



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
Área de la Educación, el Arte y la
Comunicación

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TÍTULO:

“LOS PROCESOS METODOLÓGICOS INCIDEN EN LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “MANUEL JOSÉ RODRÍGUEZ”, DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA EN EL AÑO LECTIVO 2012 -2013.” *PROPUESTA ALTERNATIVA*”.

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes

AUTOR:

Darwin Armando Valdivieso Guamán

DIRECTOR:

Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc

LOJA – ECUADOR
2014

Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc.
DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, Y DIRECTOR DE TESIS.

CERTIFICO:

Que la presente tesis **“LOS PROCESOS METODOLÓGICOS INCIDEN EN LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “MANUEL JOSÉ RODRÍGUEZ”, DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA EN EL AÑO LECTIVO 2012 -2013.” PROPUESTA ALTERNATIVA**”. Elaborado por el Estudiante Darwin Armando Valdivieso Guamán previo a obtener el Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación mención: Cultura Física y Deportes., ha sido dirigido y revisado periódicamente por lo que autorizo su respectiva presentación ante el Honorable Tribunal de Grado.

Loja, Octubre -2014



Lic. Mgs José Efraín Macao Naula.

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

“Yo, **Darwin Armando Valdivieso Guamán**, declaro ser autor del presente trabajo y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de la tesis en el repositorio Institucional-biblioteca Virtual.

AUTOR: Darwin Armando Valdivieso Guamán

FIRMA: 

CEDULA: 0985211887

FECHA: octubre 28- 2014

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Darwin Armando Valdivieso Guamán; declaro ser autor de la tesis titulada "LOS PROCESOS METODOLÓGICOS INCIDEN EN LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "MANUEL JOSÉ RODRÍGUEZ", DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA EN EL AÑO LECTIVO 2012 -2013." PROPUESTA ALTERNATIVA", como requisito para optar al grado de LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 28 días del mes de octubre de dos mil catorce, firma el autor.

Firma:



Autor: Darwin Armando Valdivieso Guamán
Cédula: 0985211887
Dirección: Loja
Teléfono:
Correo electrónico: darval199026@hotmail.com

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc

TRIBUNAL DE GRADO

PRESIDENTE: Dr. Milton Eduardo Mejía Mg. Sc
MIEMBRO DEL TRIBUNAL: Dra. Rosa Alvares
MIEMBRO DEL TRIBUNAL: Dra. Luis Montesinos

AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja por la oportunidad brindada para poder continuar mis estudios y así cumplir una meta más de mi vida profesional

A las Autoridades de la Universidad Nacional de Loja, a los Docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes, por su colaboración y eficiencia durante el proceso de formación profesional.

A la Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc, Director de Tesis, quien con sus orientaciones, hizo posible llevar adelante el presente trabajo de investigación.

Al señor Rector, Docentes, estudiantes de Primer, segundo y tercer Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Manuel José Rodríguez” de la Parroquia Malacatos, quienes con su participación e interés facilitaron el presente trabajo de investigación.

Darwin Valdivieso

DEDICATORIA

A mis padres, María y Hugo les expreso el más profundo amor, mi imperecedera admiración y eterna gratitud, por ayudarme, guiarme y enriquecer mi existencia desde el primer día, en que vi la luz en mi vida.

A mis queridos hermanos por sus apoyos sinceros e incondicionales, que es la luz que ilumina mi camino para la culminación de mi carrera profesional.

A mi familia, por haber sido las personas de mi inspiración para concluir con éxito mis estudios superiores.

Darwin Valdivieso

Ámbito geográfico de la investigación

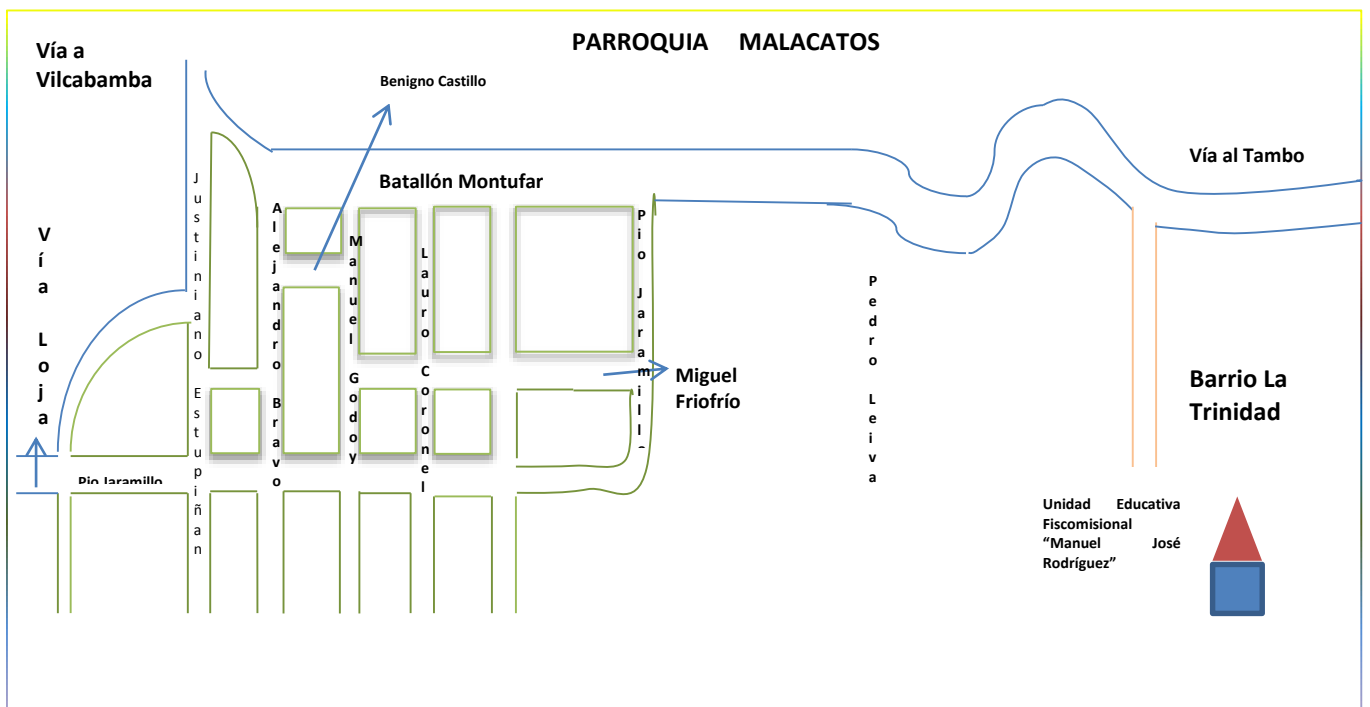
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	DARWIN ARMANDO VALDIVIESO GUAMAN/ “LOS PROCESOS METODOLOGICOS EN LA PRACTICA DEL BALOCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER, SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “MANUEL JOSÉ RODRÍGUEZ”, DE LA PARROQUIA MALACATOSDEL CANTON Y PROVINCIA DE LOJA EN EL AÑO LECTIVO 2012 – 2013” PROPUESTA ALTERENATIVA	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	MALACATOS	LA TRINIDAD	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Mapa de Provincia de Loja



Croquis de la Parroquia Malacatos Sitio de Investigación



ESQUEMA DE TESIS

Portada.

Certificación.

Autoría.

Carta de autorización.

Agradecimiento.

Dedicatoria.

Ámbito geográfico de la investigación.

Croquis

Esquema de contenidos:

a. Título.

b. Resumen (Summary).

c. Introducción.

d. Revisión de literatura.

e. Materiales y métodos.

f. Resultados.

g. Discusión.

h. Conclusiones.

i. Recomendaciones.

Propuesta Alternativa.

k. Bibliografía.

l. Anexos

a. TÍTULO

“LOS PROCESOS METODOLÓGICOS INCIDEN EN LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER, SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “MANUEL JOSÉ RODRÍGUEZ”, DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA EN EL AÑO LECTIVO 2012 -2013.”
PROPUESTA ALTERNATIVA.

b. RESUMEN

La presente investigación se orienta al estudio de los Procesos Metodológicos que inciden en las clases de Cultura Física en la práctica del baloncesto, en los estudiantes del primer, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional "Manuel José Rodríguez" de la parroquia Malacatos. Planteando como problema central el estudio de los procesos técnico metodológico de enseñanza aprendizaje y su incidencia en la práctica del baloncesto como objetivo general se planteó comprobar cómo incide el proceso metodológico de enseñanza aprendizaje del baloncesto, como específicos determinar la incidencia de la planificación en la enseñanza del baloncesto y demostrar que el proceso de enseñanza aprendizaje sea el adecuado para la práctica de los fundamentos del baloncesto. La revisión de la literatura a través de un sustento teórico científico me ayudó a conocer de mejor manera los procesos de enseñanza del baloncesto. Utilizando una metodología y materiales adecuados para la elaboración de la investigación me ha facilitado la obtención de resultados de la encuesta aplicada a una población de un docente y a un total de 100 estudiantes del bachillerato, permitiendo la discusión respectiva de los resultados afirmando o denegando las hipótesis planteadas y así poder terminar las conclusiones y recomendaciones respectivas. Todo esto me ha permitido elaborar una propuesta alternativa de la metodología de los procesos de enseñanza de los fundamentos del baloncesto.

SUMMARY

This research focuses on the study of the Methodological Processes affecting Physical Culture classes in basketball practice, students in first, second and third year of Bachelor of Education Unit Fiscomisional "José Manuel Rodríguez" the Malacatos parish. Posing as a central problem the study of methodological and technical education process and its impact on the practice of basketball as general objective raised to see how affects the methodological process of learning basketball as specific determine the incidence of planning teaching basketball and show that the teaching-learning process is suitable for the practice of the fundamentals of basketball. The literature review through a scientific theoretical foundation that helped me to know better the teaching of basketball. Using a methodologist and materials suitable for the development of research me facilitated obtaining results of the survey of a population of a teacher and a total of 100 high school students, per tucking the respective discussion of the results affirming or denying the hypotheses and thus be able to finish the respective conclusions and recommendations. All this has allowed me to develop an alternative methodology proposed the teaching of basketball fundamentals.

c. INTRODUCCIÓN

En nuestro país al igual que el resto de países de Latinoamérica el baloncesto se constituye como un deporte de tipo social, por la influencia tan trascendental que juega en los ámbitos económicos, políticos y sociales, al ser un deporte popular y con más proyección de los practicados en el medio nacional, el baloncesto escolar no puede quedar al margen de los programas de educación ya que es ahí donde se está formando personas integralmente.

Por esta razón me he orientado a elaborar un investigación como tema de estudio de los procesos metodológicos inciden en las clases de Cultura Física en la práctica baloncesto, en los estudiantes del primer, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Manuel José Rodríguez” de la parroquia Malacatos

Esta investigación se realizó en la Unidad Educativa Fiscomisional “Manuel José Rodríguez” de la Parroquia de Malacatos Cantón y Provincia de Loja y en las instalaciones del establecimiento, en donde se ejecutó la recopilación de la información, para la elaboración de la estructura metodológica de los Procesos Metodológicos del baloncesto, buscando lograr la corrección y perfeccionamiento de la enseñanza de las fases de desarrollo del baloncesto en sus áreas físicas y técnicas.

Referente a la problemática existente y como pilar fundamental a la realidad educativa, se a formulado como problema central de estudio del Proceso Técnico Metodológico y su incidencia en la práctica del baloncesto, y como problemas derivados el estudio de la planificación y su incidencia en el proceso técnico metodológico y como incide el proceso de enseñanza aprendizaje en la práctica y formación de los fundamentos técnicos del baloncesto.

En el problema existente me he planteado como objetivo general comprobar como incide el proceso técnico metodológico de enseñanza aprendizaje en la

práctica del baloncesto, dividiendo así objetivos específicos para determinar la incidencia de la planificación en el proceso técnico metodológico y demostrar si el proceso de enseñanza aprendizaje sea el adecuado para la práctica de los fundamentos técnicos del baloncesto y desarrollar una guía y planificación de apoyo al desarrollo del baloncesto.

Referente a la revisión de la literatura conceptualizada y argumentada de manera científica y apoyándose en un enfoque específico al estudio de los procesos técnicos metodológicos de la enseñanza aprendizaje del baloncesto, determinando así conceptualizaciones que sirvió para el sustento de mi trabajo investigativo.

Para la elaboración del presente trabajo investigativo sea utilizado materiales como recurso indispensable los siguientes computador, flash memory, papel, esfero gráfico, libros como recursos necesarios biblioteca iinternet, Cámara, así como la utilización de los Métodos teórico, empírico, inductivo, deductivo, analítico, estadístico y sintético, utilizado la técnica de la encuesta que me permitió conocer la realidad Educativa, así proporcionándome el camino que debe ser analizado para establecer un conocimiento de la ejecución de los proceso técnico metodológicos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto, estableciendo interrogantes y aclarar el problema planteado y llegar a los objetivos previstos, analizando interpretando los datos ya establecidos.

En base al análisis e interpretación de resultados obtenidos de la encuesta aplicada al docente y estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisinal “Manuel José Rodríguez” representada en gráficos y tabla de tabulación para la afirmación o negación de los enunciados o hipótesis previamente planteados.

Con relación a la discusión después del análisis e interpretación se afirma o se deniega las hipótesis determinando, si un adecuado Proceso Técnico Metodológico de la Enseñanza Aprendizaje nos permite el desarrollo eficiente de

del baloncesto, la verificación que la falta de planificación no permite a obtención de los aprendizajes significativos o denegar que el proceso de enseñanza aprendizaje no es el adecuado para la enseñanza de los fundamentos tácticos del baloncesto.

Dado la discusión, elaborado las conclusiones respectivas y he planteado recomendaciones para mejorar el proceso de metodológico para la enseñanza del baloncesto.

Como parte final y con relación a lo antes ya mencionado se ha creado una propuesta alternativa relacionada a la metodología de los procesos de enseñanza aprendizaje del baloncesto el cual consta de la presentación respectiva, justificación y un sustento teórico y científico acerca de la enseñanza del baloncesto, de la misma manera cuenta de planificaciones relacionado a la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto y el reglamento simplificado de juego con su respectiva señalización.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

LA EDUCACIÓN.

La educación es el conjunto de conocimientos, órdenes y métodos por medio de los cuales se ayuda al individuo en el desarrollo y mejora de las facultades intelectuales, morales y físicas. La educación no crea facultades en el educando, sino que coopera en su desenvolvimiento y precisión (AUSUBEL Y COLBS., 1990).

Es el proceso por el cual el hombre se forma y define como persona. La palabra educar viene de educere, que significa sacar afuera. Aparte de su concepto universal, la educación reviste características especiales según sean los rasgos peculiares del individuo y de la sociedad. En la situación actual, de una mayor libertad y soledad del hombre y de una acumulación de posibilidades y riesgos en la sociedad, se deriva que la Educación debe ser exigente, desde el punto de vista que el sujeto debe poner más de su parte para aprender y desarrollar todo su potencial.

La enseñanza. - Es el proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia. Este concepto es más restringido que el de educación, ya que ésta tiene por objeto la formación integral de la persona humana, mientras que la enseñanza se limita a transmitir, por medios diversos, determinados conocimientos. En este sentido la educación comprende la enseñanza propiamente dicha.

Los métodos de enseñanza descansan sobre las teorías del proceso de aprendizaje y una de las grandes tareas de la pedagogía moderna ha sido estudiar de manera experimental la eficacia de dichos métodos, al mismo tiempo que intenta su formulación teórica. En este campo sobresale la teoría psicológica: la base fundamental de todo proceso de enseñanza-aprendizaje se halla representada por un reflejo condicionado, es decir, por la relación asociada que existe entre la respuesta y el estímulo que la provoca. El sujeto que enseña es el encargado de provocar dicho estímulo, con el fin de obtener

la respuesta en el individuo que aprende. Esta teoría da lugar a la formulación del principio de la motivación, principio básico de todo proceso de enseñanza que consiste en estimular a un sujeto para que éste ponga en actividad sus facultades, el estudio de la motivación comprende el de los factores orgánicos de toda conducta, así como el de las condiciones que lo determinan. De aquí la importancia que en la enseñanza tiene el incentivo, no tangible, sino de acción, destinado a producir, mediante un estímulo en el sujeto que aprende (ARREDONDO, 1989).

El hombre es un ser eminentemente sociable, no crece aislado, sino bajo el influjo de los demás y está en constante reacción a esa influencia. La Enseñanza resulta así, no solo un deber, sino un efecto de la condición humana, ya que es el medio con que la sociedad perpetúa su existencia. Por tanto, como existe el deber de la enseñanza, también, existe el derecho de que se faciliten los medios para adquirirla, para facilitar estos medios se encuentran como principales protagonistas el Estado, que es quien facilita los medios, y los individuos, que son quienes ponen de su parte para adquirir todos los conocimientos necesarios en pos de su logro personal y el engrandecimiento de la sociedad.

El aprendizaje.- Este concepto es parte de la estructura de la educación, por tanto, la educación comprende el sistema de aprendizaje. Es la acción de instruirse y el tiempo que dicha acción demora. También, es el proceso por el cual una persona es entrenada para dar una solución a situaciones; tal mecanismo va desde la adquisición de datos hasta la forma más compleja de recopilar y organizar la información.

El aprendizaje tiene una importancia fundamental para el hombre, ya que, cuando nace, se halla desprovisto de medios de adaptación intelectuales y motores. En consecuencia, durante los primeros años de vida, el aprendizaje es un proceso automático con poca participación de la voluntad, después el componente voluntario adquiere mayor importancia (aprender a leer, aprender conceptos, etc.), dándose un reflejo condicionado, es decir, una relación

asociativa entre respuesta y estímulo. A veces, el aprendizaje es la consecuencia de pruebas y errores, hasta el logro de una solución válida. De acuerdo con PÉREZ GÓMEZ (1992).

Existe un factor determinante a la hora que un individuo aprende y es el hecho de que hay algunos alumnos que aprenden ciertos temas con más facilidad que otros, para entender esto, se debe trasladar el análisis del mecanismo de aprendizaje a los factores que influyen, los cuales se pueden dividir en dos grupos : los que dependen del sujeto que aprende (la inteligencia, la motivación, la participación activa, la edad y las experiencia previas) y los inherentes a las modalidades de presentación de los estímulos, es decir, se tienen modalidades favorables para el aprendizaje cuando la respuesta al estímulo va seguida de un premio o castigo, o cuando el individuo tiene conocimiento del resultado de su actividad y se siente guiado y controlado por una mano experta.

La planificación educativa.- implica la interacción de diversas dimensiones. Por ejemplo, desde el aspecto social, hay que tener en cuenta que la escuela forma parte de una sociedad y, como tal, los cambios que experimente la trascenderán.

De acuerdo a la dimensión técnica, la planificación educativa debe considerar el uso de la tecnología en la pedagogía, mientras que en cuanto a su dimensión política, debe atender a los marcos normativos existentes.

Por otra parte, la planificación educativa se desarrolla en una serie de pasos. La primera etapa es el diagnóstico, donde se vinculan las necesidades educativas, las condiciones de aprendizaje y los factores externos que afectan al proceso educativo.

El paso siguiente es el análisis de la naturaleza del problema, que supone la comprensión integral de la complejidad de la realidad educativa.

La planificación continúa con el diseño y la evaluación de las opciones de acción. Lo que hace la planificación es tratar de anticipar el resultado de las posibilidades consideradas, a fin de seleccionar la más acorde para el cumplimiento de los objetivos.

Una vez elegida la acción o las acciones a seguir, llega el momento de implantación, que es la puesta en marcha de la planificación educativo. Finalmente, es el turno de la evaluación, donde se establecen balances para analizar el éxito del proceso y sus resultados.

Conceptos generales.

La técnica del entrenamiento deportivo.- es el conjunto de medios abstractos y concretos de los que se vale el Profesor entrenador para alcanzar los objetivos planteados y deseados en sus jugadores y en el equipo. Sin duda alguna existen excelentes profesores y entrenadores que poseen grandes conocimientos de Preparación Física, de técnica individual, de táctica, etc., y sin embargo no obtienen el mayor rendimiento posible de sus jugadores y por tanto de su equipo, por no saber utilizar adecuadamente, los procesos del aprendizaje, o lo que es lo mismo: Una cosa es saber Y otra saber enseñar.

Para jugar baloncesto el deportista requiere de muchas horas en la cancha para realizarse y según como su profesor entrenador lo haya guiado llegará a ser un buen o excelente jugador, considerando por lógica sus posibilidades genéticas. Este concepto aplicado individualmente se hace extensivo al equipo que no es otra cosa que la unión de todas las individualidades. En este contexto, la gran responsabilidad del profesor entrenador se cifra en: cómo entrenar (preparar) a sus jugadores y en la forma de planificar los partidos, por que en definitiva “tal como se entrena, se juega”.

Métodos en la enseñanza del baloncesto.

La acción del profesor entrenador debe someterse a determinadas condiciones que garanticen la eficacia del proceso de aprendizaje: Su trabajo no puede ser ni arbitrario ni caprichoso. Tampoco puede confiarse simplemente a lo que se

conoce como inspiración del momento. Por el contrario su trabajo debe ser organizado con antelación y sometido a un orden, es decir, debe ser planificado.

La planificación del trabajo del profesor entrenador, no solo exige seleccionar los ejercicios de la preparación físico – técnico más adecuados a sus jugadores y determinar las tácticas (ofensivas y defensivas) y estrategias a utilizar en las variables circunstancias del campeonato o torneos, sino que debe determinar una técnica, un estilo de enseñanza, es decir una metodología.

Método.- La palabra método deriva del latín methodus que, a la vez, viene de los vocablos griegos: meta que significa fin, y hodos que quiere decir camino, entonces se traduce como: camino para conseguir una finalidad.

Existen muchas definiciones de método, pero por su claridad y guía de los procesos metodológicos para la enseñanza del baloncesto considero las siguientes:

Método “es el conjunto de procedimientos convenientes ordenados para conseguir una finalidad”

El método es entonces de fundamental importancia en los procesos de enseñanza – aprendizaje del baloncesto, pues esta es la finalidad, el método contribuye en la economía de tiempo, energía, recursos, así como también en la consecución de las finalidades previstas; que solo la especie humana puede llevar a cabo.

En el baloncesto, hay siempre un método que encaja mejor a determinados fundamentos o tácticas, o a la preparación física. Es necesario por lo tanto considerar que de todos los métodos utilizables en el baloncesto habrá uno que responda mejor a un determinado momento en la enseñanza y preparación de los jugadores. Bajo ninguna circunstancia el entrenador, el monitor y menos el docente especializado debe aficionarse a un solo método. Cada método, tiene

sus ventajas y desventajas, pero todos son operativos y ninguno puede ser desechado.

El método sintético (global).- Es aquel mediante el cual se enseña un ejercicio o habilidad, presentándolo en todo su conjunto como, por ejemplo, cuando se enseña a un niño el pase, o el drible, o el tiro en que se ofrece una demostración completa de la acción técnica y se insta a que lo reproduzca totalmente, prescindiendo de analizar sus detalles y de aprenderlo por partes.

Para los niños y los que se inician en el baloncesto este es el método perfecto. Lo esencial del proceso que administra el profesor no es analizar los detalles ni buscar perfección, sino conseguir una ejecución aceptable y coordinada desde el punto de vista global; el movimiento debe tener espontaneidad y naturalidad.

El método analítico.- Consiste en aprender los ejercicios por partes, para después de aprendidas todas, unir las entre sí; es decir es lo contrario que el anterior.

A este método, Constancio Córdova le denomina “Aprenda primero y juegue después”

Ventajas de este método:

- ▶ Se mejora rápidamente la técnica.
- ▶ Progresión estable en el mejoramiento físico, puesto que se localiza el esfuerzo.

Desventajas:

- ▶ No permite la coordinación amplia en la ejecución de los elementos técnicos del baloncesto.
- ▶ Pobreza rítmica y expresividad limitada.
- ▶ No motiva suficientemente.

El método mixto.- Se le conoce también como sintético-analítico-sintético, es el más utilizado en el baloncesto, al principio se enseña el elemento técnico en forma global, dejando para más adelante el análisis de sus partes, finalmente se vuelve a la globalidad; el primer empeño debe ser lograr una acción completa y coordinada y no una serie de partes separadas, es decir buscar en el jugador su propio estilo y luego se procederá a pulir los detalles corrigiendo los errores.

Ventajas de este método.

- ▶ Rápida orientación técnica del jugador.
- ▶ Facilita la corrección de los errores técnicos.
- ▶ Dominio más rápido de la técnica.
- ▶ Motiva fácilmente.

No presenta desventajas marcadas por cuanto engloba los dos métodos anteriores.

El método de la asignación de tareas o circuito.- Consiste en asignar tareas a los jugadores, las mismas que realizan bajo su propia responsabilidad, es decir, se manejan casi libremente, por esta razón, su aplicación más efectiva es con equipos de la categoría juvenil y mayores que tienen más consciencia de lo que deben hacer y mayor madurez para analizarse a sí mismos. La organización del trabajo que mejor encaja a este método es la que se realiza por estaciones, siendo preciso dividir el equipo en pequeños grupos de dos, tres y hasta cuatro jugadores.

BALONCESTO

El baloncesto es ciencia y es arte, es ciencia por que se apoya en las leyes pedagógicas y en el conocimiento del cuerpo humano y sus funciones; es arte, porque se apoya en destrezas físicas, técnicas y síquicas.

El baloncesto ha pasado en su evolución diferentes enfoques para su estudio.

Desde el análisis de la técnica y la táctica como única referente se pasó a estimar que la acción de juego debería tener una doble vertiente en el ataque y la defensa y que el juego está permanentemente interrelacionado entre sus elementos constitutivos - a la actualidad ha pasado algún tiempo.

Técnica.- Baloncesto palabra inglesa, entro en la terminología internacional como denominación de un juego, la finalidad de este es, introducir la bola en el aro; hacer esto no es fácil, ya que es necesario superar la oposición del defensa.

Los principales movimientos que se adoptan durante el juego se llaman elementos; estos elementos se clasifican considerando su designación y la finalidad principal en: pase, drible, tiro, etc. Cada elemento pertenece a determinada técnica de ejecución; el conjunto de algunos elementos que se ejecutan íntimamente relacionados unos con otros en determinadas situaciones concretas, se llaman acciones de los jugadores.

Clasificación de la técnica del baloncesto.

- **Técnica ofensiva.**

 - Técnica de los desplazamientos

 - Técnica del manejo del balón.

- **Técnica defensiva.**

 - Técnica de los desplazamientos.

 - Técnica del apoderamiento del balón.

- **Técnica de los desplazamientos.**

 - Marcha

 - Carreras

 - Salto

Paradas

Giros

- **Técnica del manejo del balón.**

Posturas

Desplazamientos

Quitar el balón

Tumbar el balón

Interceptar el balón.

Botar el balón

Tapar el balón

Bloquear el balón

En los deportes de conjunto, llamamos fundamentos técnicos ofensivos al conjunto de habilidades y destrezas, con o sin balón, que son necesarias para poner en juego a un jugador cuando su equipo está en posesión del balón tratando de llevar toda una serie de acciones con el fin de conquistar la meta.

En el caso del baloncesto, deporte de conjunto en el que dos equipos tratan de anotar el mayor número posible de canastas, todas las acciones ofensivas se encaminarán a lograr este objetivo, exigiendo de cada uno de los jugadores aquellas acciones que estén orientadas hacia un constante asedio de la cesta.

