resistente la segunda que la primera.

2.1.2.1.2 La fuerza

Es la capacidad que tenemos para movilizar un peso. A mayor peso levantado, arrastrado, tirado, etc., más fuerza desarrollada.

Es la capacidad muscular de realizar un movimiento o de oponerse a otro.

2.1.2.1.3 La velocidad

Es la capacidad que tiene el ser humano para desplazarse o realizar un gesto lo más rápidamente posible.

Capacidad del sistema locomotor (huesos, articulaciones y músculos) de desplazar un segmento o todo el cuerpo en el menor tiempo posible.

2.1.2.1.4 La flexibilidad

Es la capacidad que tiene el cuerpo para flexionar cada una de sus partes o para unir el extremo de un segmento con el otro extremo, como puede ser el acercar una muñeca con su correspondiente hombro o llevar la cabeza en dirección a los pies.

2.1.2.2 Desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar.

Según *Hahn (Citado por Padial, 2001)*, “en la infancia se han de crear las bases para que el alumnado esté dispuesto y preparado para afrontar posteriores etapas de mayor complejidad a nivel procedimental. Además, a la hora de llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje con niños, hay que conocer las características propias de éstos y el momento evolutivo de cada uno”.

En esta línea, aparece el concepto de “**Períodos Críticos**”, acuñado por Palacios (1979), que son aquellas etapas con mayor disponibilidad, por parte del alumno, para el aprendizaje y el desarrollo de las C. F. B. Será en estos períodos donde las Capacidades pasan a ser entrenables.

2.1.3 Las cualidades motrices

Las cualidades motrices son:

- coordinación
- equilibrio
- agilidad

Las cualidades motrices serán los elementos que darán calidad al movimiento del ser humano.

2.1.3.1 La coordinación

Corresponde a la capacidad que se tiene de coordinar los diferentes músculos o palancas del cuerpo humano para movilizarse de forma sincronizada y para que unas partes no actúen en contra de otras.

Un ejemplo de mala coordinación lo tenemos en el ejercicio más simple del ser humano, en el hecho de andar. Cuando andamos, generalmente se balancean los brazos de forma que se adelante el brazo contrario a la pierna que avanza. Si esto no se produce, se dice que se tiene una mala coordinación.

Coordinación es el control neuromuscular del movimiento; la capacidad de controlar todo acto motor.

2.1.3.1.1 Tipos de coordinación

Coordinación global. Son movimientos de coordinación gruesa y elemental que ponen en función todo el cuerpo como una totalidad ejemplo: gatear, caminar, reptar, marcha en cuadrupedia, rodar, correr, trepar, galopar, etc.

Coordinación dinámica. Exige la capacidad de sincronizar los movimientos de diferentes partes del cuerpo .Por ejemplo: Salto con un pie, sobre obstáculos, sobre vallas, ligas, etc. Brincos y caídas desde pequeñas alturas, bancos y taburetes.

Coordinación Viso motriz. La relación existente entre el sentido de la vista y los distintos segmentos corporales (mano, pie, cabeza) se realiza con instrumentos deportivos.

- **Ojo -Pie:** Es la capacidad de interacción entre el sentido de la vista y la coordinación neuro-muscular de los pies. Ejemplo: Patear, conducir, regatear, paradas, desvíos y remates al balón, etc.
- **Ojo- mano:** Es la capacidad de interacción entre el sentido de la vista y coordinación neuro-muscular de las manos. Por ejemplo: Lanzamientos y recepciones, atrapar, atajar, desviar, botar, interceptar, etc.
- **Óculo-cefálica:** No es muy importante en la actividad motriz pero se puede desarrollar dependiendo básicamente del equilibrio postural

(estático y dinámico) Por ejemplo: golpear, desvíos y dominio con la frente el balón.

La coordinación en el nivel de primaria se da mucho énfasis a los aspectos psicomotores, que tiene como finalidad que el niño se conozca, descubra y aprenda a sí mismo, con los demás y el medio externo donde se desenvuelve, además donde su sistema nervioso va madurando progresivamente con el trabajo ordenado y planificado.

- De acoplamiento o de combinación del movimiento.
- De orientación espacial y temporal.
- Diferenciación kinestésica.
- De equilibrio.
- De reacción.
- De transformación o de cambio.
- De ritmo regular.
- Lateralidad.
- Discriminación del movimiento.

2.1.3.1.2 Cómo mejorar las capacidades coordinativas

Las Capacidades coordinativas las puedes desarrollar practicando deportes colectivos y/o individuales, donde se pone en juego una variedad de tareas psicomotrices y trabajos técnicos con balón y otros implementos deportivos.

3 a 4 veces por semana es recomendable, con una duración de una hora y media por sesión.

2.1.3.2 El equilibrio

Es la capacidad de mantener una postura sin moverse, por ejemplo, el mantenerse apoyado con un solo pie tanto con los ojos abiertos como con los ojos cerrados.

Es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la fuerza de la gravedad.

2.1.3.2.1 Tipos de equilibrio

Equilibrio estático Se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse. Tiene escasa importancia en el mundo deportivo. Ejemplo: Un ejercicio con un solo apoyo (una pierna en el suelo) e intentar mantenerse en el aire.

Equilibrio dinámico Se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad que se trate, casi siempre en movimiento. Ejemplo: El equilibrio que haces mientras corres.

2.1.3.3 La agilidad

Correspondería a la realización de movimientos a gran velocidad y con la máxima efectividad. Un ejemplo simple podría ser el tiempo que emplea un alumno/a en pasar por encima y por debajo de una valla, cinco veces seguidas y sin tocar en ningún momento la valla.

Es la capacidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Es una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza y coordinación para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra.

La agilidad (baloncesto o básquetbol) depende de la movilidad de las articulaciones, de la elasticidad de los músculos y ligamentos, y de ciertos factores naturales tales como la temperatura, el aire y el ambiente. La agilidad es la capacidad de ejecutar los movimientos con amplitud y eficiencia, siendo imprescindible en la ejecución de los elementos técnicos y en el intercambio de la tensión muscular con el relajamiento.

Los ejercicios para el desarrollo de la agilidad se centran en las articulaciones de hombros, muñecas, caderas, rodillas y tobillos, los cuales

propician el amortiguamiento y la velocidad de los movimientos. Para ello se utilizan ejercicios de flexión, con repeticiones y con aumento en la amplitud de los movimientos, por ejemplo:

- a) Ejercicios con implementos tales como tensores y bastones.
- b) Ejercicios de gimnasia básica.
- c) Ejercicios en parejas.
- d) Ejercicios con la pelota.

2.1.4 Habilidades motrices y destrezas básicas

Si con las cualidades físicas básicas definimos y describimos los aspectos cuantitativos del movimiento y la capacidad física, con las habilidades y destrezas nos referimos a los aspectos cualitativos.

Factores que determinan la capacidad motriz y el nivel de habilidad de cualquier individuo y que todos ellos pueden desarrollar en la misma medida al margen de las condiciones genéticas.

Las habilidades y destrezas básicas son las siguientes

- Saltos
- Desplazamientos
- Giros

- Lanzamientos, recepciones y golpes
- Coordinación dinámica general y segmentaria.
- Equilibrio

2.1.5 Capacidades coordinativas básicas

2.1.5.1 Capacidad reguladora del movimiento

Esta se manifiesta cuando el individuo comprende y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

En el proceso de aprendizaje se observa como el profesor ayuda al alumno dándole indicaciones a través de la palabra, gestos o con la utilización de medios para que el alumno comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos.

2.1.5.2 Capacidad de adaptación y cambios motrices

Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva

situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos.

Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde el alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, por lo que se debe realizar con ejercicios variados.

2.1.5.3 Capacidad de orientación

Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto, por ejemplo: durante un partido de Fútbol, el portero percibe que un jugador contrario va realizar un tiro a su puerta desde la banda derecha y reacciona adecuadamente colocándose en el ángulo que cubra la mayor área de su portería, realizando una defensa exitosa.

2.1.5.4 El equilibrio

Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

2.1.5.5 El Ritmo

Esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

2.1.5.6 Anticipación

Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.

Existen dos tipos de anticipación, las cuales son:

Anticipación Propia: esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del balón y antes de esas acciones el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción.

Anticipación Ajena: es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto (balón) y está determinada por condiciones determinadas, ejemplo: en el Fútbol, el portero en un tiro de penal presupone hacia qué dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia esa dirección y es aquí donde se observa esta capacidad.

Esta capacidad tiene un gran desarrollo en los deportes de Juegos Deportivos y de Combates, como son:

- Fútbol
- Lucha
- Voleibol
- Judo
- Baloncesto Boxeo
- Balonmano
- Esgrima

2.1.5.7 Diferenciación

Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares

que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo.

Para desarrollar esta capacidad juega un papel muy importante la participación del individuo.

2.1.5.8 Coordinación

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez. Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 mts., la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas. En el desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad de Anticipación.

2.1.6 Capacidades coordinativas complejas

2.1.6.1 Agilidad

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

2.1.6.2 Aprendizaje motor

Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El profesor juega un papel muy importante en el desarrollo de esta capacidad , por lo que él debe seleccionar los métodos, procedimientos y medios más adecuados para que el alumno pueda comprender las diferentes acciones motrices que debe realizar para apropiarse de los conocimientos necesarios para ejecutar una acción determinada y brindarle la posibilidad de ejecutar y repetir el ejercicio con el fin de automatizar los diferentes

movimientos que requiere dicha acción y por último, la corrección de errores juega un papel importante en este proceso.

2.1.6.3 Capacidad de movilidad

La Movilidad se define, como la capacidad que tiene el hombre de realizar movimientos articulares de gran amplitud y no se deriva de la transmisión de energía, o sea, no depende de los Sistemas Energéticos abordados anteriormente, si no, que está en dependencia de los factores morfológicos y estructurales, como son: la elasticidad de los músculos, ligamentos, tendones y cartílagos.

Esta capacidad posee gran importancia en los resultados deportivos de los atletas, ya que estos tienen mayor posibilidad de utilizar con mayor eficacia sus palancas biomecánicas durante los movimientos técnicos de su especialidad y desarrollar esfuerzos con una mayor amplitud, además contribuye a preservar de lesiones a atletas y personas que se ejerciten de forma sistemática, ya que se ha comprobado, que en personas con pobre desarrollo de esta capacidad se producen lesiones con mayor frecuencia, por ejemplo: tendinitis , sinovitis, etc.

La Movilidad se clasifica teniendo en cuenta la magnitud de los movimientos, de la forma siguiente:

Movilidad activa: Es aquella en la que no se utiliza ayuda externa para realizar ejercicios y movimientos articulares en diferentes direcciones, como son:

- Flexiones
- Extensiones
- Rotaciones
- Circunducciones
- Péndulos

En cada una de las clases de Educación Física y Entrenamiento Deportivo debe existir una preparación previa y esta se realiza a través del calentamiento o acondicionamiento general y en él están presente diferentes ejercicios que desarrollan la movilidad en las diferentes articulaciones de la persona.

También se utiliza en la parte final de la clase, con el objetivo de recuperar el organismo de las cargas físicas recibidas.

Movilidad pasiva: Es aquella que requiere esforzar un poco más los movimientos articulares y requieren de ayuda externa para ello, ya sea por la ayuda de aparatos, de compañeros o por el mismo individuo, pero no es recomendable realizar ese trabajo cuando provoque dolor, pues puede provocar lesiones y nunca se recomienda realizarse en la parte final de la clase, porque también contribuyen a la formación de lesiones en fibras

musculares que están muy tensas producto del trabajo realizado, así como ligamentos, tendones y cápsulas articulares.

Para desarrollarla como capacidad debe ubicarse en el primer plano de la parte principal, o sea, antes de los elementos técnicos y de preparación física.

2.1.7 Interrelación de las capacidades motrices

Las capacidades motrices se han planteado para su estudio y comprensión de acuerdo a sus características y particularidades de forma separada. En la práctica no existe un ejercicio puramente que solamente se ejecute con una sola capacidad. Las capacidades fundamentales que hemos tratado y donde se expresa la interrelación entre ellas son componentes de la forma física de un individuo y si el profesor o entrenador conoce su interrelación podrá programar y planificar las cargas físicas más eficientemente.

2.1.7.1 Las habilidades

La aplicación de las cualidades motrices se conforma en una mayor calidad de los movimientos que realizamos. A estos movimientos les conoceremos como Habilidades pudiéndolas clasificar como: Habilidades motrices básicas y Habilidades motrices específicas.

2.1.7.1.1 Habilidades motrices básicas

Son todos aquellos movimientos que son básicos en el ser humano y que le identifican como tal; ante la falta de alguna de estos movimientos podríamos decir que esta persona tiene deficiencias en esa faceta. Por ejemplo todo ser humano debe andar, correr, saltar, lanzar, arrastrar y girar. En todas las actividades cotidianas que realizamos precisamos de alguna de estas habilidades. El carecer de alguna de ellas no nos invalida para realizar todas y cada una de nuestras actividades cotidianas, el hombre tiene grandes recursos por su inteligencia para poder sustituir la falta o deficiencia de estas cualidades.

Es un **objetivo** de la Educación Física que cada alumno/a disponga del mayor grado de efectividad en cada una de las cualidades motrices básicas.

2.1.7.1.2 Habilidades motrices específicas

Corresponden a todas aquellas habilidades o movimientos que únicamente son específicos para una determinada acción. Los movimientos que precisa un futbolista no son los mismos que utiliza un jugador de balonmano. Mientras que en el futbolista las habilidades se desarrollaran fundamentalmente con las piernas y los pies, en el balonmano las realizará con los brazos y las manos.

Las habilidades específicas no sólo están en el deporte. Un fontanero tiene unas habilidades específicas claramente diferenciadas de las de un ebanista o de las de un bombero o de las de un jardinero. El primero tendrá una habilidad manual para poner conductos metálicos, mientras que el ebanista tendrá movimientos de cepillar la madera o clavar. El bombero tendrá movimientos específicos para trepar o bajar una escala y el jardinero para cavar.

Todas las habilidades tanto básicas como específicas se pueden modificar en su calidad, si mejoramos las cualidades motrices aumentando la coordinación, nuestros movimientos no resultaran torpes y se realizaran con más precisión. Con el equilibrio nos sentiremos más seguros. La agilidad dará a nuestros movimientos más fluidez.

2.1.8 La conducta motriz

La conducta motriz está condicionada por una serie de factores biológicos que serán los que determinen e identifiquen al individuo en este aspecto.

Como condicionantes principales de este desarrollo nos encontramos con:

2.1.8.1 El desarrollo evolutivo

En el mundo animal e incluso en el vegetal no se nace con los potenciales que luego se tendrá en el estado de adulto, unas especies evolucionan más rápido que otras. Generalmente las especies más inteligentes tardan más tiempo en madurar. Una rata, en unos pocos meses puede procrear con total normalidad, un perro lo hará al cabo de uno o dos años. Por el contrario el hombre, el ser más inteligente, tardará de doce a catorce años y con plenas garantías para su salud tardará de seis a ocho años más.

El animal irracional prácticamente a las pocas horas de nacer ya se sostiene de pie e incluso puede correr. El hombre no lo hace hasta transcurrido cerca de un año, al no tener desarrolladas todas las cualidades físicas. La plenitud de todas las cualidades físicas no las tendrá hasta bien pasados los veinte años o incluso alguna de estas cualidades físicas no se desarrollaran hasta bien cercanos los treinta años.

2.1.8.2 El sexo

Es un claro determinante en la conducta motriz, no interviniendo en ningún momento el factor inteligencia. La eficacia de la conducta motriz en función del sexo, está fundamentalmente en aspectos fisiológicos. Por tomar un ejemplo, podemos decir que el músculo de un hombre es más denso, tiene menos grasa entre sus células que el de una mujer. Esto influirá notablemente a favor del hombre, que tendrá más fuerza e influirá notablemente a favor de la mujer, que será más flexible.

2.1.8.3 Los estados emocionales

Actúan como un modificante importante en la conducta motriz. El estado relajado, favorece el movimiento controlado y eficaz, mientras que la crispación actúa sobre el tono del músculo, que se encontrara tenso y por lo tanto ineficaz en sus acciones.

2.1.8.4 Los hábitos

Siempre han actuado como un factor decisivo en todas las acciones del ser humano, por esta circunstancia es tan importante procurarse una cantidad de hábitos de índole positivo. A una persona que siendo pequeña ha tomado hábitos de leer tebeos, luego no le resultara un gran trabajo el leer novelas ni le supondrá un gran sacrificio el permanecer muchas horas estudiando. El niño que ha aprendido a jugar, luego practicará deportes más complicados y fatigosos.

2.1.8.5 Los tipos humanos

Los tipos humanos actúan igualmente como modificantes de la conducta motriz.

Scheldon los clasifico como: ENDOMORFOS, que se caracteriza por el predominio de las redondeces, son hombres/mujeres de aspecto grueso.

MESOMORFOS, de aspecto atlético, bien proporcionado, con predominio muscular y óseo, suelen ser muy fuertes. ECTOMORFOS, de desarrollo muscular y óseo débil, generalmente son individuos largos y delgados.

2.1.9 Las capacidades físicas coordinativas

Coordinación, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades".

En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

- La capacidad de **acoplamiento o sincronización**: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- La capacidad de **orientación**: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
- La capacidad de **diferenciación**: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

- La capacidad de **equilibrio**: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
- La capacidad de **adaptación**: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.
- La capacidad **rítmica (Ritmo)**: Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
- La capacidad de **reacción**: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

2.1.10 Motricidad

El término **motricidad** se emplea en el campo de la salud y se refiere a la capacidad de una parte corporal y/o su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos).

Su estudio sigue un amplio análisis del desarrollo de un ser vivo, desde su fecundación hasta la vejez. Investigan todas las etapas, causas y efectos, de un acto motor, dando explicación a todo lo relacionado con el movimiento del ser vivo. El acto motor sigue varias etapas para llegar a efectuar un movimiento:

2.1.10.1 Clases de motricidad

Es aquella en la que la magnitud de la tensión del músculo no es igual a la longitud del músculo, variará según cuál sea la tensión generada.

Gruesa: Tiene que ver con marcha, carrera, salto, equilibrio, y coordinación en movimientos alternos simultáneos con y sin manejo de ritmo también conocida como proceso Hardur.

Media: Se refiere a la estabilización de segmentos.

Fina: Se refiere a las prensiones o agarres que facilita actividades de precisión.

2.1.11 Minibaloncesto

Las edades entre 8 y 11 años constituyen el grupo inicial de la etapa escolar. La continuidad para desarrollar las cualidades motrices a iniciado desde el primer año de vida hasta este grupo de edad, debe garantizar que los pequeños adquieran las vivencias y conocimientos elementales que los preparen para la Escuela y para la vida.

El minibaloncesto, o simplemente mini es una modalidad del baloncesto adaptado para su juego entre niños, especialmente desde los 8 hasta los 11 años. Las dimensiones del terreno de juego, la altura de los aros, el tamaño de los tableros y el diámetro y peso de los balones están adaptados a la edad.

El objetivo del juego, incluso superior a la competitividad, será la enseñanza y pedagogía, tanto individual como colectiva.

Hay una gran variabilidad en el tiempo y división en períodos del juego, con 4, 6, o incluso 8 períodos por partido. Aproximadamente, el tiempo total del partido tiende hacia los 40 minutos. Además del tiempo, hay considerables variaciones en las reglas, dependiendo del organizador de la competición, debido al carácter pedagógico del deporte infantil. Aquí se describen las más comunes, con 4 períodos de tiempo.

2.1.11.1 Pedagogía en el minibaloncesto

La formación del entrenador, para abarcar los aspectos esenciales de su acción junto a los alumnos debe contar con una preparación pedagógica adecuada. Enseñar básquetbol y preparar equipos para participar en las competencias, son dos grandes tareas frente a las que es colocado el entrenador y en la que su acción pedagógica acontece día a día, siempre que enseña algo a su alumno y siempre que dirige una clase.

Considero que cuando nos referimos al minibaloncesto los entrenadores debemos poner mucho énfasis en la enseñanza y no en preparar equipos para la competencia, a mi criterio la competencia es una parte importante en el proceso de la enseñanza de los fundamentos pero hay que tomarla como un elemento más para que los chicos puedan desarrollar sus habilidades.

La eficiencia de la acción del entrenador depende de la planificación, del trabajo en el terreno y de la interpretación y aplicación de principios, leyes y reglas de aprendizaje y del entrenamiento.

La enseñanza del básquetbol exige el conocimiento de principios y reglas pedagógicas que orientan la acción del entrenador junto con los alumnos.

La acción educativa debe obedecer a una pedagogía de la enseñanza y del entrenamiento y a una metodología que permita resolver las situaciones que transcurren en el proceso de enseñanza aprendizaje y en la práctica del juego, respetando al mismo tiempo las diferentes edades de los niños.

2.1.11.2 La enseñanza del minibaloncesto

La cuestión de métodos a utilizar en la enseñanza del minibaloncesto y los procesos de juego a adoptar son temas fundamentales, elementales y básicos y en ellos tenemos que poner nuestro mayor ímpetu y no en métodos de entrenamientos altamente elaborados, complejos y científicos.

La forma como los niños toman contacto con el básquetbol, la forma como éste les va siendo presentado, las oportunidades para que se desenvuelvan durante el juego y la manera en que van logrando la adquisición de habilidades influyen decisivamente en el futuro del alumno, en sus posibilidades, gusto por el juego y actitud frente a la práctica deportiva.

2.1.11.3 Los métodos de enseñanza

En la enseñanza del básquetbol se utilizan frecuentemente varios métodos, el Analítico, el Global, el método mixto, el de Asignación de tareas y Resolución de problemas.

Para continuar, veamos cada una de las ventajas o inconvenientes de cada uno y podremos observar como su utilización en forma aislada resulta insuficiente para resolver los problemas de la enseñanza.

Los entrenadores tenemos que tener presente que los chicos aprenden fundamentalmente imitando, copiando lo que le ven realizar a otros (jugadores, compañeros, al entrenador) por esto considero que más allá del método que utilicemos tiene suma importancia la demostración que hagamos nosotros o que hacemos realizar por un modelo, como así también cuando utilicemos videos o películas éstos deben estar presentados de manera que se pueda observar claramente lo que nos interesa que los chicos asimilen.

2.1.11.4 Eficiencia en la ejecución

Después que el alumno tiene aprendida la técnica, la preocupación del entrenador tiene que ser, sin duda, que adquiera eficiencia en la ejecución. Esta eficiencia significa que el jugador domine la técnica, de modo de ejecutarlo sin pensarlo, que esté disponible para ejecutarla en el juego o para aprender otras de mayor dificultad.

¿Cómo debe actuar el entrenador para que el jugador adquiera esa maestría y montar otro proceso de aprendizaje que se oriente con estos principios?

Es importante pedir una correcta ejecución desde el inicio del aprendizaje, es indudable que el alumno debe estar en condiciones de maduración para poder ejecutar esa técnica. El profesor debe orientar el aprendizaje: se deben generar unidades completas de aprendizaje y no fracciones separadas. Esto significa que la técnica tiene que ser enseñada como un todo, en una secuencia y ritmo de ritmo que la componen y no separando las partes que la constituyen (globalidad del gesto).

Hay que establecer la duración de las fases de aprendizaje: deben ser cortas, evitando la fatiga y el aburrimiento, así también como otros efectos que interfieren en la atención de los alumnos, pero deben ser lo suficientemente largas como para permitir una evaluación acerca de la eficiencia alcanzada, no hay un tiempo exacto de duración, ésta noción de

cuánto la da la experiencia, además es interesante ver como cierto tipo de alumnos aprenden más rápidamente que otros.

Las situaciones deben garantizar un aprendizaje profundo: no hay que quedar satisfecho con un aprendizaje superficial, todo lo aprendido debe ser ejecutado frente al público; el miedo, un estado emocional distinto o simples distracciones hacen desaparecer la eficiencia de una ejecución que se aprendió superficialmente. Pasa como en un examen para el cual no nos hemos preparado profundamente, sino solamente hemos memorizado y en el momento de realizarlo nos ataca repentinamente la amnesia.

El entrenador debe distinguir con claridad entre velocidad y precisión en los movimientos, se debe intentar que los movimientos sean eficaces en forma independiente de la velocidad con que se ejecuten.

¿Qué ganamos con que los chicos dribleen el balón a velocidad diabólica si pierden el balón?

Se trata de dosificar las intervenciones hacia el jugador, el entrenador debe corregir, orientar el aprendizaje para que se fije la técnica correcta o para evitar vicios de ejecución. El profesor debe actuar como un agente incentivador para despertar el entusiasmo, el interés, el verdadero deseo de progreso que es lo que distingue a los buenos jugadores de los jugadores mediocres. La competencia, el conocimiento de su progreso a través de evaluaciones y la auto competencia son buenos medios de motivación.

Mediante la aplicación de estos principios se logra orientar un proceso de aprendizaje basado en la eficiencia de aquello que se ejecuta.

Actualmente estos son los objetivos que desde las máximas instituciones federativas buscan el minibaloncesto.

1. Aprovechar toda la oportunidad del juego para educar y desarrollar en los niños sus cualidades físicas y psicológicas.
2. Crear hábitos deportivos en los niños/as para que se sientan interesados en la práctica de este deporte.
3. Fomentar en el niño/a la tendencia hacia el juego limpio. Nunca debemos olvidar que estamos trabajando con niños y con ellos todo debe ser positivo y respetuoso.
4. Crear el clima para que el desarrollo del niño/a como persona sea el adecuado.
5. Crear el clima para que el desarrollo del niño/a como jugador sea el adecuado a esta edad.
6. Crear un clima donde el niño/a se sienta valorado por su manera de ser y comportarse.
7. Crear un clima donde el jugador se sienta valorizado no solo por sus habilidades sino también por su aportación a su equipo.
8. Equilibrio entre aprendizaje y diversión.

Pedagogía que proponemos para las etapas de escuela (6 a 8 años), preminibásquet (9 y 10 años) y minibaloncesto (11 y 12 años).

Cuando hablamos de pedagogía, vamos a hacer referencia a todos aquellos campos que intervienen en el proceso educativo. En nuestro caso, siendo el minibaloncesto el objeto de nuestro estudio, va a hacer referencia a todos aquellos procesos que van a favorecer la adquisición de actitudes, conductas, conocimientos, comportamientos, habilidades y destrezas motrices, que la práctica de este deporte induce en los niños.

Según Cárdenas y Pintor (2001, en Ruiz, García y Casimiro, 2001), “la enseñanza consiste en proporcionar al alumno la ayuda necesaria para que, partiendo de sus conocimientos previos sus características personales y sociales, construya sus propios conocimientos, lo cual implica una participación activa que le obliga a desarrollar sus capacidades mentales”.

Nacen tres grandes ejes o agentes activos sobre los que se va a sustentar y desarrollar este proceso: por un lado el niño, por otro lado el minibaloncesto y para completar el círculo el profesor entrenador.

Sin duda el agente más importante y activo debe ser el niño, ya que el minibaloncesto no deja de ser un agente pasivo en tanto en cuanto las consecuencias de los cambios que en él se producen tienen un reflejo únicamente en los porcentajes de participación, de audiencia (en el caso de los partidos televisados) o de popularidad. Y por otro lado, el profesor-entrenador, por su condición de adulto tiene mayor capacidad de decisión y a su vez cuenta con recursos para modificar este proceso y resolver los problemas que puedan surgir.

Por tanto, es fundamental realizar un análisis pormenorizado y detallado de los tres agentes para conocer los aspectos que tenemos que tener en cuenta a la hora de realizar un planteamiento de iniciación deportiva en minibaloncesto.

2.1.11.5 Conocimiento del niño y su realidad.

Teniendo en cuanto que el minibaloncesto abarca una franja muy amplia de edad: de los 9 a los 12 años, y que en nuestro caso vamos a incluir también a las escuelas de iniciación deportiva que van de los 6 a los 8 años, deberán ser objeto de análisis todos los factores que conforman e inciden en los niños de esas edades: Conocimiento de las características físicas y biológicas, de los aspectos psicológicos y afectivos, del entorno cercano: familiar y escolar y de la realidad social donde se desenvuelve.

2.1.12.4.2 Conocimiento del minibaloncesto.

En este punto, no bastará con tener un conocimiento de la estructura formal y funcional del minibaloncesto y del ciclo de juego y sus fases, sino, que también requerirá un conocimiento de la organización deportiva a nivel institucional, ya que como hemos podido comprobar varía considerablemente de una federación a otra.

2.1.11.6 Papel del entrenador – profesor.

Supone, en nuestra opinión, la figura más importante del proceso a nivel divisional, ya que, va a ser la persona, que va a realizar un planteamiento de objetivos, elección de contenidos y el que desarrollará una metodología en función del análisis que haya hecho de la realidad sobre la que va actuar, y así mismo, será la persona que pueda adecuar o modificar esos planteamientos en función de la consecución de los objetivos.

De los tres grandes ejes expuestos anteriormente, sobre los que a girar todo el proceso educativo, durante muchos años los estudios se han ido centrando en aspectos relacionados con el alumno en cuanto a valoración de capacidades físicas, coordinativas, habilidades, destrezas, etc.; y sobre los aspectos técnico- táctico y reglamentario del minibaloncesto.

Estos aprendizajes, tenían muy fácil solución con los llamados métodos de enseñanza tradicionales.

“Sin embargo, en los últimos años hemos asistido a una evolución en aspectos relacionados con la iniciación deportiva, adaptación y modificación de los deportes a esta etapa y principios pedagógicos de las enseñanzas deportivas basadas en un modelo constructivista de la enseñanza que nos propone una utilización de una metodología activa, donde el niño adquiere el verdadero protagonismo”. (Lorenzo y Prieto).

La mayoría de compañeros coincide en que debemos conseguir una orientación lúdica, ya que los verdaderos aprendizajes deben ir asociados a las vivencias personales y no a las repeticiones mecánicas.

El objetivo fundamental es aficionar a los niños a este deporte, otros aspectos como la competitividad se debe dejar para edades más avanzadas, lo principal es captar niños y que éstos hagan deporte, en este caso el baloncesto.

Un instrumento utilizable son los Mapas conceptuales para acercarnos a los conocimientos reales que en cada momento tienen nuestros niños/as y a partir de ellos aplicar las teorías del entorno próximo de Vigostky para aprovechar los conocimientos ya adquiridos en beneficio de los que vamos a administrar.

A partir de ahí, el marco de referencia permanente es la asimilación de conceptos, por encima de las técnicas. Nosotros preferimos que nuestros jugadores sepan y entiendan el porqué de lo que acaban de hacer, antes que dominar el CÓMO.

Por ejemplo, aplicar conceptos tales como:

- En la transición ofensiva, “Si botamos, siempre lo hacemos en dirección al pasillo central”,

- Si recibimos, “siempre lo hacemos abiertos en las bandas”. Con esto damos sentido a nuestra transición, orden, separación de líneas...

En estas etapas del minibaloncesto nos debe preocupar mucho más el desarrollo motriz, el desarrollo físico y el desarrollo cognitivo que no el técnico. Los ejercicios deben recrear continuamente situaciones de juego real y estar basados en los conceptos de PERCEPCIÓN y DECISIÓN, es decir estar contruidos desde los conceptos de las intenciones tácticas que requiere la situación. Citando a Rod Thorpe (2002) “la técnica es segunda pero no secundaria”.

Estimular la motivación intrínseca (el éxito y a adaptación de las dificultades técnicas favorece la aparición de una mayor motivación hacia la práctica del minibaloncesto).

Como indica Philippe Pinaud (1985), " para poder ejecutar con corrección una solución motriz determinada, es necesario y primordial saber percibir esa situación".

Por otro lado, y a diferencia de otros sistemas deportivos, en las prácticas colectivas es básico, para el éxito de una acción, decidir con corrección y ajuste a la solución socio motriz variable presentada, la respuesta que ejecutaremos con posterioridad.

Según autores como Claude Bayer (1986 - 1987) y Jean Pierre Bonnet (1988), las pedagogías intuitivas no tienen una fundamentación científica en los deportes de equipo, y encuentran su origen en el planteamiento del discurso del adulto, tanto en el plano de la actividad, como en el de la acción pedagógica. En el plano de la actividad se realiza un estudio del juego en cierta medida falso, pues se parcializan y se secuencian los elementos atendiendo a una hipotética diferenciación entre técnica y táctica. Lo cierto es que los elementos técnicos y tácticos aparecen simultáneamente en situación de juego, y además en el caso específico de algún deporte, siempre existe oposición, por la actuación de la defensa.

Toda programación que parte de los elementos a enseñar (que no de las posibilidades de aprender) cae en el peligro de olvidar que no todos aprenderán al mismo tiempo, que no siempre lo que se enseña se aprende, y que no todo aprendizaje depende únicamente de la acción del docente que lo enseña.

El planteamiento de situaciones más abiertas, menos asociadas a una rígida progresión metodológica, posiblemente favorecería el aprendizaje de aspectos del juego, que difícilmente pueden, al menos en su totalidad, ser contemplados en una programación.

Proponemos sustituir la noción tradicional de realizar progresiones lineales y acotadas a los diferentes deportes, por una perspectiva unificadora, que parte de la convicción en la existencia de transferencia entre

las diferentes situaciones motrices, y para los diferentes deportes de equipo: nos referimos a la transferencia horizontal (Sánchez Bañuelos, 1986).

Solo un estudio sistemático de lo que comporta y supone para el niño una pedagogía dirigida y encaminada a la reflexión de la situación motriz y su lógica interna puede darnos la clave para abordar la enseñanza deportiva con la seguridad de estar colaborando al desarrollo de la inteligencia motriz y capacitando al educando para ser un deportista inteligente dentro de su propia práctica.

La gran actividad practicada por el niño debe ser siempre el punto de partida, tanto si aquella nace del seno del grupo como si es una propuesta del profesor.

Es inútil que el niño practique ejercicios técnicos antes de que haya jugado. El tiempo dedicado a los aprendizajes dependerá de las dificultades surgidas durante el juego, las cuales no serán impuestas a priori por el educador.

A partir del momento en que el niño exprese la necesidad de determinados aprendizajes (lanzamientos, pases, tiros, etc.), éstos deben ser aprovechados (sobre todo al nivel de la motivación) para enriquecer la actividad que se practique.

Dentro de esta línea encontramos la Teoría de la Transferencia Fenómeno - Estructural y la

Pedagogía Sintética. Esta teoría trata de subordinar el fenómeno (acción motriz específica) a la estructura general, pero considerando la necesidad de la formación inteligente del jugador.

Lo realmente importante no es el elemento aislado, el medio utilizado de ataque, de defensa, de colaboración o de oposición, sino las relaciones que se producen en las situaciones motrices de ataque - defensa, y de colaboración – oposición.

En el marco de esta pedagogía, la aproximación a la acción motriz ha de hacerse considerando la interdependencia que une las técnicas de ejecución, y por lo tanto los deportes de equipo deben ser tratados como un sistema de relación, entre una serie de elementos, que por su configuración, pueden hacer cambiar el entorno.

Toda estructura, siguiendo el principio de la totalidad, está fuertemente solicitada. Es decir, no podemos entender un comportamiento del juego (por ejemplo: el pase entre dos jugadores), sin considerar a su vez, en una situación motriz otros elementos que condicionan el pase (la posible interceptación del balón por parte de un defensor, la opción de lanzamiento, o la opción de pase a un compañero mejor ubicado para recibir).

Partiendo de esas estructuras simples, nuestro modelo de programación no se basaría en la propuesta de progresión lineal de elementos, sino en una exploración cada vez más amplia de la estructura de los juegos deportivos colectivos. Para conseguirlo, deberíamos plantear situaciones de juego progresivas en cuanto a su complejidad, pero con una estructura mínima, que fuese significativa como juego deportivo colectivo.

En todo proceso de enseñanza, la estructuración de los contenidos en función del estadio evolutivo de los niños es fundamental para que exista una dinámica que favorezca la progresiva consecución de los objetivos planteados.

Año y otros (1985), citados por Hernández Moreno (2000), hacen la siguiente propuesta relacionada con la estructura de la iniciación, que podemos relacionar con el minibaloncesto.

Nivel (de 6 a 9 años). Se trabaja lo que denominan experiencia motriz generalizada.

- Conceptos básicos de movimiento.

- Conceptos básicos de entorno.

Nivel (10 a 13 años). Iniciación deportiva generalizada.

- Acercamiento a la técnica deportiva.

- Técnica y táctica.
- Trabajo de cualidades físicas.

Por su parte, Wein (1988) también relaciona las etapas establecidas a partir de la estructura del deporte, con las etapas evolutivas del individuo y así nos ofrece la siguiente relación:

- 1º etapa de juego de habilidad y capacidad básica: de 6 a 8 años.
- 2º etapa de juego simplificado: 8 a 11 años.
- 3º etapa de minijuego: a partir de los 10 años.
- 4º etapa de juego modificado: a partir de los 11 años.
- 5º etapa de juego total: a partir de los 13 años.

En la etapa de las escuelas deportivas (6-8 años), además del desarrollo de los esquemas motores de base y las capacidades coordinativas básicas, que sería la base de la iniciación deportiva, podríamos abordar la introducción de conceptos básicos de deportes de colaboración o posición, entre ellos, el minibaloncesto.

Lo principal es aficionar a los niños a este deporte y esto se consigue haciendo que se diviertan, que jueguen todo el entreno, con lo cual, no es necesario introducir apenas ningún elemento técnico de forma específica y analítica.

En etapa preminibásquet, elementos básicos y sobre todo que conozcan para que les puede valer el pase o el bote, y que vayan aprendiendo a saber cuando deben utilizarlos.

Siguiendo a Pintor (1989, en Giménez y Sáenz-López, 2003), en relación a la clasificación de los contenidos técnico-tácticos haríamos la siguiente estructuración:

Medios individuales de ataque: manejo de balón e iniciación al bote y tiro en situaciones favorables. Es muy importante, a estas edades y en sus primeros contactos con el deporte, que el uso de un móvil y la utilización de unas reglas, les produzca continuas frustraciones debido a que no son capaces de lograr el objetivo, o sea la canasta. La motivación y la autoestima son fundamentales para que el niño demuestre su interés por continuar en la actividad.

Medios individuales de defensa: utilizando simplemente el “factor competición” como forma de introducción de la defensa.

Medios colectivos básicos de ataque: teniendo en cuenta la fase evolutiva en el que se encuentran los niños, todavía muy egocéntrica, nos centraríamos en el pase y recepción entre dos jugadores como máximo.

Medios colectivos básicos de defensa: al igual que en los medios individuales, la competición les impulsará a intentar que el equipo contrario no consiga su objetivo.

En las categorías preminibásquet (9-10 años) y mini (11-12 años) continuaremos el desarrollo de los esquemas motores de base, capacidades coordinativas básicas y realizaríamos una introducción de conceptos básicos del minibaloncesto.

En esta categoría Giménez y Sáenz-López (2003) desarrollan una secuenciación de contenidos, siguiendo así mismo la clasificación de Pintor, que sería la siguiente:

Benjamines: 7 y 8 años.

Medios individuales de ataque: manejo de balón y todo tipo de bote y tiro.

Medios individuales de defensa: defensa individual, trabajando fundamentalmente sobre la responsabilidad directa.

Medios colectivos básicos de ataque: fundamentalmente el trabajo de pase – recepción y sus variantes pase y progresión, pase y alejamiento.

Alevines: 9 y 10 años.

Medios individuales de ataque: bote, tiro, rebote, parada y fintas.

Medios individuales de defensa: defensa individual, introduciendo la postura a adoptar, orientaciones, intenciones, etc.

Medios colectivos básicos de ataque: Pase y progresión, nociones básicas de desmarque y búsqueda de espacios libres, aclarados, fijación del impar.

Medios colectivos básicos de defensa: Defensa individual e inicio del concepto de ayuda defensiva.

Al iniciar el trabajo de habilidades específicas, se realizará teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

Los contenidos mínimos a desarrollar, básicamente nos centramos en el desarrollo del Bote, Tiro (y rebote ofensivo), Movimientos de pies, Pase y los aspectos defensivos básicos, en este mismo orden.

Bote: Sobretudo de avance (sin defensa y con defensa), manteniendo la cabeza alta (lo que conseguimos gracias a la toma de decisiones que

provocamos durante la acción e botar). Bote de penetración. Sobre este contenido como el primero de los que consideramos que se deben desarrollar, recomendamos la exposición de Herminio Xavier Barreto, de la Universidad Técnica de Lisboa, Portugal y; de Pablo Esper Di Cesare, de la Universidad Nacional de Lomas de Zamora, en sus conferencias presentadas en el 1º Congreso Ibérico de Baloncesto, desarrollado en extremadura, en el año 2001.

Tiro: Concepto de trayectoria alta, distancia de tiro (de donde podamos meter muchas), mecánica, percepción de las acciones defensivas y decisiones a tomar en consecuencia.

Finalmente la posibilidad de pasar, cuando no podemos tirar, desde la acción de tiro (Asistencia) e ir siempre al rebote ofensivo.

Movimiento de pies: Los movimientos en desplazamiento, cambios de dirección, de ritmo y de sentido; los desplazamientos laterales; los pivotes, las paradas y arrancadas, los saltos.

Pase: Cuando y Donde antes que Como. Los pases preferentemente con una mano, pero sin descartar los pases con dos manos cuando la situación lo permite. El concepto de penetrar la defensa con el pase (superarla con los brazos y piernas antes de soltar el balón).

Defensa: Posición básica para actuar rápidamente (interiorizar las sensaciones de “estar preparado para...”), desplazamientos laterales, pasos cortos y rápidos; oponerse con el tronco a la trayectoria del atacante y del balón, antes que con piernas o brazos-manos. EL rebote defensivo como actitud, no técnicamente.

Conceptos:

- Rapidez en todas las acciones
- Botar hacia el pasillo central y la canasta
- Pasar hacia los pasillos laterales
- Penetrar a canasta siempre que se pueda
- Forzar en defensa a las bandas (no permitir las penetraciones por el centro)
- Botar con la cabeza alta (siempre visión amplia)
- Pasar al compañero avanzado
- Ocupar los espacios libres
- Buscar el espacio libre, lejos del defensor para recibir
- Tratar de recibir cerca de la canasta
- Tirar desde donde podamos meter
- Defensa priorizando al jugador (al principio)
- Defensa priorizando el balón (después)
- Si paso corto a canasta y después me abro al espacio libre
- Si recibo ataco el aro (1)

- Si recibo busco a mi pasador (2)
- Nunca parados (si no recibo en una posición me muevo a otra)
- Intercambio de posiciones: primero entre dos, después entre tres hasta alcanzar las rotaciones colectivas.

Relación entre deporte educativo y enseñanza de las técnicas y tácticas deportivas acordes a la edad.

Las nuevas tendencias pedagógicas, que implican de forma activa al alumno en el aprendizaje, es fundamental que el alumno sepa qué, cuando, porqué, para y cómo efectúa un gesto técnico. De esta forma se producirá el conocimiento práctico de los juegos deportivos, tal y como explica

Arnold (1991, en Blázquez, 1995) “una habilidad técnica sólo tiene sentido dentro de un contexto y es dentro de él donde debe aprenderse y donde adquiere completo significado”.

Riera (1989) “expresa que todo aprendizaje supone una adquisición de nuevas formas de relacionarse, y que el aprendizaje de la técnica y táctica deportiva conlleva la adaptación y el establecimiento de nuevas coordinaciones de movimiento en relación a las específicas situaciones deportivas”.

La enseñanza comprensiva de los juegos deportivos, denominada Teaching games for Understanding (TGfU), desarrollada a partir del trabajo de Torpe y Burke, ha sido la base de lo que hoy conocemos como “Modelo táctico de los Juegos Deportivos” de Griffin, Oslin y Mitchell (1997), y del “Sentido de los Juegos Deportivos”, Games Sense, de la Comisión Australiana del Deporte (1997).

El punto de partida de estos modelos de enseñanza comprensiva de los juegos deportivos, es el uso de juegos modificados que se adapten al nivel de desarrollo de los aprendices. Las modificaciones se realizan desde varios niveles: reglas, número de jugadores, área de juego, equipamiento, incorporando Esper Di Cesare (2003), además, reglas de provocación, canastas o porterías, tiempos de juego, espacios reducidos de juego.

Las técnicas se desarrollan utilizando ejercicios y otras prácticas comunes a la aproximación tradicional con la salvedad que se introducen cuando los jugadores alcanzan el nivel de juego que requiere que ésta sea aprendida.

Internacional de minibaloncesto organizado por la Federación de Básquet de Catalunya, propuso el crear situaciones problemáticas que conlleven al practicante la necesidad del dominio de un fundamento específico para poder resolverla. Por ejemplo, al jugar 1 x 1 en espacio reducido en amplitud, necesita dominar los cambios de dirección para poder lograr con éxito el objetivo motor del juego. Este autor, propone que a partir de que el niño descubre la necesidad del dominio de una técnica para poder resolver el problema, recién en ese momento pasar a la enseñanza de la misma, una

vez que comprendió que dicha técnica le sirve para dar solución motriz a un problema planteado.

También destaca Esper Di Cesare (2006), que una vez que el niño ha dominado rudimentariamente la técnica deportiva en cuestión, de debe volver a la estructura del ejercicio contextualizado para su aplicación en el juego. Asimismo, señala la conveniencia de modificar las variables estructurales del juego deportivo, den la modalidad de enseñanza comprensiva, de a una por vez en las etapas de formación.

Por tanto, podríamos concluir que el conseguir que la enseñanza de las técnicas y tácticas deportivas cumplan una función educativa recaer en la utilización de una metodología adecuada.

Para que las enseñanzas de las habilidades y destrezas específicas sean educativas, lo primero que debemos cambiar es la terminología bélica por una terminología educativa. No debemos utilizar las palabras:

- Ataque, sino JUGAR EL BALÓN
- Defensa, sino RECUPERACIÓN DEL BALÓN
- Contraataque, sino TRANSICIÓN DE RECUPERAR A JUGAR EL BALÓN
- Tiro, sino PRECISIÓN EN EL LANZAMIENTO DEL BALÓN

- Adversario o Contrario, sino PERSONAS DEL OTRO EQUIPO
- Jugador, sino PERSONA PARTICIPANTE, no discriminación de sexos
- Bloqueo, sino PARALIZACIÓN DE LA PERSONA DEL OTRO EQUIPO
- Partido, sino ENCUENTRO
- Estrategia, sino PLANIFICACIÓN
- Técnica, sino HABILIDAD ESPECÍFICA

Y así todas aquellas palabras bélicas dejar de utilizarlas en la iniciación para utilizar otras más estimulativas y educativas.

En estas edades no hay que olvidar de que no sólo estamos formando jugadores de baloncesto, sino también personas. Es muy grande la influencia que podemos tener los entrenadores en la formación de la personalidad del niño y en sus conductas. Esta influencia es en muchos aspectos superior a la de sus propios padres, en muchos casos el entrenador viene a ser una especie de “ídolo” para el niño.

Para considerar el deporte en general y el baloncesto en particular como un hecho educativo debemos de partir de que el deporte es la práctica física más extendida en la actualidad, por tanto y siguiendo la conexión que debe haber entre la realidad, la sociedad y la escuela, el deporte debe estar presente en la escuela, cabe preguntarse ¿Pero qué tipo de deporte debe estar presentes?

El deporte no es educativo en sí mismo; podemos a través del deporte desarrollar tanto sus valores positivos cómo también los negativos.

Haciendo una revisión de la literatura actual y basándonos en Fernando Sánchez Bañuelos extraemos del libro “Iniciación Deportiva y Deporte Escolar”, coordinado por Blázquez Sánchez, (1998) editorial INDE, las características que debe tener el deporte para ser educativo son:

- Debe ser no discriminatorio.
- Debe favorecer las experiencias variadas y evitar una tecnificación temprana.
- Debe de contribuir al desarrollo de la personalidad.
- Debe proporcionar satisfacción al participante.
- Debe transmitir valores coherentes (respeto a las reglas, aceptación de resultados, participación con independencia del nivel, promoción del esfuerzo, fortalecimiento de la voluntad...) muchas veces, demasiadas esto queda “para la foto “ y no se plasma en el trabajo diario de los monitores y entrenadores /as
- Debe favorecer la comprensión y la implicación cognitiva.
- Debe asumir compromisos sociales, personales.
- Debe ser un medio no un fin (para aprender y desarrollarse).

- Debe promover situaciones de activación y estimular al alumno a la aceptación de su propio nivel y la propuesta de retos para su auto superación.
- Debe evitar ser un mini deporte en sentido estricto (no debe ser la imagen del deporte de alto nivel en pequeño).

Atendiendo a estas características, el enfoque que defendemos basado en la comprensión es más acorde con este carácter educativo del deporte evitamos la discriminación, favorecemos la motivación intrínseca , no basamos el aprendizaje en la habilidad , sino en una adecuada toma de decisiones y en la capacidad para entender las situaciones que se están dando “ El auténtico dominio de la técnica se manifiesta por la adaptación a los cambios psíquicos, a la fatiga (que disminuye la capacidad de percepción), a los cambios de las condiciones externas y a las modificaciones de compañeros y adversarios. Esto conduce a la necesidad de utilizar las acciones individuales de forma inteligente. El jugador debe saber qué y cómo observar, qué y cuándo ejecutar “Lorenzo (2002), como ya hemos comentado anteriormente.

A partir de aquí, el autor (Fradua, 2001) propone diseñar las tareas teniendo en cuenta las tendencias actuales en la enseñanza y el entrenamiento, que de forma esquemática las resume en los siguientes principios:

1. De la táctica a la técnica. Del para qué al cómo.

2. Planificara por principios del juego y reglas tácticas.
3. Primero el ataque, luego la defensa.
4. Progresar escalonadamente, 1x0, 1x1, 2x1,.(Aunque este principio es bastante discutido en la actualidad).
5. El juego será el medio imprescindible.
6. Utilizar o plantear tareas integrales que incluyan el trabajo de todos los aspectos: táctico, técnico, físico y psicológico.
7. Exigencias perceptivas y divisionales en las tareas, utilizando adecuadamente las tareas analíticas.
8. Correcto planteamiento competitivo

En consecuencia, importa poco que el niño aprenda de forma prematura técnicas deportivas, mucho más importante es que amplíe las múltiples posibilidades de movimiento mediante juegos y tareas variadas: "...el juego constituye para el niño una actividad esencial, ya que permite la expresión de las formas actuales de la organización de su personalidad. Resulta incompatible con las series de progresiones pedagógicas cerradas, concebidas para adquirir la eficiencia técnica"

(Le Bouch, 1991). Esas habilidades básicas vivenciadas y las combinaciones de movimientos inespecíficos que se derivan, se conservan en la memoria motriz, indispensable para el aprendizaje y su retención.