Juego sin balón.- En los deportes de conjunto, llamamos juego sin balón a todas las acciones y movimientos individuales o colectivos, que realizan los jugadores del equipo en posesión del balón, que no están en posesión directa del balón, cuyo objetivo es superar la oposición del adversario.

Posición básica.- Por posición básica se entiende la postura que el jugador debe adoptar logrando un perfecto equilibrio corporal, con el fin de ejecutar las diferentes acciones técnicas con mayor facilidad y efectividad.

Una postura bien equilibrada proporciona al jugador una adecuada disposición para emprender cualquier acción en una forma rápida y decidida.

Salidas.- Una salida es la acción de poner el cuerpo en movimiento en forma rápida mediante el impulso de un pie retrasado, al mismo tiempo que el otro va hacia adelante; en esta acción, que depende de la velocidad de reacción del jugador, el tronco se inclina ligeramente al frente para conseguir una velocidad inmediata.

Son de uso frecuente y posibilitan un sin fin de opciones defensivas y ofensivas, con balón y sin balón, en combinación con los pivotes, y están presentes en la ejecución de la casi totalidad de los fundamentos ofensivos, como por ejemplo: los desplazamientos, el primer paso en un cambio de ritmo o de dirección, las entradas a canasta, las fintas de salida, las fintas de recepción, etc.

Salidas Sin Balón.- Partiendo de la posición básica, se pueden realizar *Abierta o directa* estas dos salidas:

En la que se toma la dirección con el pie adelantado, es decir que si se sale hacia la derecha, el pie derecho se adelanta y el izquierdo impulsa la acción. Esta salida es más rápida que la salida cruzada.

Salidas con Balón.-Cuando el balón está en poder del jugador, la mecánica de las salidas es la misma pero cuidando de aplicar las reglas del pie de pivote (ver mas adelante).

Cruzada.- En ella se adelanta el pie contrario a la dirección que se va a tomar, cruzándolo por delante del cuerpo, es así que si el jugador sale por la derecha,

adelanta el pie izquierdo cruzándolo hacia el lado derecho del cuerpo. Este tipo de salida es más segura, permitiéndole al jugador tomar más fácilmente una posición adecuada ante el defensor.

Directas.- Al igual que en la salida sin balón el pie que inicia el desplazamiento es el de la dirección a tomar, siendo una salida más rápida que la cruzada, pero en este caso un tanto menos segura por el riesgo de cometer violación y la menor protección que se puede ofrecer al balón.

Detenciones.

Los desplazamientos en el juego se ejecutan al elegir las diferentes acciones de ataque y defensa: estos son muy variados y la mayoría de las veces son muy rápidos finalizando con una detención instantánea, como por ejemplo, recibir un balón después de un desplazamiento veloz.

Las detenciones se utilizan repentinamente durante el desarrollo del juego, pudiéndose hacer con o sin balón. Las detenciones sin balón son relativamente fáciles de realizar, mientras que las detenciones con balón son más difíciles debido a que al jugador no se le permite dar más de dos pasos con la pelota retenida entre sus manos; el aprendizaje de la técnica de las detenciones será de gran importancia para el efectivo desarrollo de todos los fundamentos técnicos del baloncesto.

Detención en un tiempo.- Se produce cuando el jugador toma contacto con el suelo con los dos pies simultáneamente.

El jugador en el momento deseado da un paso anterior a la detención dejando el tronco ligeramente retrasado para compensar la inercia del cuerpo y recobrar rápidamente el equilibrio. Luego se realiza el salto hacia adelante con poca elevación, deslizando los pies en el momento del contacto; los pies a la misma altura o uno levemente adelantado, quedan paralelos y separados a la anchura de los hombros con las piernas ligeramente flexionadas.

En esta detención el jugador puede usar cualquiera de sus pies como pie de pivote.

Detención en dos tiempos.- Se produce cuando se toma contacto con el suelo en tiempos distintos, primero con un pie y luego con el otro.

El jugador durante la carrera da un paso largo, contactando el suelo primero con un pie, compensando la velocidad de traslación, inclinando el cuerpo hacia atrás; luego se apoya el otro pie cargando el peso del cuerpo sobre él, restableciendo el equilibrio. Los pies deben conservar la separación de una distancia igual a la del ancho de los hombros, con las piernas semiflexionadas, quedando así listo para la acción posterior. Al realizar esta detención el jugador sólo podrá girar sobre el pie que tomó primero contacto con el suelo y que en la mayoría de los casos corresponde a la pierna que quedó más atrasada.

Pivotes.

Se denomina Pivote al movimiento de todo el cuerpo que se realiza una o varias veces, en una o varias direcciones, manteniendo un pie (pie de pivote) como eje del movimiento en contacto con el suelo, y con el otro en movimiento, utilizado generalmente para ganar la posición o como protección en el ataque, y, para conseguir buenas posiciones para obtener el rebote (bloquear) en la defensa.

- Proteger el balón de un defensa
- Tener más libertad de acción
- Ganar una mayor visión de juego
- Fintar

La posición inicial para pivotar es la posición básica: piernas ligeramente flexionadas y separadas, el tronco ligeramente inclinado; balón cerca del pecho; la pierna de apoyo (pie de pivote) apoyada fuertemente sobre la punta

del pie y la otra pierna se apoya sobre la planta para girar en todas las direcciones deseadas. Cuando un jugador que posee el balón realiza un pivote debe además observar que el balón permanezca lo mas alejado posible del defensor, protegiéndolo con su cuerpo.

Cambios de dirección.

Los cambios de dirección son variaciones en la trayectoria del jugador destinadas a superar a su oponente. Generalmente van acompañadas de un cambio de ritmo.

Existen dos formas de efectuar los cambios de dirección: normal y con reverso.

Cambio de Dirección Normal.- En este estilo clásico, el jugador se desplaza en sentido contrario a la dirección que desea tomar. En el momento en que esté mas cerca del defensor realiza una detención en dos tiempos, adelantado la pierna contraria hacia la dirección a seguir, cargando el peso del cuerpo sobre dicha pierna a la vez que se flexiona profundamente para conseguir un equilibrio adecuado; en ese momento se realiza un pivote interior, hasta orientar los pies en la dirección que se va a tomar, se gana la posición al defensor con el cuerpo, el brazo y la pierna adelantados y se sale con un rápido cambio de ritmo para alejarse del defensor, mientras se protege con la cadera, hombro y brazo del lado del defensor.

En este tipo de cambio existe una variante cuya práctica quizá sea la más usada, pues da prioridad al cambio de ritmo sobre la toma de posición. Su mecánica es similar a la descrita anteriormente, pero la salida se hace después del giro de los pies, mediante un paso corto del pie atrasado (o del lado de la salida), para después dar un paso largo con el otro pie, ahorrando así un movimiento y aumentando el cambio de ritmo.

Cambio de Dirección con Reverso.- El jugador se desplaza en sentido contrario a la dirección a seguir, en él se realiza una detención en dos tiempos,

siendo la pierna mas adelantada la más próxima a la dirección a tomar y cargando el peso del cuerpo sobre ésta. Luego efectúa un pivote de reverso metiendo el pie atrasado delante del defensor, saliendo con un cambio de ritmo, mientras se protege la salida con la pierna, cadera, hombro y brazo del lado del defensor.

Cambios de ritmo.- Los cambios de ritmo son las variaciones de la velocidad que un jugador realiza en su desplazamiento sobre la cancha; constituyen una herramienta fundamental en la obtención de una ventaja sobre el oponente, puesto que los movimientos sin cambios de ritmo sólo facilitan la labor del defensor al no existir ningún elemento sorpresa que lo desequilibre en su acción.

Manejo del balón.- Debemos recordar que el balón es el objeto del juego y constituye para el jugador el elemento más importante que es preciso conocer a través de interacciones de todo tipo, con el único fin de llevar al jugador a dominar perfectamente este elemento como si él fuese una prolongación de su cuerpo. Por lo tanto, es fundamental familiarizar al jugador con una serie de sensaciones respecto al peso, dimensión y evoluciones del balón, decisivo para el éxito y asimilación de todos los fundamentos técnicos como el dribling, el pase, etc.

Agarre del balón.- Cuando un jugador está en posesión del balón debe tomarlo correctamente a fin de que pueda realizar cuantas acciones le sean posibles con sólo un ligero juego de muñecas. La mejor manera de sujetar el balón es la de mantenerlo entre las dos manos, con los dedos suficientemente separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente; la palma de las manos forman una concavidad, pues el balón no debe tomarse con toda la palma de la mano.

En cuanto a la posición corporal, debe garantizar la protección adecuada del balón, para ello habrá que tener en cuenta dos factores importantes que son por

una parte, mantener el balón alejado del peligro y por la otra, poner la mayor distancia posible entre el contrario y el balón, es así como la protección del balón se realiza adelantando el hombro y la pierna del lado por el que se encuentra la defensa, bajando algo el hombro como si se quisiera cubrir el balón y haciendo sobresalir suficientemente el codo, para que el adversario al querer llegar al balón tenga que rodearlo.

Dribling.

El dribling es la acción que realiza un jugador cuando después de tomar posesión del balón, le da impulso con su mano haciéndolo rebotar contra el suelo; esta acción se da por finalizada una vez que el jugador retiene el balón con una o dos manos.

Las acciones de dribling son de gran importancia, ya que es el único medio que tiene el jugador para avanzar llevando consigo el balón; se emplea para:

- Avanzar con el balón desde cualquier posición.
- Avanzar el balón hacia zona de ataque cuando los receptores no están libres en posición para encestar.
- Forzar el mareaje de un defensor y crear una abertura para uno de nuestros compañeros.
- Superar al defensor para obtener un tiro fácil
- Penetrar y avanzar hacia la defensa.
- Desmarcarse del oponente y lograr una buena posición de pase
- Sacar el balón de una zona sobrecargada cuando es imposible pasar a un compañero.
- Mejorar la línea de pase.
- Lograr mejor posición o ángulo antes de pasar a un compañero.
- Cruzar rápidamente el campo de juego y culminar un contraataque

Sin embargo, se hace necesario inculcar a los jugadores la correcta utilización de este fundamento, puesto que de abusar de él puede convertirlo en un elemento negativo para nuestro propio equipo.

Dribling de avance o velocidad.- Se utiliza para avanzar rápidamente con el balón cuando no hay defensor delante. El balón es conducido por delante y a un lado del jugador. La mano impulsa el balón por encima y detrás con la mano; el codo y el hombro en un mismo plano vertical al suelo y en la dirección del movimiento.

Altura: suele ser alto

Dirección: la trayectoria que el balón forma con la vertical es un ángulo que resulta mayor cuanto mayor es la velocidad de desplazamiento

Posición del balón respecto al cuerpo: adelante y al lado.

Dribling de protección.- Se realiza cuando hay un defensa cerca. El balón es conducido verticalmente entre los pies, pero por fuera del movimiento hacia adelante del pie de la mano con que se dribla; se protege el balón adelantando el pie contrario flexionando el brazo.

Altura: baja

Dirección: casi vertical, pues va asociado a desplazamientos lentos y cortos

Posición del balón respecto al cuerpo: el dribling se realiza lateralmente a nivel del pie retrasado.

Dribling y cambios de ritmo.- El cambio de ritmo consiste en pasar de un dribling de velocidad a uno de protección para volver a salir con el primero. Se utiliza para obtener una ventaja sobre el defensor, siendo también básico en todos los cambios de dirección.

Dribling y cambios de dirección y de mano.- Los cambios de dirección, se realizan fundamentalmente cuando el adversario defiende agresivamente con el fin de evadir la marca en el dribling, obteniendo una ventaja sobre el defensor, ganándole la posición respecto al cesto, o respecto a un compañero. Con el fin de convertir la acción en una maniobra efectiva, van acompañados con un cambio de mano y necesariamente de ritmo.

Por regla general, el jugador que avanza con el balón debe hacer creer a la defensa que va a seguir penetrando en la misma dirección; si el defensor no cierra esta posición, el atacante continúa únicamente con un cambio de ritmo, pero, si el defensor cierra al atacante, éste realiza el cambio de dirección.

Cambio de dirección con drible de frente.- Es aquel en el que el atacante engaña al defensor para obligarle a moverse hacia su trayectoria para después dar un bote bajo rápido y hacia atrás cerca de su pie.

El jugador recibe el balón con la mano contraria para salir driblando hacia la dirección deseada a máxima velocidad; el tronco debe desplazarse hacia el lado por donde se va a cambiar de dirección, se realiza una muy instantánea detención, se traslada el peso corporal sobre el pie atrasado, realizando un pivote para colocarse de frente a la dirección de salida; al mismo tiempo se impulsa el balón de una mano a la otra, tomando impulso con la pierna de apoyo y cruzando la otra pierna por delante del defensor con un paso largo.

Cambio de dirección con drible entre las piernas.- Este cambio de dirección se realiza cuando se encuentra adelantada la pierna contraria de la mano que tiene el balón, por lo que hay dos maneras de realizar el cambio de mano: *Cambio de mano por delante entre las piernas:* se dribla en la dirección contraria a la que se desea tomar, posteriormente se adelanta la pierna contraria a la mano que dribla y se realiza un bote de adelante - atrás, teniendo las piernas separadas y pasando entre ellas el balón, tras un golpe de muñeca que va de una mano hacia la otra; se gira hacia adelante sobre la pierna más

adelantada interponiendo el cuerpo entre el defensor y el balón, al mismo tiempo que se efectúa un cambio de ritmo.

Cambio de mano por detrás entre las piernas: Se realiza básicamente como el cambio anterior, pero esta vez la pierna más adelantada es la de la mano de bote y el golpe de muñeca se hace de atrás hacia adelante, mientras la mano contraria espera el balón por delante.

Cambio de dirección con giro y drible.- Se produce cuando el defensor cierra al atacante, por lo que este realiza un giro sobre el pie contrario a la mano que dribla y en la dirección por la que va a salir. Tras el giro sobre el pie adelantado, se pasa el balón a la otra mano, saliendo mediante un cambio de ritmo en la dirección deseada.

Este cambio se realiza como todos los demás, partiendo de un dribbling controlado, el jugador se detiene momentáneamente sobre el pie opuesto a la mano que dribla, manteniendo la pierna extendida, mientras que la otra queda flexionada. Luego se realiza un pivote sobre el pie adelantado, iniciando un giro por la espalda y cambiando el balón de mano. Se completa el giro sobre el otro pie, mientras el brazo y la pierna libre próximos al defensor protegen la trayectoria del balón.

Cambio de dirección con drible por la espalda.- En este cambio, el atacante retrasa la posición del balón respecto al cuerpo y da un bote rápido y hacia adelante al mismo tiempo que pivota uno de los pies en la dirección deseada de salida. El dribbling final consiste en un cambio de ritmo.

El cambio de dirección se realiza haciendo un cambio de mano por la espalda; en el momento en que la pierna contraria a la mano que tiene el balón pasa de atrasada a adelantada se da un bote hacia atrás para después de echar un poco el cuerpo hacia adelante y flexionar las rodillas, realizar un bote por detrás de la espalda; el brazo acompaña el movimiento del balón para terminar con un

golpe de muñeca, que lo lleva al otro lado del cuerpo para ser recogido por la otra mano que lo espera por delante; finalmente se giran los pies y se cambia de dirección y de ritmo e interponiendo el cuerpo entre el defensor y el balón.

Recepción y Pase

Pase.- Se le llama pase a la acción mediante la cual un jugador envía (pasa) el balón a uno de sus compañeros, se diferencia de los demás fundamentos por relacionar a los dos jugadores que intervienen en la acción, siendo quizá el elemento técnico más importante, pues por medio de él se unen los jugadores de un mismo equipo en busca de otras acciones técnicas como el lanzamiento, las salidas en dribling, etc., todo esto sin olvidar que es la forma más rápida de avanzar el balón entre dos posiciones.

El pase requiere de la acción sincronizada del pasador y el receptor y de ciertas condiciones como la precisión, la dirección, la oportunidad, la fuerza, la rapidez, etc., con el fin de que el receptor pueda realizar una nueva acción exitosamente.

En cuanto a la técnica del pase, el jugador que realiza un pase debe estar bien equilibrado y debe tener un control perfecto del balón, así mismo debe tener la noción correcta del lugar y del compañero a quien desea pasar.

El pase debe ser efectuado hacia el punto en el que ha de recibirlo su compañero, de modo que le resulte cómodo tomar la pelota. El jugador que realiza el pase, entre tanto, debe quedar de inmediato en condiciones de volver a recibir el balón.

Existen además unas normas generales que se deben tener en cuenta para la realización del pase:

- Se debe usar la visión periférica, con el fin de observar la acción de los compañeros y de los defensas y decidir dónde y a quién pasar.
- Pasar antes de driblar.
- Pintar antes de pasar.
- El pase debe ser seguro y preciso, la fuerza del balón debe ser siempre proporcional a la distancia entre los jugadores y a la orientación de los desplazamientos de estos.
- El pasador debe estar atento a la acción del receptor, identificar la posición hacia la que se dirige su compañero y la jugada que pretende hacer y pasarle el balón en el lugar y en el momento en el que pueda hacer una buena jugada.
- El receptor debe mostrar y determinar al pasador dónde quiere exactamente el pase.
- No se debe realizar un pase por encima de la canasta del adversario.
- El paso debe hacer por el lado contrario donde se mueve el defensa.
- Prever la velocidad del compañero cuando corta hacia la canasta y ejecutar pases adelantados y oportunos hacia la zona libre.
- Pasar a la mano más alejada del lanzador libre de marcaje.

Pase de pecho.- El pase de pecho es el pase más común, empleado en distancias cortas y medias, se usa generalmente para mover el balón en situaciones de ataque estático y, especialmente entre jugadores exteriores ya que requiere que el pasador no esté excesivamente marcado además, es un tipo de pase bastante seguro y rápido, lo que lo hace muy adecuado *pan* cambiar rápidamente el balón de lado o para cruzar el campo de juego moviendo con rapidez el balón.

Se realiza partiendo de la siguiente posición inicial: el jugador lleva la pelota hacia atrás, en dirección y a la altura del pecho, tomada libremente y con los dedos abiertos dirigidos en dirección al pase.

Luego, el jugador impulsa la pelota extendiendo los brazos por completo al frente realizando un movimiento activo de muñecas, al mismo tiempo que da un paso al frente, con el fin de no sólo fortalecer el pase sino, también de equilibrar de nuevo el cuerpo. Una vez el jugador se ha desprendido del balón, las palmas de las manos quedarán mirando hacia afuera y los dedos pulgares quedarán indicando hacia el suelo, por el efecto que produce la rotación que hacen las muñecas en el momento de realizar el pase.

Pase picado.- El pase picado es simplemente una variante del pase de pecho con un movimiento fuerte de muñecas, con la diferencia de que el balón se proyecta hacia el suelo, de manera que el receptor del pase lo recibirá después de haber picado.

Su utilización es prácticamente la misma que la del pase de pecho, con la particularidad de que éste, que es mas lento, resulta mas seguro y efectivo cuando la presión defensiva es más intensa, por esta razón es un pase apropiado en situaciones en las que la defensa realiza un dos contra uno, o ante defensas zonales para mover el balón por el exterior.

Este pase se realiza partiendo de la misma posición inicial que se adopta en el pase de pecho.

La pelota se saca del pecho hacia el frente y abajo dirigiéndola hacia el piso con un impulso que va desde la parte de atrás del balón. Este deberá picar por delante de la línea media (imaginaria) que separa al jugador que realiza el pase y al que realiza la recepción.

Los brazos quedarán extendidos, siguiendo la trayectoria del balón, las palmas de las manos ligeramente orientadas hacia afuera, con los dedos pulgares indicando hacia abajo.

Pase por encima de la cabeza.- Este pase es muy eficaz, sobre todo cuando se emplea ante un defensa de menor estatura, además resulta un pase rápido y

fuerte. Este debe salir desde encima de la cabeza del pasador y debe llegar a la misma altura del receptor del pase.

Es un pase muy efectivo cuando pretendemos pasar a la zona, ya que, como se mencionó anteriormente, es un pase rápido y fuerte, lo que permite superar al defensor con relativa facilidad: se utiliza también en los saques cuando éstos son muy presionados por la defensa.

Por sus características resulta muy efectivo para jugar contra defensas zonales, tanto para mover el balón por el exterior, como para pasar a los jugadores interiores y sobre todo, para que éstos lo saquen fuera ante la presión defensiva.

Pase de béisbol.- El pase de béisbol puede ser enviado más lejos que cualquier otro pase, se emplea en distancias largas cuando el jugador que pasa está suelto o poco marcado, generalmente para permitir a un compañero culminar una acción de contrataque; también se utiliza cuando el jugador destinado a recibirlo se encuentra desplazándose hacia el cesto a gran velocidad. Es muy importante que el jugador que realiza el pase sepa calcular con precisión el punto en el que la pelota llegará al compañero receptor.

En la posición inicial, el jugador lleva el balón hacia su hombro, a la altura de la cabeza con la mano que va a realizar el pase, flexionando su brazo en la articulación del codo; la otra mano sostendrá el balón.

Pase de entrega.- Este pase se realiza entre dos jugadores muy cercanos, en donde el receptor prácticamente recoge el balón de las manos del pasador. Se usa fundamentalmente cuando el jugador en posesión del balón ha finalizado su dribbling y la presión que ejercen sobre él, las defensas no permite otro tipo de pase o, para pasar al jugador que corta sobre el balón.

El pasador sujeta el balón con ambas manos, con la mano izquierda por debajo del balón, en el caso de que el receptor llegue por su derecha; en el caso de que llegue por la izquierda, entonces la mano derecha es la que se coloca por debajo del balón. En el momento del pase la mano colocada en la parte superior del balón se separa de éste, y con la mano de la parte inferior se impulsa levemente el balón hacia arriba con un suave golpe de los dedos, al tiempo que se pivota sobre el pie contrario a la mano de entrega llevando el cuerpo hacia atrás para proteger el pase.

Pase después de dribling.- Este pase de tipo rápido usado sobre distancias cortas, sucede cuando un jugador después de driblar, desea pasar el balón, para hacerlo no es necesario que controle el balón con las dos manos. El balón se domina ligeramente por su parte baja-posterior, llevándolo un poco hacia el lado de la mano de pase, con los dedos en dirección hacia afuera; posteriormente se extiende el brazo y se proyecta el balón de manera que la mano quede abierta y la palma mirando hacia el suelo, mientras que con el brazo contrario se protege la salida del balón.

Recepción.- La recepción es un fundamento tan importante como la correcta ejecución de un pase. De nada serviría hacer un muy buen pase a un compañero que no estuviera en la capacidad de recibirlo.

Antes de comenzar a recibir y pasar la pelota es necesario saber agarrarla (ver agarre del balón).

El jugador que va a recibir un pase debe facilitar al máximo la acción del pasador y ofrecerle las mayores facilidades para la realización del pase, para ello el jugador no debe perder de vista el balón, debe observarlo hasta que éste esté en su poder, quedando en la posición ideal de *"triple amenaza"*, es decir en posición de driblar, pasar o lanzar, según las condiciones de juego lo requieran.

Cuando un jugador va a recibir un pase debe avanzar hacia su compañero, sus manos deben estar bien abiertas y por delante de su cuerpo; los dedos separados, dirigidos hacia arriba y con los pulgares encontrados. La toma del balón debe hacerse con los dedos separados; las palmas de las manos no deben tener contacto con el balón.

Recepción de frente.- es la que la sujeción del balón se la realiza de ta forma que los pulgares a apunten hacia dentro.

Recepción lateral.- Producida cuando el balón pasado por un compañero viene desplazado hacia la lateral con respecto a la posición que ocupa el receptor. Para ello se lleva la mano correspondiente al lado por donde viene el balón hacía éste, luego se lleva la otra mano para sujetar con fuerza el balón y evitar que caiga.

Lanzamiento.

La finalidad del baloncesto es la de convertir el mayor número de canastas; todos lo movimientos y acciones que se realizan con o sin balón en ataque tienen como finalidad poder obtener un lanzamiento en buenas condiciones, en donde la probabilidad de encesta sea muy alta.

El lanzamiento al cesto es la culminación de todos los esfuerzos ofensivos de un equipo es por ello que este fundamento ocupa un lugar muy importante dentro de la técnica ofensiva.

Los lanzamientos los podemos clasificar con una mano y con dos manos atendiendo; varias condiciones que pueden ser:

Clasificación de los lanzamientos.- Por su distancia corta, larga y media, aunque vamos a describir solo algunos de los lanzamientos, no está por demás decir que existe toda una gama de éstos. Especialmente para distancias cortas, que conviene a un buen jugador conocer y practicar, sin olvidar que la maestría

en los lanzamientos depende del grado de dominio de la técnica, la coordinación de los movimientos, la concentración y del grado de seguridad en sí mismo.

Lanzamiento desde posición estática.- Este lanzamiento se realiza aprovechando una situación defensiva superable en el caso de no haber realizado aún el dribling o de haberlo finalizado.

La acción de tiro se inicia en los pies y termina con la dirección que imprimen los dedos índices y corazón. La trayectoria curva que debe describir el balón es a consecuencia de: la acción combinada de piernas y brazos, que impulsan hacia arriba y, ü la muñeca que dirige hacia el aro el balón, el cual gira hacia atrás sobre su eje. La secuencia de movimiento ininterrumpida se puede describir de la siguiente manera: se parte desde la posición de triple amenaza: pies separados más o menos la anchura de los hombros y dirigidos al aro, rodillas flexionados, cabeza levantada y vista al frente; las piernas flexionadas ligeramente, pues la fuerza necesaria para lanzar el balón viene de las piernas,

El brazo que lanza debe estar flexionado, paralelo al piso y formando un ángulo recto; la mano con que se va a lanzar sostiene el balón por debajo los dedos separados, especialmente el índice y el corazón dirigidos hacia atrás y el pulgar separado del índice; el balón descansa sobre las yemas de los dedos, sin que la palma lo toque; la muñeca ligeramente hacia atrás. La otra mano o mano de ayuda, se coloca al lado del balón para aguantarlo y evitar que se desvíe cuando se realice el lanzamiento; los dedos tienen que estar separados y orientados hacia el cielo, (a excepción del pulgar que está dirigido hacia la oreja del jugador), logrando un buen control del balón.

Lanzamiento con penetración hacia el cesto, Doble ritmo.- El doble ritmo tiene su aplicación en acciones medias y cercanas, en posición frontal < lateral, pudiendo efectuarse sobre un avance previo con dribling o bien, después de recibir un pase cuando se va en carrera.

Este tipo de lanzamiento es muy eficaz y su idea es la de penetrar hacia la zona restringida y definir con un lanzamiento muy cercano al cesto, el cual tendrá toda la posibilidad de ser convertido debido a la relación de distancia entre el lanzamiento y la canasta. La técnica de este lanzamiento la podemos dividir en tres fases bien definidas, que en su totalidad conforman una secuencia ininterrumpida, independientemente del lado por el cual se realice:

Entrada; La mirada se sitúa en el punto del tablero donde el balón debe tocar para que el lanzamiento sea efectivo.

La pierna de la mano con que se dribla, da un paso largo y simultáneamente se recoge el balón, que se lleva con las dos manos al pecho; seguidamente se traslada el peso del cuerpo a la pierna contraria dando un paso corto mientras se va llevando el balón a la posición de lanzamiento.

Salto; La pierna del lado de la mano que lanza se eleva flexionando bien la rodilla; simultáneamente se extiende el brazo con el que se va a lanzar; acción conjunta que llevará a la altura máxima deseada.

Lanzamiento; La pelota se suelta suavemente contra el tablero, cuando se ha llegado a la altura máxima en el salto.