¿Cómo llevar al niño en edades mini de las actividades 1 x 0 al juego reglado del 3 x 3 en preminibásquet y, 4 x 4 y 5 x 5 en minibásquet.

Así como hemos comentado que la determinación de los contenidos debe de seguir una ordenación lógica fundamentada en los principios del proceso de enseñanza- aprendizaje, para que se cumplan los objetivos previstos, las actividades que planteemos deben de propiciar situaciones que permitan al niño trabajar sobre los contenidos propuestos, siguiendo el principio de jerarquización de los contenidos en función de su dificultad.

El problema se plantea muchas veces a la hora de determinar el grado de complejidad de los ejercicios.

Se proponen los siguientes principios:

Predominio de las situaciones en igualdad numérica, desde el 1x1, 1x1+ P, 2x2, 2x2+ P hasta el 3x3, para la categoría preminibásquet, y el 4x4 en mini. Las utilizaremos ya que nos proporciona la posibilidad de trabajar tanto la fase de ataque como la de defensa. En las situaciones de igualdad, podemos adaptar las situaciones creando ventajas (espaciales, temporales, respecto las acciones a realizar, etc.) para los atacantes, o limitaciones para los defensores. Por ejemplo: Dentro de la zona no taponar, defender con una sola mano, iniciar el 1x1 desde situación de desventaja, rodear el cono antes de ir a defender, etc.

El 1x0 se utiliza en la fase de activación en los cuáles el alumno experimenta de forma libre e individual los aprendizajes que va adquiriendo. Hay que tener en cuenta que, en general, el número de horas de práctica del alumno en grupo es escaso, por lo que en esos momentos nos vamos a dedicar a aprendizajes más relacionados con el juego. Sin embargo, no por eso le vamos a restar importancia, ya que la práctica individual también supone un aprendizaje.

Las situaciones de superioridad numérica atacante se utilizan en actividades con fines específicos, y serán fundamentalmente el 2x1 y el 3x2. Durante el juego preferimos mantener la igualdad.

Las situaciones de superioridad numérica defensiva no se van a utilizar prácticamente en estas edades, ya que consideramos que debe de prevalecer el aspecto constructivo del juego al destructivo.

Situaciones en las cuales intervengan mayor nº de jugadores sólo se utilizarán en momentos puntuales.

Siempre el proceso de enseñanza aprendizaje es lúdico progresivo adaptado a la realidad de las personas.

Podemos trabajar la familiarización al balón con juegos que supongan situaciones problemas de resolución individual, en oposición a adversarios, o en situaciones de colaboración-oposición.

No debemos olvidar que la primera aproximación al deporte debe ser desde situaciones globales de juego aunque adaptando al máximo el reglamento para que permita un juego fluido con pocas interrupciones (sin fueras de banda, sin botar ni posibilidad de desplazarse con balón, defensa nominal, adaptando las puntuaciones.)

En el caso del deporte, determinar la transición de la edad de juego a la edad del aprendizaje deportivo es casi imprevisible, puesto que ni la llamada edad de juego ni la llamada edad del aprendizaje pueden delimitarse en el tiempo.

La llamada "madurez" en el deporte depende de las situaciones de aprendizaje o de las aperturas al aprendizaje. Simplificando, podría decirse que un niño está apto para el aprendizaje deportivo cuando se le brinda la posibilidad de realizar acciones motrices previamente seleccionadas, acordes a sus posibilidades.

Según Blázquez Sánchez, “a modo de síntesis y desde el punto de vista pedagógico es preciso retener: en ciertos períodos óptimos existen comportamientos que se adquieren con el mínimo

esfuerzo y la máxima eficacia si el niño posee los prerequisites necesarios”.

El niño no puede realizar actividades complejas si no ha alcanzado la edad en la que las actividades básicas se realizan normalmente.

El niño puede aprender más fácil y rápidamente si alcanza un nivel de madurez específico para la actividad.

La maduración del sistema neuromuscular que se consigue hacia los seis años- permite el desarrollo de las sensaciones cenestésicas, visuales y laberínticas en la estructura del esquema corporal.

Lasierra Aguilá y Lavega Burgués (1994), dicen que, “La maduración se define como un proceso fisiológico genéticamente determinado, por el cual un órgano, o conjunto de órganos, llega a su plenitud, y permite a la función, por la cual es conocido, que se ejerza libremente y con el máximo de efectividad. Esta resulta de factores internos, sobre los que el entrenamiento no provoca efectos, hasta el momento en que la función es posible”.

Muchas adaptaciones podemos realizar sobre la estructura del deporte, de los juegos y las distintas etapas de la formación de los futuros jugadores de baloncesto, pero consideramos que una de las más importante pasa por

darle la posibilidad a todos de jugar respetando las diferencias individuales y utilizando el minibaloncesto como un medio de formación deportiva, volitiva, y de integración social. Ese es el principal reto que tienen los entrenadores por delante, y no es poca cosa.

2.1.11.7 El balón en las manos

El balón es nuestra principal herramienta de trabajo. El juego consiste, principalmente, en meter el balón en la canasta. Fijaos si es importante el balón. Acostumbraos a su peso, tamaño y sus efectos en movimiento. El balón tiene que ser un compañero, un amigo pegado siempre a nuestra mano.

Vamos a desarrollar unos ejercicios que debes practicar todos los días, siempre que cojas el balón en tus manos y antes de ponerte a lanzar a canasta, haz estos ejercicios:

- bota el balón pasándolo por debajo de la pierna;
- bota arrodillado;
- bota el balón haciendo ochos entre las piernas, primero en posición estática y luego andando;
- bota muy bajo haciendo ochos entre las piernas;

- pasa el balón de espaldas a tu compañero, por debajo de las piernas;
- bota el balón sentado;
- bota el balón entre las piernas mientras corres;
- haz ochos con el balón entre las piernas sin que se te caiga: en posición estática, andando hacia delante y hacia atrás, corriendo;
- bota arrodillado pasándote el balón alrededor de una pierna, primero con la derecha y luego con la izquierda;
- bota el balón mientras avanzas tumbado;
- corriendo, pásate el balón de una mano a otra por encima de la cabeza;
- haz botar la pelota que está parada en el suelo con golpes suaves;
- lanza la pelota al aire, da una palmada y cógela. Puedes lanzar la pelota por delante, entre las piernas y por detrás;
- gira el balón sobre un dedo, hazlo rodar por tus brazos o lánzalo de atrás hacia delante entre las piernas sin que se caiga;
- bota el balón con las dos manos entre las piernas, de atrás hacia delante y viceversa;
- sostén el balón sobre el borde de la mano, sobre un dedo o sobre la espalda;
- lanza el balón por debajo de las piernas, de atrás hacia delante;
- utilizando una mano, dar vueltas al balón sobre una pierna sin que se te caiga, repitiendo luego con la otra mano y la otra pierna;

- corriendo, pasa el balón a la "remanguillé" de atrás hacia delante por encima del hombro, recibiendo con la otra mano;
- lanza el balón, agáchate y toca el suelo, levántate y coge el balón lo más alto posible;
- bota el balón teniendo apoyados los antebrazos en los muslos.

2.1.12 Pequeña guía para el entrenamiento de minibaloncesto.

- Trabajar las habilidades motoras, centrándose en los pies y en las manos, buscando movimientos variados y rápidos. Especial importancia tiene el trabajo de precisión para el futuro que hay que hacer trabajando la muñeca y los dedos. Hay que tener en cuenta que las yemas de los dedos son los "ojos" del jugador de baloncesto a la hora de realizar fundamentos individuales ofensivos con balón.
- Agresividad con balón, lo cual implica el uso de botes amplios y bajos, cambios de mano rápidos a ras del suelo y el no tener miedo a pasar pegados al defensor, siendo verticales hacia el aro.
- Sin balón, ver el balón y "moverse" (¿importa en estas categorías cómo?) pidiendo el balón e intentando empezar a respetar espacios.
- Los jugadores juegan de cara al aro (y fundamentalmente lejos de él) y premiándoles las acciones y tomas de decisión rápidas.
- Todos los jugadores deben tirar.
- Todos los jugadores deben botar y "subir el balón".

- No hay posiciones definidas y "todos hacen todo".
- Buscar que nuestros jugadores sepan definir en el 1x1 e intenten dar "un pase".
- "Abusar" del contraataque.
- Uso continuo de la mano mala para todo: botar, pasar, tirar.
- Uso del pase sobre bote y del pase a una mano tras agarrar con dos.
- No utilización de bloqueos ni de zonas encubiertas.
- En la defensa del jugador con balón, intentar estar delante del jugador defendido, da igual cómo, pero flexionado, entre el balón y el aro. "Efecto muro".
- Premiar en defensa la toma de decisiones arriesgadas, pero agresivas (cometer faltas por correr a ponerme delante de mi defendido, por ir a ayudar o incluso a veces, por ir a robar, etc.).
- Los jugadores se deben divertir. Usaremos el juego y las situaciones competitivas como herramienta básica de la metodología de entrenamiento.
- Utilización de ejercicios reales (por ejemplo, si ataco un aro el otro lo defenderé, si me meten canasta y hay vuelta sacaré de fondo, etc.).
- Utilización de ejercicios "con vuelta", en los que estamos trabajando de forma continua el contraataque y la agresividad en bote.
- En las últimas etapas, uso de "ochos" como herramienta colectiva en

ataque predominante sobre el pasar y contar ("Paco").

2.2 Glosario de términos

Yuxtapuesta.- poner una cosa junto a otra o inmediata a ella.

Fisiológicos.- de la fisiología o relativo a ella.

Bioquímicos.- Parte de la química que estudia la composición y las transformaciones químicas de los seres vivos.

Metabólicos.- adj Que pertenece al metabolismo o se relaciona con él: una reacción metabólica, trastornos metabólicos.

Energéticos.- Las funciones vitales el organismo requieren un determinado gasto energético, que debe ser compensado por los alimentos y bebidas de la dieta.

Ergogénesis.- producción de energía.

Aparato locomotor.- Reunión de órganos que dan protección, soporte y movimiento al cuerpo humano.

Acíclica.- adj. Que tiene lugar de forma no cíclica.

Elongarse.- Alargar, estirar, hacer algo más largo por tracción mecánica.

Apogeo.- Punto culminante o más intenso de un proceso.

Actina.- Proteína contenida en la fibra muscular; se une a la miosina para formar la actinmiosina.

Miosina.- es una proteína fibrosa, cuyos filamentos tienen una longitud de 1,5 μm y un diámetro de 15 nm, y está implicada en la contracción muscular, por interacción con la actina.

Oxidativos.- que provoca la pérdida de electrones de una molécula.

Cortisol.- es el principal glucocorticoide segregado por la corteza suprarrenal humana y el esteroide más abundante en la sangre periférica, si bien también se forman cantidades menores de corticosterona.

Cuadrupedia.- apoyo sucesivo y alternativo de los pies sobre la superficie de desplazamiento.

Tebeos.- Revista infantil de historietas cuyo asunto se desarrolla en series de dibujos.

Prensiones.- Movimiento de asir con los dedos de las manos o de los pies en respuesta a la estimulación. Puede evidenciarse mediante la estimulación táctil o tendinosa de la palma de la mano y normalmente se asocia con lesiones del lóbulo frontal.

Estimulativas.- Incitar, animar a alguien para que efectúe una cosa.

Cinestesia.- Sensación secundaria o asociada que se produce en una parte del cuerpo a consecuencia de un estímulo aplicado en otra parte del mismo cuando uno se pilla un dedo padece una sinestesia en todo el brazo.

2.3 Posicionamiento teórico personal

Dentro del aprendizaje significativo, lo que tratamos de conseguir es enseñar al niño de forma sustantiva y no arbitraria; es decir, enseñar a partir de lo que conocen los niños y ser ellos mismos los constructores de sus propios conocimientos.

La principal preocupación de nuestra sociedad es la formación, pretendiendo vincular el proceso educativo con el desarrollo del país mediante un modelo educativo que haga frente los retos del nuevo milenio

formando hombres competentes y capacitados que tengan conciencia social y se desenvuelvan en lo que les corresponda afrontar en el contexto social lo cual resulta imperante en una época cada vez más compleja, difícil y competitiva.

La educación física y el deporte actualmente tiene un rol protagónico de gran importancia debido al requerimiento social por realizar actividad física debido al incremento del interés en los diferentes extractos sociales debido a su incidencia en la calidad de vida.

Para contribuir dichos afanes nos corresponden enfrentar con una actitud activa, positiva y despierta en los requerimientos de los integrantes de la institución educativa. Considerando que es momento de optar por otras opciones existentes en la enseñanza aprendizaje de las cualidades motrices y por ende el desarrollo motriz que deben ser exploradas por los docentes que reconocen en el niño un papel activo y protagónico que promueven aprendizajes significativos.

La variedad de experiencias, información, procedimientos contribuye a desarrollar al educando programas y representaciones internas de las acciones que pueden aplicarse a aprendizajes posteriores.

Para lograr estos propósitos se requiere de una adecuada concepción del producto que queremos alcanzar con nuestra tarea educativa, con que ideal debe desenvolverse en esta época competitiva y compleja; como enfrentar

problemas en sociedades que se presentan permanentemente en la vida, valores que deben de defender. En fin una concepción que responda a los requerimientos de la vida cotidiana, actividades propias de la educación física, los deportes y la recreación y este acto para superar las dificultades que se presenten.

Es por esto que se consideren importante la presente investigación que se fundamenta en el aspecto pedagógico con un enfoque constructivista los cuales son ejes que permitirán planificar fundamentar aspectos teóricos, prácticos y metodológicos mismos que permiten diseñar, aplicar las actividades que se proponen para lograr los objetivos propuestos y lograr resultados sobre las cualidades motrices en los niños de 8 a 10 años de la Escuela Fiscal Mixta Dos de Marzo.

2.4 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSION	INDICADOR
<p>Los factores que determinan la condición física de un individuo y que lo orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan, mediante el entrenamiento , que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico</p> <p>Las cualidades motrices serán</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las cualidades físicas básicas • Las cualidades motrices • minibalonc esto 	<p>Resistencia</p> <p>Fuerza</p> <p>Velocidad</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Coordinación</p> <p>Equilibrio</p>	<p>Resistencia aeróbica</p> <p>Resistencia anaeróbica</p> <p>La resistencia superada</p> <p>El tipo de contracción</p> <p>Velocidad de desplazamiento</p> <p>Velocidad gestual</p> <p>Velocidad de reacción</p> <p>Velocidad acíclica</p> <p>Velocidad cíclica</p> <p>Flexibilidad Dinámica</p> <p>Flexibilidad Estática</p> <p>Coordinación global</p>

<p>los elementos que darán calidad al movimiento del ser humano.</p> <p>Es una modalidad del baloncesto adaptado para su juego entre niños, especialmente desde los 8 hasta los 11 años. Las dimensiones del terreno de juego, la altura de los aros, el tamaño de los tableros y el diámetro y peso de los balones están adaptadas a la edad.</p>		<p>Agilidad</p> <p>Proceso pedagógico</p> <p>Fundamentos</p>	<p>Coordinación dinámica</p> <p>Coordinación Visomotriz</p> <p>Equilibrio estático</p> <p>Equilibrio dinámico</p> <p>Objetivos</p> <p>Contenidos</p> <p>Recursos</p> <p>Estrategias</p> <p>Evaluación</p> <p>Ofensivos</p> <p>defensivos</p>
--	--	--	--

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1 Tipo de Investigación

Es una investigación de campo, bibliográfico y factible orientado a determinar los parámetros que permitan realizar un eficiente análisis de las cualidades motrices en el desarrollo del juego de los niños y niñas de los quinto, sexto y séptimo de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta Dos de Marzo de la ciudad de Atuntaqui.

Es cualitativa porque participan niños y niñas para solucionar esta problemática.

Es transversal porque se delimita en el tercer trimestre del año 2010.

3.2 Métodos

3.2.1 Empíricos

La recolección de Información: se realizará mediante una encuesta a los docentes de educación física sobre la problemática planteada y por medio de fichas de observación para recoger la información sobre las cualidades motrices de los niños y niñas de 8 a 10 años de la Escuela Fiscal Mixta Dos de Marzo.

3.2.2 Teóricos

Descriptivo: Es conocido el desempeño de los niños y niñas en el desarrollo de las cualidades motrices y el juego del minibaloncesto por tanto es necesario que el trabajo sea más especializado, por las especificidades del organismo y el desarrollo motriz. Para esto será necesario la selección de niños y niñas en las edades entre 8 y 10 años.

Sintético: durante la investigación realizaremos un diagnóstico de los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Dos de Marzo que posibilitará a buscar informaciones para analizar lo ya existente y recoger lo positivo y relacionando con las características morfo-funcionales de las niños y niñas de 8 a 10 años podremos establecer los parámetros para mejorar sus cualidades motrices.

Analítico: a través de la consulta bibliográfica se presentará los criterios de diferentes autores las cualidades motrices y el juego de minibaloncesto que nos servirán como referente.

3.2.3 Matemático

Estadística: se utilizará para mostrar los resultados de la investigación, tanto a través de cuadros de frecuencias y porcentuales como de gráficos de barras, columnas o pastel.

3.3 Técnicas e Instrumentos

Encuesta: Por medio de esta se dará a conocer cómo se lleva a cabo el proceso de enseñanza del juego del minibaloncesto así como también el desarrollo de las cualidades motrices, el criterio de los docentes es de suma importancia en esta temática. Se aplicara a los docentes de educación física, niños y niñas de Escuela Fiscal Mixta Dos de Marzo. En esta se abordarán diferentes interrogantes que nos ayudarán a confirmar la problemática planteada.

Fichaje parámetros motrices: coordinación, equilibrio y agilidad

3.4 Población

La población tomada en cuenta para la investigación es el universo total entre niños y niñas de 8 a 10 años. Tomamos en cuenta al total (138 niños y niñas), y 2 Docentes de Educación Física de la Escuela Fiscal Mixta Dos de Marzo.

3.5 Muestra

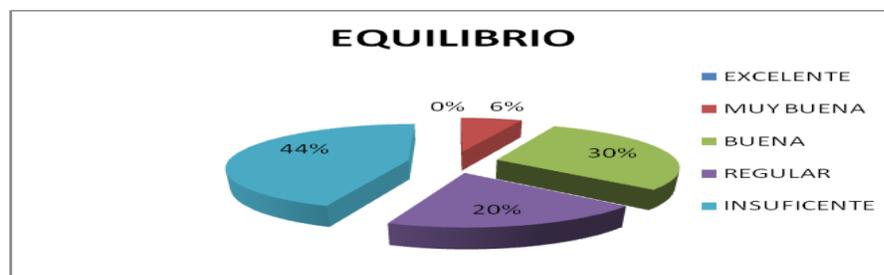
Debido al limitado número, no será necesario determinar una muestra para la presente investigación. Tomaremos en cuenta al total de involucrados en este deporte: 138 alumnos y 2 Docentes.

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

EQUILIBRIO

GRAFICO N° 1



Fuente: Resultados del test aplicado

EXCELENTE	0	0%
MUY BUENA	9	6%
BUENA	41	30%
REGULAR	27	20%
INSUFICIENTE	61	44%
TOTAL	138	100%

El análisis de los resultados obtenidos en esta prueba nos refleja que en más de la mitad de los estudiantes observados, el equilibrio sobre un pie y con un objeto en este caso el balón rodando de la mano en línea recta una distancia de 10 m., están por debajo de un rendimiento bueno y que de todos los estudiantes observados ninguno obtiene la calificación de excelente.

COORDINACION

GRAFICO N° 2



Fuente: Resultados del test aplicado

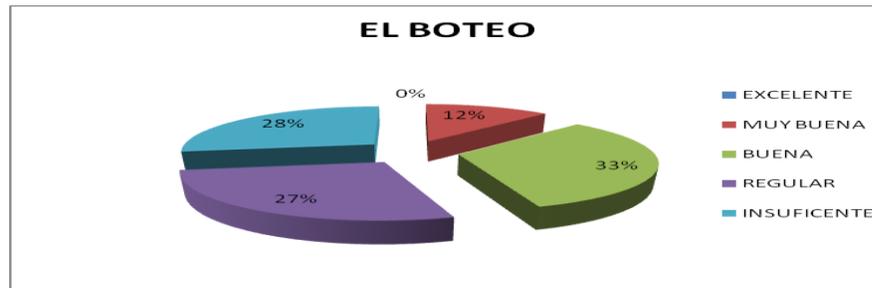
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENA	8	6%
BUENA	25	18%
REGULAR	28	20%
INSUFICIENTE	77	56%
TOTAL	138	100%

Esta prueba tiene por objeto valorar la coordinación óculo-manual, botando dos balones al mismo tiempo, un balón en cada mano en una distancia de 10 m., se observa que la mayoría de los estudiantes alcanzan un puntaje de insuficiente por cuanto es preocupante observar que ningún estudiante pueda realizar la prueba.

Lo cual significa que muy escasamente hayan tenido y mucho menos desarrollado experiencias de este tipo, esta habilidad motriz aun puede ser desarrollada tal vez no en un 100% pero si en un porcentaje aceptable.

EL BOTE O

GRAFICO N° 3



Fuente: Resultados del test aplicado

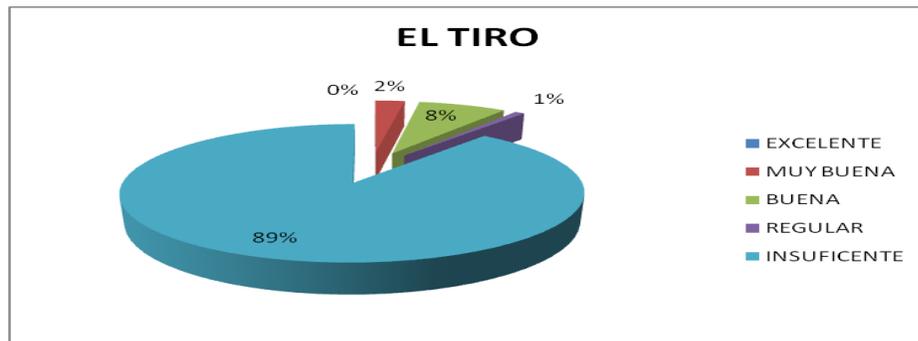
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENA	17	12%
BUENA	45	33%
REGULAR	38	27%
INSUFICIENTE	38	28%
TOTAL	138	100%

El análisis de la información de esta prueba aplicada nos refleja que la mayoría de estudiantes observados obtienen una calificación de buena a regular lo cual indica que hay una gran deficiencia en el manejo del balón, en especial con la mano izquierda.

Estos resultados se alcanzaron luego de una prueba muy simple, la cual consiste en trasladarse botando el balón en línea recta una distancia de 10 m., lo cual es preocupante porque ningún estudiante puede realizar el ejercicio de una manera excelente debido al desconocimiento del minibasquet.

EL TIRO

GRAFICO N° 4



Fuente: Resultados del test aplicado

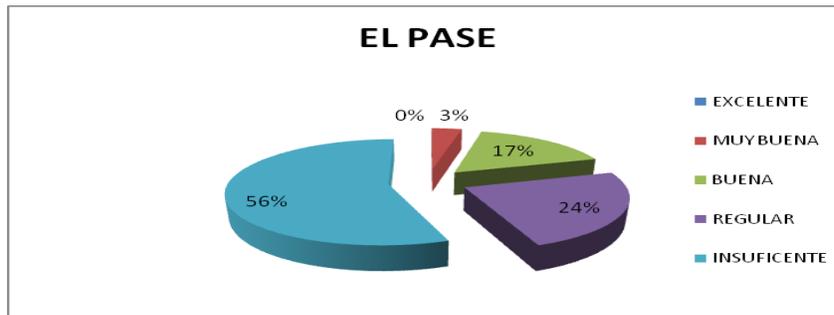
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENA	3	2%
BUENA	9	8%
REGULAR	1	1%
INSUFICIENTE	107	89%
TOTAL	120	100%

Esta prueba evalúa en conjunto la técnica del lanzamiento y la capacidad que tiene cada estudiante para encestar el balón en el aro una cantidad de cinco lanzamientos. Los resultados obtenidos demuestran el insuficiente conocimiento de los fundamentos técnicos del minibaloncesto por parte de casi todos los estudiantes.

Cabe señalar que el 89% de los estudiantes desconocía la manera de cómo es de lanzar el balón y la poca motivación que tienen por conocer más sobre este deporte.

EL PASE

GRAFICO N° 5



Fuente: Resultados del test aplicado

EXCELENTE	0	0%
MUY BUENA	5	3%
BUENA	23	17%
REGULAR	33	24%
INSUFICIENTE	77	56%
TOTAL	138	100%

Luego de realizada esta prueba detectamos que solo el 20% alcanzan una calificación de buena y muy buena, y lo difícil de aceptar esta realidad es que ningún estudiante puede alcanzar una calificación de excelente, por cuanto es fácil darse cuenta de la falta de trabajo en el minibaloncesto.

Cabe señalar que los datos fueron obtenidos luego de realizar una prueba muy simple que consiste en el pase de pecho al compañero con movimiento lateral una distancia de 10 m., de ida y vuelta.

Encuesta a los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Dos de Marzo.

1. El profesor te hace participar durante la clase de cultura física.

SI	141	94%
NO	9	6%
TOTAL	150	100%

GRAFICO N° 6



Fuente: resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.

En cuanto a la intervencion en clase, es facil darse cuenta que los estudiantes participan en un porcentaje aceptable.

2. El profesor les explica que van a hacer antes de iniciar la clase.

SI	145	97%
NO	5	3%
TOTAL	150	100%

GRAFICO N° 7



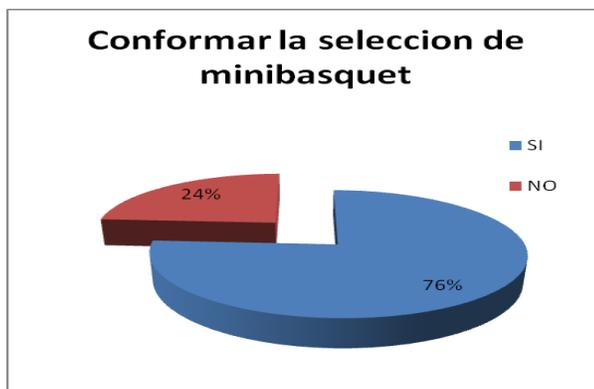
Fuente: resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.

Una vez obtenidos los resultados se llegó a la conclusión que los profesores si explican el tema a tratar durante la clase.

3. Te gustaría conformar la selección de minibaloncesto de tu escuela.

SI	114	76%
NO	36	24%
TOTAL	150	100%

GRAFICO N° 8



Fuente: resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.

Los datos obtenidos reflejan que las tres cuartas partes de la población estudiantil desearían representar a su escuela siendo parte de la selección de minibaloncesto.

4. Durante la clase el profesor realiza juegos acerca de lo que estás aprendiendo.

SI	125	83%
NO	25	17%
TOTAL	150	100%

GRAFICO N° 9



Fuente: resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.

Observando el cuadro estadístico podemos apreciar que los estudiantes en su gran mayoría afirman que el profesor desarrolla juegos para hacer la clase más dinámica.

5. Sientes curiosidad por lo que vas a aprender en cada clase de cultura física.

SI	131	87%
NO	19	13%
TOTAL	150	100%

GRAFICO N° 10



Fuente: resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.

Como podemos apreciar en la figura, podemos darnos cuenta que los estudiantes en su gran mayoría tienen curiosidad por la clase.

6. Estás de acuerdo como el profesor enseña las clases de cultura física.

SI	135	90%
NO	15	10%
TOTAL	150	100%

GRAFICO N° 11



Fuente: resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.

Es un poco difícil detectar en la figura que un mínimo porcentaje de estudiantes no esten de acuerdo en la manera como el profesor enseña su clase.

7. El profesor te envía a realizar deberes o trabajos escritos.

SI	105	70%
NO	45	30%
TOTAL	150	100%

GRAFICO N° 12



Fuente: resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.

Los estudiantes en su mayoría son conscientes que el profesor envía trabajos a casa aunque se puede afirmar que es un gran porcentaje de estudiantes que contradicen lo dicho.

8. Al final de la clase el profesor les reúne para hablar y dar indicaciones de lo que aprendieron.

SI	115	77%
NO	35	23%
TOTAL	150	100%

GRAFICO N° 13



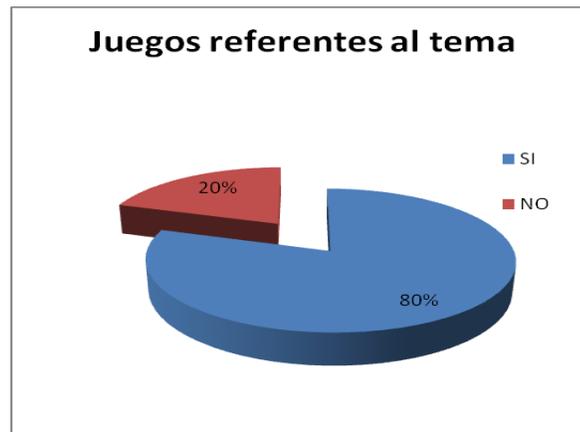
Fuente: resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.

Observamos en el gráfico que los estudiantes en su gran mayoría trabajan hasta el final de la clase confirmando así que el profesor de indicaciones al finalizar su clase pero cabe recalcar que para contradecir lo dicho existe gran número de estudiantes.

9. Durante la clase el profesor te hace realizar juegos referentes a lo que aprenden.

SI	120	80%
NO	30	20%
TOTAL	150	100%

GRAFICO N° 14



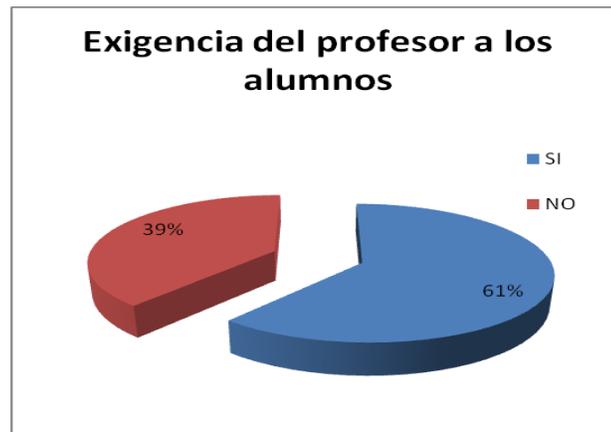
Fuente: resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.

Como bien observamos en la figura una quinta parte de la población estudiantil confirma que el profesor no realiza juegos pre - deportivos aunque el resto de esta población afirma todo lo contrario.

10.El profesor te exige a realizar los ejercicios durante la clase de cultura física.

SI	92	61%
NO	58	39%
TOTAL	150	100%

GRAFICO N° 15



Fuente: resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.

Como se puede apreciar en la figura tan solo mas de la mitad de la población estudiantil afirman que el profesor exige a los alumnos aunque es un poco difícil aceptar que es un gran porcentaje de estudiantes que tal vez no prestan la debida atención al profesor.

11. En la escuela que estudias les brindan apoyo de alguna forma para jugar minibaloncesto.

SI	80	53%
NO	70	47%
TOTAL	150	100%

GRAFICO N° 16



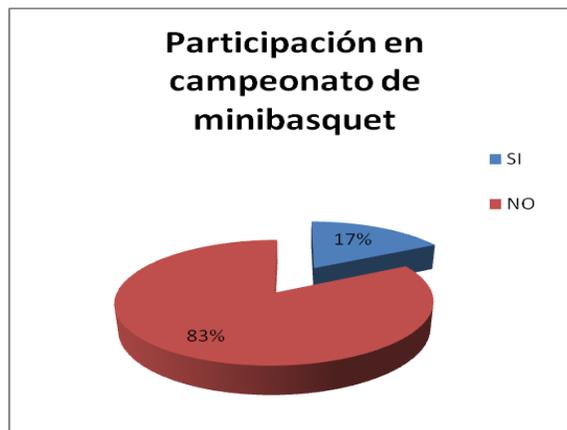
Fuente: resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.

Como apreciamos en la gráfica podemos identificar que más de la mitad de los estudiantes se sienten apoyados de alguna manera para practicar el minibaloncesto aunque es casi la mitad que maneja el criterio de no que no hay ningún tipo de apoyo.

12. Has participado alguna vez en un campeonato de minibaloncesto.

SI	26	17%
NO	124	83%
TOTAL	150	100%

GRAFICO N° 17



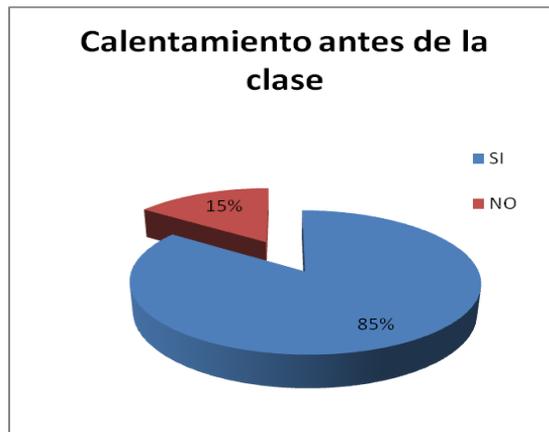
Fuente: resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.

Como era de esperar los resultados de la encuesta nos confirman de la gran cantidad de estudiantes que desconocen de este deporte aunque un mínimo porcentaje de una u otra manera han tenido una experiencia.

13. Al iniciar la clase de cultura física el profesor te hace realizar el calentamiento.

SI	127	85%
NO	23	15%
TOTAL	150	100%

GRAFICO N° 18



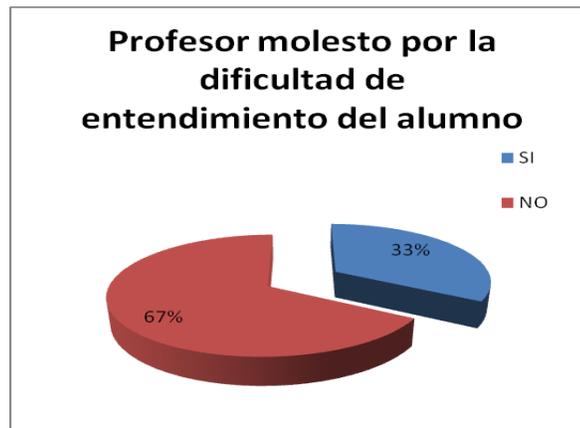
Fuente: resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.

Los estudiantes en su gran mayoría como apreciamos en la figura afirman que el profesor realiza un calentamiento previo a la práctica del ejercicio pero como observamos un mínimo número niegan lo dicho.

14. Cuando no entiendes algo el profesor de educación física se pone molesto contigo.

SI	50	33%
NO	100	67%
TOTAL	150	100%

GRAFICO N° 19



Fuente: resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.

En la gráfica se puede detectar un alto número de estudiantes que afirman una buena actitud por parte del profesor cuando se necesita de varias explicaciones para entender un tema aunque un buen porcentaje no esta de acuerdo.

15. Te agrada la manera como el profesor enseña cultura física.

SI	132	88%
NO	18	12%
TOTAL	150	100%

GRAFICO N° 20



Fuente: resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.

Como se puede apreciar en la gráfica existe un mínimo número de estudiantes que no se sienten satisfechos con la manera de enseñanza del profesor, pero en su gran mayoría se sienten a gusto con la enseñanza del profesor.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El objetivo planteado en esta investigación es determinar la relación de las cualidades motrices a través del juego del minibaloncesto en los niños y niñas de 8 a 10 años de edad de la escuela fiscal mixta dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui durante el año 2010, para lo cual se aplicó una serie de cinco tareas motrices donde se evidencia la incidencia de la coordinación y el equilibrio en el desarrollo del juego del minibaloncesto.

Con respecto al equilibrio el análisis de los resultados obtenidos en esta prueba nos refleja que en más de la mitad de los estudiantes observados, el equilibrio sobre un pie y con un objeto en este caso el balón rodando de la mano en línea recta una distancia de 10 m., están por debajo de un rendimiento bueno, lo cual demuestra un bajo desarrollo en esta capacidad motriz por cuanto se afirma que la coordinación de los niños y niñas está siendo afectada y no va de acuerdo a su edad.

Con respecto a la coordinación, esta prueba tiene por objeto valorar la coordinación óculo-manual, botando dos balones al mismo tiempo, un balón en cada mano en una distancia de 10 m., se observa que la mayoría de los estudiantes alcanzan un puntaje de insuficiente lo cual es preocupante observar que ningún estudiante pueda realizar la prueba sobre todo porque para su edad es una tarea fácil de ejecutar, esto significa que muy

escasamente hayan tenido y mucho menos desarrollado experiencias de este tipo, esta habilidad motriz aún puede ser desarrollada tal vez no en un 100% pero si en un porcentaje aceptable.

Con respecto a él boteo, el tiro y el pase, los estudiantes tuvieron una gran dificultad en el desarrollo de las respectivas pruebas donde se observa gran desconocimiento acerca del juego del minibaloncesto ya que dichos ejercicios son fundamentos técnicos básicos en este deporte, estos resultados no se esperaban en vista de que todos los estudiantes asisten a las clases de cultura física y sobre todo los docentes del área afirman realizar el proceso pedagógico correcto en cada clase.

5.1. CONCLUSIONES

Luego de haber obtenido los resultados de las pruebas se procedió a analizar los resultados, en donde se interpretó y se llegó a las siguientes conclusiones:

- En la escuela Fiscal mixta dos de marzo del Cantón Antonio Ante, no desarrollan las cualidades motrices en los niños y niñas de 8 a 10 años de edad, de forma técnica y saludable.
- Los docentes cuentan con los debidos conocimientos para enseñar minibaloncesto dentro de la institución, pero dichos conocimientos no

son aplicados de una manera correcta por lo que los niños participan arriesgando su condición física, generando inclusive insatisfacción y perdiendo la armonía en el desarrollo de sus cualidades motrices.

- La falta de una infraestructura e implementos deportivos adecuados y motivación en cada una de las clases, no permiten que los niños y niñas se diviertan, al contrario se vuelve monótono y aburrido, haciendo que pierdan el interés por conocer más sobre el minibaloncesto.
- No existe la debida interrelación entre alumnos, padres de familia y docente/entrenador, para motivar a los niños a participar en eventos deportivos y escolares, mediante una práctica organizada del juego del minibaloncesto para lograr el mejoramiento de las cualidades motrices de los niños y niñas.
- Los niños y niñas desconocen en su gran mayoría acerca el deporte del minibaloncesto, concibiendo de este deporte una simple idea de botar un balón en cada uno de ellos.

5.2. RECOMENDACIONES

- Es necesario elaborar una guía que permita aplicar una serie de ejercicios para desarrollar las cualidades motrices en los niños de forma sistemática y científica.

- Se debe mantener una planificación para aplicar de manera correcta los fundamentos técnicos del minibaloncesto evitando lesiones para lograr una práctica que satisfaga tanto al docente como a los niños ayudando así al desarrollo armónico de los niños.
- Estimular al niño para una buena enseñanza-aprendizaje del minibaloncesto, conservando la confianza en sí mismo y el respeto al adversario estimulando el desarrollo de la creatividad e imaginación.
- Estructurar una guía para desarrollar las cualidades motrices, para el efecto la propuesta de la investigación propone una guía metodológicamente elaborada, con la finalidad de desarrollar adecuadamente dichas cualidades en los niños mediante la práctica del minibaloncesto.
- Participar en eventos deportivos y escolares de minibaloncesto que permitan el equilibrio en el desarrollo armónico de las cualidades motrices.

CAPITULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título de la propuesta

GUÍA DIDÁCTICA PARA ENTRENADORES Y DOCENTES DEPORTIVOS, PARA DESARROLLAR EL EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN A TRAVÉS DEL JUEGO DEL MINIBASQUET.

6.2 Justificación e importancia

La elaboración de la guía didáctica será útil y beneficiosa, para que los niños y niñas conozcan su condición física, lo que les permitirá conocer sus virtudes y defectos en su preparación deportiva. Esta guía didáctica será utilizada por los docentes de cultura física y entrenadores deportivos.

Se infiere que el único camino posible es la adecuada enseñanza y educación sé que tenga para su formación personal como futuros deportistas; con esta guía didáctica en la propuesta se ha delineado aspectos técnicos y metodológicos elaborados sobre base a los conocimientos y experiencias adquiridas durante la formación docente e investigaciones.

Con la preparación de los niños, existe un futuro desarrollo del rendimiento deportivo, en donde se ofrecen tanto las formas motrices multifuncionales como las específicas del deporte por preparar. A través del

ejercicio lúdico, el niño adquiere experiencias motoras variadas; tiene las primeras vivencias con el deporte, y de igual manera, sus primeras experiencias del trabajo en conjunto. La finalidad debe ser, el logro de una gran huella motriz de amplio repertorio, más no el incremento acelerado del rendimiento. Se debe evitar de sobremanera, la sobresaturación por la práctica deportiva, debido a que se puede perder un futuro deportista.

Uno de los principales beneficiarios son los niños y niñas de las instituciones, como también docentes de Educación Física, padres de familia y personas que tengan necesidad de aprender progresivamente el desarrollo motriz.

6.3 Factibilidad

Esta investigación justifica su factibilidad, debido a que existe gran predisposición en realizar este tipo de trabajo, porque contribuirá a mejorar la calidad de la cultura física.

Los recursos financieros para la realización de la tesis serán cubiertos en su totalidad por los investigadores, además existe el compromiso de entregar ese documento en el tiempo establecido por las autoridades de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología (FECYT).

La orientación metodológica y de especialización se recibe por parte del profesor tutor de la tesis, quien asesora en forma permanente el trabajo investigativo, se complementa con la consulta a profesionales en la disciplina de entrenamiento deportivo, bibliografía e internet.

6.4 Fundamentación teórica

6.4.1 Definición de guía didáctica

Una guía didáctica es un instrumento impreso con orientación técnica para el estudiante, que incluye toda la información necesaria para el correcto uso y manejo provechoso del libro de texto, para integrarlo al complejo de actividades de aprendizaje para el estudio independiente de los contenidos del curso.

La guía didáctica debe apoyar al estudiante a decidir qué, cómo, cuándo y con ayuda de qué estudiar los contenidos de un curso a fin de mejorar el aprovechamiento del tiempo disponible y maximizar el aprendizaje y su aplicación.

Es la propuesta metodológica que ayuda al alumno a estudiar el material, incluye el planteamiento de los objetivos específicos o particulares, así como el desarrollo de todos los componentes de aprendizaje incorporados por tema, apartado, capítulo o unidad.

La guía didáctica acompaña un libro de texto o bien una compilación de lecturas, que en el mejor de los casos es una antología, los cuales constituyen la bibliografía básica de un curso o una asignatura.

Presentación de la guía didáctica

La guía didáctica es el instrumento (digital o impreso) con orientación técnica para docentes y estudiantes, que incluye toda la información

necesaria para el correcto uso y manejo provechoso de los elementos y actividades que conforman la asignatura, incluyendo las actividades de aprendizaje y de estudio independiente de los contenidos de un curso.

- La guía didáctica debe apoyar al estudiante a decidir qué, cómo, cuándo y con ayuda de qué, estudiar los contenidos de un curso, a fin de mejorar el aprovechamiento del tiempo disponible y maximizar el aprendizaje y su aplicación.

Es la propuesta metodológica que ayuda al alumno a estudiar el material, incluye el planteamiento de los objetivos generales y específicos, así como el desarrollo de todos los componentes de aprendizaje incorporados para cada unidad y tema.

Características de la guía didáctica

- Ofrece información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio de la asignatura para el cual fue elaborada.
- Presenta orientaciones en relación con la metodología y enfoque de la asignatura.
- Presenta instrucciones acerca de cómo construir y desarrollar el conocimiento (saber), las habilidades (saber hacer), las actitudes y valores (saber ser) y aptitudes (saber convivir) en los estudiantes.
- Define los objetivos específicos y las actividades de estudio independiente para:
 - Orientar la planificación de las lecciones.
 - Informar al alumno de lo que ha de lograr

- Orientar la evaluación.

Funciones básicas de la guía didáctica.

Orientación.

- Establece las recomendaciones oportunas para conducir y orientar el trabajo del estudiante.
- Aclara en su desarrollo las dudas que previsiblemente puedan obstaculizar el progreso en el aprendizaje.
- Especifica en su contenido, la forma física y metodológica en que el alumno deberá presentar sus productos.

Promoción del Aprendizaje Autónomo y la Creatividad.

- Sugiere problemas y cuestiona a través de interrogantes que obliguen al análisis y la reflexión, estimulen la iniciativa, la creatividad y la toma de decisiones.
- Propicia la transferencia y aplicación de lo aprendido.
- Contiene previsiones que permiten al estudiante desarrollar habilidades de pensamiento lógico que impliquen diferentes interacciones para lograr su aprendizaje.

Autoevaluación del aprendizaje

- Establece las actividades integradas de aprendizaje en que el estudiante hace evidente su aprendizaje
- Propone una estrategia de monitoreo para que el estudiante evalúe su progreso y lo motive a compensar sus deficiencias mediante el estudio posterior. Usualmente consiste en una autoevaluación mediante un conjunto de preguntas y respuestas diseñadas para este fin. Esta es una tarea que provoca una reflexión por parte del estudiante sobre su propio aprendizaje.

Componentes estructurales

Los componentes básicos de una guía didáctica que posibilitan sus características y funciones son los siguientes:

Índice

En él debe consignarse todos los títulos ya sean de 1°, 2° o 3° nivel, y su correspondiente página para que, como cualquier texto, el destinatario pueda ubicarlos rápidamente.

Presentación

Antecede al cuerpo del texto y permite al autor exponer el propósito general de su obra, orientar la lectura y hacer consideraciones previas útiles para la comprensión de los contenidos del material de lectura.

Objetivos generales

Los objetivos permiten al participante identificar los requerimientos conceptuales procedimentales y actitudinales básicos a los que se debe prestar atención a fin de orientar el aprendizaje.

Son la mejor guía para que el estudiante sepa que se espera de su trabajo, cuáles son los aspectos fundamentales a los que debe prestar atención en las lecturas y con qué criterios será evaluado su aprendizaje.

La definición de los objetivos debe hacerse en términos de conocimientos, destrezas o habilidades, actitudes y conducta futura de los estudiantes.

Esquema resumen de contenidos

Presenta en forma esquemática y resumida al alumno todos los puntos fundamentales de que consta el tema correspondiente, facilitando así su acceso o bien su reforzamiento.

Desarrollo de contenidos

Aquí se hace una presentación general de la temática, ubicándola en su campo de estudio, en el contexto del curso general y destacando el valor y la utilidad que tendrá para el futuro de la labor profesional o dentro de la organización.

Temática de estudio

Los contenidos básicos se presentan a manera de sumario o bien de esquema según sea el caso, con la intención de exponer de manera sucinta y representativa, los temas y subtemas correspondientes a las lecturas.

Actividades para el aprendizaje

Es indispensable incluir actividades para que el estudiante trabaje y actúe sobre los contenidos presentados, a fin de desarrollar las competencias o capacidades planteadas en los objetivos generales o específicos.

Son tareas, ejercicios, prácticas o actividades diversas que el autor pide al estudiante para que se apropie del contenido y refuerce o amplíe uno o varios puntos del desarrollo del tema.

Esto fomenta la transferencia de los aprendizajes mediante la realización de prácticas en las que el alumno aplique los conocimientos a situaciones nuevas.

Se deben evitar las actividades que sean simplemente una repetición o memorización de lo estudiado y presentar actividades que orienten la comprensión lectora, promuevan la aplicación de lo aprendido y generen su análisis crítico.

Ejercicios de auto evaluación

Tienen como propósito ayudar al alumno a que se evalúe por sí mismo, en lo que respecta a la comprensión y transferencia del contenido del tema.

Incluye ejercicios de auto evaluación, cuestionarios de relación de columnas, falsa y verdadera, complementación, preguntas de ensayo y de repaso, análisis de casos y, por supuesto, respuestas a los ejercicios y cuestionarios.

Es aconsejable que los materiales de estudio ofrezcan la posibilidad de retroalimentación al estudiante, por lo que se le sugiere la inclusión de respuestas o soluciones explicativas a todos los ejercicios; desarrollo paso a paso de los ejercicios; resúmenes o instrucciones claras para la resolución de modelos de ejercicios.

Bibliografía de apoyo

No se debe olvidar la pertinencia de proponer bibliografía tanto básica como complementaria, en el cual el destinatario pueda encontrar, en caso de necesitarlo, otras explicaciones sobre lo que se está estudiando.

Se puede incluir información de bibliografía adicional, videos, visitas para la consulta y ampliación de los temas a sugerencia del asesor.

Consideraciones finales

No existen modelos únicos ni determinantes. La estructura de la guía didáctica obedece a las condiciones institucionales en que se determina su producción y uso, no es así, sus características y funciones básicas que son en materias escritas la traducción de una metodología de enseñanza propia del docente que promueve aprendizajes significativos a distancia.

6.4.2 El Proceso de Desarrollo Motor Humano

El desarrollo del ser humano es considerado un proceso dinámico tanto biológico como cultural. Caracterizado por continuos y variados cambios, la aparición de estos cambios comienzan desde la concepción del individuo y continúan hasta la muerte, con respecto al desarrollo motriz Muñoz, Luís (2003) manifiesta que:

Son los cambios de tipo físico, fisiológico y psicológico que van apareciendo de manera secuencial durante toda la vida del individuo, es decir es el comportamiento motor del ser humano relacionado con el factor tiempo.

Como el desarrollo motor presenta un aspecto de una contexto en el desarrollo humano, su comprensión y análisis son considerados una contribución básica para la formación de principios y definiciones en el proceso de desarrollo del comportamiento psicomotor del niño. Este análisis considera como principio natural los continuos cambios que ocurren en el niño, pasando por fases y estadios, de una fase inicial a una fase cultural. Las fases y los estados son aquellas características de tipo físico, fisiológico y psicológico que van apareciendo de manera secuencial durante toda la vida del individuo y no solamente en los primeros años cuando son más evidentes.