Lanzamiento en suspensión: Sostenido.- La técnica del lanzamiento en suspensión es muy similar al lanzamiento desde posición estática, con la diferencia de que la acción de los miembros superiores, que antes eran casi simultáneos con la de los miembros inferiores, se realiza en este lanzamiento cuando el cuerpo se halla suspendido en el aire.

Lo más importante no es la altura del salto, sino la rapidez con que se realiza, ya que lo que se pretende es sorprender a la defensa. Se puede efectuar desde cualquier lugar del terreno de juego, realizándose desde una posición estática o en movimiento, de cara o espalda al cesto.

Este lanzamiento consta de tres fases a saber: el salto, en el que se sube el balón a la posición de tiro; el lanzamiento del balón y la caída.

El lanzamiento se inicia desde una posición ofensiva básica, con la mirada dirigida hacia el cesto; el balón se sostiene con las dos manos, llevándolo cerca del pecho, luego mediante un impulso de piernas y brazos, el jugador salta hacia arriba, llevando simultáneamente el balón hasta la posición inicial referida para el lanzamiento en posición estática con una mano.

Cuando el jugador alcanza su mayor altura en el salto, debe experimentar una sensación de "suspensión en el aire" como resultado del fuerte ajuste de los músculos de las piernas y glúteos, para luego lanzar el balón hacia el cesto con una rápida extensión del brazo que lanza; el lanzamiento se controla con la flexión de la muñeca y el seguimiento de la trayectoria del balón.

Lanzamiento de gancho.- Suele realizarse estando cerca del cesto, sus principales fortalezas son: ofrecer al lanzamiento una buena protección con respecto al defensa y, presentar una mayor efectividad para determinadas posiciones angulares con respecto a la canasta.

En la posición inicial, el cuerpo se sitúa lateralmente respecto a la dirección hacia el cesto; el peso corporal descansa sobre el pie contrario de la mano que lanza, mientras que el otro pie comienza a elevarse del suelo; los codos se elevan protegiendo el balón mientras se agarra firmemente con las manos.

Seguidamente se inicia un pivote coordinando la elevación de la rodilla y la mano que realiza el lanzamiento. El cuerpo empieza a girar hacia la canasta, aunque con el fin de mantener a la defensa lo más alejada del balón, los hombros se mantienen retrasados respecto a la rotación de la cadera.

Rebote.- El rebote es el fundamento por el cual se hace más probable obtener la posesión de la pelota después de un lanzamiento que no sea convertido, por

ello y debido al gran número de lanzamientos que dentro de un encuentro ocurren es que este fundamento merece especial atención por parte de entrenadores y jugadores.

La eficiencia del rebote depende básicamente de:

- la colocación del jugador con relación a la canasta
- la eficiencia y exactitud del salto
- la potencia del salto

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

Palmeo.- El palmeo, consiste en desplazar el balón cuando después de rebotar en el aro, está en el aire. Esta acción se sucede en el rebote ofensivo, cuando el jugador en lugar de coger el balón en el aire y caer con él, lo empuja con un suave movimiento de dedos de una o dos manos para tratar de convertir el cesto.

Cuando el jugador a la ofensiva que rebota, recoge el balón por encima del nivel del aro, lo introduce al aro dirigiéndolo hacia abajo.

Para los casos en los que el jugador aun contactando el balón, no puede llegar a controlarlo, debe dirigirlo por medio de un golpe hacia otra zona para cogerlo en un segundo salto o hacia donde se encuentre un compañero.

Bloqueo en el rebote.- Esta acción con la que se facilita el rebote del equipo, consiste en interponer el cuerpo entre el adversario y la cesta cada vez que se realiza un lanzamiento, y tiene como finalidad ganar una posición favorable para ir por el rebote, atrasando o evitando la entrada del contrario para la disputa del rebote.

Para alcanzar este objetivo el jugador debe darse cuenta del momento exacto en que la pelota es lanzada a la cesta e inmediatamente desplazarse de tal forma que dificulte o impida el movimiento del adversario en dirección de la canasta.

En el caso del rebote ofensivo, el atacante trata de colocarse delante de su defensa, que por regla general se encuentra entre él y la canasta; en el rebote defensivo el jugador procede de igual manera, evitando la entrada del atacante, o por lo menos, retrasando su intento de lograr una posición mejor.

En caso de producirse el lanzamiento, el jugador defensor gira hacia atrás, pivotando sobre el pie adelantado en el momento de impedir el lanzamiento; ya con este reverso el jugador busca hacia atrás el contacto con su adversario. La posición adoptada en el bloqueo del rebote es idéntica a la posición básica defensiva ya descrita, en esta posición el jugador puede:

- Aguantar el empuje de su adversario
- Saltar por el balón
- Desplazarse lateralmente con eficacia si su oponente trata de cambiar la dirección Los aspectos a tener en cuenta para la correcta realización de un bloqueo son:
 - No acompañar la trayectoria inicial del balón, es más importante primero buscar al adversario y luego ir por el balón
 - No colocarse muy debajo de la cesta
 - Darse vuelta de frente en dirección al tablero
 - Estar atento a los movimientos iniciales del oponente.

Fintas.- Las fintas son unos movimientos de *engaño* realizados por el jugador atacante con el fin de que el defensor pierda su posición estable, consiguiendo así una situación de ventaja. Estas constituyen una acción individual que pueden ser realizadas con o sin balón y cuya función principal es desprenderse del jugador que marca, pudiéndose realizar con tan sólo un movimiento ligero de brazos, piernas o pelota.

Las fintas es uno de los fundamentos que más realiza un jugador a lo largo de un partido, pero que en muchas ocasiones las realiza sin darse cuenta: sin embargo, hay que darle a éstas la debida importancia, por ser un recurso técnico que brinda un gran número de ventajas sobre el contrario.

Con estos movimientos el jugador puede lograr con su adversario:

- Engañarlo
- Desequilibrarlo tanto física como psicológicamente
- Hacerle perder su posición correcta
- Hacerle perder la concentración.

Bloqueo.- El bloqueo es una acción mediante la cual un jugador atacante usa su propio cuerpo ante un jugador con balón o sin él, para permitirle a un compañero obtener ventaja sobre su defensor. Además de ser un fundamento ofensivo, también puede ser considerado como un fundamento defensivo, que se usa sobre todo, para conseguir los rebotes defensivos.

El jugador que bloquea, separa las piernas a una distancia aproximada al ancho de sus hombros y las flexiona ligeramente, con el tronco recto, los brazos cruzados en el pecho con las manos cerradas para aguantar el contacto. Después de bloquear, pide el balón mediante un pivote.

Los aspectos que se deben tener en cuenta para la realización del bloqueo son: Buscar una posición correcta.

- No "echarse" encima del defensor.
- No perder de vista al jugador con balón ni a los defensas.
- Una vez ubicado en el bloqueo, no corregir la posición una vez colocado.
- Después de bloquear pedir el balón ganando la posición a la defensa.

Formas de bloquear.- Aunque la mecánica del bloqueo es la misma para casi todos los tipos de bloqueo, se diferencian tres formas:

Bloqueo de frente; el jugador que realiza el bloqueo se ubica en la posición que quiere tomar la defensa, colocando su cuerpo en medio del cuerpo del jugador que va a bloquear y de cara a él.

Bloqueo de espaldas; el jugador que bloquea espera de espaldas al defensor este tipo de bloqueo, cada vez más utilizado, es difícil y arriesgado, debido a que el jugador que lo realiza tiende a moverse al no poder calcular exactamente la diferencia de la posición con respecto al defensor que va a ser bloqueado.

Bloqueo lateral; el jugador realiza el bloqueo colocando sus dos piernas en medio de la pierna del defensor más cercana al jugador que está bloqueando.

Tipos de bloqueo.

Bloqueo vertical; es el que se realiza tomando la vertical del campo con respecto a la línea de fondo.

Bloqueo horizontal; igual que al anterior pero tomando la línea horizontal.

Bloqueo ciego; se denomina de esta forma al bloqueo en el que el jugador que va a ser bloqueado no ve al jugador que lo bloquea, puesto que está situado de espaldas con respecto a este último.

Bloqueo en diagonal; realizada de la misma forma que los anteriores, aunque sobre distancias cortas.

Acciones posteriores al bloqueo.- Con el fin de hacer más útil la acción de bloqueo, el jugador que lo efectúa debe realizar una acción posterior a este:

Bloqueo y continuación; después de realizar el bloqueo, el jugador que bloquea realiza un pivote hacia el aro, ganando la posición al defensor y consiguiendo una buena opción para recibir un pase.

Bloqueo y abrirse al balón; el jugador que bloquea se abre al balón, logrando una buena posición para recibir un pase fácil para realizar un lanzamiento o para continuar con el ataque.

Bloqueo y toma de posición interior; el jugador que bloquea aprovecha el espacio dejado por el jugador bloqueado y le gana la posición mediante un pivote de reverso para recibir un pase interior.

Fundamentos técnicos defensivos.

Los fundamentos técnicos defensivos representan el conjunto de acciones que un jugador cuyo equipo que no este en posesión del balón, adopta con el fin de que su adversario (con o sin balón) no logre el objetivo deseado. En el baloncesto moderno la defensa es un aspecto tan importante como el ataque, por ello se debe procurar que el jugador adquiera equilibradamente los fundamentos técnicos tanto a la defensiva como a la ofensiva.

Posición básica defensiva.- Es la posición mediante la cual el jugador además de obtener el equilibrio deseado, le permite efectuar acciones defensivas en cualquier dirección de la manera mas adecuada y sin pérdida de tiempo.

En esta posición las piernas se flexionan en la rodilla y la cadera y se separan a la anchura de los hombros, con el tronco ligeramente flexionado y la mirada se dirige al jugador que se está marcando. Los brazos hacen un movimiento de aspas de abajo hacia arriba, estorbando en lo posible la visibilidad del atacante.

Los desplazamientos en la posición defensiva se pueden realizar en cualquier dirección, de acuerdo a las necesidades que resulten de las acciones de los atacantes, iniciando estos con la pierna más próxima al lugar hacia donde se desplaza el atacante; los pasos se realizan con las piernas flexionadas sin perder en ningún momento la acción de los brazos sobre el jugador al que se está marcando.

Es bien importante recordar que la acción defensiva se sitúa siempre entre el tablero y el jugador atacante, tratando de negar la línea o espacio por el cual pueda penetrar este último.

Desplazamientos defensivos.- Además de la posición defensiva, el jugador debe dominar los siguientes desplazamientos o movimientos defensivos:

Paso lateral o deslizamiento.- Este movimiento se realiza manteniendo una postura básica defensiva bien equilibrada entre el tablero y el adversario. Si al atacante se desplaza hacia un lado, los pies se ubican rápidamente en posición paralela mirando en la dirección en que éste avanza; se dan pasos cortos y rápidos con el peso distribuido por igual sobre la parte anterior de ambos pies, impulsándose con el pie mas alejado de la dirección de avance y dando un paso con el otro pie, sin cruzarlo.

Paso atrás o paso de caída.- Como en la posición básica defensiva un pie se encuentra un poco más adelantado que el otro, si un atacante dribla hacia la canasta y pasa junto a ese pie adelantado, se da rápidamente un paso hacia atrás girando al mismo tiempo en esa misma dirección sobre el pie atrasado.

Después de dar el paso atrás se utilizan pasos laterales rápidos para restablecer la posición defensiva con el pie que inicialmente se encontraba adelantado. En caso de no encontrarse en condiciones de realizar este movimiento, el jugador tiene que correr hasta alcanzar al atacante y, después girar, para colocarse en la posición correcta con el pie adelantado.

Marcación.

Marcación del jugador atacante.- Las acciones a seguir varían considerablemente según el jugador a la defensa ejerza presión sobre un jugador con balón o sin él.

Marcación del jugador que tiene el balón.- La marcación a un jugador que tiene el balón se hace a partir de la posición básica defensiva, a una distancia aproximada de un brazo del atacante y con los brazos extendidos para evitar pases, cambios de mano y lanzamientos desde una posición cómoda; las piernas se mantienen en constante movimiento, con movimientos cortos y rápidos.

Sin embargo, lo primero que un jugador a la defensiva debe tener en cuenta es si el jugador que tiene el balón ya ha hecho uso de su opción de dribling o no.

Marcación del jugador que no ha driblado.- Si el atacante no ha driblado aún, el defensor debe ubicarse a una distancia desde la cual pueda impedir cualquiera de las acciones por las que puede optar el atacante y que llamamos "triple amenaza", es decir, impedir un pase, un lanzamiento o su dribling.

Por tanto la posición del defensor debe ser la posición básica, con una pierna más adelantada que otra, y a una distancia máxima del brazo extendido.

Además debe permanecer muy atento para evitar caer en las fintas, moviendo los pies con ligeras rotaciones pero sin despegarlos del suelo, hasta que el contrario bote el balón. Las palmas de las manos orientadas hacia arriba y «presionando» constantemente el balón con gestos de abajo hacia arriba.

Marcación del jugador que dribla.- Un jugador que hace la defensa al jugador que dribla debe evitar que éste avance hacia el cesto o que se dirija hacia espacios que le resulten cómodos. Atendiendo a estos requerimientos siempre

se ubica delante del balón, cerrando cualquier penetración con el cuerpo; la mano de la dirección que lleva el atacante molesta el drible, intentando que el atacante lleve el balón detrás de su cuerpo; la otra mano, impide cualquier cambio de dirección por delante al aproximarse a la cadera del atacante.

Si el jugador avanza por el lado de la pierna débil del defensor, éste realiza un ligero pivote sobre el pie atrasado.

Marcación del jugador que finaliza el dribling.- Cuando el jugador acaba su dribling, el defensor debe acercarse más hacia el atacante hasta casi pegarse a él; extiende los brazos, intentando dificultarle cualquier acción con el balón. Si el atacante trata de proteger el balón mediante pivotes, el defensor debe realizar desplazamientos laterales para cerrar las líneas de pase que pretenda abrir con ellos.

Marcación al jugador que no tiene el balón.- La defensa al jugador sin balón se realiza dependiendo de la situación del atacante en función de la posición del balón, (lado «fuerte» o lado «débil»).

En estos casos, la ubicación del jugador a la defensiva será tal que le permita la observación del balón y del jugador al que está marcando, tratando de interponerse entre él y el jugador que tiene el balón. Desde una posición básica defensiva, el defensor se interpone entre el atacante y el balón, con su brazo próximo al balón extendido de forma tal, que la mano, cuya palma mira hacia el balón, se encuentre en la línea del pase; ubica su pierna adelantada próxima a la línea de pase, mientras con el brazo contrario flexionado, palpa la cintura del atacante.

Intercepción del balón.

Si se produce un pase, éste se intercepta con la mano próxima al balón. Esta interceptado se puede realizar de dos formas:

- Saliendo de un lado, encontrándose entre los jugadores contrarios que están pasándose la pelota.
- Saliendo por detrás del contrario para tratar de alcanzar el balón antes de que llegue a las manos de otro atacante.

Para esto es importante utilizar siempre la línea de pase, que es la línea imaginaria de trayecto de la pelota en el pase, ubicada entre el jugador que tiene el balón y el que posiblemente lo recibirá.

Lado fuerte y lado débil.- es aquel en el que se encuentra el atacante intentando penetrar con la pelota, en donde siempre se debe ejercer presión sobre el jugador con el balón y evitar el pase de penetración al ángulo o al poste; mientras que el lado débil o de la ayuda es el lado lejano del balón, en donde los jugadores deben estar siempre atentos a ayudar para prohibir el avance de los atacantes; éstos deben ser marcados por flotación, obstaculizando la penetración de la pelota, de acuerdo con el grado de peligrosidad que ofrezcan los atacantes. Debemos tener en cuenta además, que siempre debe existir un triángulo entre el atacante con balón, el atacante sin balón y el jugador a la defensa que hace la flotación, a cada una de las líneas imaginarias del triángulo las llamamos:

- Línea del balón: formada entre el jugador que tiene el balón y el defensa que hace la flotación.
- Línea del jugador: formada entre el jugador a la defensiva que hace la flotación y el jugador atacante sin balón.
- Línea del pase: formada entre el jugador a la ofensiva con balón y su compañero sin balón.

Fundamentos tácticos

Por táctica de juego entendemos la adopción racional de acciones individuales (las que realiza el jugador en forma independiente, sin la participación de sus

compañeros), en pequeños grupos (acciones recíprocas de dos o más jugadores) y de equipo (acciones recíprocas de los cinco jugadores del equipo), con el fin de alcanzar el máximo resultado, cuyo principal objetivo es determinar los medios y la forma de llevar el juego en condiciones concretas frente a un contrario determinado y que se manifiesta en diferentes sistemas de juego.

Es importante recordar, que los medios los constituyen los elementos técnicos y que sin ellos el juego resultaría imposible, ya que la preparación técnica es la que le proporciona al jugador los conocimientos y habilidades necesarias que se requieren en condiciones concretas del juego.

La teoría del procesamiento de la información distingue en el aprendizaje motor la existencia de tres niveles o mecanismos con los que el individuo responde a una situación motriz dada. Según esta teoría, el primer nivel en el proceso de aprendizaje de una acción táctica, es el mecanismo perceptivo, en el que el jugador capta la información del entorno; en el segundo nivel se activa *el mecanismo de decisión*, en el que el jugador debe seleccionar la mejor solución mental a la situación; para finalmente en el tercer nivel, con *el mecanismo de ejecución*, ofrecer como solución al problema planteado, la mejor respuesta motriz en el mínimo de tiempo posible. (Welford y Marteniuk)

Las características de los deportes de equipo condicionan aprendizajes motores muy heterogéneos, observándose en ellos una incertidumbre permanente en cada uno de los tres niveles de actuación: constantemente aparecen escenarios motores inestables en los que la ubicación de compañeros, de adversarios y del objeto (balón en nuestro caso) varían considerablemente, ya que en un partido no se presentan dos situaciones idénticas, haciéndose necesaria una percepción rápida de la situación y una adecuada solución mental en un breve espacio de tiempo.

Sistemas defensivos.

La defensa de equipo consiste en los esfuerzos coordinados de todos los miembros del equipo dirigidos a obligar al equipo contrario a variar su juego de ataque, sacarle de su forma habitual de juego haciéndole fallar más de lo habitual, con el fin impedir el enceste y lograr hacerse con el balón.

El entrenamiento de la defensa debe contemplarse desde dos puntos de vista: el primero, el trabajo técnico individual de posturas, gestos, desplazamientos y posiciones ya vistos, y el segundo desde el trabajo colectivo de táctica defensiva, sin olvidar jamás que para lograr una buena defensa colectiva es necesario que cada jugador domine a la perfección los elementos básicos de la defensa individual.

La elección de una defensa depende de múltiples factores, como pueden ser: características físicas de los jugadores, predisposición para el trabajo defensivo, así como las diferentes situaciones reales que se van produciendo en el desarrollo del juego.

Defensa individual.- En este sistema de defensa “uno a uno”, cada jugador del equipo defensor tiene la responsabilidad de marcar a un jugador determinado del equipo atacante, con el objetivo de desacomodar las posiciones o patrones que el equipo contrario ha establecidos de antemano.

Más que lograr cortar el pase, lo que busca la defensa del jugador con el balón es:

- Detener el avance del jugador a la ofensiva.
- Obligarlo a alejarse de su objetivo.
- Obligarlo a pasar o lanzar en una situación incómoda.
- Negarle la línea de entrada hacia el cesto.

Ayuda y recuperación.

La defensa individual es básicamente una defensa de ayudas ya que lo que trata de conseguir es que el jugador que tiene el balón y todos sus compañeros, no sólo se sientan defendidos por un sólo jugador sino por los cinco adversarios.

Ayuda.- La ayuda es una acción del defensa sin balón que abandona momentáneamente, a su atacante para detener o frenar la marcha de otro atacante, generalmente con balón, que ha superado a su defensor. Se realiza mediante movimientos rápidos y agresivos, que buscan aparecer de repente en la línea de penetración del atacante, para que así éste se detenga o frene su marcha, dando tiempo al compañero a que recupere a su jugador.

Recuperación.- La recuperación, es la acción posterior a la ayuda que consiste en retomar la marca sobre el atacante asignado. Siempre se realiza en la línea de pase entre el balón y el atacante asignado, ocupando el mayor espacio posible con los brazos abiertos y las palmas hacia el balón, para obstaculizar al máximo un posible pase.

Flotación.- La flotación o cobertura, no es más que una ayuda sobre los jugadores sin balón, que se utiliza principalmente para evitar la recepción de jugadores importantes.

- Detenga el dribling
- Cometa falta de ataque
- Pierda el control del balón, o
- Frene su marcha. En este caso el jugador que cambió la marca continúa con él.

Defensa de zona.- Básicamente el defender en zona obliga a que los defensores dejen de tener responsabilidades; sobre un atacante, pasando a

ocuparse de un área de la pista y de los atacantes que por allí se mueven, por lo que cada jugador no tiene asignado un jugador adversario sino una parte del terreno de juego, que dependerá de su función y tipo de zona que se esté practicando como sistema defensivo.

Hay muchos tipos de defensa en zona cuyo objetivo en la mayoría de los casos es el de | evitar que el equipo atacante juegue con lanzamientos cercanos al aro.

Variantes de la defensa de zona

La clasificación de las zonas surge de la alineación de los jugadores a la defensa, puesto que cada variante de la defensa zonal recibe su nombre por la cantidad de jugadores que se ubiquen en la primera, segunda y tercera línea de defensa visto siempre desde la posición más alejada del cesto.

Defensa combinada.- Las defensas combinadas también llamadas defensas mixtas, son las que utilizan los principios de la defensa personal y la zonal, para construir otro estilo que no es ni una ni otra, pues puede ser que algunos jugadores realicen defensa personal flotada y el resto presionada; lo cierto es que cualquier combinación que se desarrolle provoca verdadera confusión en los equipos oponentes, ya que lo normal es que un equipo se prepare para atacar las defensas básicas.

La defensa combinada se utiliza generalmente cuando se desea neutralizar al jugador más decisivo del equipo adversario o cuando se quiere utilizar las cualidades mas destacadas del jugador que está realizando la defensa.

Defensa personal flotada.- La defensa personal flotada, también llamada "semizona", "caída" o "descansada", combina las ventajas de las defensas básicas: la defensa individual y la defensa zonal, en donde se marca a cada uno de los adversarios dentro de un sistema de ayuda mutua.

Siempre debe mantenerse la vigilancia sobre los jugadores asignados, pero además se tiene la responsabilidad de ayudarse entre sí, es decir, si todos los jugadores del equipo a la ofensiva están fuertemente marcados y uno de ellos evade su marca, inmediatamente el jugador defensor más próximo a la nueva posición ocupada por el atacante debe ir a marcarlo, mientras su compañero se recupera y regresa con su marca, finalmente el jugador que realizó la ayuda regresa con el jugador que marcaba.

Defensa presionante (pressing).- Este tipo de defensa surge como respuesta a la cada vez mayor contundencia en el ataque, debido a que el gran progreso que ha alcanzado la técnica individual (hábil conducción de la pelota, lanzamientos y pases precisos, buena preparación física), ha traído como consecuencia que los defensas presionen a los delanteros para no dejarlos recibir el balón en posición peligrosa de tiro.

En tanto que la defensa a presión individual hace que se realice una fuerte presión en todos los aspectos, las defensas de zona ofrecen una fuerte protección del cesto. Lo que hacen las defensas presionantes es combinar estos dos conceptos y ponerlos en una sola defensa teniendo en cuenta dos reglas básicas que son:

- El jugador que defiende contra el balón ejerce una presión máxima y los jugadores del : lado del balón juegan agresivamente las líneas de pase
- Los jugadores del lado de la ayuda son los protectores del cesto y utilizan los principios de una zona.

Sistemas de ataque.

Las maniobras individuales ofensivas tienen como objetivo tratar de sacar fuera de posición a un contrario para encontrar un mejor lugar para pasar o lanzar efectivamente. El ataque de equipo lo constituyen todos los esfuerzos

coordinados de los jugadores para llevar el balón hacia el cesto del adversario y anotar.

Antes de iniciar con los sistemas ofensivos, es bueno recordar cuáles son los errores más comunes al realizar un ataque de equipo:

- Driblar cada vez que se recibe el balón
- Correr hacia la zona de ataque dando la espalda al balón
- Hacer lanzamientos cuando el equipo no está debidamente equilibrado
- Forzar lanzamientos fuera de distancia
- Olvidarse del rebote ofensivo
- Forzar pases al pivot cuando la zona está fuertemente protegida
- Utilizar indebidamente las pantallas
- No fintar antes de recibir un pase

Contraataque.

El contraataque o salida rápida, es el primer recurso para atacar cualquier defensa, principalmente la zona, se caracteriza porque el ataque se lleva a cabo contra un adversario que aún no ha tenido tiempo de organizar su defensa. Su objetivo principal es el de establecer superioridad numérica con respecto a la defensa, por medio del menor número de pases o dribling y la trayectoria que siguen los jugadores en carriles o cruces.

En la salida rápida se señalan tres carriles: uno central y dos laterales, quedando pequeños espacios a los que llamamos callejones, que utilizan los jugadores remolques y de seguridad.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

Como recurso indispensable para la elaboración de mi tesis, e utilizado los siguientes materiales computador, flash memory, papel, esfero gráfico, libros como recursos necesarios biblioteca internet, cámara.

MÉTODOS

Es el conjunto de procedimientos lógicos a través de los cuales se plantean los problemas científicos y se ponen a prueba las hipótesis y los instrumentos del trabajo investigado.

El método fue un elemento necesario para la elaboración de mi tesis ya que me ayudo a demostrar si un argumento es válido para la verificación de las variables. Por la tanto en mi investigación utilicé los siguientes métodos:

Método Teórico. Me Permitió revelar las relaciones esenciales del proceso técnico metodológico de enseñanza aprendizaje del baloncesto como objeto de investigación, no observables directamente. Participando en la etapa de asimilación de hechos, fenómenos y procesos y en la construcción del modelo e hipótesis de investigación.

Método Empírico.-Me permitió revelan las características del proceso técnico metodológico de enseñanza aprendizaje del baloncesto. Esto se empleó fundamentalmente en la primera etapa de información empírica y en la tercera de la hipótesis de trabajo.

A lo largo de la investigación científica, los métodos empíricos y teóricos de conocimiento están dialécticamente relacionados: como regla uno ni se desarrolla ni existe sin el otro,

Método Inductivo. Me permitió el estudio del proceso de enseñanza aprendizaje del baloncesto de diferentes partes hacia el todo, es decir analice

el concepto o leyes lo cual me permitió una visión clara del problema planteado.

Método Deductivo.- En muchos de los casos es importante establecer el enfoque de los problemas desde las soluciones hasta determinar los hechos particulares, en mi proyecto se identifico las experiencias favorable del docente de Educación Física en la Unidad Educativa “Manuel José Rodríguez” para la enseñanza del Baloncesto.

Método Analítico.- Fue considerado para el análisis objetivo y la interpretación de los resultados obtenidos de los estudios realizados mediante las encuestas para determinar la eficiencia del docente.

Método Estadístico

La información estadística es importante cuando se trata de variables cuantitativas, porque me permitió tabular los datos con el fin de obtener resultados, en mi proyecto se estableció indicadores sobre la aplicación de métodos para la enseñanza del baloncesto.

Método Sintético.- este método me permitió conocer los elementos, para después de una síntesis unirlos y tener una conceptualización del clara de los procesos técnicos metodológicos de enseñanza aprendizaje.

Técnicas:

Cuestionario.- para la obtención de datos como técnica básica se aplico la encuesta, que consiste en un cuestionario que se formuló con una serie de preguntas que permitió.