Cuando hablamos de desarrollo nos referimos a un cambio complejo de composición y aumento en la facilidad para realizar una función determinada; por ejemplo desarrollo neuromuscular, la adquisición de ciertas coordinaciones o destrezas.

El niño que evoluciona normalmente, su crecimiento y desarrollo coordinados y conforman un aspecto esencial de la personalidad. Se desarrolla siguiendo el principio céfalo caudal, el desarrollo del niño se orienta de la cabeza hacia los pies y del centro del cuerpo hacia la periferia, por lo que los primeros logros en la educación motriz son los movimientos de la cabeza, la fijación visual y la coordinación ojo – mano, y muy posteriormente, los movimientos, el pararse y el caminar. Las extremidades superiores funcionan antes y más eficazmente que las inferiores. Los progresos en el desarrollo motor siguen la dirección próximo distal, es decir, procede del centro del cuerpo hacia los lados, como habíamos dicho; por ello los órganos y segmentos que están mas próximos al eje del cuerpo operan antes que los más lejanos. Lo mismo se observa respecto a la tendencia a pasar desde los músculos grandes a los más pequeños, o de las actividades en masa a las particulares, para cumplir con el principio deductivo de lo general a lo particular.

Estos fundamentos orientan a los educadores que trabajan con niños a través del movimiento, deben optar por una didáctica específica, una metodología apropiada en donde las progresiones y esquemas de movimiento deben enseñarse de acuerdo a los momentos de crecimiento y desarrollo humano, y a la vez que conocer el nivel de logros motrices que sus niños van alcanzando en determinados momentos.

6.4.3 Cualidades motrices

1. Diferencias entre Capacidad Física y Calidad motriz.

La conducta o capacidad motriz del ser humano, es decir su capacidad para desenvolverse y realizar movimientos, engloba dos partes fundamentales: las capacidades físicas y las cualidades motrices. Las **Capacidades Físicas Básicas** (Resistencia, Fuerza, Flexibilidad y Velocidad) se refieren al aspecto cuantitativo del movimiento (es decir, son las que le dan “cantidad” a nuestro movimiento: más rápido, más tiempo, más fuerte, más amplio...). Por otro las **Cualidades Motrices** se relacionan con los aspectos cualitativos del movimiento (le dan “calidad y precisión” a nuestros movimientos)

2. ¿Qué se entiende por Cualidades Motrices?

Son las que organizan y regulan el movimiento, es decir, lo controlan. Se encargan de dosificar los esfuerzos musculares en función de la tarea que se va a realizar, y ejercen el control del movimiento para que este sea eficaz y responda a lo que se pretende. Por este motivo se les denomina cualitativas puesto que dan calidad a la ejecución del movimiento regulado por el Sistema Nervioso.

3. ¿Cuáles son las cualidades motrices?

- **Coordinación:** capacidad de ejercer un control nervioso de los diferentes grupos musculares para sincronizar y realizar una acción en el momento preciso y con buen control.
- **Equilibrio:** capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad.

- **Agilidad (capacidad resultante):** capacidad moverse con soltura, de realizar movimientos rápidos y precisos con la máxima espontaneidad posible.

4. ¿Cuántos tipos de movimientos conoces y como se nombran en el lenguaje específico de la actividad física?

1) En relación a los planos y ejes.

(Para una mejor comprensión, tenéis información extra en la última página).

Pueden darse movimientos en cada uno de los tres planos o de manera combinada.

A través del EJE VERTICAL, que atraviesa el cuerpo de arriba abajo, se producen movimientos en el PLANO HORIZONTAL/TRANSVERSAL, que divide al cuerpo en dos mitades: superior e inferior. En este plano se producen los movimientos de ROTACIÓN o movimientos giratorios: hacia dentro, rotación interna o pronación y hacia fuera, rotación externa o supinación.

A través del EJE HORIZONTAL/TRANSVERSAL, que atraviesa el cuerpo de derecha a izquierda, se producen movimientos en el PLANO ANTEROPOSTERIOR/SAGITAL, que divide al cuerpo en dos mitades: derecha e izquierda. En este plano se producen los movimientos de FLEXIÓN: Cuando dos segmentos que poseen una articulación común, aproximan sus extremos distales, reduciendo el ángulo articular. Y de

Extensión: Cuando se produce el movimiento contrario al anterior, es decir, los extremos se sitúan en prolongación.

Por último, a través del EJE ANTEROPOSTERIOR, que atraviesa el cuerpo de delante hacia atrás, se producen movimientos en el PLANO FRONTAL, que divide al cuerpo en dos mitades: delante y detrás. En este plano se producen los movimientos de ABDUCCIÓN: O separación de un segmento de la línea media del cuerpo. Y de ADUCCIÓN: O aproximación de un segmento a la línea media del cuerpo.

Movimientos en varios planos y ejes. Se trata, a diferencia de los 3 anteriores, de movimientos no puros. Distinguimos: CIRCUNDUCCIÓN, que tiene lugar cuando el extremo de un segmento describe un movimiento circular adaptando como punto de apoyo otro extremo; y OSCILACIÓN: es un movimiento pendular o de balanceo realizado en varios planos.

2) En función del tipo de fuerza generadora del movimiento.

Movimientos activos. Tienen un carácter voluntario y se producen en función de las propias fuerzas internas (músculos), actuando en oposición a una fuerza externa, y se pueden dividir a su vez en: movimientos libres (sin oposición), resistidos (con oposición de una fuerza externa), ayudados (con apoyo de una fuerza externa, por ejemplo un compañero/a), ayudados-resistidos (con ayuda y oposición).

Movimientos pasivos. Se producen por una fuerza externa durante la inactividad muscular (serían movimientos forzados, algo o alguien te provoca el movimiento) o cuando se reducen voluntariamente las fuerzas internas para permitir el movimiento (serían movimientos producidos por la relajación,

por ejemplo cuando nos tumbamos y relajamos las piernas, nuestros pies caen hacia fuera).

5. ¿Qué diferencia un movimiento activo de uno pasivo?

Información incluida en la pregunta anterior.

6. Explica cómo se realiza un movimiento voluntario.

Es muy importante entender el movimiento humano desde su origen, es decir cómo se ejecuta. En los movimientos voluntarios todo comienza con una orden cerebral que es transmitida a través de los nervios hasta llegar al músculo (o músculos) correspondiente. La señal nerviosa estimula la placa motriz del músculo (de forma comparada es como un interruptor de luz) y se producen una serie de reacciones que permiten, con la energía liberada (ATP), que las fibras musculares se contraigan aproximando o alejando distintos huesos que se mueven gracias a las articulaciones.

7. Explica los movimientos corporales de Flexión; Extensión; Abducción; Aducción; Dibújalos para que se entienda mejor.

Información incluida en la pregunta 4.

8. ¿Qué es y cómo influye en el movimiento el sistema locomotor?

El movimiento se realiza gracias a la intervención de tres grandes sistemas: sistema locomotor (produce el movimiento), sistema de dirección y control (envía las órdenes y controla el movimiento), y sistema de

alimentación y transporte (encargado de aportar la energía suficiente para que se produzca el movimiento).

Sistema locomotor o de movimiento. Formado por el aparato locomotor activo (músculos) y pasivo (huesos y articulaciones), cuya misión es la realización mecánica del movimiento.

9. ¿Qué es y cómo influye en el movimiento el sistema de dirección y control?

Sistema de dirección y control: engloba el sistema nervioso central y vegetativo, y su función es producir y enviar las órdenes para la realización del movimiento, controlando su ejecución.

10. ¿Qué entiendes por coordinación?

La coordinación es una capacidad clave en la calidad del movimiento. Permite que este resulte armónico y eficaz. Podemos definirla como el control nervioso de los diferentes grupos musculares para sincronizar y realizar una acción en el momento preciso y con buen control. Cuando vemos una persona que se mueve con facilidad y controla la secuencia del tiempo y la intensidad del movimiento consideramos que está bien coordinada. En contraposición quien no está bien coordinado realiza gestos o movimientos torpes y poco efectivos.

11. Tipos de coordinación.

Distinguimos entre la que afecta a todo el cuerpo, o sólo a algunas partes.

A) Coordinación dinámico-general

Afecta a grupos musculares diferentes, que requieren un recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo. En la mayoría de los casos se manifiesta en la locomoción, carrera, marchas. Está presente en toda actividad motora. Puede definirse como "capacidad general para realizar acciones motrices básicas, en las que intervengan un gran número de grupos musculares".

B) Coordinación viso-motriz (segmentaria)

Es la coordinación que nos va a permitir establecer una relación adecuada entre el propio cuerpo y un objeto, con el fin de conducir los movimientos hacia el objeto o directamente hacia el blanco. Puede definirse como "el tipo de coordinación que se da en un movimiento manual, o corporal, que responde a un estímulo visual y se adapta positivamente a él".

Distinguimos dentro de esta coordinación otros dos tipos:

- **Coordinación dinámico-manual u óculo-manual:** este tipo de coordinación corresponde al movimiento de las manos que se efectúa con precisión, lo cual permite la armonía de la ejecución.
- **Coordinación dinámico-pédica u óculo-pédica:** Se refiere a la utilización de los pies de manera correcta, armónica y precisa con todo tipo de móviles.

12. ¿De qué depende la coordinación? (Factores)

Sistema nervioso a través del mismo recibimos la información procedente del medio interno y de nuestro entorno, controlando y coordinando la respuesta del organismo a la información recibida, es decir, controlando todas las acciones que determinan el comportamiento humano. Precisamente con la percepción de los estímulos comienza el acto motor. Esta información perceptiva llega a los centros nerviosos superiores donde se elabora la respuesta motora adecuada a la información recibida.

Especial importancia para el desarrollo de esta cualidad motriz es la maduración del SNC (Sistema Nervioso Central). Por este motivo los niños pequeños van adquiriendo mayor dominio de su cuerpo y de las manos y los pies en la manipulación de objetos según van creciendo. Si un niño no ha tenido desde pequeño los suficientes estímulos y práctica en manipulación y control corporal tiene mayores dificultades cuando es mayor para aprender y coordinar movimientos.

Sistema muscular el músculo es el eslabón final de la cadena motriz, la llegada del estímulo por el S.N.P. (sistema nervioso periférico) y la respuesta de la fibra muscular, contrayéndose; es la finalidad de la programación motora. En edades de desarrollo (adolescencia), debemos tener en cuenta que los cambios hormonales, junto con el rápido crecimiento óseo de las extremidades, pueden provocar que el funcionamiento y organización entre los grupos musculares no sea del todo bueno.

Aprendizaje un buen aprendizaje global es de capital importancia hasta los 11-12 años, y permite adquirir una serie de habilidades motrices aplicables posteriormente a muchos movimientos y acciones. El niño/a cuando adquiere nuevos aprendizajes debe encontrar el modo más adecuado de ejecución de acuerdo con sus habilidades. Esto se consigue

probando y experimentando, observando sus errores y corrigiéndolos. De esta manera será capaz de ir cambiando sus patrones de movimiento hasta llegar a la perfección deseada. La transferencia entre aprendizajes antiguos y nuevos será muy importante.

13. ¿Cómo podemos trabajar la coordinación?

Podemos trabajar los distintos tipos de coordinación mediante juegos y habilidades gimnásticas, que requieran movimientos coordinados, de manera que se trabaje y desarrolle esta cualidad.

También a través de los deportes, o bien mediante actividades rítmicas y expresivas, donde se requiere la toma de contacto del propio cuerpo con el espacio y sus elementos, la práctica de movimientos globales y segmentarios, con base rítmica, etc.

a) Ejercicios de coordinación dinámico-general

Desplazamientos: son toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal, total o parcial.

Tipos: marcha, carrera, cuadrupedia, reptaciones, trepas, deslizamiento, escaladas, propulsiones. Podemos utilizar todos los tipos de movimientos, y según el ejercicio a utilizar, podemos hacer variaciones (amplitud, frecuencia, puntos de apoyo, superficie, orientación y posicionamiento corporal).

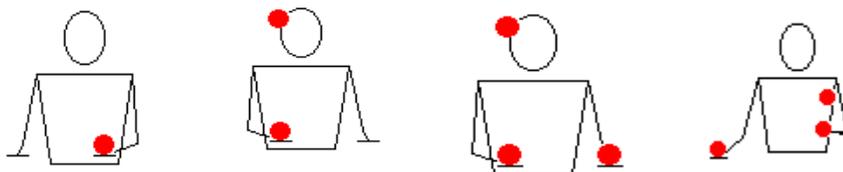
b) Ejercicios de coordinación óculo-manual y dinámico-manual

Lanzamientos y Recepciones: Son todos aquellos gestos que impliquen lanzamientos a máxima distancia o precisión que impliquen atrapar o recoger un objeto, ya sea parado o en movimiento.

Componentes fundamentales que hay que trabajar: distancia, trayectoria, velocidad, recogidas (objetos parados), recepciones (objetos en movimiento). Hay que tener en cuenta la lateralidad (mano dominante y no dominante).

Algunos ejemplos:

- Ejercicios de lanzar y recibir (lanzar a las compañeras y recibir).
- Ejercicios de botar y golpear (botar con distintas partes de la mano).
- Ejercicios de destreza de manos (juegos de manos con diferentes tipos de pelotas).
- Ejercicios de disociación (botar con una mano y lanzar con otra).
- Un método muy útil y divertido es el trabajo de **malabares**.



c) Ejercicios de coordinación óculo-pédica.

- En estos ejercicios se establece una relación entre las piernas y el móvil. La mayoría de ellos se basan en el **golpeo**:
- Ejercicios de golpes con las distintas superficies (pies, cabeza, muslo, etc.).

- Ejercicios de golpear el móvil hacia otro, hacia una referencia fija, desplazar conduciendo el móvil con los pies, golpear el móvil a distintas alturas, etc.
- Estos ejercicios serán fundamentales para desarrollar habilidades específicas de manejo de balón con los pies (fútbol, fútbol-sala, etc.).

14. Señala la importancia de la coordinación en la vida cotidiana.

Cada vez que tenemos que desplazarnos (andando, corriendo), y tenemos que ajustar nuestros movimientos a las características del entorno (suelo duro o blando, otras personas a nuestro alrededor, paredes u objetos que hay que esquivar, etc.), necesitamos de la coordinación, para que estos movimientos se realicen de manera fluida, sin dificultades y sin chocarnos, golpearnos o tropezarnos con las personas o los objetos que nos rodean.

Cuando manipulamos objetos, interviene la coordinación viso-motriz: coger objetos, lanzar un papel a la papelera, coger al vuelo las llaves que habíamos olvidado, etc. En algunos trabajos interviene de manera decisiva como en los que es necesaria la mecanografía, manipular herramientas, etc. En el ocio también es determinante en actividades que requieran control muscular (tocar un instrumento de música; apretar las teclas o botones en un videojuego, etc.)

15. Coordinación óculo-manual. Cita cinco ejemplos de actividades y deportes que contienen este tipo de coordinación.

Baloncesto, balonmano o voleibol; bádminton, tenis, ping-pong; gimnasia rítmica (manejo de los aparatos: aro, pelota, cuerda, mazas, cinta); tiro con arco, béisbol, etc.

16. Coordinación óculo-pédica. Cita cinco ejemplos de actividades y deportes que contienen este tipo de coordinación.

Fútbol, gimnasia rítmica (lanzamientos y recepción de los aparatos con los pies), en patadas de kárate (tengo que golpear con el pie/pierna a mi rival), etc.

17. ¿Cómo podemos evaluar la coordinación de una persona?

En las clases de Educación Física utilizamos un test muy completo (circuito) para evaluar la coordinación, puesto que incluye los tres tipos: coordinación dinámico-general (en el desplazamiento en carrera y movimientos en zig-zag), coordinación óculo-manual (en el bote de balón) y coordinación óculo-pédica (en la conducción del balón con el pie). Para quien no recuerde el test, lo puede encontrar en Test de Aptitud Física.

18. ¿Qué se entiende por equilibrio?

El equilibrio consiste en mantener de una forma estable el centro de gravedad del cuerpo, gracias a una serie de reflejos con los que se modifica el tono muscular con el fin de oponerse a cualquier inclinación que amenace la estabilidad. Resumiendo, es "la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad".

19. Tipos de equilibrio.

La capacidad de equilibrio de una persona puede observarse desde que tiene que mantener una simple posición, hasta en movimientos complejos, en

este sentido podemos afirmar que existen dos tipos de equilibrio: estático y dinámico.

A) Equilibrio estático: habilidad o facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición erguida sin desplazarse.

B) Equilibrio dinámico: habilidad para mantener la posición correcta que requiere la actividad a realizar, generalmente con desplazamiento.

C) Equilibrio post-movimiento: Podemos incluirlo por su importancia en determinados deportes o actividades. Es el que permite mantener una actitud equilibrada en posición estática después de una actitud dinámica. Ej: carrera seguida de una parada (en baloncesto, parada en un tiempo y lanzamiento a canasta).

20. La base de sustentación y el centro de gravedad como factores que afectan al equilibrio.

- **La altura del centro de gravedad:** Es más difícil conseguir un buen grado de estabilidad cuando el centro de gravedad está muy alto.

- **La dimensión de la base de sustentación:** cuanto mayor es la superficie de apoyo, mejores son las posibilidades del equilibrio (por ejemplo el mínimo de base de sustentación lo consiguen los bailarines cuando se mantienen sobre las puntas).

- **Que la vertical del centro de gravedad caiga dentro de la base de sustentación:** cuanto más al centro, mayor es el grado de estabilidad.

21. Órganos sensoriales que afectan al equilibrio.

Varios órganos sensoriales tienen especial importancia en el mantenimiento del equilibrio:

- **Órganos del oído:** Siempre que la cabeza altera su posición, girándose o volviéndose, el líquido del oído interno se pone en movimiento, lo que altera el equilibrio (sensación de mareo e inestabilidad).

- **Órganos de la visión:** podemos notar su importancia mediante el simple ejercicio de mantenernos sobre un pie con los ojos abiertos y a continuación cerrarlos, inmediatamente veremos que es más difícil mantener el equilibrio con los ojos cerrados que con ellos abiertos.

- **Órganos propioceptores (de tacto):** se encuentran localizados en muy diversas zonas y se estimulan cuando hay un cambio de posición del cuerpo o de alguna parte del mismo.

22. ¿Cómo podemos trabajar el equilibrio?

También en este caso podemos utilizar juegos y habilidades gimnásticas, que implican la necesidad de mantener posiciones o realizar movimientos con estabilidad, la práctica de distintos deportes (especialmente para el desarrollo del equilibrio dinámico) y actividades rítmico-expresivas, que supongan la interacción del propio cuerpo con el espacio, su reconocimiento y exploración.

Un recurso muy útil y motivante para trabajar el equilibrio es el acrosport, que se basa en la formación de figuras entre varias personas, equilibrándose entre sí.

Podemos agrupar los distintos ejercicios en 4 tipos de actividades:

- Ejercicios en los que se disminuye la base de sustentación: Desplazamientos a pata coja, con pies juntos, sobre talones, de puntillas, sobre el sitio, andando o en carrera. Equilibrio de cabeza, de brazos, etc.
- Ejercicios de saltos: En longitud, en altura, con un pie, con los dos, en todas las direcciones, con giros, a diferentes alturas, variando las formas de caída, etc.
- Ejercicios sobre zonas elevadas: Movimientos y desplazamientos sobre superficies a distintas alturas, reduciendo las superficies de apoyo, variando la forma de desplazamiento, haciendo saltos desde zonas elevadas manteniendo el equilibrio en la caída.
- Ejercicios de giros: En los diversos ejes, de pie sobre el sitio, en carrera, en salto, impulsando sobre un pie y cayendo sobre uno o dos pies, todo tipo de volteretas, etc.

Otra importante posibilidad de desarrollar esta habilidad es utilizando los denominados mecanismos de desequilibración que pueden ser externos (ajenos a la voluntad del sujeto), internos (propios del sujeto) y mixtos (mezcla de los dos anteriores).

23. Dibuja cinco figuras de acrosport con distinto número de participantes, señala quién es ágil y quién portor.

Estos son algunos ejemplos:



24. ¿Qué importancia tiene el equilibrio en la vida cotidiana? Señala algunas actividades en las que se manifieste.

Para desplazarnos y realizar nuestras actividades diarias, también necesitamos unos niveles mínimos de equilibrio, o de lo contrario estaríamos cayendo al suelo constantemente. Algunos ejemplos: cuando tenemos que pasar por el extremo de la acera, sobre el bordillo (disminución de la base de sustentación); para coger algo de la parte de arriba de una estantería, poniéndonos de puntillas o subiéndonos en una silla (elevación del centro de gravedad); al entrar o salir del instituto con mucha gente a nuestro alrededor empujándonos (desequilibrio externa).

25. ¿Qué importancia tiene el equilibrio en el deporte? Explica varios deportes individuales y colectivos en dónde sea muy importante el equilibrio.

Todo deporte requiere del equilibrio (tanto estático como dinámico) para poder desplazarnos y realizar los movimientos y gestos técnicos con eficacia, sin peligro de caer al suelo o desestabilizarnos, lo que supondría una gran ventaja para nuestro adversario (si voy corriendo con el balón y me desequilibro, mi contrincante aprovechará para robármelo el balón; si voy defendiendo al jugador/a con balón y pierdo el equilibrio, me rebasará y podrá lanzar sin oposición).

A pesar de que resulta muy importante en cualquier práctica deportiva, hay algunos deportes en los que el equilibrio tiene aún mayor importancia, puesto que es el objetivo principal. Es el caso de la gimnasia rítmica y artística (hay que mantener el equilibrio en distintas posiciones y con

distintos apoyos), del judo (el objetivo es conseguir desequilibrar al contrario y que caiga al suelo), el esquí (hay que mantenerse de pie sobre los esquíes durante todo el recorrido), en trial (hay que mantener el equilibrio sobre la moto, penalizándose los apoyos en el suelo), en escalada (donde la pérdida del equilibrio puede suponer que caigamos desde una gran altura), etc.

26. ¿Cómo podemos evaluar el equilibrio de una persona?

En las clases de Educación Física no utilizamos ningún test que mida directamente el equilibrio, aunque de manera indirecta sí podemos apreciar el equilibrio dinámico de una persona a través de los dos circuitos, tanto el de agilidad como el de coordinación.

Algunos tests que se utilizan para medir el equilibrio son: permanecer sobre un pie durante el mayor tiempo posible (con ojos abiertos y cerrados), mantenerse estable o caminar sobre una barra, etc.

27. ¿Qué se entiende por agilidad?

El término agilidad puede definirse como “la capacidad moverse con soltura, de realizar movimientos rápidos y precisos con la máxima espontaneidad posible”.

28. Explica las capacidades y cualidades que afectan a la agilidad. (Componentes).

Hablamos de que la agilidad es una capacidad resultante puesto que surge de la combinación entre algunas capacidades físicas y cualidades motrices:

- **Equilibrio:** Especialmente el equilibrio dinámico, que nos permite realizar movimientos sin caernos o desestabilizarnos.

- **Coordinación:** Nos ayuda a controlar nuestras acciones y a resolver distintas situaciones de movimiento.

- **Flexibilidad:** La flexibilidad dinámica es el componente que más nos interesa en el trabajo de agilidad, y nos resulta útil por la mayor facilidad de los movimientos que permite un músculo elástico, en oposición a un músculo rígido y poco flexible.

- **Fuerza:** La manifestación que más nos interesa desde el punto de vista de la agilidad es la fuerza explosiva (capacidad de ejercer fuerza con altos componentes de velocidad de contracción). Una musculatura potente es capaz de realizar movimientos más rápidos y con mayor control que una musculatura débil.

- **Velocidad:** Permite reaccionar a los estímulos en el menor tiempo posible y desenvolverse con rapidez y fluidez. Es la velocidad de reacción el componente que más nos interesa para la estimulación de la agilidad.

29. Factores de los que depende la agilidad.

Hay que señalar la clara implicación del Sistema Nervioso a través del que recibimos la información procedente del propio cuerpo y de nuestro entorno, controlando y coordinando la respuesta del organismo a la información recibida. Para realizar un movimiento correctamente hay que conocer la posición de nuestro cuerpo, la velocidad a la que va a producirse, y el estado de nuestros músculos.

También es de gran importancia, por tanto, el Sistema Muscular, puesto que después de todo un proceso son los músculos los que realizan los movimientos, mediante contracciones musculares.

Al tratarse de una capacidad resultante de otras, reúne algunos de sus factores que condicionan su desarrollo. Así podemos resumir los factores de que depende en los siguientes:

- **La elasticidad muscular:** si no tenemos suficiente elasticidad, nuestros movimientos están más reducidos, por lo que nos moveremos peor.

- **Tipo de fibras musculares:** como ya veíamos el trimestre pasado, existen dos tipos de fibras (blancas y rojas). Las fibras blancas son las que se utilizan en gestos relacionados con la velocidad, por tanto las que más nos interesan para la agilidad.

- **Tipo de neurona:** existen neuronas más lentas y otras más rápidas, siendo las rápidas las que nos interesan en agilidad.

- **La velocidad de transmisión de los estímulos:** cuantos más anchos sean los nervios que transmiten información, más rápidamente podrán hacerlo.

- **Otros factores:** como la motivación, concentración, predisposición... La actitud es muy importante.

30. Evaluación de la agilidad.

En las clases de Educación Física utilizamos un circuito que combina distintas habilidades: cambiar de dirección, esquivar y sortear obstáculos (saltando y pasando por debajo), etc.