Encuesta: Conjunto de preguntas tipificadas dirigidas a la población o muestra representativa donde vamos a investigar, para averiguar estados de opinión o diversas cuestiones en este caso preguntas relacionadas a los Procesos

Técnicos Metodológicos de enseñanza Aprendizaje en practica de los fundamentos tácticos del baloncesto por parte del docente.

POBLACIÓN

El universo en el proceso de investigación fue conformado por la Unidad Educativa Fiscomisional “Manuel José Rodríguez”, tomando como muestra al docente de Educación Física y los 100 estudiantes que conforman el primer, segundo y tercer año de bachillerato con sus paralelos “A y B”.

UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “MANUEL JOSE RODRIGUEZ”			
CURSOS	PARALELOS	Nº DE ESTUDIANTES	DECENTES
PRIMERO	“A”	17	UN DOCENTE
PRIMERO	“B”	17	
SEGUNDO	“A”	16	
SEGUNDO	“B”	17	
TERCERO	“A”	16	
TERCERO	“B”	17	
TOTAL	“A y B”	100	

f. RESULTADOS

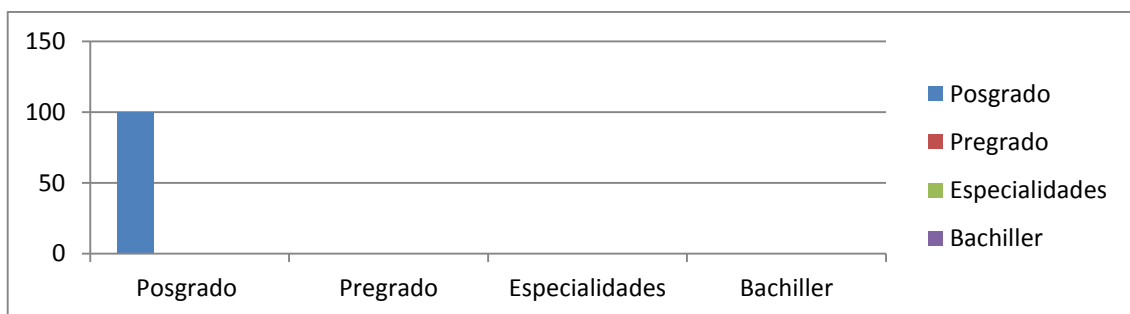
ENCUESTA APLICADA AL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “MANUEL JOSÉ RODRÍGUEZ”, PARA CONOCER CUAL ES EL PROCESO DE ENSEÑANZA QUE APLICA EN LAS CLASES DE BALONCESTO.

CUADRO Nº 1
TITULO ACADÉMICO

VARIABLE	f	%
Posgrado	1	100
Pregrado	0	0
Especialidades	0	0
Bachiller	0	0
Total	1	100

Fuente: Docente De Educación Física de Unidad Educativa Fiscomisional “Manuel José Rodríguez”

Autor: Darwin ValdiviesoÑO 2013



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Cuando tratamos de un título académico hablamos del grado de conocimientos del docente para impartir sus clases, es decir el conocimiento del docente para dictar clases de Educación Física.

El docente encuestado que representa el 100%, supo manifestar que él cuenta con un título posgrado, para la enseñanza de las clases de Educación Física y por ende del baloncesto.

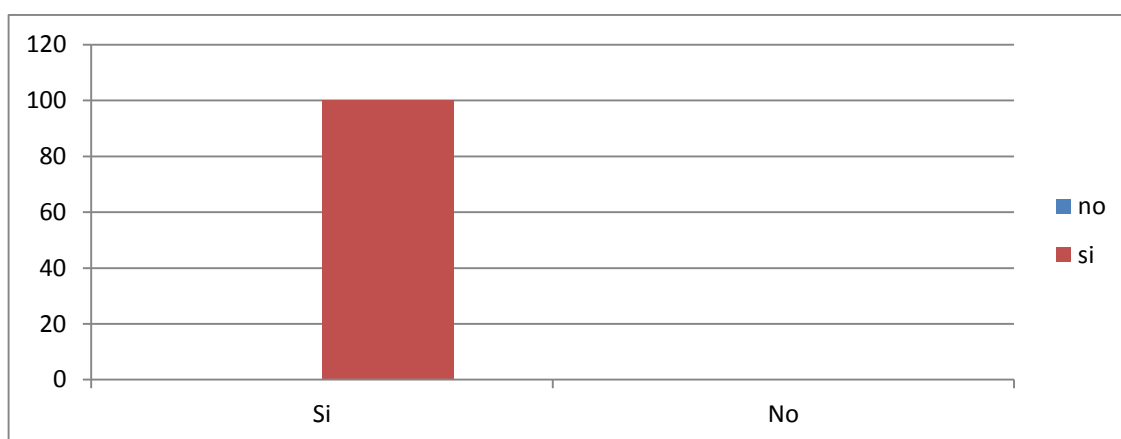
CUADRO N° 2

Existen clases de baloncesto

VARIABLE	f	%
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100

Fuente: Docente De Educación Física de Unidad Educativa Fiscomisional “Manuel José Rodríguez”

Autor: Darwin Valdivieso..... 2013



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El baloncesto está considerado como un deporte que se debe enseñar en todos los establecimientos del país por que esta enmarcado en el Currículo de Educación Básica y Bachillerato, como una disciplina que el estudiante debe saber en lo práctico y lo teórico.

El docente encuestado que representa 100%, manifiesta que en su planificación si esta considerado las clases de baloncesto

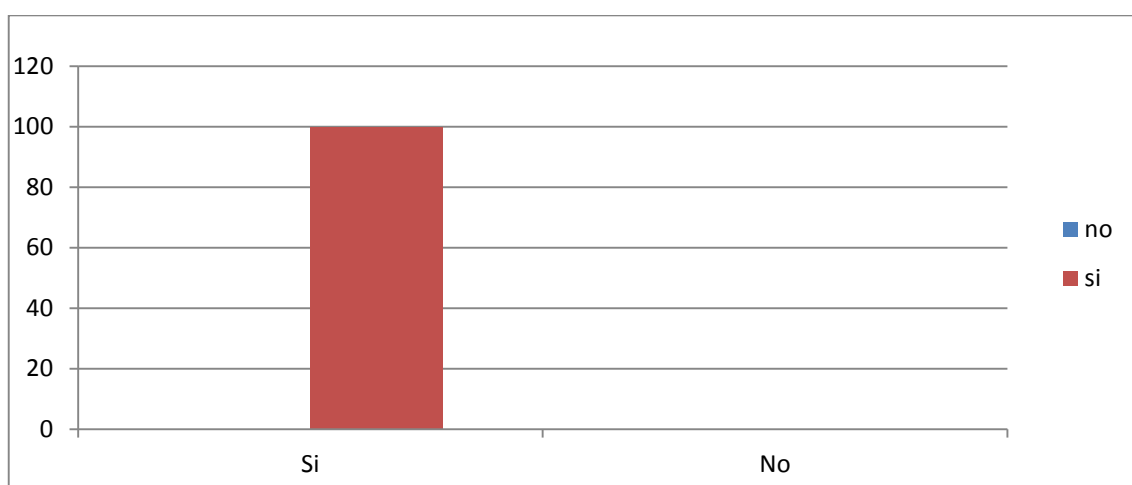
CUADRO Nº 3

Cursos de Capacitación

VARIABLE	F	%
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100

Fuente: Docente De Educación Física de Unidad Educativa Fiscomisional "Manuel José Rodríguez"

Autor: Darwin Valdivieso..... 2013



ANÁLISIS E INTERPRETCIÓN

Este es un proceso que lleva a la mejora continua y con esto a implantar nuevas formas de trabajo, como en este caso a contribuir a la mejora de la enseñanza del baloncesto.

Es necesaria la capacitación del docente ya que con una buena capacitación se puede interactuar de mejor manera con los estudiantes y así lograr conocimientos significativos.

Ante la interrogante planteada el docente encuestado manifestó que si ha recibido cursos de capacitación metodológica para la enseñanza del baloncesto.

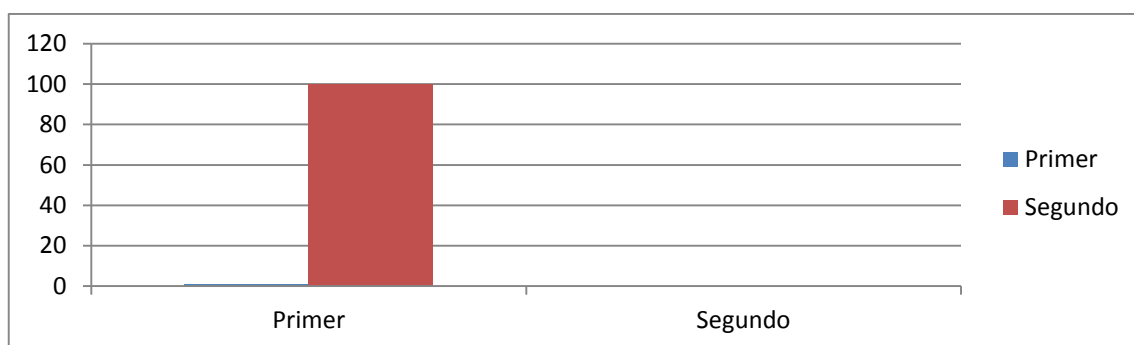
CUADRO N° 4

QUIMESTRE DE ENSEÑANZA

VARIABLE	F	%
Primer	1	100
Segundo	0	0
Total	1	100

Fuente: Docente De Educación Física de Unidad Educativa Fiscomisional “Manuel José Rodríguez”

Autor: Darwin Valdivieso..... 2013



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En el sistema educativo de nuestro País se enmarca en el sistema por quimestre y se dividen en dos en el año lectivo, cada uno de los quimestres se dividen en tres parciales.

Según los datos obtenidos docente encuestado que representa el 100%, señaló que el primer Quimestre es utilizado para su enseñanza.

CUADRO N° 5

Materiales necesarios

VARIABLE	f	%
Si	0	0
No	1	100
Total	0	100

Fuente: Docente De Educación Física de Unidad Educativa Fiscomisional “Manuel José Rodríguez”

Autor: Darwin Valdivieso..... 2013



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

Para una buena enseñanza de la educación física y por ende de los fundamentos técnicos del baloncesto se debe tener los materiales adecuados para su ejecución como son cancha de uso múltiple en buen estado, balones como los más necesarios.

El docente encuestado manifestó que la institución no cuenta con los materiales para la enseñanza del baloncesto.

CUADRO N° 6

Tiempo de dedicación

VARIABLE	f	%
Si	0	0
No	1	100
Total	0	100

Fuente: Docente De Educación Física de Unidad Educativa Fiscomisional “Manuel José Rodríguez”

Autor: Darwin Valdivieso..... 2013



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

Es necesario un adecuado tiempo para la enseñanza del baloncesto, por ser un deporte caracterizado por la complejidad de sus fundamentos.

Ante la incógnita q se planteo El docente e señaló que el tiempo que se le dedica a la enseñanza del baloncesto no es suficiente.

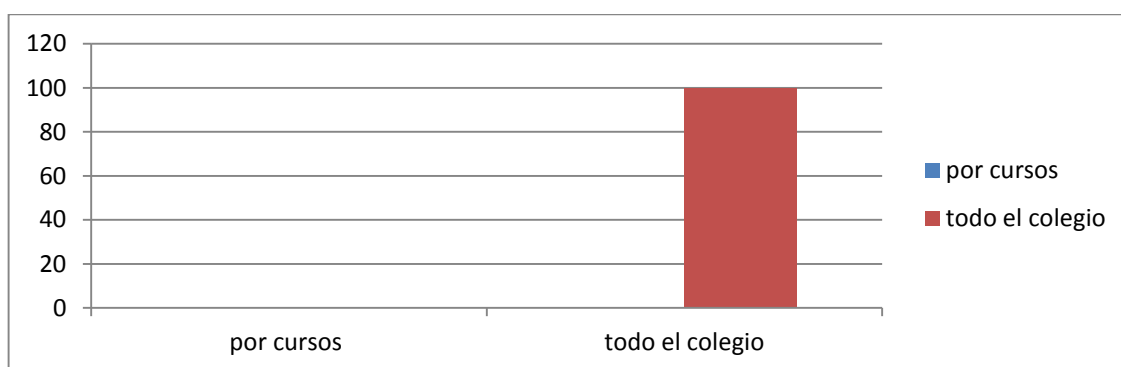
CUADRO N° 7

Planificación

VARIABLE	f	%
por cursos	0	0
todo el colegio	1	100
Total	0	100

Fuente: Docente De Educación Física de Unidad Educativa Fiscomisional “Manuel José Rodríguez”

Autor: Darwin Valdivieso..... 2013



ANÁLISIS E INTERPRETACION.

La planificación debe estar orientada a los objetivos educacionales de cada año de estudio ya sea de la Educación Básica como Bachillerato en marcadas a la disciplina del baloncesto.

El docente encuestado que representa el 100%, respondió que el planifica sus clases de baloncesto para todo el colegio no por cursos.

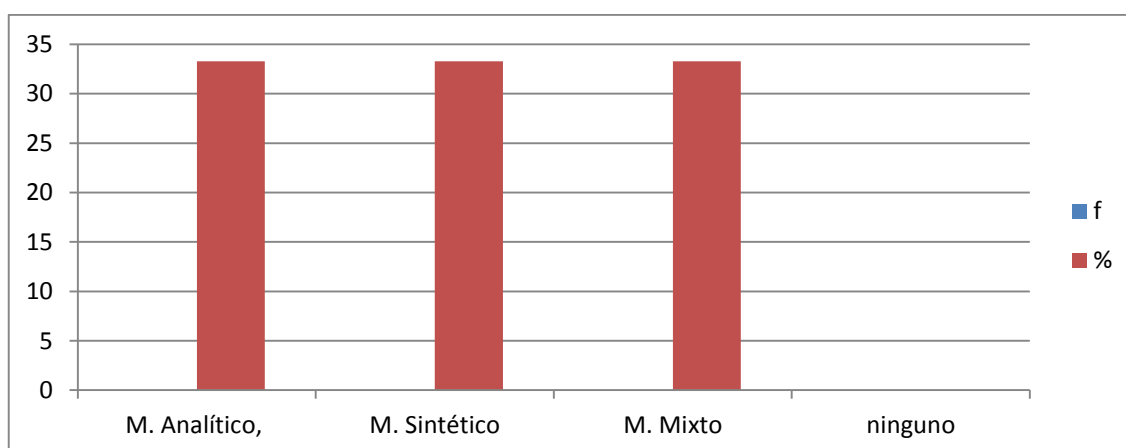
CUADRO N° 8

Métodos de enseñanza del baloncesto

VARIABLE	f	%
M. Analítico	1	33,3
M. Sintético		33,3
M. Mixto		33,3
ninguno	0	0
total		100

Fuente: Docente De Educación Física de Unidad Educativa Fiscomisional "Manuel José Rodríguez"

Autor: Darwin Valdivieso..... 2013



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Método es el conjunto de procedimientos convenientes ordenados para conseguir una finalidad con relación a la enseñanza del baloncesto de tenemos los siguientes, método analítico, método sintético y método mixto son los más usados para la enseñanza de los fundamentos del baloncesto con estos métodos el estudiante puede acatar de mejor manera los ejercicios que requiere cada uno de los fundamentos y permiten detallar paso a paso cada una de las tareas.

El docente encuestado que representa el 100%, manifestó que los métodos que utiliza para la enseñanza del baloncesto son: Método Analítico, Método Sintético y el Método Mixto.

ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER, SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “MANUEL JOSÉ RODRÍGUEZ”.

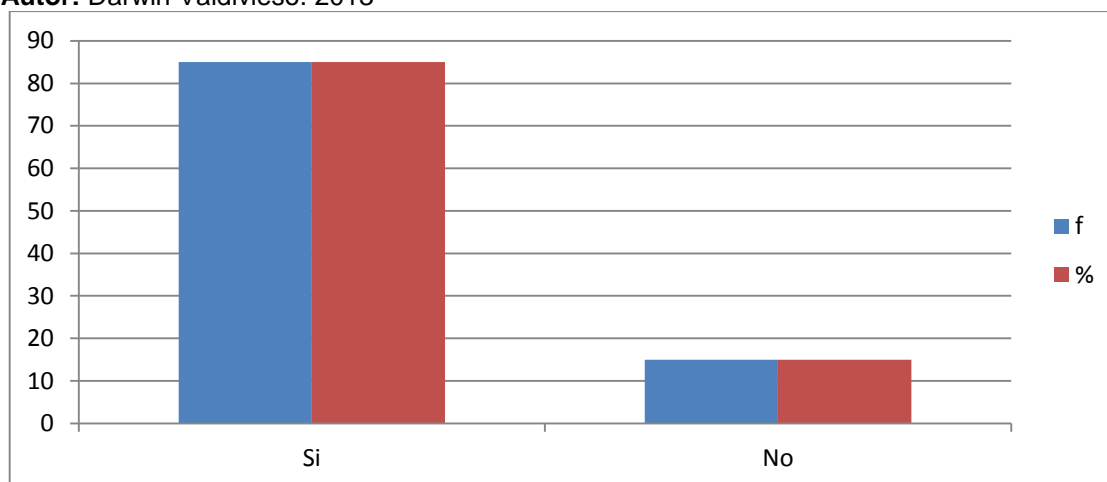
CUADRO N° 9

Se dictan clases de baloncesto.

VARIABLE	f	%
Si	85	85
No	15	15
Total	100	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “Manuel José Rodríguez”

Autor: Darwin Valdivieso. 2013



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En el Currículo de Educación Básica y Bachillerato, la planificación de Educación Física está dividida en tres bloques curriculares, uno de ellos es el juego y el baloncesto está caracterizado como un deporte que el estudiante debe saber en lo práctico y lo teórico.

De los 100 estudiantes encuestados 85 estudiantes que equivalen el 85% de la población manifestó que si se dictan clases de baloncesto en las clases de educación física, el 15% de la población manifiesta que no existen las clases de baloncesto.

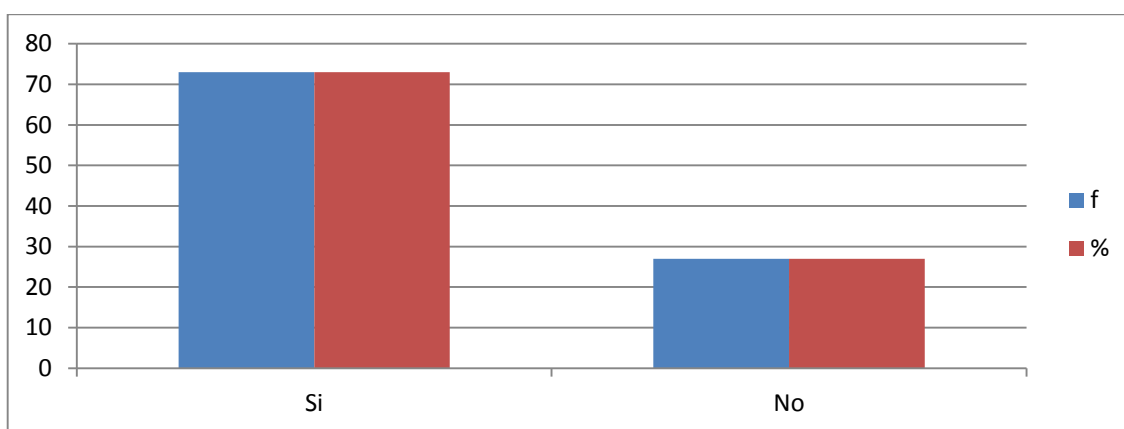
CUADRO Nº 10

Capacitación del docente.

VARIABLE	f	%
Si	73	73
No	27	27
Total	100	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional "Manuel José Rodríguez"

Autor: Darwin Valdivieso. 2013



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

Capacitación es la acción de una instrucción continua en de la metodología para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto

De la interrogante planteada el 73% de la población encuestada manifiesta que el docente si esta en capacidad para dictar las clases de baloncesto y el 27% de población expresa que el docente no esta en capacidad de enseñar baloncesto

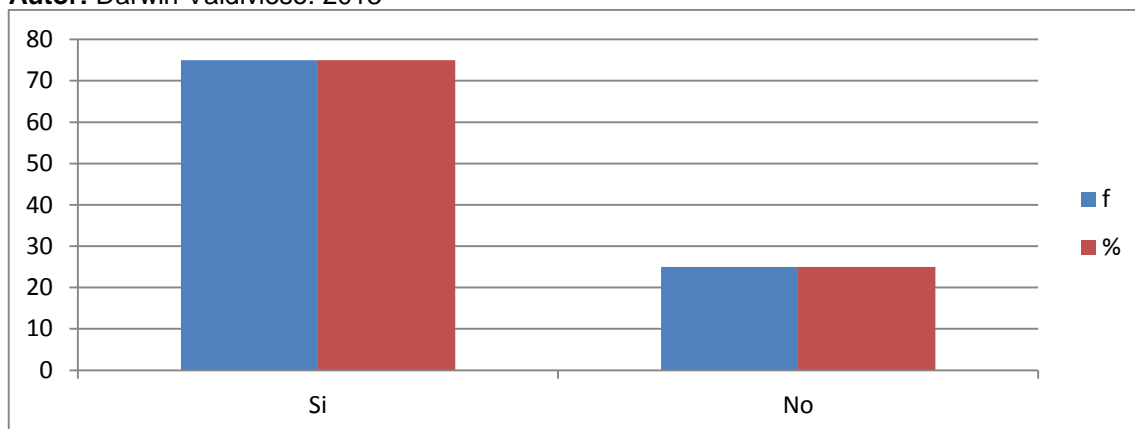
CUADRO N°11

Dominios de fundamentos

VARIABLE	f	%
Si	72	72
No	28	28
Total	100	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional "Manuel José Rodríguez"

Autor: Darwin Valdivieso. 2013



ANÁLISI E INTERPRETACIÓN

En el baloncesto entendemos el dominio de los fundamentos es un requisito indispensable para la ejecución de diversas acciones ya sea de defensa como de ataque.

El docente de Educación física debe tener un dominio de los fundamentos del baloncesto ya que explica, demuestra, aplica y corrige errores en sus estudiantes.

De la población encuestada el 72% manifestó que el docente si domina los fundamentos (dibrar, sacar. Lanzar, pasar, pivotar desplazarse, etc.), 28 estudiantes que es el 28% manifestó que el docente no tiene un dominio de dichos fundamentos.

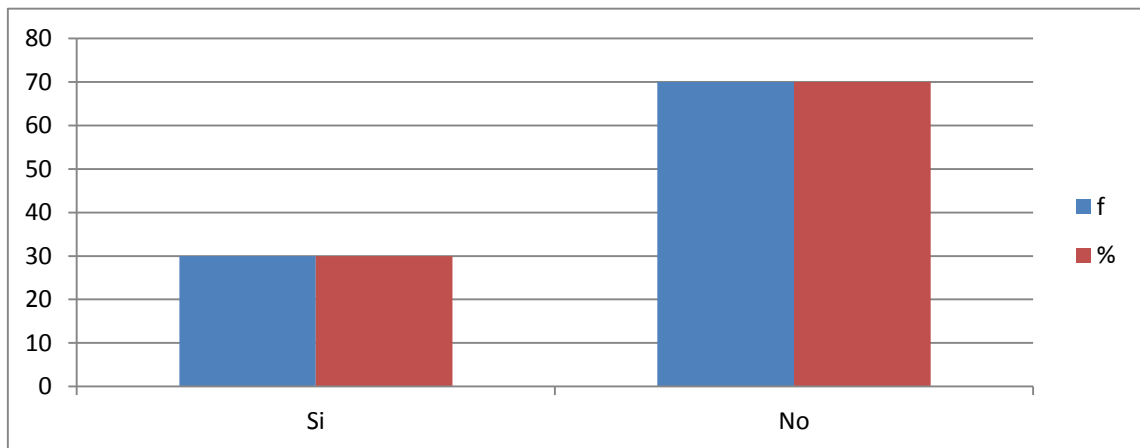
CUADRO N° 12

Planificación clase

VARIABLE	f	%
Si	30	30
No	70	70
Total	100	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional "Manuel José Rodríguez"

Autor: Darwin Valdivieso. 2013



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La planificación es un proceso donde se analiza, diseñan e implementa acciones y actividades para lograr un resultado pedagógico acerca de los fundamentos del baloncesto.

De acuerdo con los resultados obtenidos un 70% respondió que el docente no planifica su clase de baloncesto y el 30% respondió que si planifica las clases porque improvisa la clases.

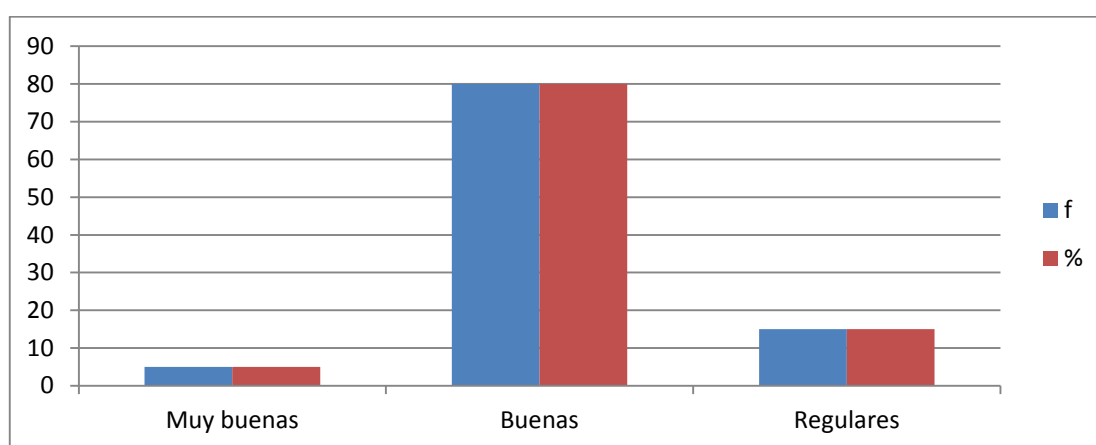
CUADRO N° 13

Proceso de enseñanza

VARIABLE	f	%
Muy buenas	5	5
Buenas	80	80
Regulares	15	15
Total	100	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional "Manuel José Rodríguez"

Autor: Darwin Valdivieso. 2013



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Proceso de enseñanza es el conjunto de procedimientos ordenados q permiten transmitir conocimientos claros y precisos a cerca de los fundamentos del baloncesto.

De 100 Estudiantes encuestados el 5% de la población manifestó que las clases de balón son muy buenas, el 80%de la población enmarcó que las clases son buenas y 15% de la población restante respondió que la enseñanza es regular con relación con las clases de baloncesto.