31. ¿Cómo se manifiesta la agilidad en la vida cotidiana? ¿Y en los deportes?

En la Actividad Deportiva

Al ser una combinación de distintas cualidades motrices y capacidades físicas, prácticamente interviene en cualquier deporte, permitiéndonos movernos con facilidad y rapidez. En deportes con oposición directa, nos resultará muy útil para esquivar al contrario y acercarnos a nuestro objetivo (fútbol, baloncesto), para adelantarnos a sus acciones y poder esquivar sus ataques (judo, boxeo), para cambiar rápidamente de dirección o de movimiento en función de los movimientos del rival (tenis)

En deportes al aire libre, donde el medio en el que me muevo va cambiando, resulta imprescindible contar con una buena agilidad para adaptar nuestros movimientos: escalada; carrera de obstáculos o vallas; piragüismo, etc.

En la Vida Cotidiana

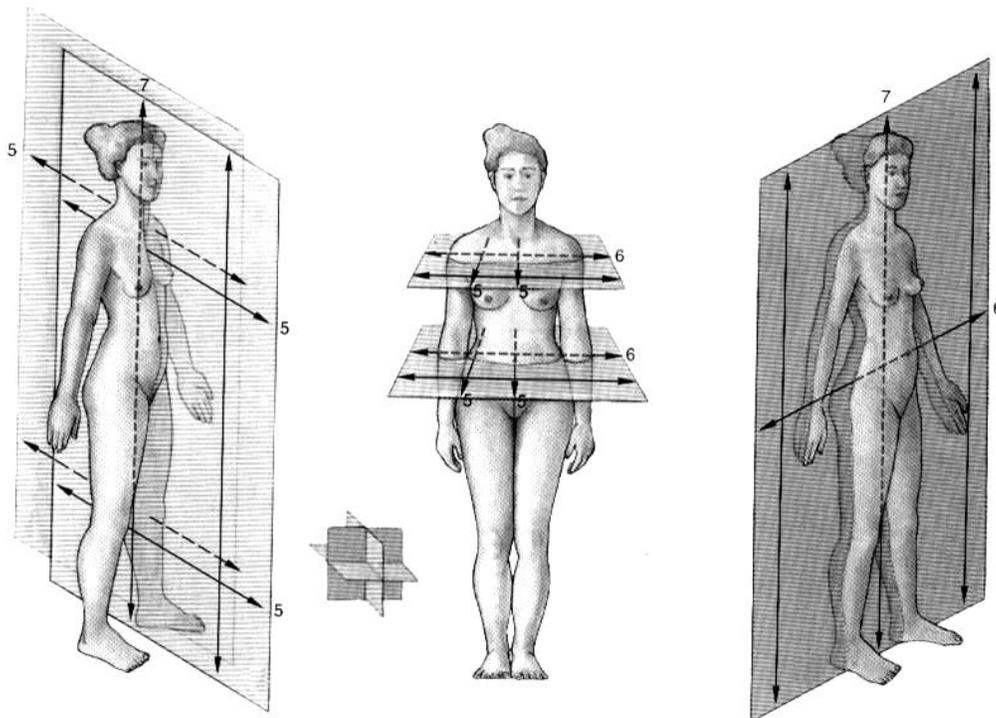
Cada vez que tenemos que desplazarnos (andando, corriendo), y tenemos que ajustar nuestros movimientos a las características del entorno (otras personas a nuestro alrededor, paredes u objetos que hay que esquivar, etc.), necesitamos de la agilidad, para que estos movimientos se realicen de manera fluida, sin dificultades y lo más veloces posible. Un ejemplo claro sería cuando llegamos tarde a algún sitio y tenemos que ir corriendo por una calle muy concurrida, esquivando a la gente, tratando de no perder velocidad y no chocarnos con nadie.

6.4.4 Información extra

El análisis de los movimientos y su posterior representación emplea un sistema de referencia o un sistema de coordenadas, compuesto por los planos y ejes corporales. Podéis verlos en el dibujo para entender mejor como actúan.

El **eje** es la línea sobre la que se realiza el movimiento. Los ejes pasan a través de las articulaciones y el miembro o parte correspondiente se mueve en un plano dispuesto en ángulo recto con el eje de movimiento. Podemos tomar como ejemplo una bisagra, cuando está en una puerta actúa en un plano, cuando está en un baúl actúa en otro.

El **plano** es la superficie en la que se produce el movimiento y que se encuentra perpendicular con el eje en el que se produce el movimiento.



1	2	3
1. Plano sagital/anteroposterior	5.Eje sagital/anteroposterior	
2. Plano transversal/horizontal	6. Eje tranversal/horizontal.	
3. Plano frontal	7. Eje longitudinal/vertical.	

EJE	PLANO	DIRECCIÓN	ACCIÓN
Longitudinal	Transversal	Hacia fuera y hacia adentro	Rotación externa e interna.
Transversal	Sagital	Hacia delante y hacia atrás	Flexión y extensión.
Sagital	Frontal	Alejándose y acercándose	Abducción y Aducción.
Varios/Todos	Varios/Todos	En círculo	Circunducción y Oscilación.

6.4.5 Fundamentos técnicos del minibaloncesto

El pase

Definición. Es una acción entre dos jugadores del mismo equipo por la que uno de ellos (pasador) transfiere el control del balón a otro (receptor).

El pase es el elemento técnico que nos sirve para progresar a canasta con la ayuda de un compañero o compañeros.

Es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar directamente y por medio del balón, a los dos jugadores que intervienen en la acción.

Es verdad que en estas categorías suele costar mucho conseguir la cooperación en el juego: el niño es egoísta por naturaleza y tiende a jugar él mismo, sobre todo por medio del bote.

Nuestra labor pedagógica debe ser enfocada a incentivar a los chavales para que progresen a canasta mediante el pase. En el juego de equipo y durante los partidos de cualquier nivel, las pérdidas de balón son la mayoría de las veces causa determinante de las derrotas, por lo que habrá que intentar dar al pase la importancia que merece desde las primeras etapas.

No podemos concluir sin dejar de mencionar que la importancia del pase radica en los factores: rapidez y precisión; gracias al pase podemos colocar el balón en cualquier parte del campo en el mínimo tiempo, teniendo además en cuenta que de la calidad de un pase depende muchas veces el éxito de una acción posterior.

En todo caso, para realizar un pase con éxito tendremos que saber cómo se debe ejecutar y qué cualidades debe reunir un buen pasador.

Aspectos más importantes del pase:

- Deberá ser rápido para evitar alertar al defensor.
- Su trayectoria debe ser lineal.
- No olvidar amagar si es necesario.
- El pase deberá ser fuerte pero no violento.
- Ha de ser preciso.
- Evitar mirar fijamente al receptor.
- Pasar preferentemente con los pies en el suelo.
- Evitar cruzar el balón por encima de varios defensores.

Virtudes del pasador:

- Saber cuándo y cómo realizarlo.
- Buena concentración.
- Seleccionar la línea de pase adecuada.
- Dominar todos los tipos de pase.

Tipos de pase:

- Pase de pecho.
- Pase picado.
- Pase por encima de la cabeza.

Pase de pecho

Posición inicial: Colocados en la posición básica con el balón a la altura del pecho, iniciar el movimiento de extensión de los brazos. La posición de las piernas debe marcar una ligera flexión, que será más pronunciada cuando la distancia a recorrer sea mayor.

Fase de impulsión-expulsión: Realizaremos una flexión simultánea de brazos y piernas con un gesto final de flexo-extensión de las muñecas manteniéndolas a la altura del pecho. Los brazos se quedarán extendidos y las manos abiertas con las palmas de las manos mirando un poco hacia abajo y al exterior.

Pase picado

Idéntica posición de partida que en el pase de pecho, sólo que en la fase de impulsión orientaremos las manos y brazos hacia el suelo. La mecánica del pase es la misma.

Pase por encima de la cabeza

Posición inicial: agarramos el balón con las dos manos y lo situamos por encima de la cabeza, evitando que los codos se abran excesivamente hacia fuera.

Mantenemos las piernas flexionadas en posición básica.

Fase de impulsión-expulsión: Movimiento coordinado de brazos y piernas. Coordinación del movimiento de extensión de brazos y piernas. Los brazos deberán quedar extendidos mirando hacia donde se pasa el balón con las manos orientadas en la dirección del pase.

Bote

Definición

El bote es un elemento primordial en el desarrollo de juego, especialmente en categorías formativas. A menudo sucede que los niños/as manifiestan una tendencia a botar demasiado, con lo que el juego tiende a embrollarse; de ahí que los entrenadores incidamos tanto en la importancia de utilizar el bote de manera conveniente.

Así pues, la pregunta clave es ¿cuándo debemos botar?

La contestación podría abarcar una casuística muy variada; sin embargo, para estas edades, simplificaremos al máximo: botamos para progresar.

Aunque admite matices, esta respuesta se adapta a los dos objetivos pedagógicos referentes al bote para estas etapas. Primeramente, eliminar el vicio de botar por botar nada más coger el balón y, frecuentemente, sin moverse del sitio. Y en segundo lugar, tomar conciencia de que el bote, junto con el pase, es el único medio para avanzar hasta la canasta contraria. En este sentido, recalcar que del empleo eficiente de uno u otro fundamento dependerá en gran medida el desarrollo del juego.

Después de esta presentación nos surge otra cuestión:

¿Cómo debemos botar? Tratando de evitar la especificidad, trataremos de extraer los aspectos más importantes:

- Botar fuerte, sin golpear el balón.
- Botar sin mirar el balón.
- Utilizar ambas manos.
- Mantener una velocidad que permita en todo momento mantener el control del balón.

Tipos

Desde un punto de vista técnico, distinguimos dos tipos de bote:

- Bote de velocidad
- Bote de protección

Aspectos a considerar en el bote de velocidad:

- El balón delante del pie adelantado en la carrera.
- Trayectoria de impulsión y de salida oblicuas al suelo.
- La elevación del bote se fijará entre la cintura y la parte baja del abdomen.
- El cuerpo irá ligeramente inclinado hacia delante, equilibrando el movimiento de las piernas y el de la flexión-extensión del brazo que bota.

Aspectos a considerar en el bote de protección:

- El balón bota cerca de la parte exterior del pie.
- La trayectoria del balón con respecto al suelo tiende a ser perpendicular.
- Altura del bote entre la rodilla y la cintura.
- Piernas semiflexionadas, tronco inclinado hacia delante y brazo contrario protegiendo el recorrido del balón.

Los cambios de ritmo vendrán determinados por el paso de un tipo de bote a otro. Estos cambios serán fundamentales a la hora de rebasar a un contrario por medio del bote. Más para conseguir este objetivo, casi siempre será necesario llevar a cabo una modificación de la trayectoria: un cambio de dirección con balón.

Mencionaremos los básicos:

- Cruzado con cambio de mano por delante.
- Reverso.

Aspectos a considerar en el cambio de mano por delante:

- Bajar el bote.
- Cambiar bajo y fuerte.
- Salida con paso largo.

Aspectos a considerar en el cambio con reverso:

- Adelantar la pierna contraria a la mano con que se bota.
- Pivote interior sobre esta pierna de 180°
- Salida con bote adelantado y cambio de mano.

Hay otros tipos de cambio como puede ser entre las piernas o por la espalda, que se pueden trabajar más como habilidades relacionadas con el bote que por su aplicación en el juego real.

Tiro en carrera

Definición. Llamamos así a la forma de concluir hacia canasta aprovechando el impulso que el jugador hace en su carrera.

En baloncesto de base son muchas (mayoría) las veces que se finaliza en un tiro en carrera o entrada. Es por tanto una modalidad de tiro muy importante por su aplicación en el juego y especialmente por sus implicaciones con respecto a otras facetas. Sí, porque para poder ejecutar una entrada, no sólo es necesario coordinar las zancadas o la extensión,

sino que además habrá que incorporar el bote, la recepción en carrera o ambos, según la situación; además, el jugador deberá controlar su cuerpo de manera que, ante las posibles situaciones cambiantes que se le presentan, no viole la regla de los pasos.

Nos encontramos, pues, ante un fundamento de gran contenido pedagógico y de extraordinaria importancia en el desarrollo del juego.

Tipos

Llamamos así a la forma de concluir hacia canasta aprovechando el impulso que el jugador hace en su carrera.

En baloncesto de base son muchas (mayoría) las veces que se finaliza en un tiro en carrera o entrada. Es por tanto una modalidad de tiro muy importante por su aplicación en el juego y especialmente por sus implicaciones con respecto a otras facetas. Sí, porque para poder ejecutar una entrada, no sólo es necesario coordinar las zancadas o la extensión, sino que además habrá que incorporar el bote, la recepción en carrera o ambos, según la situación; además, el jugador deberá controlar su cuerpo de manera que, ante las posibles situaciones cambiantes que se le presentan, no viole la regla de los pasos.

Nos encontramos, pues, ante un fundamento de gran contenido pedagógico y de extraordinaria importancia en el desarrollo del juego.

- Tipo.

- Canasta pasada.
- Otros.

Entrada Tipo:

Cuando el jugador coge el balón apoya un pie y luego el otro de manera que la pierna sea la contraria del lado del aro (visto de frente) por donde se vaya a entrar. El brazo que lanza será el contrario de la pierna de apoyo. Así, en una entrada por el lado izquierdo, el proceso sería el siguiente: recepción, apoyo pie izquierdo, pie derecho y lanzamiento con la mano izquierda.

Acerca de la finalización, puede ser en bandeja (palma de la mano hacia arriba) o normal (con media flexión de muñeca).

Aspectos a considerar en la entrada

La entrada

- Brazo extendido hacia el aro.
- El balón abandona el contacto con el cuerpo por la punta de los dedos.
- Pasos largos.

Entrada a canasta pasada:

La mecánica es similar al tiro anterior, lo que varía es que la finalización es en lado contrario del aro. Así, si venimos por la derecha del aro (visto el tablero de frente), finalizaríamos por la izquierda, pasando bajo el aro. La conclusión sería igual que en la entrada tipo; si acabamos por el lado derecho (viniendo del lado izquierdo): pierna izquierda-mano derecha.

Otros tipos:

Existen otras formas de finalización, todas con gestos técnicos y movimientos específicos: entradas con paso cambiado, pérdida de paso, traspies, medio gancho.

Sin embargo, no serán objeto de nuestra atención en estas etapas. De todas formas, es conveniente crear situaciones jugadas de 1c1, que propicien la improvisación de diferentes formas de concluir.

Tiro en posición

Definición

El tiro es el fundamento más importante del baloncesto.

El objetivo final del juego es siempre conseguir canasta, y la única manera de hacerlo es mediante el tiro.

Dentro de este capítulo se presentan ejercicios y juegos para trabajar el tiro de posición, en contraposición con el denominado tiro en carrera (entradas).

Desde el punto de vista técnico, el tiro es, probablemente, el más controvertido de los fundamentos. Los defensores de la perfección técnica postulan que debe ser enseñado desde la iniciación, poniendo como premisa básica la corrección en la ejecución del movimiento.

Como contrapartida están los que postulan que cualquier forma de tirar es válida, siempre que se consiga canasta.

Probablemente, la posición más extendida en la actualidad es la que permite a los jugadores desarrollarse de una manera más o menos libre (quitándoles el miedo a lanzar a canasta) y orientándoles en su aprendizaje para conseguir que disfruten de sus lanzamientos.

Flexibilizando nuestra exigencia frente a la pureza técnica, y orientando al tirador en la resolución de los problemas con los que se encuentra (tiros muy rasos o sistemáticamente desviados hacia un lado, por ejemplo), conseguiremos buenos tiradores que disfruten trabajando este fundamento.

Como en cualquier fundamento técnico que se trabaje, la capacidad de autoaprendizaje por parte del jugador es quizá la más importante para conseguir un cierto grado de efectividad. Si conseguimos añadir esta capacidad de trabajo a la componente lúdica del deporte, probablemente estaremos educando deportistas con buenos hábitos.

De los ejercicios y juegos que se describen a continuación hay multitud de posibles variaciones. Casi cualquier tipo de juego relacionado con el baloncesto acaba de alguna forma en un tiro a canasta, bien sea en carrera o en posición. Se exponen unos cuantos juegos con diferentes niveles de dificultad. Casi la única premisa para que un ejercicio de tiro funcione es la concentración en su ejecución. Esto se puede conseguir a través del nivel de autoexigencia de los jugadores o del planteamiento de ejercicios y juegos de competición.

Aspectos básicos a considerar en la ejecución de un tiro en posición:

- Separación de pies similar a la amplitud de los hombros.
- Pies colocados a la par.
- No bajar el balón de la altura del pecho en ninguna fase del lanzamiento.
- Tratar que el brazo y la mano acompañen al balón hasta el momento de su expulsión.
- Tratar que la última toma de contacto con el balón sea por la punta de los dedos.

Intentar que la trayectoria del balón describa una parábola con curva acusada. (el balón debe caer en la cesta)

Defensa

Definición. La defensa es un aspecto del juego fundamental que incidirá directamente en nuestro ataque. Está claro que una defensa sólida nos aportará un mayor número de posesiones y frecuentemente situaciones de superioridad numérica.

El entorno del baloncesto en general y los niños en particular, tienden a dar mucha mayor importancia al ataque y a los fundamentos ofensivos que a la defensa.

Está claro que para un niño/a es mucho más divertido tirar a canasta o botar el balón que no tener que defender a otro jugador.

Partiendo de esa idea, fijaremos como meta que nuestros jóvenes deportistas encuentren un estímulo para que el trabajo defensivo sea lo suficientemente divertido y motivante.

Tradicionalmente la metodología para trabajar los fundamentos defensivos se ha basado en las repeticiones y una gran exigencia física.

Nosotros estamos convencidos de que el “juego” puede ser un vehículo válido para la adquisición de los aspectos básicos de la técnica y táctica defensiva. A la hora de confeccionar este paquete, hemos intentado seleccionar diez juegos que tengan una transferencia adecuada con el baloncesto real y lograr que el niño/a se divierta defendiendo.

Los fundamentos técnicos-tácticos que desarrollaremos mediante estos juegos serán muy básicos y simples.

Buscaremos que el joven jugador desarrolle ciertas habilidades motrices que en un futuro le permitan defender cualquier situación que se le pueda presentar en el terreno de juego.

Además de esas habilidades motrices, también buscaremos que el jugador adquiera y desarrolle valores como el sacrificio y la cooperación con sus compañeros.

Tipos de defensa

Defensa al jugador con balón.

Partiendo de la posición básica, realizarán desplazamientos, respondiendo rápidamente a las evoluciones del jugador con balón.

Aspectos a considerar:

- Mantener una distancia equivalente a un paso (más o menos) con respecto al jugador que lleva el balón.
- Intentar que el balón quede centrado con respecto al cuerpo del defensor. (Poder mirar el balón de frente sin giros).
- Desplazarse sobre las puntas de los pies sin juntarlos, tratando de reequilibrar lo antes posible.
- Utilizar las manos para ocupar espacio, equilibrarse o intentar robar el balón (ésta última opción sólo en caso de que el atacante cometa errores).
- En el momento que el atacante deje de botar presionar sobre él.

Defensa al jugador sin balón.

Debemos tener en cuenta, que para niños/as de estas edades poder seguir a su jugador es tarea bastante complicada, ya que a menudo pierden las referencias por olvidos, nervios, distracciones... Es por ello, que en este apartado no conviene elevar demasiado el nivel de exigencia y mantener unos criterios simples y fácilmente asimilables.

Aspectos a considerar:

- “No perder la espalda”. No permitir que el atacante se sitúe a nuestra espalda, más cerca del aro que nosotros.

- Tratar de mantener en todo momento contacto visual con nuestro atacante y con el balón.
- A medida que el atacante esté más cerca del balón, reducir la distancia con respecto a él.
- No permitir que nadie penetre hacia canasta sin oposición, sea o no sea el atacante asignado

6.4.6 Ejercicios Físicos

Ejercicios para el equilibrio:

- Caminar sobre una línea.
- Caminar sobre un banco.
- Caminar sobre una tabla o viga.
- Caminar con objetos sobre la cabeza.

Ejercicios de coordinación:

- Pararse en la punta a la vez que se eleven los brazos arriba.
- Caminando al frente tocando objetos que se encuentren a su alrededor.
- Saltillo al frente y cuclillas.
- Caminar en cuadrupedia por debajo de un obstáculo.
- Brazo arriba y abajo/ Sentados y ponerse de pie.
- Brazo al frente y atrás Sentados y ponerse de pie.

Ejercicios de piernas:

- Levantar pierna.
- Correr hacia los lados.
- Correr hacia atrás.
- Saltar con ambos pies avanzando a un ritmo determinado.
- Marcha normal con pasos cortos y largos.
- Realizar pequeños saltos en el lugar.

Ejercicios de Lanzamientos:

- Lanzar con una o dos manos objetos de diferentes tamaños hasta el lugar donde la educadora indique.
- Lanzar objetos y pelotas hacia señales sonoras. Carrera en línea recta tras el sonido del silbato. Caminar por una línea recta con brazos laterales.
- Caminar en punta de pie. Caminar según el silbato.
- Saltar según el sonido.
- Caminar lento y rápido.

Ejercicios para los brazos:

- Brazos laterales.
- Brazos arriba, al lateral y abajo.

Ejercicios para las manos:

- Palmas unidas (arriba y cerrar, tocarse las yemas, saludar, abrazar, esconderse, golpecitos, pasar sobre materiales, suaves y duros).

- Apretar pelotas pequeñas, pasarla de una mano a otra, para los pies: (preferentemente sentados, individual).
- Decir adiós. Conocerse, decir si y no, rodar bolas, conos, agarrar cuerdas (tirarlas) y frazadas.

Ejercicios para manos y pies:

- Tocar pies y manos, alternativamente
- Tocar dedo, pasar la pelota (empujándola suave).

Ejercicios para la cara:

- Abrir y cerrar los ojos, mirar arriba, abajo, a un lado y otro, sonreír y enojarse.

Ejercicios para cara y dedos manos: (esquema corporal)

- Un dedo de cada mano: Tocar nariz y una oreja, barbilla y la otra oreja, nariz y frente, boca y cabeza.
- En pareja: el espejo, tocar con un dedo parte del cuerpo del compañero, unir las dos manos, derecha, izquierda, alternando, los codos, las rodillas.
- Inflar la cara y soplar, sacar la lengua, arrugar la frente.
- Acostado de espalda dejar caer brazos y piernas.
- Sentados piernas extendidas, subir un poco la pierna y dejarla caer.
- Realizar carrera a una distancia de 5 metros.

Ejercicios para el desarrollo físico

En este apartado explicaremos una serie de ejercicios para el desarrollo físico de los jugadores de mini-basket.

Desarrollo Corporal

1. Invitar a los chico/as a conocer su cuerpo y los movimientos que pueden realizar con cada parte de su cuerpo (estando parado, en movimiento, con o sin balón). Enseñarles una guía de movimiento con los que ellos no estén familiarizados todavía.
2. Diferentes tipos de forma de caminar (sobre las puntas, sobre los talones, con la parte interior y exterior de los pies).
3. Andando o corriendo hacia delante, andando hacia atrás, yendo hacia los lados, alrededor del campo o por en medio de él, llevando el balón sobre la cabeza con los brazos extendidos hacia arriba, hacia abajo o en la espalda.
4. Correr, sujetando el balón por la espalda.
5. Correr con las rodillas muy altas llevando el balón al frente.
6. Andando o corriendo, pasamos el balón alrededor de la cabeza, el tronco, por debajo de las caderas lo llevamos en un sentido y en el contrario.
7. Andando o corriendo por el medio del campo de juego sujetando el balón, y con fondo musical; de repente paramos la música y observamos el comportamiento que se produce en los chico/as. Repetimos varias veces.
8. El mismo ejercicio mencionado anteriormente, pero esta vez botando el balón libremente por el campo.
9. Andar llevando el balón con las manos, lo hacemos rodar sin que se escape, alrededor del cuerpo.

10. Caminar llevando el balón entre los tobillos.
11. Saltar llevando el balón entre los tobillos.
12. Braceando llevar el balón entre los tobillos bajo el estómago rodando el balón.
13. Juegos para el entrenamiento de la respiración.
14. Sentados con las piernas estiradas pasar el balón por debajo de las rodillas.
15. Tumbado boca arriba pasar el balón por debajo de las rodillas.
16. Tumbado boca arriba sujetar el balón entre los tobillos y subirlo hasta tocar el suelo por detrás de la cabeza. Volver a la posición inicial.
17. Doblar los brazos hasta tocar el pecho con el balón y estirar de nuevo.
18. Sujetar el balón entre los tobillos: agacharse, sentarse y moverse a izquierda y derecha.
19. Tumbado boca abajo botar con la mano izquierda y derecha.
20. Apretar el balón con las dos manos durante 5 segundos.
21. De pie con las piernas abiertas sujetar el balón con los brazos estirados y doblarse hasta tocar con el balón el pie derecho, subir y doblarse de nuevo hasta tocar el izquierdo.
22. Tumbado boca arriba, balón encima de los tobillos subir las piernas hasta que el balón ruede hacia el pecho.
23. Con el balón en el suelo tratar de hacerlo botar, golpeándolo con una mano.
24. Botar el balón con los pies, las rodillas y la cabeza.
25. Subir el balón a lo alto, dejarlo caer y que de un bote, y tocarlo con la cabeza, los hombros, las rodillas y pies.
26. Con el balón sujeto entre las manos, rápidamente cambiar la posición de estas.
27. Rodando el balón entre los pies movernos por la pista.

28. Empujar el balón hacia delante con la cabeza.
29. Tumbado sobre una mano botar el balón con la otra y moverse.
30. Botar el balón con el puño, con el lateral de la mano, con la mano vuelta al revés y con la palma de la mano. (Parado y en movimiento).
31. El mismo ejercicio antes mencionado, pero ahora con los dos puños, con los dos laterales de la mano y con las dos manos del revés.
32. En parejas sentados uno de espaldas al otro pasarnos el balón girando el tronco.
33. Por parejas tumbados boca arriba: «A» sujetar el balón entre los tobillos, elevar las piernas y pasar el balón a «B» que lo recibe con las manos, repetir. A B
34. Por parejas: «A» con el balón entre los tobillos subir las piernas y pasar el balón a «B», que está de pie; repetir y cambiar posiciones. A B

Orientación Corporal en Espacio y Lateralidad

1. Ejercicio de exploración sobre la pista de baloncesto (líneas laterales, líneas de fondo, círculos), andando, corriendo, saltando, botando.
2. Lanzar el balón hacia las líneas laterales y tratar de alcanzarlo antes de que salga del campo; lo mismo hacia las líneas de fondo.
3. Caminar por el campo con un ojo cerrado y otro abierto, los dos ojos cerrados, botando, saltando, y botando.
4. Botar siguiendo las líneas del campo, los círculos y las líneas de fondo.
5. Caminar por el campo de juego pasándonos el balón entre las piernas.
6. Botar de pie, parado con la mano preferida, andar, correr.

7. Botar de pie estando parado y saltar con los dos pies juntos, saltar sobre un pie, con las piernas abiertas, con las piernas cruzadas.
8. Botar de pie parado con una mano y saltar sobre el correspondiente pie.
9. Lanzar contra una pared con una mano y luego con dos manos.
10. Botar alto, muy alto, bajo, muy bajo.
11. Botar sentado con un dedo, dos, tres, cuatro, cinco dedos.
12. Botar haciendo «tam-tam» con el balón.
13. Lanzar el balón muy alto y atraparlo con la misma mano, con la mano contraria, con las dos manos (de pie, de rodillas, sentado, tumbado boca arriba).
14. Botar y saltar en línea recta.

Percepción Espacio Temporal

1. Rodar el balón sobre la pista, con una mano, dos manos, con los pies, botando, tratando de evitar objetos esparcidos por la pista.
2. Caminar, lanzar el balón hacia delante y atraparlo inmediatamente después de que ha tocado el suelo.
3. Caminar, lanzar el balón hacia atrás e inmediatamente recuperarlo, repetir.
4. Lanzar el balón muy alto y atraparlo después de dar palmas con las manos al frente varias veces, por detrás, al frente y por detrás, debajo de las piernas.
5. El mis ejercicio antes mencionado habiendo tocado el suelo con una mano, con dos manos, después de girar en círculo.
6. Lanzar el balón contra la pared y atraparlo.

7. Lanzar el balón contra la pared, dar palmas al frente y atraparlo sin que caiga; repetir dando palmas por detrás de la espalda, tocando el suelo, girando.
8. En parejas juntar las manos y botar (de pie sobre el terreno y en movimiento).
9. Rodar el balón, correr y atraparlo antes de que este alcance una marca preparada.
10. Rodar el balón y girar alrededor de él.
11. Lanzar el balón alto y dar palmas cada vez que toca el suelo.
12. El mismo ejercicio anterior, saltando con los pies juntos, lo mismo sobre un pie.
13. Lanzar el balón tan alto como sea posible y tan lejos como sea posible.
14. Botar siguiendo un ritmo.
15. De espaldas a una pared, lanzar el balón contra ella, girarse y atraparlo.
16. Lanzar el balón hacia lo alto e intentar pasar por debajo de él, tantas veces como sea posible.
17. Botar el balón en el suelo y pasar un brazo alrededor de él.
18. El mismo ejercicio anterior con las dos manos juntas, con los pies juntos.
19. Andar llevando el balón por detrás de la espalda, dejarlo caer y atraparlo antes de que toque el suelo.
20. Hacer girar el balón sobre un dedo.
21. Caminar pasando el balón de una mano a otra.
22. Con las piernas separadas botar el balón sobre el suelo, entre las piernas, girar y atraparlo.

23. De pie con las piernas separadas el balón sujeto entre ellas, con una mano de frente y otra detrás, cambiar rápidamente de mano.

Equilibrio

1. Lanzar el balón hacia arriba y girar el pie alrededor (contar el número de veces que el chico/a lo realiza).
2. Botar saltando sobre un pie (sobre el terreno y en movimiento).
3. Rodar sobre un pie sin perder el equilibrio.
4. Caminar sobre las puntas de los dedos y sobre los talones.
5. De pie sujetando el balón con las piernas separadas, saltar dando un giro completo y caer en la misma posición (en una dirección y en la otra).
6. Botar con los ojos cerrados.
7. Saltar y caer sobre un banco sin perder el equilibrio.
8. Correr por el campo de juego, y a una señal parar inmediatamente.
9. El mismo ejercicio anterior, botando.
10. Corriendo alrededor de la pista, parar a una señal, saltar cambiando el sentido, y empezar a correr de nuevo.
11. Caminar hacia atrás.
12. Caminar hacia atrás sobre un banco, caminar hacia delante.
13. El mismo ejercicio anterior, botando.
14. Botar por la pista y a la señal tirarse al suelo, levantarse, atrapar el balón y empezar a botar de nuevo.
15. Rodar el balón dar un salto mortal sobre el suelo, atrapar el balón de nuevo y salir botando, o tirar o pasar.
16. Caminar sobre un banco y atrapar el balón lanzado por un compañero, pasarlo de nuevo rápidamente.

17. Botar por el campo y a la señal pararse sobre un solo pie.
18. Botar, alrededor, por el interior y por el de un círculo alternativamente.
19. Tirar dentro de un círculo marcado por el entrenador.
20. Tirar a canasta desde una posición desequilibrada.

Coordinación

1. Rueda el balón y trata de tocar una señal ó diana (un balón en movimiento, números escritos en una pared, señales etc.).
2. Correr con un brazo hacia adelante y el otro hacia lo alto.
3. Lanza el balón y trata de meterlo en un círculo formado por los brazos de tu compañero.
4. Por parejas, (cada uno con un balón); intentar tocar la espalda del otro, sus rodillas, el balón del otro (aquel que consigue, tocar más veces al contrario en un cierto periodo de tiempo, gana)
5. El mismo ejercicio anterior, pero en grupos de tres, de cuatro y de cinco.
6. Botar sobre el terreno con dos balones alternativamente.
7. El mismo ejercicio anterior, pero corriendo.
8. Caminando hacia atrás, botar con dos balones.
9. Por parejas botar con dos balones y a una señal, intercambiar los balones.
10. El mismo ejercicio anterior, pero en grupos de tres, cuatro, y cinco.
11. Botando hacer la figura de un «8» con las piernas separadas.
12. Por parejas, botar y hacer la figura de un «8».
13. Por parejas, «A» bota hacia «B» (piernas separadas y brazos extendidos), pasa por debajo, gira alrededor de él, y retorna a la

posición inicial, se para, gira, y pasa el balón a «B», quien repite el mismo ejercicio.

14. De pie, el balón sujeto entre los brazos con estos estirados, lo dejamos caer, damos palmas delante y detrás, para cogerlo de nuevo.
15. El mismo ejercicio anterior, sujetando el balón por detrás; dar palmas y cogerlo de nuevo.
16. El mismo ejercicio con el balón sujeto frente a las rodillas.
17. Botar, simultáneamente con tres balones.
18. Por parejas, (cada uno con un balón): «A» bota avanzando hacia delante y «B» bota moviéndose hacia atrás. A la señal cambio de sentido.
19. El mismo ejercicio anterior pero con el movimiento hacia los lados.
20. Por parejas (cada uno un balón): «A» envía un pase picado a «B» y «B» un pase de pecho hacia «A».
21. Por parejas, «A» de pie con balón y «B», sentado sin balón: «A», pasa a
22. «B», y se sienta, «B» pasa a «A» y se levanta.
23. Por parejas, pases de pecho con dos manos, pases picados, pases de cadera, pases picados desde la cadera, pases de «bolos», pases mano a mano, pases de béisbol, pases por encima de la cabeza,
24. Por parejas, espalda con espalda: pasar el balón por encima de la cabeza y por entre las piernas.
25. El mismo ejercicio anterior, pasando el balón por los lados de derecha a izquierda.
26. Por parejas, cara a cara: «A» rueda el balón hacia «B» y «B» pasa el mismo tiempo con él pié.
27. Por parejas, sentados cara a cara, cada uno con un balón: intercambiarlos balones, botando, rodando y lanzándolo.

28. Apuntar y lanzar el balón contra una señal (diana).
29. Por parejas: «A» realiza un movimiento botando un balón, «B» tiene que imitarlo. Intercambiar la posición.
30. Por parejas, con el balón entre las espaldas, caminar hacia delante, hacia atrás, lateralmente, pero siempre intentado que el balón no caiga al suelo.
31. El mismo ejercicio anterior pero con el balón sujeto por las cabezas de ambos.
32. Por parejas, tumbados boca abajo, y cada uno con un balón, pasarlo de uno al otro.
33. Por parejas: «A» pasa el balón a «B» y «B» antes de recibirlo debe de dar palmas.
34. Por parejas: «A» lanza el balón alto hacia el aire y «B» lanza otro balón intentado que se golpeen en el aire.
35. El mismo ejercicio pero haciendo rodar los balones.

Enseñanza de la Respiración

1. Inflar globos, inflarlos uniéndolos a palos y hacer ruidos con ellos.
2. Respirar tapando un orificio de la nariz, y luego el otro.
3. Soplar empujando pelotas de ping-pong por el suelo.
4. Inhalar, aire por la nariz, y contar en alto, sin soltar el aire. Lo mismo pero contando mentalmente.
5. Sentados, apoyándose con las manos hacia atrás, coger aire de un golpe, soltarlo de dos veces.
6. De pie, sujetando el balón entre los talones, coger aire de una vez, extendiendo los brazos y subiéndolos. Soltar el aire de una vez, mientras doblamos las piernas simultáneamente.

7. Tumbado boca arriba, el balón sobre el pecho, coger y soltar aire mirando el movimiento del balón, que se mueve de arriba abajo.
8. El mismo ejercicio con el balón sobre el estomago.
9. «Soplar», bolas de papel, a través de un camino construido, sin que choquen entre ellas.

6.4.7 Elementos comunes a la planificación

Tradicionalmente los tres pilares básicos han sido: objetivos, contenidos y evaluación. Éstos se amplían con otros aspectos importantes a tener en cuenta en una programación como la metodología o la organización temporal de los contenidos. Sánchez Bañuelos (1986) y otros autores aplican esta estructura a las Ciencias de la Actividad Física y al Deporte, y basándonos en ellos proponemos que la programación a cualquier nivel (largo, medio o corto plazo) desarrolle los siguientes apartados.

- A) Diagnóstico inicial.
- B) Objetivos.
- C) Contenidos.
- D) Organización temporal.
- E) Intervención Didáctica (metodología).
- F) Evaluación.

Su estudio nos hace separarlos cuando en realidad se trata de proceso continuo en el que consideramos que los objetivos no es lo primero ni la evaluación lo último.

La complejidad del proceso de enseñanza-aprendizaje debe encontrar respuesta en fuentes de distinta naturaleza. Zabalza (1993) afirma que a la estructura tradicional (objetivos, contenidos, metodología y evaluación) debe sustentarse una fundamentación teórica que oriente estos elementos. Pérez (1993) afirma que estas fuentes deben fundamentar todos los niveles de concreción del currículo. Esta autora enumera cuatro:

- 1.- Fundamentación epistemológica
- 2.- Fundamentación psicológica
- 3.- Fundamentación pedagógica
- 4.- Fundamentación socio-antropológica

1.- Fundamentación epistemológica

El entrenador debe conocer la estructura del deporte que está enseñando que condicionará no solo los contenidos, sino también la metodología, evaluación y objetivos.

Podemos hablar por tanto de una didáctica específica de cada deporte. No obstante, también resulta interesante estudiar las similitudes que existen en los deportes en función de la relación con el entorno, con los adversarios y con los compañeros (Parlebas 1989). Es decir, la existencia de estos elementos junto con las reglas específicas del baloncesto dan lugar a un deporte que hay que estudiar y conocer para plantear el proceso de enseñanza aprendizaje más adecuado.

2.- Fundamentación psicológica

Las teorías psicológicas del aprendizaje basadas en el constructivismo fundamentan actualmente los procesos de enseñanza-aprendizaje. Por tanto, es importante conocer la esencia de estas teorías porque condicionarán nuestra enseñanza. Se considera que el aprendizaje se produce en función de los procesos cognitivos, de las experiencias previas de los jugadores/as y del aprendizaje social. En consecuencia, se busca el aprendizaje significativo, o sea, la adecuación entre los esquemas previos y la información que recibe.

3.- Fundamentación pedagógica

Consiste en conocer cómo se produce el proceso de enseñanza-aprendizaje en general y de los deportes en particular. De esta forma, debemos fundamentar los contenidos, la metodología, los medios, la actuación docente y la evaluación para conseguir que el proceso tenga mayor calidad. Actualmente se reforma reclama un docente reflexivo, capaz de tomar decisiones antes, durante y después de la sesión, en función del análisis de cada situación.

4.- Fundamentación socio-antropológica

El deporte es un fenómeno social y cultural que vamos a utilizarlo con la finalidad de educar. La educación debe intentar la socialización de los alumnos/as, asegurando su incorporación a la sociedad de forma activa. En este sentido, debemos ser conscientes del entorno social en el que se va a impartir baloncesto porque condicionará nuestra planificación.

Por tanto, debemos actuar en consecuencia, indicando explícitamente esta intención en nuestros objetivos y en todo el proceso de aprendizaje.

Diseño de la sesión

a) Decisiones previas

La sesión es el punto de unión entre la programación teórica que se tiene desarrollada previamente y la realidad práctica que supone llevar a cabo cada una de las actividades elegidas.

Planificar detenidamente una sesión cumpliendo principios, eligiendo correctamente las actividades, la metodología o la organización, supondrá a medio y largo plazo una mayor eficiencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Mosston y Ashworth (1993) analizan los siguientes factores a considerar en la toma de decisiones antes de una sesión:

- Objetivo de la sesión. ¿A dónde nos dirigimos?
- Metodología que va a utilizar.
- ¿A quién se enseña? Debemos analizar el grupo de jugadores y los niveles de enseñanza.
- Contenidos y tareas de enseñanza. Tenemos que prever el número de actividades, el orden de presentación, la relación con el objetivo, el grado de dificultad o la duración.
- Instalación y material.
- Comunicación. Hay que prepararla utilizando los canales verbal y/o visual y, en su caso, la utilización de demostraciones.

- Organización. Debemos preparar el material, organizar las tareas y los grupos de alumnos/as.
- Ambiente de la clase. Podemos preparar el clima social y afectivo.
- Evaluación. Elegir los aspectos e instrumentos que vamos a utilizar.
- Por tanto, la elaboración de una sesión debe incluir unos datos teóricos iniciales que faciliten su identificación como objetiva, contenida o momento de la temporada.

Creemos que, al menos, debería citarse:

- Momento de la temporada. Fecha y mesociclo a la que pertenece.
- Número de sesión.
- Contenidos que se desarrollan.
- Objetivo(s) fundamental(es) de la sesión.
- Equipamiento: instalaciones y material.
- Se pueden citar otros aspectos como la metodología, la organización, la información inicial o el conocimiento de resultados.

Con relación a la secuenciación de las tareas, podemos seguir la evolución de las situaciones de juego planteadas. Consideramos que en esta línea, también puede ser de interés la clasificación de las tareas motrices planteada por Parlebas (1988):

- Juegos individuales o de autosuperación (saltos, lanzamientos, formas jugadas, “quién es capaz de...” “ejercicios de tiro o bote en forma de juegos”).
- Juegos de oposición (la muralla, pillar, 1x1).
- Juegos cooperativos (imitación del compañero, relevos, competiciones de tiro por equipos).

- Juegos de cooperación/oposición (balón-torre, balón-tiro, policías y ladrones, 2x2).

Esta clasificación nos sirve para aplicar estos juegos en todas las sesiones y en ese orden. Es decir, la sesión suele comenzar con juegos individuales (1x0), puede continuar con juegos de oposición (1x1), con juegos de cooperación (2x0) y debe finalizar con juegos de cooperación/oposición (3x3, 4x4).

b) Partes de la sesión

Tras indicar los datos iniciales, la sesión se divide tradicionalmente en tres grandes bloques:

1) PARTE INICIAL. La parte inicial de la sesión debe constar siempre de dos partes, una organizativa y otra práctica:

A) Organizativa. El acceso a la instalación de los jugadores debe ser lo más rápida posible, y debemos tener previsto, al menos dos aspectos.

- Organizar material. Antes de la sesión o durante el acceso de los jugadores se debe preparar todo con eficacia.
- Dar la información inicial sobre la sesión. Reunir al grupo para explicar brevemente lo que se va a hacer en la sesión con el objetivo de motivar a los niños.

B) Puesta en acción. Tenemos dos posibilidades:

- Calentamiento. Conjunto de ejercicios que preparan genérica y específicamente para la sesión. Hasta los 11-12 años no es necesario realizar un calentamiento específico y analítico.
- Actividades físicas iniciales. Conjunto de juegos simples que preparan genéricamente para la sesión. Creemos que es más idónea para niños hasta los 10-11 años. Se realizarán actividades lúdicas y globales suaves para ir entrando progresivamente en un mayor esfuerzo.

2) PARTE FUNDAMENTAL. La parte central de la sesión tendrá las siguientes características:

- Desarrollar las actividades centradas en contenidos y objetivos previstos.
- Evolucionar de lo simple a lo complejo y de lo general a lo específico.
- Siguiendo a Pintor (1992), el trabajo técnico-táctico, en el caso de juegos deportivos colectivos, debemos hacer que evolucione de las situaciones más simples a las más complejas. Es decir, desde la situación de juego de uno contra nadie (1x0) progresaremos hasta la más compleja (5x5), deteniéndonos en las intermedias (1x1, 2x0, 2x1, 2x2, etc.).
- Tener en cuenta todos los principios que conozcamos, los problemas de organización y de control de contingencias.
- La variedad de actividades en una sesión suele aumentar la motivación, sobre todo con niños.
- En épocas de calor y con sesiones largas, debemos tener previsto la reposición de líquidos durante la realización.
- Debe tener más duración que las partes preparatoria y final juntas.

- Cuando trabajemos cualidades físicas, Álvarez del Villar (1985) nos recomienda el orden más adecuado: en primer lugar el trabajo técnico, en segundo lugar la velocidad, después la fuerza y, por último, la resistencia.

3) PARTE FINAL. La sesión debe terminar, igual que empezó con una parte práctica y otra organizativa.

A) Práctica. Igual que la puesta en acción puede realizarse de dos formas, aunque esta vez son competitivas:

- Vuelta a la calma. Con actividades suaves que consigan en el organismo volver a la normalidad.
- Actividad final motivante. Consiste en desarrollar un juego, el más complejo y motivante de la sesión, para que los niños terminen con una sensación agradable. También sirve para transferir positivamente todos los contenidos desarrollados durante la sesión, en esta actividad final compleja (Pintor,1987).

B) Organizativa. La sesión finalizará con una parte organizativa que tendrá dos fases:

- Evaluación grupal. En la pista, el entrenador reunirá al grupo para analizar el desarrollo de la sesión.
- Aseo. A continuación, invitará a los jugadores a que se duchen después del esfuerzo realizado.

Podemos enumerar las actividades e introducir la representación gráfica para aclarar la explicación y poder comprender con facilidad la tarea. También tenemos que prever el tiempo que va a durar cada una y el que vamos a perder en organizar o en dar las informaciones iniciales, aunque luego estos tiempos puedan cambiarse con total flexibilidad en función de cómo se desarrolle la clase. Proponemos un modelo de sesión que puede cambiarse en función de las necesidades particulares.

DATOS PREVIOS: fecha, periodo, nº de sesión, nº jugadores.

- Edad: 10 años
- Material: balones y aros
- Objetivos/contenidos:
- Contenidos técnico-tácticos: Practicar distintas formas de paradas
- Cualidades físicas: Conocer las ventajas de las utilizaciones inteligentes de este medio técnico - táctico
- Contenidos psicológicos: Valorar la importancia de la cooperación en este juego

PARTE INICIAL

Preparación teórica de la sesión: Reunir al grupo para informar sobre la sesión y otros aspectos.

1 Por parejas, pasarse libremente el balón de canasta a canasta.

Variante: competición ¿A ver qué pareja mete 6?

Variante: una pareja o dos defiende 5'

2 Repartir aros por el suelo y pasar justo cuando el compañero esté entrando en uno.

Variantes: las mismas que antes cumpliendo esta norma 5'

PARTE FUNDAMENTAL

3 Parejas, uno con balón botando, trata de entrar y salir de un aro que está girando hasta que se detenga. Cambiar

Variantes: hacerlo entrando con los dos pies a la vez 4'

4 Parejas. Relevos desde medio campo uno botando, llega cerca del aro se detiene y tira para volver a entregarle en balón a su compañero.

Variantes: probar distintas zonas y tipos. Molestar a las otras parejas. Al final competición. 5'

5 Parejas, 1x1 con ligera ventaja para el atacante que tratará de parar cerca del aro y conseguir canasta. Cambiar. 5'

6 Cuartetos. 3x1 sin botar.

Variantes: tirar sólo desde fuera. 5'

7 Cuartetos. 2x2 con dos aros en el suelo. Si entra en el aro deteniéndose, 1 punto. Si consigue canasta 2 puntos.

Variantes: cambiar posición aros, jugar 2x2 libremente. 10'

PARTE FINAL

8 Equipos de 4. Un equipo ataca en las dos canastas frente a otro que reparte 2 jugadores en cada aro (4x2). Al segundo fallo (rebote o robo) se cambia: el equipo defensor pasa a atacar, el que atacó fuera y el que está fuera entra a defender. 10'

9 Oleadas de 4x4x4.

Variantes: si consigue canasta tras parada, repite ataque.

Sin botar. 10'

Evaluación: reunir al grupo para comentar brevemente cómo ha ido la sesión.

OBSERVACIONES

Anotaciones del entrenador sobre la sesión con el objetivo de reflexionar sobre los aspectos positivos y negativos de la misma.

c) Decisiones posteriores a la sesión

Tras la realización de la sesión de entrenamiento el entrenador debe reflexionar sobre lo ocurrido con el fin de ir mejorando el proceso de enseñanza aprendizaje a través de diversos momentos.

Por ejemplo, como hemos comentado, la sesión finalizará con una puesta en común con los jugadores en la que podremos analizar los siguientes aspectos de interés:

- Los aprendizajes desarrollados, haciéndoles reflexionar sobre los contenidos que se han tratado de enseñar en la sesión
- La motivación. Preguntándoles si han disfrutado en el entrenamiento y sobre los juegos que más les hayan gustado.
- El comportamiento. Felicitando los esfuerzos y la disciplina y haciendo reflexionar sobre las conductas que no hayan sido correctas.

La sesión escrita debe acabar con un apartado de observaciones para reflexionar, tras su desarrollo, sobre lo ocurrido: posibles cambios que haya habido, problemas de organización o de comunicación. De esta forma, iremos mejorando día a día nuestra acción docente. El entrenador tiene a su disposición otros instrumentos (cuestionarios, entrevistas, hojas de observación) y otros momentos (charlas informales con jugadores o con otros técnicos) para reflexionar sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estas reflexiones deben servir para tomar decisiones que mejoren la planificación y desarrollo de la siguiente sesión de entrenamiento. La sesión está formada por un número adecuado de tareas que en iniciación deben ser principalmente juegos.