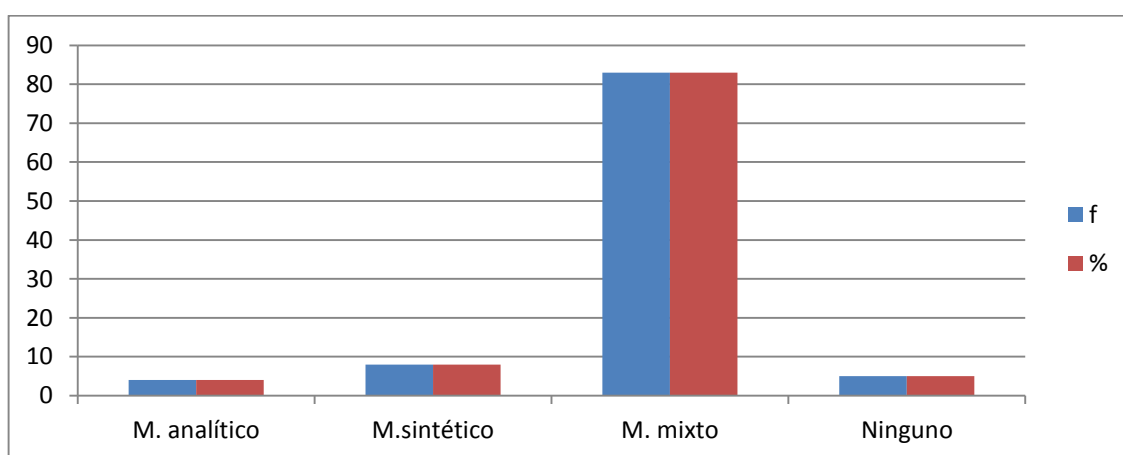
CUADRO N° 14

Métodos para la enseñanza del baloncesto

VARIABLE	f	%
M. analítico	4	4
M. sintético	8	8
M. mixto	83	83
Ninguno	5	5
Total	100	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional "Manuel José Rodríguez"

Autor: Darwin Valdivieso. 2013



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Métodos de enseñanza del baloncesto es una serie de procesos ejecutados por el profesor para para enseñar un determinado fundamento y lograr así un conocimiento significativo.

Con relación a la incógnita planteada el 4% de la población señaló que el docente utiliza el Método Analítico, el 8% respondió que el Método Sintético es el utilizado para la enseñanza del baloncesto, un 83% de la población encuestada manifiesta que el método Mixto es el que usa el docente para la enseñanza del baloncesto y el 5% de la población restante respondió que el docente no aplica ninguno de estos método.

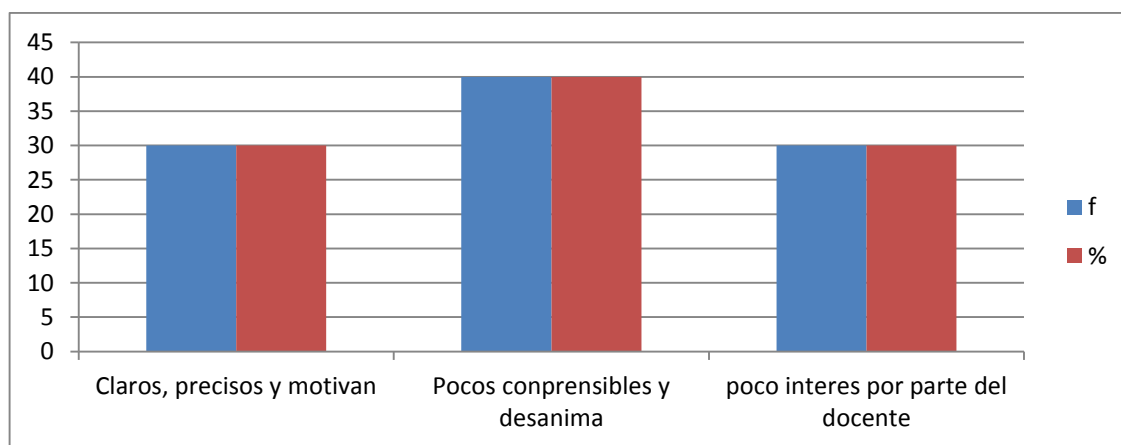
CUADRO Nº 15

Conocimiento teórico

VARIABLE	f	%
Claros, precisos y motivan	30	30
Pocos comprensibles y desanima	40	40
poco interés	30	30
Total	100	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional "Manuel José Rodríguez"

Autor: Darwin Valdivieso. 2013



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los conocimientos teóricos en las clases de educación física son muy elementales ya que permiten una correlación entre lo teórico y lo práctico dando así al estudiante una adecuada enseñanza.

De 100 estudiantes encuestado el 30% de la población manifestó que los conocimientos teóricos son claros, precisos y motivan a la práctica del baloncesto, el 40% del población encuestada expresó que los conocimientos teóricos son poco comprensibles y desmotiva el interés por el baloncesto y el 30% de la población manifestó que hay poco interés por parte del docente para la enseñanza del baloncesto

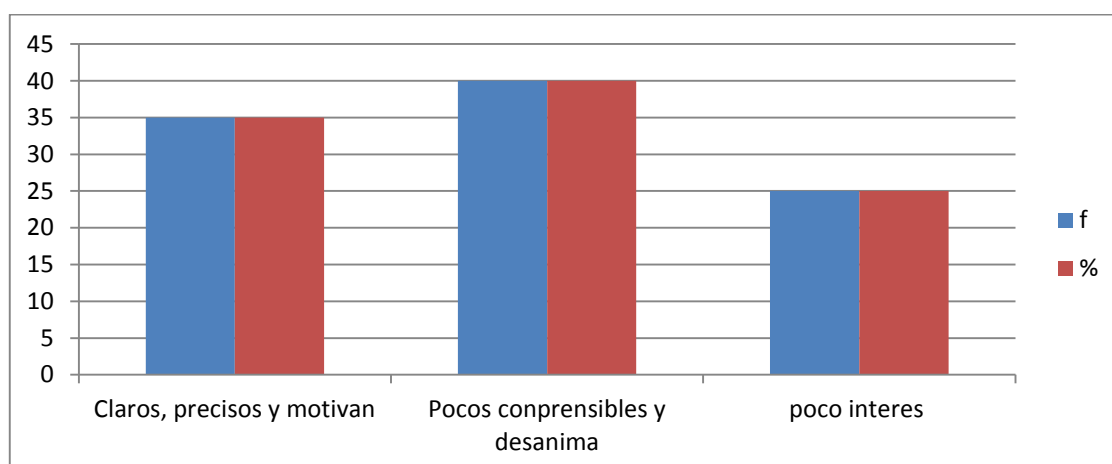
CUADRO N°16

Conocimiento práctico

VARIABLE	f	%
Claros, precisos y motivan	35	35
Pocos comprensibles y desanima	40	40
poco interés	25	25
Total	100	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional "Manuel José Rodríguez"

Autor: Darwin Valdivieso. 2013



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En el conocimiento práctico en las clases de educación física debe ser fundamental ya que es una carrera netamente práctica, pero sin olvidar la parte teórica suplementa a la enseñanza.

Con relación a al pregunta planteada, el 35% de la población señaló que los conocimientos prácticos son claros, precisos y motivan a la práctica del baloncesto, el 40% expresó que los conocimientos prácticos son poco comprensibles y desmotiva el interés por el baloncesto y el 25% restante manifestó que hay poco interés por parte del docente para la enseñanza de la practica del baloncesto.

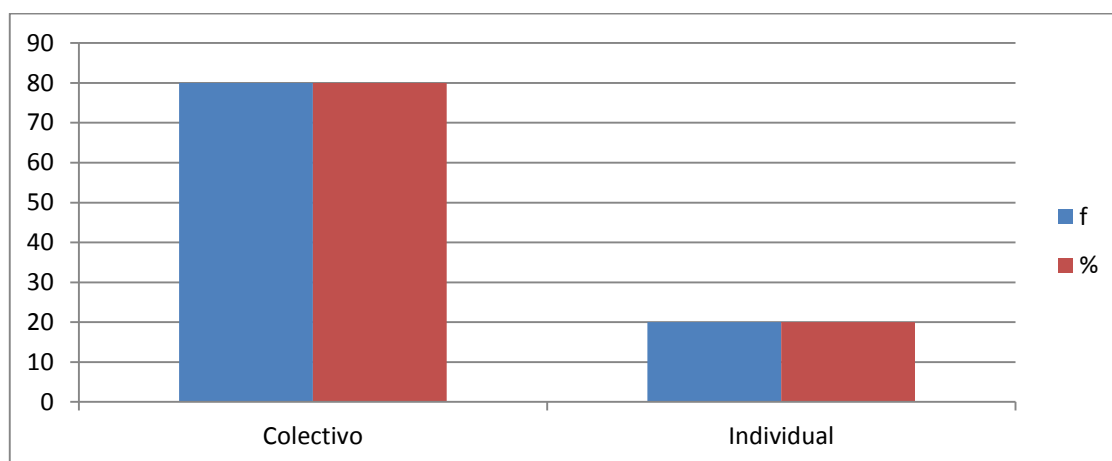
CUADRO N°17

Proceso de enseñanza aprendizaje

VARIABLE	f	%
Individual	20	20
Colectivo	80	80
Total	100	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional "Manuel José Rodríguez"

Autor: Darwin Valdivieso. 2013



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Cuando hablamos de Proceso de Enseñanza Aprendizaje nos referimos a la forma o método de enseñanza que imparte el docente a la hora de ejecutar sus clases así le permite sus estudiantes interactúen en el grupo.

De 100 estudiantes encuestados el 20% de la enseñanza lo hace en forma individual y el 80% de población explica que el docente enseña de forma colectiva las clases de baloncesto.

g. DISCUSIÓN

HIPOTESIS UNO:

Enunciado

A través de un adecuado Proceso Técnico Metodológico de Enseñanza

Aprendizaje por el Docente nos permitirá el desarrollo de la enseñanza eficiente de los fundamentos del Baloncesto.

Análisis

Con relación a la hipótesis uno y a las preguntas planteadas al docente y a los estudiante se analiza lo siguiente.

Al docente de Educación Física se le realizó la siguiente pregunta, Señale ¿cuáles son los métodos que utiliza usted para la enseñanza del Baloncesto.

El docente encuestado que representa el 100%, manifestó que los métodos que utiliza para la enseñanza del baloncesto son: Método Analítico, Método Sintético y el Método Mixto, que son los métodos los más usados para la estudiante puede acatar de mejor manera los ejercicios que requiere cada uno de los fundamentos y que permiten detallar paso a paso cada una de las tareas.

Con relación a la pregunta, los métodos que utiliza el docente para la enseñanza del baloncesto son, método analítico, sintético, mixto o ninguno. Realizados a los estuantes del primer, segundo y tercer año de bachillerato.

De 100 estudiantes el 4% de la población respondió que el docente utiliza el Método Analítico porque les en seña los ejercicios por partes, el 83% respondió que el Método Sintético es el utilizado para la enseñanza del baloncesto, un

83% de la población encuestada manifiesta que el método Mixto es el que usa el docente para la enseñanza del baloncesto y el 5% de la población restante señaló que el docente no aplica ningún método.

Interpretación

En el baloncesto, hay siempre un método que encaja mejor a determinados fundamentos o tácticas, o a la preparación física. Es necesario por lo tanto considerar que de todos los métodos utilizables en el baloncesto habrá uno que responda mejor a un determinado momento en la enseñanza y preparación de los jugadores.

El Proceso Metodológico es la secuencia de Métodos que debe utilizar el docente para la enseñanza del Baloncesto, estos deben ser los adecuados que permitan que el docente de una explicación de cada uno de los fundamentos.

Los métodos más adecuados, utilizados y con mayor aceptación son: Método Analítico, Método Sintético y Método Mixto ya que permiten, cada uno de ellos una secuencia clara de aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto.

Decisión

De acuerdo a el análisis y la interpretación de la encuesta realizada al docente y a los estudiantes se puede concluir que la hipótesis uno planteada se la aprueba, A través de un adecuado Proceso Técnico Metodológico de Enseñanza Aprendizaje por el Docente si permite el desarrollo de la enseñanza eficiente de los fundamentos del Baloncesto.

HIPOTESIS DOS:

Enunciado

La falta de Planificación no permite la obtención de los aprendizajes significativos de los fundamentos técnicos del baloncesto.

Análisis

Con relación a la hipótesis dos y a las preguntas planteadas al docente y a los estudiantes se analiza lo siguiente.

Al docente de Educación Física le realice la siguiente pregunta, La planificación sobre el baloncesto es para todo el colegio o por cursos.

El docente encuestado que representa el 100%, respondió que el planifica sus clases de baloncesto para todo el colegio no por cursos.

La pregunta echa a los estudiantes, Cree usted que su docente planifica las clases con anticipación?

De acuerdo con los resultados obtenidos un 70% respondió que el docente no planifica su clase de baloncesto y el 30% respondió que si planifica las clases porque improvisa la clase.

Interpretación

La planificación es la herramienta de trabajo de todo docente, en donde analizan, diseñan e implementan acciones y actividades para lograr un resultado pedagógico deseado. Planificación del docente se ubica en el nivel mas minucioso que tiene como objetivo facilitar la organización de elementos que orienten el proceso educativo.

La planificación debe estar orientada a los objetivos educativos de cada año de estudio ya sea de la Educación Básica como Bachillerato en marcadas a la disciplina del baloncesto.

Decisión

De acuerdo a la interpretación de la encuesta realizada al docente se puede concluir que la segunda hipótesis planteada se la aprueba, porque la falta de Planificación no permite la obtención de los aprendizajes significativos de los fundamentos técnicos del baloncesto.

HIPOTESIS TRES:

Enunciado

Que el Proceso de Enseñanza Aprendizaje no es el adecuado para la enseñanza de los fundamentos técnicos del Baloncesto.

Análisis

Con relación a la tercera hipótesis puedo constatar en las siguientes preguntas realizadas a los estudiantes:

Con relación a la pregunta realizada a los estudiantes, Usted como califica el proceso de enseñanza que imparte el docente de educación física en las clases de baloncesto.

De 100 Estudiantes encuestados el 5% de la población manifestó que las clases de balón son muy buenas, el 80%de la población enmarcó que las clases son buenas y 15% de la población restante respondió que la enseñanza es regular con relación con las clases de baloncesto.

La pregunta, Los conocimientos teóricos que imparte el docente de Educación física para en seña de los fundamentos del baloncesto son: Claros y precisos, Motiva a desarrollar el gusto por la del baloncesto y Poco comprensibles, lo desmotivan,

De 100 estudiantes encuestado el 30% de la población manifestó que los conocimientos teóricos son claros, precisos y motivan a la práctica del baloncesto, el 40% del población encuestada expresó que los conocimientos teóricos son poco comprensibles y desmotiva el interés por el baloncesto y el 30% de la población manifestó que hay poco interés por parte del docente para la enseñanza del baloncesto.

Los conocimientos teóricos que imparte el docente de Educación física para en seña de los fundamentos del baloncesto son: Claros y precisos, Motiva a desarrollar el gusto por la del baloncesto y Poco comprensibles, lo desmotivan.

Con relación a al pregunta planteada, el 35% de la población señaló que los conocimientos prácticos son claros, precisos y motivan a la práctica del baloncesto, el 40% expresó que los conocimientos prácticos son poco comprensibles y desmotiva el interés por el baloncesto y el 25% restante manifestó que hay poco interés por parte del docente para la enseñanza de la práctica del baloncesto.

Interpretación

Cuando hablamos de Proceso de Enseñanza Aprendizaje nos referimos a la forma o método de enseñanza que imparte el docente a la hora de ejecutar sus clases.

En Educación Física como en las asignaturas el proceso de enseñanza aprendizaje debe ser el adecuado, de forma clara para lograr despertar el interés del estudiantado evitando el aburrimiento de las clases.

Un buen proceso de enseñanza aprendizaje ayuda al docente que adopte una posición clara de las respuestas que debe dar al qué, como y para qué en el que aprenden los estudiantes, convirtiendo las clases en una transmisión de emociones, logrando así los conocimientos significativos.

Decisión

De acuerdo al análisis e interpretación de la encuesta realizada al docente se puede concluir que la tercera hipótesis planteada se la aprueba, porque el Proceso de Enseñanza Aprendizaje no es el adecuado para la enseñanza de los fundamentos técnicos del Baloncesto.

h. CONCLUSIONES

Una vez culminado el desarrollo teórico y la investigación de campo, del presente trabajo puedo concluir que:

- De los resultados obtenidos con la aplicación de las encuestas a los alumnos del primer, segundo y tercer Año de Bachillerato podemos decir que los Procesos Metodológicos que aplica en docente son los adecuados para una correcta enseñanza del baloncesto y sus fundamentos.
- En relación con la segunda hipótesis podemos afirmar que la planificación no es la adecuada para la enseñanza del baloncesto.
- Que el docente no esta capacitado en cursos de planificación curricular por lo tanto no planifica correctamente sus clases.
- En cuanto a la tercera hipótesis puedo concluir que el Proceso de Enseñanza Aprendizaje no es correcto para la del baloncesto y sus fundamentos.
- La metodología del docente para interactuar con sus alumnos no es la adecuada.
- Que todos los procesos de enseñanza deben ser planificados para lograr un conocimiento productivo en los alumnos

i. RECOMENDACIONES

De acuerdo a las conclusiones analizadas he propuesto las siguientes recomendaciones:

- Que no cambie los procesos metodológicos ya que son los adecuados para la enseñanza del baloncesto
- Se recomienda que el docente planifique sus clases de baloncesto por cursos.
- Que asista a diferentes cursos de planificación para que así tengan un mayor conocimiento de cómo impartir sus conocimientos a los alumnos.
- Que la planificación sea diaria y por cada fundamento.
- Que el docente de cultura física cambie el proceso de enseñanza aprendizaje para que logre despertar el interés de sus alumnos por el baloncesto.
- Que realice juegos y ejercicios motivadores con relación al baloncesto para motivar a los estudiantes a la practica del baloncesto como un deporte recreativo y competitivo.

Propuesta Alternativa

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

***Área de la Educación, el Arte y la
Comunicación***

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

PROPUESTA ALTERNATIVA

METODOLÓGICA

DE LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA

APRENDIZAJE DEL BALONCESTO.

AUTOR:

DARWIN ARMANDO VALDIVIESO

GUAMÁN

PRESENTACIÓN

Los deportes colectivos de cooperación oposición, como el baloncesto, están constituidos por habilidades predominantemente perceptivas, abiertas y de regulación externa. Siendo así, es necesario un procesamiento de la información del entorno con objeto de percibir, evaluar, anticiparse y adaptarse a los constantes cambios que se suceden en el juego (Méndez, 1998). El desarrollo del baloncesto en un entorno en constante cambio exige de la toma de decisiones en un corto espacio de tiempo (Tavares, 1997).

La práctica de deportes colectivos supone un medio favorecedor, siempre y cuando esté bien orientado, para el desarrollo del jugador en el ámbito psicomotor, cognitivo y socio-afectivo.(Mesquita, 1997).

De forma muy sintética, podemos afirmar que el término metodología en el ámbito de la educación responde a la pregunta ¿cómo enseñamos? Esta idea incluye aspectos como de que forma abordamos la enseñanza los profesores o entrenadores deportivos, cómo nos comunicamos con los alumnos, qué tipo de programación utilizamos, qué tipo de actividades diseñamos, con qué estilos de enseñanza nos identificamos, cómo planteamos el proceso de formación, etc. En el caso del baloncesto las posibilidades metodológicas son amplias y pueden plantearse de forma muy diferente.

En el presente artículo vamos a intentar exponer las posibilidades metodológicas más vigentes que en la actualidad, desarrollando las características más importantes que las definen, y fundamentando la necesidad de un cambio significativo en la forma de enseñanza de los docentes o entrenadores que desarrollamos nuestra en lo establecimientos Educativos.

JUSTIFICACION

Este documento pretende mostrar una forma de entender la enseñanza del baloncesto.

Partiendo de los objetivos de la Educación Física en secundaria y de la estructura de un deporte colectivo como es este deporte el baloncesto , propongo la enseñanza del baloncesto basado en la comprensión del propio juego, con el objeto de conseguir alumnos activos, que se impliquen cognitivamente durante las sesiones. Dejando a un lado las propuestas que desde una perspectiva teórica a menudo resultan poco prácticas para los profesores.

Por lo que me permito proporcionar al docente de Educación Física una guía o unidad didáctica de ideas y principios a tener en cuenta a la hora del diseño de las actividades de cada una de las sesiones de clase con ejercicios prácticos, claros y precisos para el perfeccionamiento de los fundamentos del baloncesto.

1. CONCEPTOS GENERALES.

La técnica del entrenamiento deportivo es el conjunto de medios abstractos y concretos de los que se vale el Profesor entrenador para alcanzar los objetivos planteados y deseados en sus jugadores y en el equipo. Sin duda alguna existen excelentes profesores y entrenadores que poseen grandes conocimientos de Preparación Física, de técnica individual, de táctica, etc., y sin embargo no obtienen el mayor rendimiento posible de sus jugadores y por tanto de su equipo, por no saber utilizar adecuadamente, los procesos del aprendizaje, o lo que es lo mismo: Una cosa es saber .y otra saber enseñar.

2. EL MÉTODOS EN LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO.

La acción del profesor entrenador debe someterse a determinadas condiciones que garanticen la eficacia del proceso de aprendizaje: Su trabajo no puede ser ni arbitrario ni caprichoso. Tampoco puede confiarse simplemente a lo que se conoce como inspiración del momento. Por el contrario su trabajo debe ser organizado con antelación y sometido a un orden, es decir, debe ser planificado.

La planificación del trabajo del profesor entrenador, no solo exige seleccionar los ejercicios de la preparación físico – técnico más adecuados a sus jugadores y determinar las tácticas (ofensivas y defensivas) y estrategias a utilizar en las variables circunstancias del campeonato o torneos, sino que debe determinar una técnica, un estilo de enseñanza, es decir una metodología. Y para determinar esta metodología es imprescindible que el profesor entrenador tenga unos conocimientos sobre esta materia, que en el presente documento pretendemos analizar y lograr interiorizar estas responsabilidades de la docencia especializada.

3. PROCESOS DIDÁCTICOS:

Un verdadero profesor entrenador es aquel que tiene conocimientos pedagógicos, pues de todos es sabido que una cosa es “saber” y otra “saber enseñar”, en esto estriba la diferencia entre el uno y el otro.

La pedagogía es la ciencia de la educación y con el cambio a la época moderna se denomina técnica de la enseñanza aprendizaje.

Educación es la forma de educar integralmente a los seres humanos, desde un punto de vista intelectual, moral, social, psíquico y físico; y esta, debe apoyarse en la metodología que es el conocimiento de los métodos; por el contrario, el empirismo es la enseñanza que se hace en forma desordenada, sin bases técnicas ni científicas, lleva a lo rutinario y es el principio de la inercia y la decadencia.

4. TIPOS DE ENSEÑANZA.

1. Individual. 2. Colectiva. 3.

5. CONCEPTOS GENERALES DE LA METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA.

a. MÉTODO.

La palabra método deriva del latín **methodus** que, a la vez, viene de los vocablos griegos: **meta** que significa fin, y **hodos** que quiere decir camino, entonces se traduce como: camino para conseguir una finalidad.

Existen muchas definiciones de método, pero por su claridad y guía de los procesos metodológicos para la enseñanza del baloncesto considero las siguientes:

Método “es el conjunto de procedimientos convenientes ordenados para conseguir una finalidad” ¹

F. Arroyo, define al método como “cualquier conducta ordenada y sometida a determinadas reglas y proyectos, que permite llegar, con seguridad, a un objeto o finalidad preestablecido”²

En el baloncesto, hay siempre un método que encaja mejor a determinados fundamentos o tácticas, o a la preparación física. Es necesario por lo tanto considerar que de todos los métodos utilizables en el baloncesto habrá uno que responda mejor a un determinado momento en la enseñanza y preparación de los jugadores. Bajo ninguna circunstancia el entrenador, el monitor y menos el docente especializado debe aficionarse a un solo método. Cada método, tiene sus ventajas y desventajas, pero todos son operativos y ninguno puede ser desechado.

la metodología de enseñanza

6. MÉTODOS PARA LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO.

8.1. Métodos en la enseñanza del baloncesto.

8.1.1. El método sintético (global).

8.1.2. El método analítico.

8.1.3. El método mixto.

8.1.4. Asignación de tareas o circuito.

8.1.5. El método problema.

8.1.1. El método sintético (global).- Es aquel mediante el cual se enseña un ejercicio o habilidad, presentándolo en todo su conjunto como, por ejemplo, cuando se enseña a un niño el pase, o el drible, o el tiro en que se ofrece una demostración completa de la acción técnica y se insta a que lo reproduzca totalmente, prescindiendo de analizar sus detalles y de aprenderlo por partes.³

Para los niños y los que se inician en el baloncesto este es el método perfecto.

Lo esencial del proceso que administra el profesor no es analizar los detalles ni buscar perfección, sino conseguir una ejecución aceptable y coordinada desde el punto de vista global; el movimiento debe tener espontaneidad y naturalidad.

A este método Constancio Córdova en su obra Basquetbol Lógico le denomina “Juegue primero y aprenda después”

Ventajas de este método:

- ▶ Admite mayor participación del cuerpo
- ▶ Permite amplias oportunidades de expresión
- ▶ Facilita la continuidad de acción
- ▶ Mejora el ritmo en la ejecución
- ▶ Motiva fácilmente

Desventaja: Puede verse limitada la progresión técnica de los ejercicios.

Técnica de Entrenamiento del baloncesto

8.1.2. El método analítico.- Consiste en aprender los ejercicios por partes, para después de aprendidas todas, unirlos entre sí; es decir es lo contrario que el anterior.

A este método, Constancio Córdova le denomina “Aprenda primero y juegue después”

Ventajas de este método:

- ▶ Se mejora rápidamente la técnica.
- ▶ Progresión estable en el mejoramiento físico, puesto que se localiza el esfuerzo.

Desventajas:

- ▶ No permite la coordinación amplia en la ejecución de los elementos técnicos del baloncesto.
- ▶ Pobreza rítmica y expresividad limitada.
- ▶ No motiva suficientemente.

8.1.3. El método mixto.- Se le conoce también como sintético-analítico-sintético, es el más utilizado en el baloncesto, al principio se enseña el elemento técnico en forma global, dejando para más adelante el análisis de sus partes, finalmente se vuelve a la globalidad; el primer empeño debe ser lograr una acción completa y coordinada y no una serie de partes separadas, es decir buscar en el jugador su propio estilo y luego se procederá a pulir los detalles corrigiendo los errores.

Ventajas de este método.

- ▶ Rápida orientación técnica del jugador.
- ▶ Facilita la corrección de los errores técnicos.
- ▶ Dominio más rápido de la técnica.
- ▶ Motiva fácilmente.

No presenta desventajas marcadas por cuanto engloba los dos métodos anteriores.

8.1.4. El método de la asignación de tareas o circuito.- Consiste en asignar tareas a los jugadores, las mismas que realizan bajo su propia responsabilidad, es decir, se manejan casi libremente, por esta razón, su aplicación más efectiva es con equipos de la categoría juvenil y mayores que tienen más consciencia de lo que deben hacer y mayor madurez para analizarse a si mismos. La organización del trabajo que mejor encaja a este método es la que se realiza por estaciones, siendo preciso dividir el equipo en pequeños grupos de dos, tres y hasta cuatro jugadores.

➤ **NORMAS BÁSICAS:**

- ▶ Designar los grupos y ubicarlos en las estaciones.
- ▶ Los jugadores en cada estación realizarán los ejercicios de manera simultánea.
- ▶ La ejecución de los ejercicios suele durar 30”.
- ▶ El tránsito de una estación a otra puede también durar 30” y constituye la pausa de recuperación.
- ▶ Este tipo de organización es muy adecuado para la enseñanza de los elementos técnicos individuales.
- ▶ El circuito puede estar conformado por 6 o más estaciones, a las cuales se puede ubicar los grupos en las estaciones, o, el primer grupo de jugadores a la señal de profesor entra a la primera estación y luego entran los otros grupos, hasta concluir el circuito preparado.
- ▶ Es el profesor quien da la señal de inicio y la de culminación en cada estación.
- ▶ Un circuito puede estar conformado con ejercicios de habilidades del baloncesto exclusivamente o mezclados con ejercicios de acondicionamiento físico.
- ▶ Se realizarán de dos o tres pases por el circuito, con un descanso prudencial de 3’ a 5’ entre cada pase.