A continuación presentamos un plan de clase de Educación Física, como ejemplo vamos a tomar:
5to. Grado, Tema Eje: Velocidad, Capacidades Físicas Condicionales
 Recordando que tenemos 3 momentos en una clase:

1. PARTE INICIAL: Calentamiento 5-10 min
2. PARTE MEDULAR: Tema Central de la Clase 30-40 min
3. PARTE FINAL: Recuperación 5-10 min

PLAN DE CLASE

ESTRUCTURA Y DESARROLLO	COMPONENTES Y ELEMENTOS EJES TEMATICOS	TIEMPO	ACTIVIDADES	ESTRUCTURA/TIEMPO
PARTE INICIAL	1. Motivación a partir del tema eje 2. Establecimiento de códigos de conducta para toda la clase 3. Calentamiento ó preparación física	5-10 minutos	- Presentación - Saludo - Explicación del tema eje - Códigos de conducta - Preguntas acerca del tema - Inicio de activación fisiológica - Juego de "veneno"	INICIAL: 5-10 min. MEDULAR: 30-40 min. FINAL: 5-10 min. MATERIAL DIDACTICO Máximo 3 1. Conos 2. Estafetas 3. Aros
PARTE MEDULAR	INTERACCION SOCIAL 1. Actividades individuales sociales CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES 1. Velocidad 2. Velocidad de reacción 3. Frecuencia de movimiento 4. Juegos tradicionales	30-40 minutos	PARTE LIBRE - Se les dará de 3 a 5 min. en la parte libre para que se organicen y lleven a cabo una actividad libre de velocidad PARTE GUIADA: - Correr a media velocidad y de regreso de espaldas - Correr en zig-zag sobre los aros y conos, ida y vuelta - Por parejas, uno sentado y el otro parado, a una señal el que está de pie sale corriendo, el que está sentado se levanta y trata de alcanzarlo para darle una nalgada - Saltar cada cono con los pies juntos - "carrera de pingüinos" - Primer compañero sale corriendo, levanta todos los conos, aros y estafetas, se las entrega al siguiente compañero, el cual deberá colocar el material donde estaba, así sucesivamente. - Juegos de aplicación: "mezcla de zapatos" "relevé estrella" "el tendadero"	METODOS - Dinámica de grupos - Juego de papeles
PARTE FINAL	1. Recuperación 2. Intercambio de experiencias 3. Recomendaciones de salud 4. Tareas	5-10 minutos	- Integración de grupo, de menos a más , estafetas, palmadas - Preguntar al alumno cómo sintió la clase, que se les hizo más fácil, más difícil, sobre el tema - En esta clase corrimos, sudamos, agarramos material, se recomienda hoy y siempre lavarse las manos antes de sus alimentos - Comparen la diferencia que hay entre practicar la velocidad de calidad y de cantidad	OBSERVACIONES

6.5 Objetivos General y Específicos

6.5.1 Objetivo general

Realizar una guía didáctica para docentes de las instituciones educativas de educación básica, para conocer el desarrollo motor en los niños de las instituciones educativas.

6.5.2 Objetivos específicos

- Identificar los niveles de motricidad en los niños y niñas de la institución y el conocimiento de los docentes de Educación Física, para establecer las falencias en el desarrollo de las cualidades motrices de los niños y niñas.
- Motivar a los entrenadores deportivos y docentes de Educación Física para mejorar el desarrollo motriz de los niños y niñas de las instituciones primarias.
- Desarrollar la motricidad mediante el juego de minibasquet adecuado a la edad misma que debe estar guiada a satisfacer las necesidades de juego y recreación para conseguir futuros logros deportivos y al mismo tiempo marcar el futuro de la persona que tomará su propia actitud en la sociedad que le corresponda vivir.

6.6 Ubicación sectorial Croquis Del Lugar

La Escuela Fiscal Mixta Dos de Marzo se encuentra ubicada en el Cantón Antonio Ante en el centro de la ciudad de Atuntaqui, en las calles Bolívar, y Rocafuerte, es una escuela que consta, de un patio grande donde se ubican la cancha de baloncesto, junto a la cancha de futbol con varios espacios verdes y juegos recreativos.

6.7 Desarrollo de la propuesta

6.7.1 Definición de la Guía Didáctica

6.7.2 El Proceso de Desarrollo Motor Humano

6.7.3 Cualidades Motrices

6.7.4 Fundamentos Técnicos del Minibaloncesto

6.7.5 Ejercicios con balón

6.7.6 Ejercicios Físicos

6.7.7 Ejercicios para el Desarrollo Físico

6.7.8 Elementos para el desarrollo Físico

6.7.9 Elementos Comunes a la Planificación

6.7.10 Diseño de la sesión

6.7.11 Plan de Clase

6.8 Impactos

Con la realización de la guía didáctica se permitirá la evaluación de los índices de eficiencia física y descubrir talentos deportivos en lo físico y técnico en los niños y niñas del cantón Antonio Ante y además se elevara el

nivel técnico y rendimiento deportivo que es lo que requieren las escuelas el cantón, la provincia y porque no mencionar el Ecuador.

La propuesta genera un impacto pedagógico, porque se provee de instrumentos didácticos que permite lograr objetivos educacionales, mediante la puesta en marcha de una guía metodológica en la preparación y formación de los niños comprendidos entre los 8 y 10 años de edad.

Se considera un impacto social, porque se propicia una formación, de mente, espíritu y físico del niño de acuerdo a la edad biológica, a la identificación de aptitudes deportivas en el minibaloncesto y fomentando el uso de actividades deportivas, formando individuos con visión de futuro, amor a la vida y el deporte, por lo tanto constituyéndose en semilla fértil para el desarrollo y solución de problemas en la sociedad en donde se desenvuelven.

Un impacto psicológico porque en un ambiente motivador el niño estará permanentemente incentivado a participar de actividades deportivas que favorezcan su desarrollo físico-psíquico y biológico participando activamente de un programa de desarrollo de sus cualidades físicas deportivas.

6.9 Difusión

El presente trabajo en primer lugar será entregado a la escuela dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui y en consecuencia a las diferentes instituciones educativas primarias del cantón.

ANEXOS

Bibliografía

- http://jgbasket.com/doc_pdf/minibasket/2004_2005_planificacion_programacion_minibasket_san_agustin.pdf
- <http://www.efdeportes.com/efd104/necesidades-educativas-especiales.htm>
- http://edu.iccm.es/ies/gaherrera/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=287&Itemid=73
- <http://usuarios.multimania.es/carloskareem/educacionfisica.htm>
- <http://juankibasket.files.wordpress.com/2009/05/juegos-minibasket-word-2007.pdf>
- http://kreativsites.com/abm/index.php?option=com_docman&task...
- <http://www.mauriziomondoni.com>

- <http://www.nspilar.com/.../1ºeso%201ª%20eval.cualidades%20f.%20básicas.doc>
- <http://www.comil5.edu.ec/proyectos/PROYECTO%20DE%20CULTURA%20FISICA.pdf>
- http://www.educa.madrid.org/web/campeonatosescolares/enredados_2008/sabiasque/trabajos/CFB.pdf
- http://html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-basicas_1.html
- <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidades_f%C3%ADsicas

- <http://capacidadescoordinativas.blogspot.com/2009/02/cualidades-motrices.html>
- <http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/FUNDAMENTOS%20OFENSIVOS%20Y%20DEFENSIVOS%20%20DEL%20BALONCESTO.htm>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Motricidad>
- <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-agilidad.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>
- grupoestudio@baloncestoformativo.com.ar
www.baloncestoformativo.com.ar
- [Lic. Mag. Pablo Esper Di Cesare - Grupo Internacional de Estudio del Minibásquet “Entrenadores sin Fronteras”.](#)
- grupoestudio@baloncestoformativo.com.ar
www.baloncestoformativo.com
- <http://www.wordreference.com/definicion/fisiol%C3%B3gico>
- <http://www.xuletas.es/ficha/factores-que-determinan-la-resistencia-fisica-1/>
- http://personales.com/espana/madrid/Rodri/fundamentos_mini.html
- <http://www.bdbaloncesto.com/portal-baloncesto-stablemb45/content/view/45/2/>
- [Proyecto pedagógico de aula sobre la reeducación motriz en los estudiantes de octavo año de educación general básica del colegio nacional Yahuarcocha. Msg. Ernesto Osejos. Julio 2009](#)

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA, Y TECNOLOGIA
INSTITUTO DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION

Niño y niña, esta es una encuesta que busca saber cómo se siente durante las clases de cultura física.

La presente encuesta tiene como objetivo: **Desarrollar las cualidades motrices a través del juego del minibaloncesto** en los niños y niñas de 8 a 10 años de la Escuela Fiscal Mixta Dos de Marzo de la ciudad de Atuntaqui durante el año 2010.

Instrucciones: Lea detenidamente las preguntas y basándose en el trabajo diario con sus profesores marque con una **X** en el casillero que usted considere adecuado.

Pregunta	SI	NO
1) El profesor te hace participar durante la clase de cultura física.		
2) El profesor les explica que van a hacer antes de iniciar la clase.		
3) Te gustaría conformar la selección de minibaloncesto de tu escuela.		
4) Durante la clase el profesor realiza juegos acerca de lo que estás aprendiendo.		
5) Sientes curiosidad por lo que vas a aprender en cada clase de cultura física.		
6) Estás de acuerdo como el profesor enseña las clases de cultura física.		
7) El profesor te envía a realizar deberes o trabajos escritos.		
8) Al final de la clase el profesor les reúne para hablar y dar indicaciones de lo que aprendieron.		
9) Durante la clase el profesor te hace realizar juegos referentes a lo que aprenden.		
10) El profesor te exige a realizar los ejercicios durante la clase de cultura física.		
11) En la escuela que estudias les brindan apoyo de alguna forma para jugar minibaloncesto.		
12) Has participado alguna vez en un campeonato de minibaloncesto		
13) Al iniciar la clase de cultura física el profesor te hace realizar el calentamiento		
14) Cuando no entiendes algo el profesor de educación física se pone molesto contigo.		
15) Te agrada la manera como el profesor enseña cultura física.		

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA, Y TECNOLOGIA
INSTITUTO DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION

Estimado(a) Docente de Cultura Física

La presente encuesta tiene como objetivo: ***Determinar la incidencia de las cualidades motrices a través del juego del minibaloncesto*** en los niños y niñas de 8 a 10 años de la Escuela Fiscal Mixta Dos de Marzo de la ciudad de Atuntaqui durante el año 2010.

Marque con una **X** en el casillero que mejor refleje su criterio. No es necesario que usted escriba su nombre pero le encargamos responder con absoluta sinceridad y precisión las siguientes preguntas.

Pregunta	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1) Usted motiva y estimula la participación e intervención de sus estudiantes en las clases de cultura física.					
2) En las clases de cultura física usted considera el ritmo individual de aprendizaje de sus estudiantes, las necesidades evolutivas, posibilidades y diferencias individuales.					
3) Usted acostumbra realizar pruebas de aptitud física o test de habilidad a sus estudiantes para conformar la selección de minibaloncesto					
4) Usted facilita al estudiante actuar como sujeto protagonista, con imaginación e iniciativa para que aprenda por sí mismo.					
5) Usted permite que sus estudiantes relacionen la producción cognitiva y la ejecución física.					
6) Antes de iniciar el periodo de clase usted realiza un diagnostico que le permita identificar las debilidades de los estudiantes.					
7) El minibaloncesto es tratado por usted en forma teórica.					
8) El minibaloncesto es tratado por usted en forma práctica.					
9) Durante la clase de cultura física usted realiza una charla de introducción previa a la enseñanza de cada uno de los fundamentos técnicos del minibaloncesto					
10) Usted utiliza el juego como una herramienta para mejorar la enseñanza de los fundamentos técnicos del minibaloncesto					
11) En clase usted da oportunidad a que sus estudiantes investiguen, diseñen, inventen y creen ejercicios físicos, movimientos o técnicas deportivas.					
12) Al finalizar la clase de cultura física usted reúne a los estudiantes para analizar las conclusiones a las que se ha llegado.					
13) Usted le da importancia al desarrollo de la motricidad en los estudiantes					
14) Usted trabaja adecuadamente la motricidad con los alumnos.					
15) Le gusta trabajar la motricidad en las clases de cultura física.					
16) Usted cuenta con el material adecuado para trabajar los diferentes contenidos del minibaloncesto					
17) En relación con el desarrollo de la disciplina del minibaloncesto valora la importancia de la motricidad.					

Matriz de coherencia

TEMA	
INCIDENCIA DE LAS CUALIDADES MOTRICES DURANTE EL DESARROLLO DEL JUEGO DEL MINIBALONCESTO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 8 a 10 AÑOS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA DOS DE MARZO DE LA CIUDAD DE ATUNTAQUI DURANTE EL AÑO 2010.	
FORMULACION DE PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Cómo inciden las cualidades motrices durante el desarrollo del juego del minibaloncesto en los niños y niñas de 8 a 10 años de la escuela fiscal mixta dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui durante el año 2010?	<ul style="list-style-type: none">Lograr el desarrollo de las cualidades motrices a través del juego del minibaloncesto en los niños y niñas de 8 a 10 años de la escuela fiscal mixta dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui durante el año 2010.
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ol style="list-style-type: none">¿Cómo determinar el proceso pedagógico de las clases de educación física y su aplicación en el minibaloncesto en la escuela fiscal mixta dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui en el año 2010?¿Qué cualidades motrices se desarrollan durante el juego del minibaloncesto en la escuela fiscal mixta dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui en el año 2010?¿Cómo elaborar una guía metodológica del desarrollo de las cualidades motrices durante el juego del minibaloncesto en la escuela fiscal mixta dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui en el año 2010?	<ul style="list-style-type: none">Determinar el proceso pedagógico de las clases de educación física y su aplicación en el minibaloncesto en la escuela fiscal mixta dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui en el año 2010.Diagnosticar las cualidades motrices que se desarrollan durante el juego del minibaloncesto en la escuela fiscal mixta dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui en el año 2010.Elaborar una guía metodológica del desarrollo de las cualidades motrices durante el juego del minibaloncesto en la escuela fiscal mixta dos de marzo de la ciudad de Atuntaqui en el año 2010.

FICHA DE OBSERVACION					
QUINTO AÑO DE EDUCACION BASICA PARALELO B	EJE	EJE	EJE	EJE	EJE
NOMBRES	Equilibrio	Coordinación	Bote	Tiro	Pase
AGUILAR REMACHE EDWIN GEOVANNY					
ALCIVAR CARRERA MARLON RENE					
CADENA PAREDES ALEXIS ANDRES					
CUENCA CHAVEZ ALEXANDER JAVIER					
DIAZ REMACHE DENNIS STEEVEN					
DE LA CRUZ GUALSAQUI CRISTIAN DAVID					
MALDONADO GUALOMOTO MARCO ISRAEL					
LOMAS LOMAS EDISON ANDRES					
PANAMA MALDONADO ANDERSON KLEVER					
PRAGA TORRES KEVIN ANDRES					
RAMIREZ GUAÑUNA JORGE LUIS					
TIPANGUANO GARCIA ESTEFANO ROMAN					
TROYA GOMEZ EDWIN ESTALIN					
YACELGA UNDA ANDERSON PAUL					
QUALGUI GUERRERO WILSON LEONARDO					
ALOMOTO MALDONADO JESSICA MARGARITA					
ANDRADE MALDONADO JESSICA ELIZABETH					
AREVALO PICUASI KATHERINE MISHEL					
BOLAÑOS TINAJERO BRITANY PRISCILA					
FLORES ANRRANGO DOMENICA ESTEFANIA					
GUERRERO CEVALLOS JOSELIN GISELA					
LITA LITA GENESIS NICOL					
MALDONADO GUALOMOTO LUISA MARLENE					
NARVAEZ RAMOS VICTORIA CRISTINA					
PASTRANA CORDOVA KATHERINE MARIA					
RAMOS CARO SARA LISET					
SALGADO ELISA PAMELA					
SANTOS GUALACUCHO ESTEFANY LISBETH					
SIMBAÑA FLORES LORENA DAYANA					
TUQUERRES FLORES MAYRA DANIELA					
YEPEZ YANELA					

FICHA DE OBSERVACION					
SEXTO AÑO DE EDUCACION BASICA PARALELO B	EJE	EJE	EJE	EJE	EJE
NOMBRES	Equilibrio	Coordinación	Bote	Tiro	Pase
CADENA PAREDES ERICK DANIEL					
CADENA TITUAÑA LUIS EDUARDO					
CALDERON MORETA LUIS ALEXANDER					
CHIRAN ALOMOTO STEVEN ALEXANDER					
GUANDINANGO GUALOPURO JEFFERSON ALEXANDER					
LOPEZ TERAN KEVIN ISMAEL					
MORETA POMASQUI BRYAN ANDRES					
PANAMA ALOMOTO CRISTIAN MAURICIO					
PEREZ CARRION JULIAN ANDRES					
PONCE JIJON KEVIN LEONEL					
RUIZ BRACO PABLO GUILLERMO					
TITUAÑA MALDONADO JUAN LEONARDO					
TORRES CUZME HECTOR LENIN					
GTROYA GOMEZ LENIN JAVIER					
SANTOS GUALAGCHUCO JOSE ALEXANDER					
VILLALBA URBANO DARIO JAVIER					
ALDAS TORRES YESSENIA ABIGAIL					
AREVALO PICUASI NIURKA SAMANTA					
CHUQUIN CUPICHAMBA SARA LILIANA					
DE LA CRUZ PILLAJO JAQUELINE MARIBEL					
DIAZ CHAVEZ ANA VERONICA					
GUADINANGO BORRALLOS MARIA BELEN					
NARVAEZ RAMOS FAVIOLA DEL CARMEN					
PAGUAY CHICANGO ERIKA VANESSA					
PULSARA REMACHE DAYSI GABRIELA					
VALLEJOS SIMBAÑA DAYANA ALEXANDRA					

FICHAS DE OBSERVACION					
SEXTO AÑO DE EDUCACION BASICA PARALELO A	EJE	EJE	EJE	EJE	EJE
NOMBRES	Equilibrio	Coordinación	Bote	Tiro	Pase
ANDRADE RUIZ JEFFERSON OMAR					
ANDRANGO ALOMOTO FRANKIN EDUARDO					
CASTRO PANTOJA BAYRON ANDRES					
DE LA CRUZ ORBE EDISON DAVID					
GUEVARA CABASCANGO EDISON ISRAEL					
MENESES RUIZ JUAN ANDERSON					
LEON HERNANDEZ JEREMY DAVID					
PEÑA MINDA STEVEN ALEXANDER					
QUINCHIGUANGO SEVILLANO EDWIN JAVIER					
RUIZ MALDONADO KLEVER ALEXANDER					
SEVILLANO COQUE ANGEL ROBERTO					
SIMBAÑA TAIPE MARLON ANDRES					
TITO ARROYO AXEL DAVID					
VERA AYALA CRISTOBAL ISMAEL					
YEPEZ GUEVARA EDISON ANIBAL					
MARTINEZ MORALES WILIAN FRANCISCO					
ALCIVAR CARRERA KIMBERLY NICOL					
GUALSAQUI CONEJO ANA GABRIELA					
LOPEZ MARROQUIN ANGELA DEL ROSIO					
MORALES MENESES JENIFFER ELIZABETH					
OJEDA SUAREZ LIZBETH MACIEL					
REVEL CASTRO LIZBETH GRACIELA					
SEVILLANO COLLAHUAZO JENIFFER LORENA					
SIMBAÑA PASTRANA GENESIS DAYANA					
TITUAÑA JIMENEZ LIZBETH PAOLA					

FICHAS DE OBSERVACION					
SEPTIMO AÑO DE EDUCACION BASICA PARALELO B	EJE	EJE	EJE	EJE	EJE
NOMBRES	Equilibrio	Coordinación	Bote	Tiro	Pase
AGUIRRE JATIVA JAIME FRANCISCO					
CADENA POZO MARCO JAVIER					
CALDERON ESCOBAR BRYAN ANDRES					
COTACACHI ERAZO BRYAN GEOVANNY					
COTACACHI AGUIRRE MARLON ARIEL					
DE LA CRUZ ORBES JUAN CARLOS					
ESCOBAR JATIVA JUAN CAMILO					
ERAZO NARVAEZ CARLOS ARTURO					
GUANDINANGO BORRALLOS KEVIN FRANCISCO					
HINOJOSA BUSTE CRISTHIAN JOEL					
LIMAICO RAMIREZ					
MARTINEZ MORALES ANDRES EDUARDO					
MORALES LOPEZ EDWIN ELIAS					
MORALES MENESES ALEXANDER PAUL					
NARVAEZ CACHIGUANGO CRISTIAN ANDRES					
PANAMA ALOMOTO DARWIN VINICIO					
PILAGUANO CHAVEZ HECTOR ALEXANDER					
SEVILLANO COQUE BRYAN PATRICIO					
TITUAÑA BAYETERO ALEXANDER ISRAEL					
TOAPANTA CEVALLOS PABLO ANDRES					
VILLEGAS LOPEZ ESTEBAN JOSUE					
ZABALA ESCOBAR PABLO DAVID					
BOLAÑOS SIMABAÑA MELANI ALEXANDRA					
CEDILLO GALARZA TATIANA PATRICIA					
COQUE SIMBAÑA JESSICA ESTEFANIA					
GUALOMOTO BOCANCHO ANGELICA ALEXANDRA					
MALDONADO JUANMAYOR ANABEL LUCIA					
OLIVO HARO KATHERINE MARISOL					
PUJOTA SIMBAÑA NATALY LISBETH					
RODRIGUEZ CUADROS MIREYA ELIZABETH					
ZAMBRANO DE LA CRUZ PAOLA ALEXANDRA					

FICHAS DE OBSERVACION					
QUINTO AÑO DE EDUCACION BASICA PARALELO A	EJE	EJE	EJE	EJE	EJE
NOMBRES	Equilibrio	Coordinación	Bote	Tiro	Pase
AGUINAGA ANDRADE FRANCISCO FELIPE					
AYALA LASCANO ANDERSON MIGUEL					
CADENA ANDRANGO ERICK PATRICIO					
CADENA ANDDRANGO RICHA ESTIVEN					
CORONADO GUEVARA KEVIN SEBASTIAN					
DONOSO MARTINEZ FABRICIO SEBASTIAN					
GARCIA PEÑA LUIS ORLANDO					
GUITARRA ESPINOSA VICTOR RAUL					
MALDONADO TOAPANTA GABRIEL BAYARDO					
MINANGO VALDIVIESO ALEXIS PATRICIO					
PEÑA LEON ERICK ALEXANDER					
REMACHE TAMBA MILTON VINICIO					
ROSETO RIVADENEIRA STIWAR FERNANDO					
RUIZ SIMBAÑA BRANDON EDUARDO					
SIMBAÑA GOVEO JHON FABRICIO					
SIMBAÑA QUILCIMBA FABRICIO ROMARIO					
SUAREZ TERAN KEVIN OSWALDO					
TOAPANTA LASCANO DARIO ALEXANDER					
BOLAÑOS CADENA FERNANDA LIZBETH					
CARRERA VALLE LIZBETH YADIRA					
ESPAÑA MALDONADO CINTHYA PATRICIA					
FUERTES ROSETO MELANI FERNANDA					
GONZALES ESTRELLA ROSA LINDA					
LATACUMBA CEVALLOS ESTEFANIA MISHEL					
LIMA NAVARRETE LIZBETH DAYANA					
LIMA SERRANO JHOSELIN LIZBETH					
QUINALOA FRAGA DIANA MARIBEL					
MALDONADO TUAPANTA OLGA XIMENA					
TUAPANTA CEVALLOS JESSICA PAULINA					

FICHAS DE OBSERVACION					
SEPTIMO AÑO DE EDUCACION BASICA PARALELO "A"	EJE	EJE	EJE	EJE	EJE
NOMBRES	Equilibrio	Coordinación	Bote	Tiro	Pase
ANRANGO PALACIOS LENIN SANTIAGO					
ANDRADE SERRANO BORIS ALEXANDER					
ALQUINGA ANDRADE LUIS ENRIQUE					
CALDERON DE LA TORRE EDISON ALEXIS					
CALDERON SIMBAÑA ANGEL RAMIRO					
CADENA SIMBAÁ MARCOS VINICIO					
DIAZ CHAVEZ LUIS FERNANDO					
FUERTES ROSERO ANGELO PATRICIO					
GOMEZ ALBA LUIS FERNANDO					
GUACHALA CALVACHE IVAN ALEZANDER					
LIMA NARVAEZ DIEGO FERNANDO					
OEBE NARVAEZ JIMMY JAVIER					
PASTRANA CALDERON DILAN FABRICIO					
PASTRANA GUALACATA EDISON XAVIER					
PERUGACHI IMBAQUINGO OSCAR JERONIMO					
ROMERO JACHO RICARDO EDELMIRO					
SALGADO CARLOS ANDRES					
SIMBAÑA QUILSIMBA PATRICIO GEOVANNY					
SIMBAÑA CABASCANGO EDWIN ROBERTO					
VILLACIS ENRIQUEZ JORGE Luis					
BOLAÑOS CADENA KARLA VIRGINIA					
CANDO PAREDES ALBA MARIA					
GARZON PROAÑO JANNIS CORALIA					
GUEVARA PERUGACHI FLOR VIVIANA					
RUIZ SANABRIA VERONICA PAOLA					
SANCHEZ MAYANGER TANIA GRACIELA					
SIMBAÑA VALLEJOS ROSA GUADALUPE					
SALAZAR YANES YAJAIRA SILVANA					
TUQUERES CEVALLOS KARINA JUANA					

“ESCUELA FISCAL MIXTA DOS DE MARZO”



NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA DOS DE MARZO







Árbol de problemas

EFFECTOS

Ausencia de interés por los niños/niñas de la práctica del minibaloncesto

Poca atención de los Municipios, Federaciones y Autoridades competentes, para la formación de los niños y niñas

Falta de apoyo económico, estructural y la falta de conocimiento

La incidencia de las cualidades motrices es muy baja.

No hay motivación de los padres de familia

INCIDENCIA DE LAS CUALIDADES MOTRICES DURANTE EL DESARROLLO DEL JUEGO DEL MINIBALONCESTO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 8 A 10 AÑOS DE EDAD DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA DOS DE MARZO DE LA CIUDAD DE ATUNTAQUI DURANTE EL AÑO 2010

CAUSAS

Existe poca práctica y enseñanza sobre la motricidad.

Poca importancia de la disciplina del minibaloncesto

Poco interés del deporte y la recreación