8.1.5. El método problema.- Consiste en plantear a los jugadores un problema físico-psíquico. Generalmente se prepara una situación incompleta, dándole así la oportunidad al jugador de descubrir lo que debe realizarse. Es un buen método para realizar en la enseñanza de las tácticas por que hace pensar a los jugadores y les obliga a buscar soluciones.

Sus principales ventajas son:

- ▶ Propicia la espontaneidad y creatividad de los jugadores.
- ▶ Los jugadores descubren por si mismos las tareas a realizar.
- ▶ Cada jugador trabaja según sus posibilidades.
- ▶ El jugador tiene que saber no solo lo que tiene que hacer, sino cómo y por qué lo hace. El jugador piensa.

Desventajas:

- ▶ Aprendizaje lento.
- ▶ Disminuye la actividad, tanto en volumen como en intensidad.
- ▶ Posibilidad de malas interpretaciones técnicas.

8. ETAPAS DEL APRENDIZAJE DEL BALONCESTO.

- a. Comprensión del juego.
- b. Juegos de iniciación

9.1. COMPRENSIÓN DEL JUEGO.

Es necesario que los alumnos sepan que el baloncesto es un juego de gran valor educacional, pero bastante complejo. Por ello para dominarlo es indispensable la máxima atención a las instrucciones del maestro, gran interés en la correcta ejecución de los movimientos y alta dosis de persistencia pues, No existen los métodos abreviados de enseñanza que sea suficiente. Por lo tanto los procesos que se utilizarán deben ser esclarecidos con mucho cuidado. Deben ser explicadas las razones en que se fundamentan esos

procesos, los “por qué” de todo da confianza a los alumnos y ellos pasan a practicarlos con mayor entusiasmo y dedicación.

En estas condiciones, la enseñanza de cualquier elemento fundamental del juego, además de las observaciones hechas, debe obedecer al siguiente orden:

1. explicación.
2. Demostración.
3. Trabajo de los alumnos.
4. Posible corrección de errores o reorientación, y.
5. Finalmente un nuevo trabajo o nuevas experiencias para que los alumnos interioricen de manera efectiva la propuesta didáctica requerida.

9.2. JUEGOS DE INICIACIÓN

Debido a la complejidad del juego propiamente dicho, es indispensable la aplicación de procesos pedagógicos, por medio de los cuales, de manera atractiva, interesante y progresiva, puedan ser analizadas y practicadas, de forma separada, las diversas partes del mismo. La asociación de dos o más fundamentos, ejecutadas en forma de competencia o no, puede y debe ser hecha siempre que sea posible, por que a demás de otras ventajas, se consigue un adelanto adecuado. (Fase de juego).

Los perfeccionados juegos deportivos con sus perfeccionadas técnicas y sus marcados reglamentos no resultan del multifacético ámbito del juego de la época de la niñez. Ellos exigen de los niños aún más la disposición para el ejercicio, el deseo de aprender, la paciencia y constancia en el entrenamiento, y de un día para otro no se puede aprender el baloncesto.

Sin embargo el profesor especializado y el monitor deportivo son conscientes que, el ingreso en el desarrollo del juego en forma correcta y obligatoria da

mucho trabajo en los primeros grados de escolaridad y sus edades. “La juventud apremia hacia el juego total, rico en acción”⁴ esta urgencia por jugar no puede ser mantenido ni postergado por mucho tiempo, hasta que una gran parte de la complicada técnica del baloncesto pueda interiorizarse o hasta que por lo menos pueda ser jugado con reglas simplificadas.

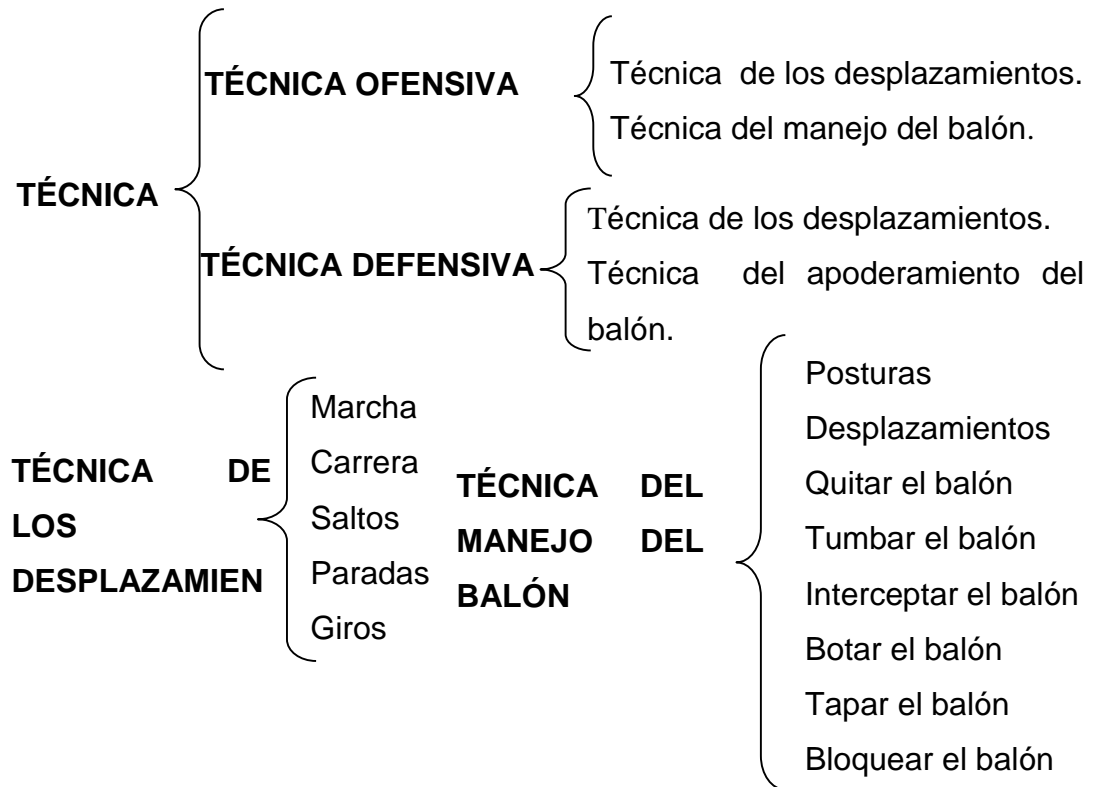
En este contexto Mester confirma esto: todos los juegos de lucha y competición transmiten la verdadera alegría cuando se domine suficientemente la TÉCNICA en el manejo del balón y la posibilidad de variación en la táctica; es decir, del juego al juego.

Baloncesto palabra inglesa, entro en la terminología internacional como denominación de un juego, la finalidad de este es, introducir la bola en el aro; hacer esto no es fácil, ya que es necesario superar la oposición del defensa.

La técnica del baloncesto; es la forma de ejecutar racionalmente los elementos y las acciones de los jugadores; es decir la técnica del baloncesto se clasifica: técnica ofensiva y técnica defensiva.

⁴ MESTER. L: Preguntas fundamentales de la Educación

8. CLASIFICACIÓN DE LA TÉCNICA DEL BALONCESTO



PLANIFICACIÓN DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA

DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa:

Año de Básica:

Asignatura: Educación Física

Bloque Curricular: Juegos

Objetivo del bloque: Practicar los diferentes juegos pequeños y grandes como una recreación o competencia, para hacer buen uso del tiempo libre.

Objetivo Específico: Conocer y aplicar de forma adecuada los fundamentos básicos del baloncesto mejorando su ejecución para beneficio personal.

Eje curricular integrador: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de Aprendizaje: Habilidades Motoras Básicas.

Destreza General: Posición Básica del Baloncesto.

Destreza con criterio de desempeño	Temática Específica de la Destreza	Horas de Trabajo	Tareas de Aprendizaje Productivos, Significativos (Actividades)	Recursos	Evaluación, Indicadores, Instrumentos
Demostrar y aplicar una adecuada técnica de la posición básica como un fundamento primordial del baloncesto.	El baloncesto como un juego.	2 Horas	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Presentación • Diálogo sobre el tema a trabajar. • Calentamiento general dos vueltas a la cancha Lubricación de articulaciones de forma descendente: cuello, hombros, cintura, rodillas y tobillos. <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento específico: Talones, rodillas al pecho (carrera lenta), taloneo (talones al glúteo)	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Conos • Cuerda • Argolla • Balones 	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar el gesto técnico de la posición básica del baloncesto • Guía de Observación • Indicadores Muy Bueno Bueno

			<p>Coordinación específica del baloncesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos, de las perras con las manzanas : <p>El curso se divide en dos grupos, un grupo son las manzanas y el otro grupo son las peras. El juego consiste en que el profesor va a decir cualquiera de esas dos frutas, dependiendo de la fruta que el diga será la que cojan al otro grupo, a medida que vayan atrapando las frutas se deberán llevar a un sector que se denominará cajón. El juego se deberá realizar dentro de los límites de la cancha de baloncesto, el que se salga de los límites irá automáticamente al cajón.</p> <p>DESARROLLO DE LA CLASE</p> <p>Actividades</p> <ul style="list-style-type: none"> • ARRASTRA LA ARGOLLA <p>MATERIAL: Una cuerda con una argolla atada en uno de sus extremos por participante.</p> <p>DESCRIPCIÓN: Algunos de los jugadores con la cuerda y argolla atadas a sus pantalones se encuentran en constante movimiento, distribuidos en un terreno delimitado; los jugadores sin argolla intentan tocar a los que si tienen, propósito que conseguirán cuando el jugador no logra hacer que su argolla toque el piso, en ese caso pasarán de perseguidos a perseguidores y ayudarán a los demás jugadores.</p>		Regular
--	--	--	--	--	---------

			<p>Las cuerdas deben atarse a los jugadores de tal manera que estando en posición firme deben quedar más cortos en longitud para obligar al jugador a semiflexionar las rodillas.</p> <p>VARIANTES: Realizar el juego por equipos, cuál de ellos elimina más jugadores del bando contrario.</p> <p>APLICACIÓN: Posición básica</p> <p>Por parejas, frente a frente en posición fundamental: intentar tocar la sombra del compañero en la rodilla, el hombro, pisarlo.</p> <div data-bbox="1025 643 1473 925" data-label="Image"> </div> <p>FINALIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propuestas para mejorar la posición básica • Análisis del grupo, vuelta a la calma. • Ejercicios de estiramiento • Tarea extra clase • Aseo personal y al aula. 		
--	--	--	--	--	--

PLANIFICACIÓN DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA

DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa:

Lugar:

Quimestre:

Año de Básica:

Paralelo:

Año Lectivo:

Tiempo:

Asignatura: Educación Física

Profesor:

Inicio:

Fin:

Bloque Curricular: Juegos

Objetivo del bloque: Practicar los diferentes juegos pequeños y grandes como una recreación o competencia, para hacer buen uso del tiempo libre.

Objetivo Específico: Conocer y aplicar de forma adecuada los fundamentos básicos del baloncesto mejorando su ejecución para beneficio personal.

Eje curricular integrador: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

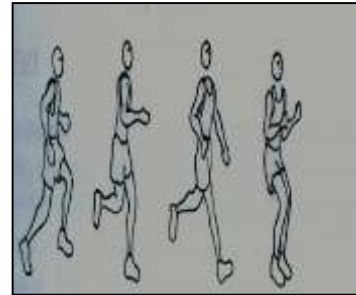
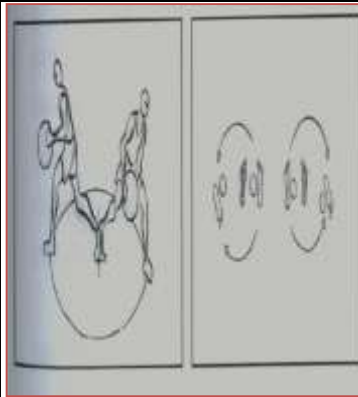
Eje de Aprendizaje: Habilidades Motoras Básicas.

Destreza General: Salidas, detenciones y pivotes del Baloncesto.

Destreza con criterio de desempeño	Temática Específica de la Destreza	Horas de Trabajo	Tareas de Aprendizaje Productivos, Significativos (Actividades)	Recursos	Evaluación, Indicadores, Instrumentos
Ejecutar y aplicar una adecuada técnica de las Salidas, detenciones y pivotes como fundamentos primordiales del baloncesto siempre	El baloncesto como un juego.	2 Horas	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Presentación • Diálogo sobre el tema a trabajar. • Calentamiento general dos vueltas a la cancha Lubricación de articulaciones de forma descendente: cuello, hombros, cintura, rodillas y tobillos. <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento específico: Talones, rodillas al pecho (carrera lenta), taloneo (talones al glúteo) Coordinación específica del baloncesto.	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Conos • Balones • aros 	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar el gesto técnico de las Salidas, detenciones y pivotes del baloncesto • Guía de Observación • Indicadores

<p>respetando las reglas.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Juego del 1-2-3 Este juego consiste en hacer que los alumnos escuchen algo y vean otra cosa y se confundan. <p>Se colocan tres conos en la cancha, en el centro esta el cono número uno, a la derecha el cono dos y a la izquierda el cono número 3.</p> <p>Todos los alumnos se sitúan uno tras de otro en frente del cono número uno y detrás el cono el profesor, él va a decir el número del cono al cual los alumnos deben dirigirse, el sentido del juego esta cuando el profesor dice el número del cono y se va a otro y es ahí donde los alumnos se equivocan por dejarse llevar solo por la vista y no por lo que escuchan. Gana el estudiante que esta mas concentrado en el juego.</p> <p>Actividades</p> <ul style="list-style-type: none"> • MATERIAL: Un balón y un aro por participante <p>DESCRIPCIÓN: Cada jugador se sitúa delante y a una distancia de un metro de un aro que se coloca en el suelo. A una señal avanzan botando el balón una vez, recogen el balón en el aire y caen con los dos pies dentro del aro.</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caer con un pie dentro del aro y el otro fuera de éste - Realizar la detención en dos tiempos, según la variante anterior y pivotar en todas las direcciones, sobre la pierna de 		<p>Muy Bueno</p> <p>Bueno</p> <p>Regular</p>
-------------------------------	--	--	--	--	--

			<p>apoyo que se encuentra dentro del aro.</p> <p>APLICACIÓN: Detenciones en uno y dos tiempos</p> <ul style="list-style-type: none"> • MATERIAL: Un balón por participante <p>DESCRIPCIÓN: Cada jugador con un balón lo lanza hacia arriba y lo coge en el aire realizando una detención en uno y dos tiempos alternadamente.</p> <p>MATERIAL: Un balón por grupo</p> <p>DESCRIPCIÓN: Cada grupo se ubica formando un círculo con uno de sus integrantes en el centro con el balón. El jugador del centro debe pasar el balón a cada uno de sus compañeros del círculo para lo que usará el pie de pivote, pues no debe despegar uno de sus pies del suelo</p> <p>APLICACIÓN: Pie de pivote</p> <p>DESCRIPCIÓN: Los participantes se ubican detrás de la línea final de la cancha de baloncesto, a la señal salen en una carrera controlada y al llegar a la línea (o su prolongación) de los tiros libres, realizan una detención en uno o dos ' tiempos y a continuación efectúan un giro continuando el ejercicio hasta la siguiente línea</p>		
--	--	--	--	--	--



FINALIZACIÓN

- Propuestas para mejorar las salidas, detenciones y pivotes
- Análisis del grupo, vuelta a la calma.
- Ejercicios de estiramiento
- Tarea extra clase
- Aseo personal y al aula.

PLANIFICACIÓN DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA

DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa:

Lugar:

Quimestre:

Año de Básica:

Paralelo:

Año Lectivo:

Tiempo:

Asignatura: Educación Física

Profesor:

Inicio:

Fin:

Bloque Curricular: Juegos

Objetivo del bloque: Practicar los diferentes juegos pequeños y grandes como una recreación o competencia, para hacer buen uso del tiempo libre.

Objetivo Específico: Aplicar de forma adecuada los fundamentos básicos del baloncesto mejorando su ejecución para beneficio personal.

Eje curricular integrador: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de Aprendizaje: Habilidades Motoras Básicas.

Destreza General: Cambios de dirección del Baloncesto.

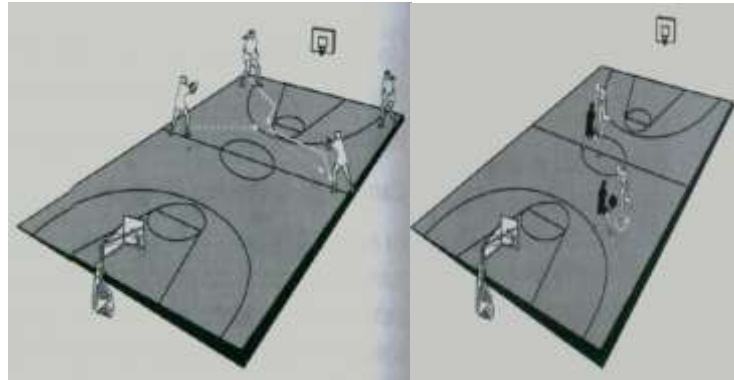
Destreza con criterio de desempeño	Temática Específica de la Destreza	Horas de Trabajo	Tareas de Aprendizaje Productivos, Significativos (Actividades)	Recursos	Evaluación, Indicadores, Instrumentos
Ejecutar y aplicar una adecuada técnica de los Cambios de dirección como fundamento primordial del baloncesto pero	El baloncesto como un juego.	2 Horas	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Presentación • Diálogo sobre el tema a trabajar. • Calentamiento general dos vueltas a la cancha Lubricación de articulaciones de forma descendente: cuello, hombros, cintura, rodillas y tobillos. <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento específico: Talones, rodillas al pecho (carrera lenta), taloneo	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Conos • Balones • aros 	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar el gesto técnico de los Cambios de dirección del baloncesto

<p>siempre respetando las reglas.</p>		<p>(talones al glúteo) Coordinación específica del baloncesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos, de las perras con las manzanas : El curso se divide en dos grupos, un grupo son las manzanas y el otro grupo son las peras. El juego consiste en que el profesor va a decir cualquiera de esas dos frutas, dependiendo de la fruta que el diga será la que cojan al otro grupo, a medida que vayan atrapando las frutas se deberán llevar a un sector que se denominará cajón. El juego se deberá realizar dentro de los límites de la cancha de baloncesto, el que se salga de los límites irá automática mente al cajón. <p>Actividades DESCRIPCIÓN: Los jugadores enfrentados por parejas. A la señal cada jugador intenta zafarse de su respectiva pareja. APLICACIÓN: Cambios de dirección y de ritmo MATERIAL: Un balón por pareja DESCRIPCIÓN: Los jugadores enfrentados por parejas, uno con funciones de defensa. A la señal el jugador que hace las veces de atacante debe zafarse de su defensa mediante cambios de dirección y de ritmo APLICACIÓN: Cambios de dirección y de ritmo MATERIAL: Un balón DESCRIPCIÓN: Los jugadores se reparten en cuatro grupos ubicados según indica el gráfico</p>		<p>sto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía de Observación • Indicadores Muy Bueno Bueno Regular
---------------------------------------	--	--	--	--

I realiza un cambio de dirección para recibir un pase de 2, envía el balón a 3 y efectúa otro cambio de dirección para ir a la hilera de 3. 2 inicia el

VARIANTES: Realizar el ejercicio con mas de un balón hasta hacerlo simultáneamente con cuatro balones

APLICACIÓN: Cambios de dirección y pase



FINALIZACIÓN

- Propuestas para mejorar los cambios de dirección
- Análisis del grupo, vuelta a la calma.
- Ejercicios de estiramiento
- Tarea extra clase
- Aseo personal y al aula.

PLANIFICACIÓN DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA

DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa:

Lugar:

Quimestre:

Año de Básica:

Paralelo:

Año Lectivo:

Tiempo:

Asignatura: Educación Física

Profesor:

Inicio:

Fin:

Bloque Curricular: Juegos

Objetivo del bloque: Practicar los diferentes juegos pequeños y grandes como una recreación o competencia, para hacer buen uso del tiempo libre.

Objetivo Específico: Aplicar de forma adecuada los fundamentos básicos del baloncesto mejorando su ejecución para beneficio personal.

Eje curricular integrador: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de Aprendizaje: Habilidades Motoras Básicas.

Destreza General: Agarre del balón en el Baloncesto.

Destreza con criterio de desempeño	Temática Especifica de la Destreza	Horas de Trabajo	Tareas de Aprendizaje Productivos, Significativos (Actividades)	Recursos	Evaluación, Indicadores, Instrumentos
Ejecutar y aplicar una adecuada técnica del Agarre del balón fundamento primordial del baloncesto pero siempre	El baloncesto como un juego.	2 Horas	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Presentación • Diálogo sobre el tema a trabajar. • Calentamiento general dos vueltas a la cancha Lubricación de articulaciones de forma descendente: cuello, hombros, cintura, rodillas y tobillos. <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento específico: Talones, rodillas al pecho (carrera lenta), taloneo	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Conos • Balones • aros 	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar el gesto técnico del agarre del balón en el baloncesto

<p>respetando las reglas.</p>		<p>(talones al glúteo) Coordinación específica del baloncesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego del 1-2-3 Este juego consiste en hacer que los alumnos escuchen algo y vean otra cosa y se confundan. <p>Se colocan tres conos en la cancha, en el centro esta el cono número uno, a la derecha el cono dos y a la izquierda el cono número 3.</p> <p>Todos los alumnos se sitúan uno tras de otro en frente del cono número uno y detrás el cono el profesor, él va a decir el número del cono al cual los alumnos deben dirigirse, el sentido del juego esta cuando el profesor dice el número del cono y se va a otro y es ahí donde los alumnos se equivocan por dejarse llevar solo por la vista y no por lo que escuchan. Gana el estudiante que esta mas concentrado en el juego.</p> <p>Actividades EJERCICIOS DE LANZAMIENTO MATERIAL: Diferentes tipos de pelotas DESCRIPCIÓN: Se dota al jugador de una serie de vivencias motrices con una gran diversidad de materiales y ejecuciones VARIANTES: •Distintas trayectorias •Variar la altura, longitud, precisión APLICACIÓN: Desarrollar diferentes habilidades relacionadas con el balón</p> 	<p>sto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía de Observación • Indicadores <p>Muy Bueno</p> <p>Bueno</p> <p>Regular</p>
-------------------------------	--	--	--

		<p>EJERCICIOS DE LANZAMIENTO - RECEPCIÓN MATERIAL: Diferentes tipos de pelotas DESCRIPCIÓN: Se dota al jugador de una serie de vivencias motrices con una gran diversidad de materiales y ejecuciones. VARIANTES: Variar:</p> <ul style="list-style-type: none"> •las trayectorias •la potencia imprimida al balón •los tipos de lanzamiento y recepción <p>APLICACIÓN: Desarrollar diferentes habilidades relacionadas con el balón</p> <p>EJERCICIOS DE GOLPEO MATERIAL: Diferentes tipos de pelotas DESCRIPCIÓN: Se dota al jugador de una serie de vivencias motrices con una gran diversidad de materiales y ejecuciones. VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Distintas trayectorias •Realizar aproximaciones a palmeos <p>APLICACIÓN: Desarrollar diferentes habilidades relacionadas con el balón.</p>		
--	--	---	--	--

			 		
			<p>FINALIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">• Propuestas para mejorar del Agarre del balón• Análisis del grupo, vuelta a la calma.• Ejercicios de estiramiento• Tarea extra clase• Aseo personal y al aula.		

PLANIFICACIÓN DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA

DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa:

Lugar:

Quimestre:

Año de Básica:

Paralelo:

Año Lectivo:

Tiempo:

Asignatura: Educación Física

Profesor:

Inicio:

Fin:

Bloque Curricular: Juegos

Objetivo del bloque: Practicar los diferentes juegos pequeños y grandes como una recreación o competencia, para hacer buen uso del tiempo libre.

Objetivo Específico: Aplicar de forma adecuada los fundamentos básicos del baloncesto mejorando su ejecución para beneficio personal.

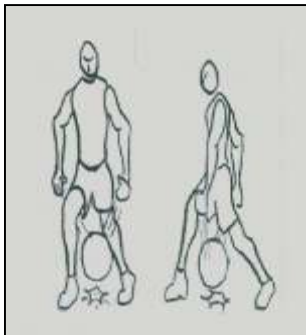
Eje curricular integrador: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de Aprendizaje: Habilidades Motoras Básicas.

Destreza General: Dribling en el Baloncesto.

Destreza con criterio de desempeño	Temática Especifica de la Destreza	Horas de Trabajo	Tareas de Aprendizaje Productivos, Significativos (Actividades)	Recursos	Evaluación, Indicadores, Instrumentos
Ejecutar y aplicar una adecuada técnica del dribling como fundamento primordial del baloncesto pero siempre	El baloncesto como un juego.	2 Horas	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Presentación • Diálogo sobre el tema a trabajar. • Calentamiento general dos vueltas a la cancha Lubricación de articulaciones de forma descendente: cuello, hombros, cintura, rodillas y tobillos. <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento específico: Talones, rodillas al pecho (carrera lenta), taloneo	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Conos • Balones • aros 	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar el gesto técnico del dribling en el baloncesto • Guía de

<p>respetando las reglas.</p>		<p>(talones al glúteo) Coordinación específica del baloncesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego del 1-2-3 <p>Este juego consiste en hacer que los alumnos escuchen algo y vean otra cosa y se confundan. Se colocan tres conos en la cancha, en el centro esta el cono número uno, a la derecha el cono dos y a la izquierda el cono número 3.</p> <p>Todos los alumnos se sitúan uno tras de otro en frente del cono número uno y detrás el cono el profesor, él va a decir el número del cono al cual los alumnos deben dirigirse, el sentido del juego esta cuando el profesor dice el número del cono y se va a otro y es ahí donde los alumnos se equivocan por dejarse llevar solo por la vista y no por lo que escuchan. Gana el estudiante que esta mas concentrado en el juego.</p> <p>Actividades</p> <p>MATERIAL: Elementos para ser utilizados como obstáculos (sillas, conos, etc.) y un balón por participante</p> <p>DESCRIPCIÓN: En un terreno delimitado se ubican obstáculos de modo caprichoso, o bien alineados. El jugador dribla rodeándolos.</p> <p>APLICACIÓN: Dribling</p> <p>MALABARISMOS CON BOTE</p> <p>MATERIAL: Un balón por jugador</p> <p>DESCRIPCIÓN: Botar el</p>		<p>Observación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indicadores <p>Muy Bueno</p> <p>Bueno</p> <p>Bueno</p> <p>Regular</p>
-------------------------------	--	---	--	--



			<p>balón cambiando de mano, ya sea por imitación, tiempo, repeticiones o en forma de juego: ¿Quién es capaz de...?</p> <p>MATERIAL: Un balón por grupo</p> <p>DESCRIPCIÓN: Cada grupo se ubica en dos hileras una enfrente de la otra, y situadas detrás de las líneas finales de la cancha de baloncesto. El jugador con balón inicia con dribling de desplazamiento hasta llegar a la línea del centro del campo, de allí continúa con dribling de protección hasta la línea opuesta</p> <p>APLICACIÓN: Dribling</p> <p>MATERIAL: Un balón por pareja y un cesto</p> <p>DESCRIPCIÓN: Los jugadores se disponen ^ en dos grupos según los indica la gráfica, el grupo central con balones. El jugador con balón realiza dribling con cambio de dirección y se dirige hacia la línea de tiros libres; su</p>		
--	--	--	---	--	--



		<p>compañero se dirige en diagonal hacia el aro y realizando un cambio de dirección, recibe pase de entrega del jugador que inició el ejercicio y entra a la canasta.</p> <p>APLICACIÓN: Cambios de dirección, dribling, pase y lanzamiento.</p> <p>FINALIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propuestas para mejorar el bribling • Análisis del grupo, vuelta a la calma. • Ejercicios de estiramiento • Tarea extra clase • Aseo personal y al aula. 		
--	--	--	--	--

PLANIFICACIÓN DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA

DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa:

Año de Básica:

Asignatura: Educación Física

Bloque Curricular: Juegos

Objetivo del bloque: Practicar los diferentes juegos pequeños y grandes como una recreación o competencia, para hacer buen uso del tiempo libre.

Objetivo Específico: Aplicar de forma adecuada los fundamentos básicos del baloncesto mejorando su ejecución para beneficio personal.

Eje curricular integrador: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

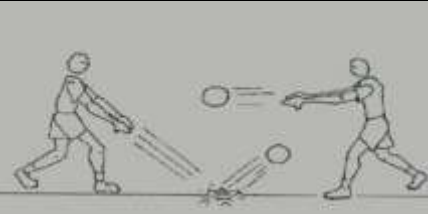
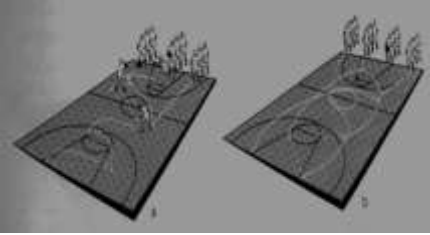
Eje de Aprendizaje: Habilidades Motoras Básicas.

Destreza General: **Recepción y pase en el Baloncesto.**

Destreza con criterio de desempeño	Temática Específica de la Destreza	Horas de Trabajo	Tareas de Aprendizaje Productivos, Significativos (Actividades)	Recursos	Evaluación, Indicadores, Instrumentos
Ejecutar y aplicar una adecuada técnica de la recepción y el pase como fundamento primordial del baloncesto pero siempre	El baloncesto como un juego.	5 Horas	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Presentación • Diálogo sobre el tema a trabajar. • Calentamiento general dos vueltas a la cancha Lubricación de articulaciones de forma descendente: cuello, hombros, cintura, rodillas y tobillos. <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento específico: Talones, rodillas al pecho (carrera lenta), taloneo (talones al glúteo)	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Conos • Balones • aros 	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar el gesto técnico de la recepción y el pase en el baloncesto • Guía de Observación • Indicadores

<p>respetando las reglas.</p>		<p>Coordinación específica del baloncesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego del 1-2-3 <p>Este juego consiste en hacer que los alumnos escuchen algo y vean otra cosa y se confundan. Se colocan tres conos en la cancha, en el centro esta el cono número uno, a la derecha el cono dos y a la izquierda el cono número 3.</p> <p>Todos los alumnos se sitúan uno tras de otro en frente del cono número uno y detrás el cono el profesor, él va a decir el número del cono al cual los alumnos deben dirigirse, el sentido del juego esta cuando el profesor dice el número del cono y se va a otro y es ahí donde los alumnos se equivocan por dejarse llevar solo por la vista y no por lo que escuchan. Gana el estudiante que esta mas concentrado en el juego.</p> <p>Actividades</p> <p>MATERIAL: Un balón por pareja</p> <p>DESCRIPCIÓN: Cada pareja se ubica uno detrás del otro, siendo el jugador de atrás quien tiene el balón. A una señal del jugador que tiene el balón, su compañero debe girarse y recibir el balón.</p> <p>VARIANTES: Dar diferentes consignas según clave, por ejemplo, blanco: desplazarse a la derecha y luego recibir el balón.</p> <p>APLICACIÓN: Recepción</p> <p>MATERIAL: Un balón por participante</p>		<p>Muy Bueno</p> <p>Bueno</p> <p>Regular</p>
-------------------------------	--	---	--	--



		<p>DESCRIPCIÓN: Por parejas, uno enfrente del otro separados a una distancia aproximada de 8 m. Uno de los dos realiza un pase de pecho y su compañero simultáneamente le pasa el balón con un pase picado.</p> <p>APLICACIÓN: Pase</p> <p>LAS TRES CASAS</p> <p>MATERIAL: Un balón por pareja y tres aros o. círculos dibujados en el suelo</p> <p>DESCRIPCIÓN: Los aros se ubican formando un triángulo, los dos jugadores se ubican cada uno dentro de un aro: el jugador con el balón se lo pasa al compañero y se desplaza a ocupar el aro libre donde recibe nuevamente el pase.</p> <p>APLICACIÓN: Pase y recepción en el lugar con cambio de puesto</p> <p>TRENZA DE TRES</p> <p>MATERIAL: Terreno de baloncesto y un balón por trío</p> <p>DESCRIPCIÓN: Los participantes se ubican por tríos formando tres hileras detrás de una de las líneas finales de la cancha de baloncesto.</p>		
				

			<p>El jugador del centro con balón (1), le pasa a 2, quien se ha desplazado para recibirlo; 2 le pasa a 3 que ha realizado también un desplazamiento para recibir el pase. Inmediatamente después de pasar el balón los jugadores se desplazan por la espalda del compañero que recibió su pase (a).</p> <p>FINALIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propuestas para mejorar la recepción y el pase • Análisis del grupo, vuelta a la calma. • Ejercicios de estiramiento • Tarea extra clase 			
--	--	--	---	---	--	--

PLANIFICACIÓN DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA

DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa:

Lugar:

Quimestre:

Año de Básica:

Paralelo:

Año Lectivo:

Tiempo:

Asignatura: Educación Física

Profesor:

Inicio:

Fin:

Bloque Curricular: Juegos

Objetivo del bloque: Practicar los diferentes juegos pequeños y grandes como una recreación o competencia, para hacer buen uso del tiempo libre.

Objetivo Específico: Aplicar de forma adecuada los fundamentos básicos del baloncesto mejorando su ejecución para beneficio personal.

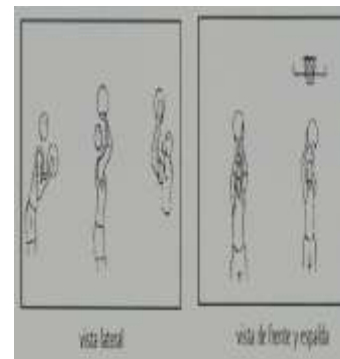
Eje curricular integrador: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de Aprendizaje: Habilidades Motoras Básicas.

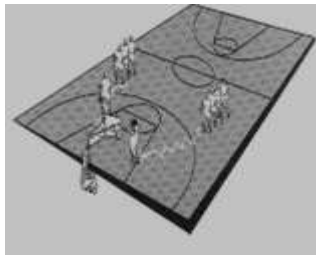
Destreza General: lanzamiento en el Baloncesto.

Destreza con criterio de desempeño	Temática Específica de la Destreza	Horas de Trabajo	Tareas de Aprendizaje Productivos, Significativos (Actividades)	Recursos	Evaluación, Indicadores, Instrumentos
Ejecutar y aplicar una adecuada técnica del lanzamiento como fundamento primordial del baloncesto pero siempre	El baloncesto como un juego.	5 Horas	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Presentación • Diálogo sobre el tema a trabajar. • Calentamiento general dos vueltas a la cancha Lubricación de articulaciones de forma descendente: cuello, hombros, cintura, rodillas y tobillos. <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento específico: Talones, rodillas al pecho (carrera lenta), taloneo (talones al glúteo)	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Conos • Balones • aros 	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar el gesto técnico del lanzamiento en el baloncesto • Guía de Observación

<p>respetando las reglas.</p>		<p>Coordinación específica del baloncesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos, de las perras con las manzanas : El curso se divide en dos grupos, un grupo son las manzanas y el otro grupo son las peras. El juego consiste en que el profesor va a decir cualquiera de esas dos frutas, dependiendo de la fruta que el diga será la que cojan al otro grupo, a medida que vayan atrapando las frutas se deberán llevar a un sector que se denominará cajón. El juego se deberá realizar dentro de los límites de la cancha de baloncesto, el que se salga de los límites irá automática mente al cajón. <p>Actividades</p> <p>TÉCNICA DE LANZAMIENTO</p> <p>MATERIAL: Un balón por pareja</p> <p>DESCRIPCIÓN: Por parejas, uno enfrente del otro, se pasan el balón según la técnica del lanzamiento en posición estática</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Con la mano dominante •Con la mano no dominante <p>APLICACIÓN: Lanzamiento</p> <p>MATERIAL: Tableros de baloncesto y un balón por pareja</p> <p>DESCRIPCIÓN: Por parejas, uno con balón lanza a la canasta, realizando la técnica de lanzamiento,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Indicadores Muy Bueno Bueno Regular
-------------------------------	--	--	---



			<p>mientras que su compañero le pasa el balón</p> <p>VARIANTES: Variando la posición de lanzamiento</p> <p>APLICACIÓN: Pase, lanzamiento</p> <p>PRACTICA DE LANZAMIENTO MATERIAL: Un balón por pareja</p> <p>DESCRIPCIÓN: Por parejas con un balón, uno lanza a la canasta, mientras el compañero rebota y le pasa a su compañero para que vuelva a lanzar</p> <p>VARIANTES: Cuando la efectividad del lanzamiento sobrepasa el 50%, se puede realizar el ejercicio de forma que quien gana el rebote sea el que le corresponda hacer el lanzamiento.</p> <p>SECUENCIA DE DOBLE RITMO Y REBOTE</p> <p>MATERIAL: Canastas y varios balones por grupo</p> <p>DESCRIPCIÓN: Cada grupo se reparte en dos filas de acuerdo al número de canastas con las que se cuente. Los jugadores con balón se ubican a un lado. El primero de la fila que tiene balón se desplaza driblando hacia el cesto para realizar un lanzamiento con doble ritmo; simultáneamente el primero de la otra fila se desplaza para obtener el rebote. Ambos cambian de fila, pero no el balón. APLICACIÓN: Dribling, pase, lanzamiento, rebote</p>		
--	--	--	--	--	--





FINALIZACIÓN

- Propuestas para mejorar el lanzamiento
- Análisis del grupo, vuelta a la calma.
- Ejercicios de estiramiento
- Tarea extra clase

PLANIFICACIÓN DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA

DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa:

Lugar:

Quimestre:

Año de Básica:

Paralelo:

Año Lectivo:

Tiempo:

Asignatura: Educación Física

Profesor:

Inicio:

Fin:

Bloque Curricular: Juegos

Objetivo del bloque: Practicar los diferentes juegos pequeños y grandes como una recreación o competencia, para hacer buen uso del tiempo libre.

Objetivo Específico: Aplicar de forma adecuada los fundamentos básicos del baloncesto mejorando su ejecución para beneficio personal.

Eje curricular integrador: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

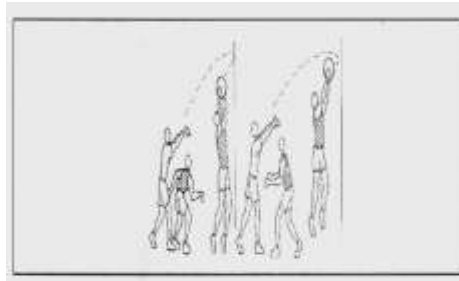
Eje de Aprendizaje: Habilidades Motoras Básicas.

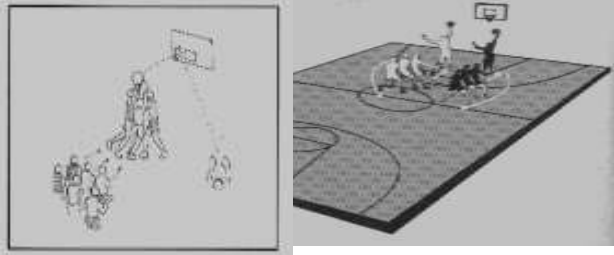
Destreza General: El rebote en el Baloncesto.

Destreza con criterio de desempeño	Temática Específica de la Destreza	Horas de Trabajo	Tareas de Aprendizaje Productivos, Significativos (Actividades)	Recursos	Evaluación, Indicadores, Instrumentos
Ejecutar y aplicar una adecuada técnica el rebote como fundamento primordial del baloncesto pero siempre	El baloncesto como un juego.	5 Horas	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Presentación • Diálogo sobre el tema a trabajar. • Calentamiento general dos vueltas a la cancha Lubricación de articulaciones de forma descendente: cuello, hombros, cintura, rodillas y tobillos. <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento específico: Talones, rodillas al pecho (carrera lenta), taloneo	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Conos • Balones • aros 	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar el gesto técnico el rebote en el baloncesto • Guía de Observa

<p>respetando las reglas.</p>		<p>(talones al glúteo) Coordinación específica del baloncesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego del 1-2-3 <p>Este juego consiste en hacer que los alumnos escuchen algo y vean otra cosa y se confundan. Se colocan tres conos en la cancha, en el centro esta el cono número uno, a la derecha el cono dos y a la izquierda el cono número 3. Todos los alumnos se sitúan uno tras de otro en frente del cono número uno y detrás el cono el profesor, él va a decir el número del cono al cual los alumnos deben dirigirse, el sentido del juego esta cuando el profesor dice el número del cono y se va a otro y es ahí donde los alumnos se equivocan por dejarse llevar solo por la vista y no por lo que escuchan. Gana el estudiante que esta mas concentrado en el juego.</p> <p>Actividades MATERIAL: Un balón por pareja DESCRIPCIÓN: Dos jugadores, uno detrás del otro se ubican de frente a una pared a una distancia aproximada de 4 m. El jugador más retirado de la pared lanza el balón contra ésta, para que su compañero intente tomar el balón en su punto más alto. VARIANTES: El jugador más cercano a la pared se ubica de espalda a ésta y en cuanto su compañero haya lanzado el balón, se da vuelta y salta para cogerlo. •Por tríos: Dos jugadores ubicados uno al lado del otro, mirando a la pared, otro que se encuentra detrás de ellos, lanza el balón contra la pared para que vayan por el rebote. Quien consiga el balón será el</p>		<p>ción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indicadores <p>Muy Bueno</p> <p>Bueno</p> <p>Regular</p>
-------------------------------	--	---	--	--

			<p>encargado de lanzar el balón contra la pared. APLICACIÓN: Rebote TABLERO CONTINUADO MATERIAL: Un balón y un tablero por grupo DESCRIPCIÓN: En cada tablero disponible se ubican dos grupos formados en hileras. El primer jugador de cada hilera lanza el balón contra el tablero para que el siguiente jugador lo recoja y lo envíe de nuevo contra el tablero y así sucesivamente. Cada jugador vuelve al final de su grupo. APLICACIÓN: Rebote GANAR EL REBOTE MATERIAL: Un balón y un tablero de baloncesto DESCRIPCIÓN: Los participantes se ubican formando tres hileras paralelas. El profesor-entrenador lanza el balón contra el tablero para que los primeros jugadores de cada hilera traten de hacerse al balón, obteniendo un punto para el equipo que lo consiga. APLICACIÓN: Rebote</p>		
--	--	--	---	--	--





FINALIZACIÓN

- Propuestas para mejorar el rebote.
- Análisis del grupo, vuelta a la calma.
- Ejercicios de estiramiento
- Tarea extra clase

PLANIFICACIÓN DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA

DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa:

Lugar:

Quimestre:

Año de Básica:

Paralelo:

Año Lectivo:

Tiempo:

Asignatura: Educación Física

Profesor:

Inicio:

Fin:

Bloque Curricular: Juegos

Objetivo del bloque: Practicar los diferentes juegos pequeños y grandes como una recreación o competencia, para hacer buen uso del tiempo libre.

Objetivo Específico: Aplicar de forma adecuada los fundamentos básicos del baloncesto mejorando su ejecución para beneficio personal.

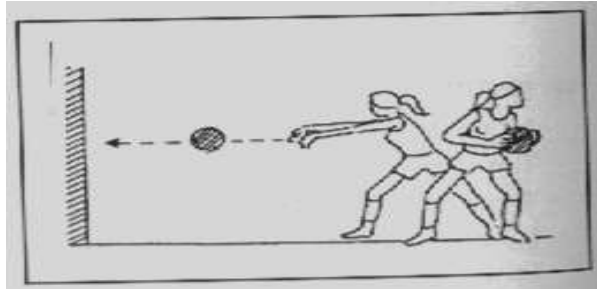
Eje curricular integrador: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de Aprendizaje: Habilidades Motoras Básicas.

Destreza General: El rebote en el Baloncesto.

Destreza con criterio de desempeño	Temática Especifica de la Destreza	Horas de Trabajo	Tareas de Aprendizaje Productivos, Significativos (Actividades)	Recursos	Evaluación, Indicadores, Instrumentos
Ejecutar y aplicar una adecuada técnica de las fintas como fundamento primordial del baloncesto pero siempre	El baloncesto como un juego.	5 Horas	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Presentación • Diálogo sobre el tema a trabajar. • Calentamiento general dos vueltas a la cancha Lubricación de articulaciones de forma descendente: cuello, hombros, cintura, rodillas y tobillos. <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento específico: Talones, rodillas al pecho (carrera lenta), taloneo	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Conos • Balones • aros 	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar el gesto técnico de las fintas en el baloncesto • Guía de

<p>respetando las reglas.</p>			<p>(talones al glúteo) Coordinación específica del baloncesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos, de las perras con las manzanas : El curso se divide en dos grupos, un grupo son las manzanas y el otro grupo son las peras. El juego consiste en que el profesor va a decir cualquiera de esas dos frutas, dependiendo de la fruta que el diga será la que cojan al otro grupo, a medida que vayan atrapando las frutas se deberán llevar a un sector que se denominará cajón. El juego se deberá realizar dentro de los límites de la cancha de baloncesto, el que se salga de los límites irá automática mente al cajón. <p>Actividades : Un balón por participante y una</p> <p>DESCRIPCIÓN: Cada jugador se ubica lateralmente delante de una pared, a unos 3m. de distancia y con las piernas ligeramente separadas, realiza la siguiente acción: mirada y giro del cuerpo hacia la izquierda y pase hacia la derecha contra la pared y al revés VARIANTES: Botar el balón 2 o 3 veces en el sitio, cogerlo, fintar y pase contra la pared APLICACIÓN: Finta de pase</p>		<p>Observación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indicadores Muy Bueno Bueno Bueno Regular
-------------------------------	--	--	---	--	--



FINALIZACIÓN

- Propuestas para mejorar la técnica de las fintas.
- Análisis del grupo, vuelta a la calma.
- Ejercicios de estiramiento
- Tarea extra clase

REGLAMENTO SIMPLIFICADO DE JUEGO

El reglamento de juego es el elemento que define un deporte y que configura su lógica interna; lo constituye un conjunto de normas con una lógica intrínseca que establece los requisitos necesarios para el desarrollo de las acciones de juego y que determina en parte la lógica interna del deporte que regula.

INSTALACIONES Y MATERIALES

Cancha

El terreno en el que se juega el baloncesto es una superficie dura, bajo techo o al aire libre, cuyas medidas oscilan entre los 24-28 m. de lado (líneas laterales) por 13-15 m. de ancho (líneas finales), medidas que son tomadas desde la parte interior de la línea de demarcación, que deben medir 5 cm. de ancho. En caso de que el terreno de juego esté cubierto, la altura mínima del techo debe ser de 7 m.

En la cancha se ubican tres círculos con un radio de 1.80 m. cada uno, estos son: un círculo central y dos de tiros libres en cada extremo de la cancha. En cada uno de los círculos de tiro libre se traza la línea de los tiros libres, paralela a la línea de fondo y a 5.80 m., de ésta. Las líneas de tiros libres dividen en dos mitades estos círculos para demarcar la zona restringida. Las áreas restringidas están limitadas por las líneas de fondo, las líneas de tiros libres y las líneas que parten de las líneas de fondo, que tienen sus bordes exteriores a 3 m. de los centros de las mismas y terminan en el borde exterior de las líneas de tiros libres.

La zona de canasta de tres puntos de un equipo es todo el terreno de juego excepto el área próxima a la canasta de sus adversarios que limita e incluye la línea de los tres puntos situada a 6.25 m. del centro de la canasta.

Tableros

Constituyen unos rectángulos de superficie plana y material rígido y transparente, ubicados en cada extremo del terreno de juego en ángulo recto con el suelo y paralelos a las líneas de fondo. Sus dimensiones son 1,80 m. (+ 3 cm.) en horizontal y de 1,05 m. (+ 2 cm.) en vertical con el borde inferior a 2.90 m. del suelo. La línea vertical central se proyecta sobre el terreno de juego a 1.20 m. del punto central del borde interior de cada línea de fondo. Sus soportes son de color brillante para mejor visibilidad y deben estar mínimos a 1 m. de la línea final.

Canastas

Comprenden los aros y las redes, éstas últimas son unas mallas de cordel blanco que sostienen ligeramente el balón cuando éste cae. Los aros con un diámetro interno de 45 cm., son de metal y están sujetos a los tableros en ángulo recto; su borde superior queda a 3.05 m. del suelo y equidistante de los dos bordes verticales del tablero.

EL BALÓN

Es **esférico recubierto** con cuero, caucho o material sintético que lleva en su interior un globo **de caucho, llene** una circunferencia de 74.9-78 cm. y un peso entre los 567-650 gr.

LOS JUECES

Los encargados de llevar el control de un partido son: un arbitro principal y un arbitro auxiliar, asistidos por los oficiales de mesa, que son el anotador, el ayudante de anotador, el cronometrador y el operador de 24 segundos.

El arbitro principal, con la autoridad para tomar decisiones sobre cualquier aspecto contemplado o no en las reglas, entre sus funciones están: administrar el salto para iniciar cada periodo y periodo extra; detener un partido cuando las

condiciones lo justifiquen; examinar el acta al final del tiempo de juego del 2° y 4° periodo, y de cada periodo extra; tomar la decisión final siempre que sea necesario o cuando los auxiliares no estén de acuerdo.

El árbitro auxiliar, tiene autoridad para tomar decisiones sobre las infracciones de las reglas.

El anotador lleva el acta oficial del partido con: el registro de los nombres y de los números de los jugadores; el registro de los cestos de campo y los tiros libres convertidos; las faltas personales y técnicas señaladas a cada jugador y entrenador. Además, notifica a los árbitros cuando un equipo solicita un tiempo muerto y lo registrará; indica el número de faltas cometidas por cada jugador, levantando el indicador de faltas; coloca el marcador de faltas de equipo: efectúa las sustituciones.

El ayudante del anotador manejará el marcador y ayuda al anotador en sus funciones. El cronometrador, provisto de un reloj de partido y un cronómetro, es quien guarda el registro del tiempo de juego y del tiempo de detención. Además, avisa a los equipos y a los árbitros, con tres minutos de antelación, antes que comiencen el primer y tercer periodo; en los tiempos muertos registrados pone en marcha un cronómetro y hace sonar su señal cuando han transcurrido 50 segundos desde su comienzo; da la señal acústica al final del tiempo de juego, de cada periodo o periodo extra.

El operador de 24 segundos, provisto del dispositivo de 24 segundos: inicia o continúa esta cuenta, tan pronto como un jugador obtenga el control de un balón vivo en el terreno de juego.

LOS EQUIPOS

Cada equipo se compone de **no más de 10 jugadores (o 12, para torneos en los que el equipo deba jugar más de 3 partidos), numerados del 4 al 15**; un entrenador y un ayudante del entrenador (opcional).

Durante el tiempo de juego debe haber en el terreno de juego 5 jugadores, de los cuales uno es el capitán; los demás serán suplentes, quienes se convertirán en jugadores cuando el árbitro autorice su entrada en el terreno de juego.

SUSTITUCIÓN DE JUGADORES

Los jugadores pueden ser sustituidos cuantas veces desee el entrenador. Cuando se vaya a realizar un cambio, el jugador que va a entrar en el juego pide la sustitución al anotador, quien se la otorgará cuando el balón esté muerto a causa de las siguientes situaciones:

- Un salto entre dos
- Una falta
- Un tiempo muerto registrado
- Después de una violación que **beneficie al equipo que** quiere sustituir.

TIEMPO DE JUEGO

El juego se divide en 4 periodos de 10 minutos cronometrados cada uno, con intervalos de 2 minutos entre el primer y segundo periodo, entre el tercer y cuarto periodo y antes de cada período extra. El intervalo en la mitad del partido de 15 minutos.

Si al finalizar el cuarto periodo, los equipos están empatados el juego prosigue cuantos periodos suplementarios de 5 min. Sean necesarios para desempatar.

En todos los periodos extra los equipos siguen jugando hacia las mismas canastas que en el tercer y cuarto periodo.

INICIO DEL PARTIDO

Para poder iniciar el juego los dos equipos deben estar en el terreno de juego con cinco jugadores cada uno; dos de ellos se ubican dentro del círculo central,

uno frente al otro mirando respectivamente a su cesto de ataque y poniendo ambos pies dentro de su semicírculo de defensa, con uno de los pies próximo a la línea central. El resto de los jugadores se mantiene fuera del círculo hasta que el balón sea tocado por uno de los saltadores. Los jugadores de un mismo equipo no pueden ocupar posiciones adyacentes alrededor del círculo si un adversario desea ocupar una de esas posiciones.

El encuentro empieza oficialmente cuando el árbitro entra en el círculo central con el balón para efectuar el salto. El árbitro lanza el balón verticalmente entre los dos jugadores, para que una vez alcanzada su altura máxima, salten y palmeen el balón.

Ninguno de los saltadores puede coger el balón ni tocarlo más de dos veces hasta que sea tocado por uno de los otros jugadores, o toque el suelo, la canasta o el tablero. Si el balón no es palmeado por uno o ambos saltadores, o si toca el suelo sin haber sido palmeado al menos por uno de los saltadores, se repite el salto entre dos.

PUNTUACIÓN

Se anota punto cuando el balón vivo entra en la cesta desde arriba y permanece en ella o la atraviesa.

El cesto se concede al equipo que ataca la canasta a la que se lanza el balón, asignándosele los siguientes valores:

- Un punto para cestos de tiro libre.
- Dos puntos para cestos desde la zona de tiro de dos puntos.
- Tres puntos para cestos desde la zona de tiro de tres puntos.

Cuando un jugador accidentalmente convierte un lanzamiento en su propia canasta, los puntos se anotan como si los hubiera conseguido el capitán del equipo adversario.

VIOLACIONES

Violación es una infracción a las reglas, sancionada con una pérdida del balón.

Después de una violación la bola queda muerta y en caso de haberse hecho una cesta, ésta no se cuenta.

Cuándo se sancione una violación, el balón se concede al equipo adversario del infractor para un saque desde el punto más próximo a aquél en el que se cometió la infracción, excepto directamente bajo el tablero.

Violaciones por Retención del Balón

Balón fuera de cancha: El balón sale fuera de los límites del terreno de juego cuando toca a cualquier persona u objeto ubicados sobre o fuera de las líneas de demarcación incluido el lado posterior del tablero o sus soportes. El responsable de que el balón salga fuera del terreno de juego es el último jugador en tocarlo antes de que éste saliera.

Balón dividido: Se presenta cuando dos adversarios sostienen simultáneamente el balón. La sanción se lleva a cabo en el círculo más cercano con un salto entre los dos jugadores implicados.

Balón devuelto a pista trasera: Sucede cuando un equipo al ataque devuelve el balón a su zona de defensa después de haberlo pasado a la zona de ataque, sin que antes el equipo a la defensa lo haya tocado.

Avance ilegal: Ocurre cuando un jugador en posesión del balón realiza un movimiento ilegal de uno o ambos pies en cualquier dirección más allá de los límites definidos por el pie de pivot, es decir cuando un jugador da mas de un paso antes de iniciar su dribling o da dos o más pasos antes de efectuar un pase o lanzamiento.

Regate ilegal: Sucede cuando un jugador en posesión del balón lo bota simultáneamente con las dos manos o, cuando el jugador continúa con el dribling después de haberse detenido y sujetado el balón, sin que éste haya tocado la cesta, el tablero u otro jugador, o haya sido arrebatado por un contrario.

Violación en el lanzamiento de tiro libre: Cuando el jugador encargado de sancionar la falta pisa la línea de tiro libre y el lanzamiento es convertido, éste no tiene validez o, si no es convertido queda anulada su posibilidad.

Si el balón no toca el tablero o el aro o, el equipo del lanzador comete falta, se concede el saque al equipo contrario (en caso de ser el último lanzamiento), salvo que el lanzamiento sea una sanción por una falta técnica del entrenador o jugador suplente.

Violaciones de Tiempo

Regla de los tres segundos: Ningún jugador puede permanecer mas de tres segundos consecutivos en la zona restringida del adversario mientras su equipo esté en posesión del balón, no aplicándose cuando se efectúan lanzamientos, cuando se rebota en el tablero o cuando hay bola muerta.

Regía de los cinco segundos: Ningún jugador puede tardar más de 5 segundos en efectuar un saque después de haber recibido una cesta o de que el juez le haya entregado el balón para realizar un saque.

Un jugador que efectúa un cobro de tiro libre no puede tardar más de cinco segundos en realizar su lanzamiento.

Un jugador que es fuertemente marcado tiene 5 segundos para decidir la acción a realizar: driblar, pasar o lanzar. Un jugador que sostenga un balón vivo

en el terreno de juego, está estrechamente marcado cuando un contrario está en una posición de defensa activa, a una distancia no superior a un metro.

Regla de los ocho segundos: Cuando un jugador obtiene el control del balón en su pista trasera su equipo debe hacer que el balón pase a su pista delantera antes de 8 segundos. El balón pasa a la pista delantera de un equipo cuando éste toca la pista delantera, o toca un jugador o un árbitro que tiene parte de su cuerpo en contacto con la pista delantera.

Para que se considere un lanzamiento a canasta, se deben cumplir con que el balón salga de la(s) mano(s) del jugador en el tiro a canasta antes de que suene el dispositivo de 24 segundos, y que después de que el balón deje la(s) mano(s) del jugador que lanza a canasta, éste debe tocar el aro. Antes que suene la señal del dispositivo de 24 segundos.

FALTAS

Una falta es una infracción que implica contacto personal con un oponente o conducta antideportiva.

Después de una falta, el juez indica al anotador el número del infractor, para que quede registrada en la planilla de juego.

Falta personal

Es una falta de un jugador que implica contacto físico con un adversario, tanto si el balón está en juego como si está muerto.

Un jugador no puede *agarrar*, bloquear, agarrar, empujar, cargar, poner zancadilla, impedir el avance de un contrario, ni utilizar técnicas bruscas utilizando anormalmente su cuerpo a parte de él.

Bloqueo, es el contacto personal ilegal que impide el avance de un adversario, tenga o no tenga el balón.

Carga es el contacto personal, con o sin balón, provocado al empujar o desplazar el torso de un adversario.

Defensa ilegal por la espalda, es el contacto personal de un jugador defensor con un adversario causado por detrás del mismo.

Uso ilegal de las manos, tiene lugar cuando el jugador defensor está en posición de defensa y utiliza la(s) manos) para entrar en contacto con un adversario, con o sin balón, e impedirle que avance.

Empujar, es el contacto personal con cualquier parte del cuerpo que tiene lugar cuando un jugador desplaza o intenta desplazar por la fuerza a un adversario con o sin control del balón. Es responsabilidad del jugador contrario cualquier contacto que se presente después que pasen la cabeza y los hombros del driblador. Si éste va en línea recta, no se le puede forzar para que se desvíe, pero si en el trayecto un oponente logra ubicarse en una posición defensiva lícita, el driblador debe detenerse o cambiar de dirección.

Doble falta

Cuando dos jugadores adversarios cometen faltas por contacto, el uno contra el otro, aproximadamente al mismo tiempo.

Faltas técnicas

Un jugador comete falta técnica cuando:

- Desobedece o irrespeta a un juez
- Emplea tácticas antideportivas como lenguaje ofensivo, provocación a los oponentes o demoras innecesarias en el juego.

Un entrenador o jugador suplente comete falta cuando:

- Abandona su puesto sin previa autorización
- Se dirige de manera irrespetuosa a los jueces, sus asistentes o adversarios.
- **Falta múltiple**

Cuando dos o más compañeros de equipo cometen simultáneamente falta contra el mismo adversario.

Falta antideportiva

Es una falta personal deliberada.

Falta descalificante

Este tipo de falta se sanciona con la expulsión del juego de un jugador que es culpable de conducta antideportiva.

SANCIONES A LAS FALTAS

- Si se comete una falta contra un jugador que no está en posición de lanzamiento, se concede un saque a su equipo, cerca al sitio de la infracción.
- Si se comete una falta contra un jugador en posición de lanzamiento, y éste anota, la cesta se considera válida y se concede otro tiro libre. Si no encesta el jugador tiene derecho a dos o tres tiros libres según haya sido su intento de lanzamiento.
- Las infracciones técnicas no intencionales que no afectan el juego y las infracciones administrativas no constituyen una falta técnica, excepto cuando se repiten después de una amonestación: La sanción a una falta técnica a un jugador de campo es dos tiros libres para el equipo no infractor, mientras que una falta técnica del entrenador o los suplentes se sanciona con dos tiros libres y pérdida del balón en favor del contrario, que saca desde el punto medio de la línea lateral.

- Un entrenador que comete infracciones flagrantes y reiteradas es expulsado del terreno de juego.
- En la doble falta el juego se remida con un salto entre los jugadores infractores, después de haber sido registradas sus respectivas faltas personales.
- Cualquier jugador, entrenador, entrenador asistente o acompañante del equipo que sea descalificado por cualquier motivo, debe abandonar el sitio del encuentro.
- Un entrenador es descalificado si es sancionado con tres faltas técnicas, como resultado de un comportamiento antideportivo cometido por él o por cualquier persona del banco; sin embargo, es igualmente descalificado si es sancionado con dos faltas técnicas resultado de su propio comportamiento antideportivo.

Señalizaciones de los árbitros



II. RELATIVO AL CRONOMETRO















III. ADMINISTRATIVO



* SALTO Siempre, primero tenemos una situación de salto y sólo entonces, el proceso de la posesión alterno es aplicada.

V. INFORMANDO UN FOUL A LA MESA DE CONTROL (TRES PASOS)

PRIMER PASO - NUMERO DEL JUGADOR

25 N° 4 	26 N° 5 	27 N° 6 	28 N° 7 
29 N° 8 	30 N° 9 	31 N° 10 	32 N° 11 
33 N° 12 	34 N° 13 	35 N° 14 	36 N° 15 

SEGUNDO PASO - TIPO DE FOUL

37 USO ILEGAL DE LAS MANOS  Golpear en la muñeca	38 BLOQUEAR DEFENSOR O ATACANTE  Ambas manos en la cintura	39 BALANCEO EXCESIVO DE CODOS  Movimiento de codos hacia atras	40 AGARRAR  Tomarse la muñeca
41 EMPUJAR O CARGAR SIN LA PELOTA  Imitar empujar	42 CARGAR CON LA PELOTA  Golpear con el puño la palma de la mano	43 DEL EQUIPO CON CONTROL DE LA PELOTA  Puño cerrado indicando el cesto del equipo infractor	44 DOBLE  Balancear los puños cerrados
45 TECNICO  Formar una T mostrando la palma	46 ANTIDEPORTIVO  Agarrarse la muñeca	47 DESCALIFICADOR  Puños cerrados	

VI - ADMINISTRACION DE LOS TIROS LIBRES

PRIMER PASO - EN EL AREA RESTRICTIVA



SEGUNDO PASO - FUERA DEL AREA RESTRICTIVA



Diagrama 7 - Señales Oficiales

TERCER PASO - NÚMERO DE TIROS LIBRES CONCEDIDOS



Ó, DIRECCIÓN DEL JUEGO



Clave de los diagramas

—————→ = Trayectoria del jugador

- - - - -→ = Pase

~~~~~→ = Dribling o bote

—————| = Pantalla

① = Escolta con balón

② = Tirador con balón

③ = Alero pequeño con balón

④ = Alero mayor con balón

⑤ = Pívol con balón

O = Jugador ofensivo

X = Jugador defensivo

C = Entrenador

Jugadores ofensivos según posición

1 = Escolta

2 = Tirador

3 = Alero pequeño

4 = Alero mayor

5 = Pívol

Jugadores defensivos por designación

X<sub>1</sub> = Jugador asignado a 1

X<sub>2</sub> = Jugador asignado a 2

X<sub>3</sub> = Jugador asignado a 3

X<sub>4</sub> = Jugador asignado a 4

X<sub>5</sub> = Jugador asignado a 5

## **j. BIBLIOGRAFÍA**

1. Andreu, p, &García, v. baloncesto. Barcelona. ed. Martínez roca.
2. 2002.
3. <http://www.nutrinfo.com.ar/pagina/info/cocorpl.html>.
4. <http://www.tarso.com>
5. <http://www.tarso.com/TBasket.html>
6. [www. Planeta basquetbol](http://www.planetabasquetbol.com)
7. [www.usabasquetball.com](http://www.usabasquetball.com)
8. [www.nba.com](http://www.nba.com)
9. [www.sportec.com](http://www.sportec.com)
10. [www.nba.](http://www.nba.com)
11. Módulo quinto de baloncesto (2010).
12. Ausubel D. Novak J.; Hanesia Psicología Educativa Mexicana: Editorial Trillar. Segunda Edición
13. Arredondo, M, (1989) notas para el modelo de docencia.
14. Pérez Gómez. A. (1992). la función y formación del profesor en la enseñanza para la comprensión.
15. Dr. Rubén Navarro, Doctor en investigación Psicológica México, (2004).
16. ÁRIAS, F. (2004). El Proyecto de Investigación: Inducción a la metodología científica.
17. Definiciones adaptadas de Delgado Noruega M.A (1992).
18. Bayarre, H. y cols. (2004). Metodología de la investigación en la APS,
19. Apuntes técnicos. ( I ) Asociación Española de entrenadores de baloncesto. Madrid: Ed. Edita. AEEB. s/a, pág. 18.

- 20.** Análisis de la acción del juego. Aspectos a considerar en la enseñanza y perfeccionamiento táctico en el baloncesto contemporáneo. Informaciones temáticas. ( Villa Clara ) No. 6. 28 h sep. 1985.
- 21.** Arteaga Crespo, Fermín. Transmisión defensa del baloncesto. Centro de Informática del deporte P. Río. Documento Científico # 4, 1995.
- 22.** Guía Didáctica nº2 Didáctica y Metodología de las Unidades. CEA.1994
- 23.** Reforma Curricular para el Bachillerato. Juan Torres Guerrero y Enrique Rivera Dirección General de Evaluación Educativa y Formación del Profesorado. Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía.1998.

k. ANEXOS



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

***Área de la Educación, el Arte y la Comunicación***

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TEMA:**

“LOS PROCESOS METODOLÓGICOS INCIDEN EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “MANUEL JOSÉ RODRÍGUEZ”, DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTON Y PROVINCIA DE LOJA EN EL AÑO LECTIVO 2012 -2013.”  
PROPUESTA ALTERNATIVA.

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física y Deportes

Proyecto de Tesis previo a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física y Deportes

**DOCENTE ASESOR:**

Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc

**ALUMNO:**

Darwin Armando Valdivieso Guamán

**Loja-Ecuador**

**2013**

**a. TEMA**

“LOS PROCESOS METODOLÓGICOS INCIDEN EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER SEGUMDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “MANUEL JOSÉ RODRÍGUEZ”, DE LA PARROQUIA MALACATOS DEL CANTON Y PROVINCIA DE LOJA EN EL AÑO LECTIVO 2012 -2013.”  
PROPUESTA ALTERNATIVA.

## **b. PROBLEMÁTICA**

### **Desarrollo del Baloncesto**

“La primera etapa del desarrollo del baloncesto se determina desde 1891 hasta 1918, lapso caracterizado por establecer este juego como una nueva disciplina deportiva.”

Creado primariamente para variar las clases de educación física, el baloncesto pasó a ser un juego deportivo con amplia popularidad en Norteamérica, donde actualmente es un deporte básico en el sistema de Educación.

“El 15 de enero de 1892 fueron publicadas las primeras reglas de juego por las cuales comenzaron a regirse las competencias. Paralelamente con el desarrollo del juego en esta etapa, comienza la normalización de la técnica.

Aparecen los elementos básicos de la fundamentación, entre los cuales se destacan recibir, pasar, driblar, lanzar, entre otros. En la táctica se determinan las funciones de los jugadores en la ofensiva y en la defensiva.

Desde la creación de la disciplina de Baloncesto surgieron graves problemas a nivel educacional como son:

El gran problema de la disciplina del baloncesto a nivel mundial en el campo educativo, es que no se planifica ni estructura el proceso de entrenamiento correctamente, esto trae como consecuencia una falta de control sobre todas las variables que se manejan a la hora de entrenar, lo cual se refleja en malos resultados.

La falta de recursos económicos y apoyo de los gobiernos de turno.

Otros de los problemas está en el profesor de cultura física que no le dedica tiempo a entrenar Baloncesto, esto es un aspecto que tiene sus bases en la dificultad conceptual, dominio metodológico técnico y táctico para la enseñanza

de los fundamentos (dribling, pivot, pases, movimientos defensivos sin balón etc.) de este deporte.

No existen programas orientados a la enseñanza de los fundamentos del Baloncesto en las escuelas primarias y secundarias de Gobierno en todo el país, son muy pocas las instituciones que toman en cuenta esta disciplina para la organización de torneos escolares, es más fácil convocar a torneos de fútbol por que los jugadores llegan solos y por montones, mucho menos se forma-entrenadores que dediquen tiempo a la enseñanza del baloncesto.

El problema es un fenómeno generacional, pues hoy en día los chicos no conocen el deporte ni sus reglas, y por ello no están motivados a practicarlos. .

Dentro de la localidad existen diversos centros Educativos para la formación de los jóvenes, los mismos que se caracterizan por ejecutar actividades que permitan el desarrollo de las capacidades y destrezas en los deportes de carácter formativo y competitivo; entre ellos el Baloncesto como objeto de Investigación.

Dentro de los Centros Educativos como objeto de estudio, se puede evidenciar que el Proceso Técnico Metodológico no se realizan adecuadamente, dando lugar al retraso en el desarrollo de habilidades y destrezas de los estudiantes.

De este modo surge la proyección que permita el desarrollo del Proceso Técnico Metodológico, para facilitar la formación de los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “Manuel José Rodríguez” de la Parroquia Malacatos del Cantón y Provincia de Loja.

## **FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

Como pilar fundamental frente a la realidad de la Unidad Educativa y contribuyendo, al desarrollo del proceso Técnico Metodológico y determinando los diferentes factores que implica la enseñanza del Baloncesto me enfocado a resolver el siguiente problema:

## **PROBLEMA CENTRAL**

“PROCESO TÉCNICO METODOLÓGICO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE INCIDEN EN LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER, SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “MANUEL JOSÉ RODRÍGUEZ” DE LA PARROQUIA DE MALACÁTOS, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, EN EL AÑO LECTIVO 2012-20013.” PROPUESTA ALTERNATIVA

## **PROBLEMAS DERIVADOS:**

LA PLANIFICACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO TÉCNICO METODOLÓGICO DEL BALONCESTO.

COMO INCIDE EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN LA FORMACIÓN DEL BALONCESTO.



### **c. JUSTIFICACIÓN**

Es importante que toda persona que quiera practicar el baloncesto tenga el conocimiento básico del deporte, para la profilaxis del estudiante, como se ha mencionado anteriormente si existen programas y proyectos de la preparación del baloncestista, pero solo en el área técnica.

Tomar en cuenta que dicho deporte no establece con una estructura lógica, continua y ordenada lo cual se fortalece el desarrollo de baloncesto en nuestro país. Porque nos permite obtener una estructura piramidal y sistemática de este deporte.

Con esta investigación se pretende brindar a los que practican el baloncesto una guía metodológica de la enseñanza adecuada y sistemática del deporte. Ya que por lo que la Carrera De Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja busca que el estudiante egresado pueda tener un verdadero desarrollo profesional dentro de las diferentes instituciones que se vinculan con la Actividad Física y el Deporte Nacional, con la realización del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- el estudiante tiene una verdadera proyección social al brindar soluciones positivas y factibles a problemáticas que afectan el desarrollo de la Cultura de la Actividad Física.

Por lo tanto me permito justificar el siguiente trabajo de investigación.

Como estudiante de la Universidad Nacional de Loja, del Área de Educación, el Arte y la Comunicación, de la Carrera de Cultura Física, Módulo VIII Paralelo "B", cumpliendo con los requisitos del Sistema Académico Modular por Objeto de Transformación (SAMOT), el cual propone fortalecer la formación profesional en base de los recursos humanos, en un paradigma humanitario, social y transformador que ayude al fomento de la Cultura Física en la disciplina del Baloncesto y a la valoración de este deporte a nivel universal, es por eso que he propuesto realizar el siguiente trabajo en donde se analizará "El Proceso Técnico Metodológico de Enseñanza Aprendizaje utilizado por el docente de Educación Física y su incidencia en la práctica del Baloncesto

aplicada a los estudiantes del Primer, Segundo y Tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Fisco misional “Manuel José Rodríguez” de la Parroquia de Malacatos del cantón y provincia de Loja en el Año Lectivo 2012-2013.

A través de esta investigación pondré a consideración una propuesta alternativa para ayudar a que el docente y futuros docentes de Educación Física adopten una posición clara a cerca de las respuestas que deben dar al qué, cómo y para qué, en el que aprenden los estudiantes, convirtiendo de esta manera a la Cultura Física en una transmisión de emociones y conocimientos.

## **d. OBJETIVOS**

### **Objetivos General.**

Comprobar como incide el Proceso Técnico Metodológico de Enseñanza Aprendizaje de la EDUCACIÓN FÍSICA en la práctica del baloncesto.

### **Objetivos Específicos.**

Determinar la incidencia de la planificación en el Proceso Técnico Metodológico del baloncesto.

- Demostrar si el Proceso de Enseñanza Aprendizaje sea el adecuado para la práctica del baloncesto.
- Desarrollar una guía y planificación de apoyo de enseñanza del baloncesto para el docente de Educación Física como propuesta alternativa.

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **La Educación.**

La educación es el conjunto de conocimientos, órdenes y métodos por medio de los cuales se ayuda al individuo en el desarrollo y mejora de las facultades intelectuales, morales y físicas. La educación no crea facultades en el educando, sino que coopera en su desenvolvimiento y precisión (Ausubel y colbs., 1990).

Es el proceso por el cual el hombre se forma y define como persona. La palabra educar viene de educere, que significa sacar afuera. Aparte de su concepto universal, la educación reviste características especiales según sean los rasgos peculiares del individuo y de la sociedad. En la situación actual, de una mayor libertad y soledad del hombre y de una acumulación de posibilidades y riesgos en la sociedad, se deriva que la Educación debe ser exigente, desde el punto de vista que el sujeto debe poner más de su parte para aprender y desarrollar todo su potencial.

### **La enseñanza.**

Es el proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia. Este concepto es más restringido que el de educación, ya que ésta tiene por objeto la formación integral de la persona humana, mientras que la enseñanza se limita a transmitir, por medios diversos, determinados conocimientos. En este sentido la educación comprende la enseñanza propiamente dicha.

Los métodos de enseñanza descansan sobre las teorías del proceso de aprendizaje y una de las grandes tareas de la pedagogía moderna ha sido estudiar de manera experimental la eficacia de dichos métodos, al mismo tiempo que intenta su formulación teórica. En este campo sobresale la teoría psicológica: la base fundamental de todo proceso de enseñanza-aprendizaje se halla representada por un reflejo condicionado, es decir, por la relación asociada que existe entre la respuesta y el estímulo que la provoca. El sujeto

que enseña es el encargado de provocar dicho estímulo, con el fin de obtener la respuesta en el individuo que aprende. Esta teoría da lugar a la formulación del principio de la motivación, principio básico de todo proceso de enseñanza que consiste en estimular a un sujeto para que éste ponga en actividad sus facultades, el estudio de la motivación comprende el de los factores orgánicos de toda conducta, así como el de las condiciones que lo determinan. De aquí la importancia que en la enseñanza tiene el incentivo, no tangible, sino de acción, destinado a producir, mediante un estímulo en el sujeto que aprende (Arredondo, 1989). También, es necesario conocer las condiciones en las que se encuentra el individuo que aprende, es decir, su nivel de captación, de madurez y de cultura, entre otros.

El hombre es un ser eminentemente sociable, no crece aislado, sino bajo el influjo de los demás y está en constante reacción a esa influencia. La Enseñanza resulta así, no solo un deber, sino un efecto de la condición humana, ya que es el medio con que la sociedad perpetúa su existencia. Por tanto, como existe el deber de la enseñanza, también, existe el derecho de que se faciliten los medios para adquirirla, para facilitar estos medios se encuentran como principales protagonistas el Estado, que es quien facilita los medios, y los individuos, que son quienes ponen de su parte para adquirir todos los conocimientos necesarios en pos de su logro personal y el engrandecimiento de la sociedad.

La tendencia actual de la enseñanza se dirige hacia la disminución de la teoría, o complementarla con la práctica. En este campo, existen varios métodos, uno es los medios audiovisuales que normalmente son más accesibles de obtener económicamente y con los que se pretende suprimir las clásicas salas de clase, todo con el fin de lograr un beneficio en la autonomía del aprendizaje del individuo. Otra forma, un tanto más moderno, es la utilización de los multimedia, pero que económicamente por su infraestructura, no es tan fácil de adquirir en nuestro medio, pero que brinda grandes ventajas para los actuales procesos de enseñanza – aprendizaje.

## **El Aprendizaje.**

Este concepto es parte de la estructura de la educación, por tanto, la educación comprende el sistema de aprendizaje. Es la acción de instruirse y el tiempo que dicha acción demora. También, es el proceso por el cual una persona es entrenada para dar una solución a situaciones; tal mecanismo va desde la adquisición de datos hasta la forma más compleja de recopilar y organizar la información.

El aprendizaje tiene una importancia fundamental para el hombre, ya que, cuando nace, se halla desprovisto de medios de adaptación intelectuales y motores. En consecuencia, durante los primeros años de vida, el aprendizaje es un proceso automático con poca participación de la voluntad, después el componente voluntario adquiere mayor importancia (aprender a leer, aprender conceptos, etc.), dándose un reflejo condicionado, es decir, una relación asociativa entre respuesta y estímulo. A veces, el aprendizaje es la consecuencia de pruebas y errores, hasta el logro de una solución válida. De acuerdo con Pérez Gómez (1992) el aprendizaje se produce también, por intuición, o sea, a través del repentino descubrimiento de la manera de resolver problemas.

Existe un factor determinante a la hora que un individuo aprende y es el hecho de que hay algunos alumnos que aprenden ciertos temas con más facilidad que otros, para entender esto, se debe trasladar el análisis del mecanismo de aprendizaje a los factores que influyen, los cuales se pueden dividir en dos grupos : los que dependen del sujeto que aprende ( la inteligencia, la motivación, la participación activa, la edad y las experiencias previas ) y los inherentes a las modalidades de presentación de los estímulos, es decir, se tienen modalidades favorables para el aprendizaje cuando la respuesta al estímulo va seguida de un premio o castigo, o cuando el individuo tiene conocimiento del resultado de su actividad y se siente guiado y controlado por una mano experta.

## ELEMENTOS A TENER EN CUENTA EN EL DISEÑO DE LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO

Las piedras angulares dónde descansa el aprendizaje / entrenamiento son:

- Características del sujeto que aprende / entrena.
- Estructura del mini o baloncesto como objeto de aprendizaje / entrenamiento.
- Método utilizado en su aplicación de aprendizaje / entrenamiento.



Será necesario conocer con detenimiento las diferentes etapas del desarrollo del sujeto que aprende/entrena, así como, sus intereses específicos en las distintas áreas: anatómica, fisiológicas, psicológicas (afectivas, personalidad, etc.), etc.

En cuanto al conocimiento del medio - mini o baloncesto - es imprescindible conocer las peculiaridades de la acción de juego específica, así como, las condiciones en que se realizan.

El método que se debe de aplicar al programa - en su doble sentido de simple y complejo, y de forma sucesiva y simultánea - es la tercera condición para completar la buena enseñanza del baloncesto.

Un diseño más completo para la enseñanza del Baloncesto constaría de:



COMO PROPUESTA RESUMEN SUGERIMOS:

- CAMBIAR LA FORMA DE ENSEÑAR.
- ILUSIONAR-MOTIVAR-INCENTIVAR-CONSTANTEMENTE
- DESDRAMATIZAR LA COMPETICIÓN.
- NO QUEMAR ETAPAS.

## MEDIOS PARA LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO

Las actividades son aquellas que permiten poner en ejecución los contenidos para que estos puedan desarrollarse. Pueden ser muy variadas para evitar la monotonía, permitirán una participación activa, y se adecuarán a las características de los alumnos y de la tarea, favoreciendo sus intereses y necesidades.

Están orientadas para conseguir los objetivos programados. Las actividades en el deporte se agrupan en torno a dos criterios: En función de su relación con los objetivos a los que sirve. A su vez, el ámbito de actuación: 1. Desarrollo o mejora de una capacidad ya existente la velocidad y 2. Objetivo de aprendizaje cualquier habilidad específica que no se posee de forma innata como pudiera ser un lanzamiento a canasta que es necesario enseñar.

El juego desde sus primeras manifestaciones es el medio apropiado para la enseñanza del baloncesto. No es conveniente ni adecuado iniciar directamente



por medio del deporte en cuestión. Es lógico pensar que por medio de las adaptaciones de los juegos llegaremos al escalón final del baloncesto como deporte definitivo y final con todas sus exigencias.

Las situaciones para implementar los componentes básicos (la técnica, la táctica y la estrategia) deben de ser equilibradas entre el juego y las posibilidades de los que aprenden. En el cuadro siguiente se puede ver los pasos sucesivos de menor a mayor exigencia entre el juego primario y el baloncesto.



En la práctica en algunas ocasiones estos pasos tan graduales y necesarios no son posibles realizarlos por circunstancias, ya que, no siempre la enseñanza empieza a su debido tiempo para ir pasando estas etapas una a una.

El primer estadio genérico es el juego como componente lúdico y libre en el que el niño o joven se manifiesta y voluntariamente satisface su propia necesidad e identidad que va formando con su experiencia. El objetivo en esta primera etapa se establece en que adquieran gusto por el mismo juego y su participación en él.

Los juegos genéricos pretenden desarrollar unas habilidades básicas en los niños que van incluyendo los componentes básicos (elementos técnicos y tácticos) de forma progresiva. Los juegos se realizan de forma participativa y asumiendo lúdicamente la victoria y la derrota. Para ello el profesor/entrenador podrá modificar las reglas, el ambiente externo o contextual de alrededor del equipo.

Por ejemplo, en el juego de los "diez pases" de 5 contra 5 jugadores tienen un gran contenido táctico a desarrollar, y poca técnica como gesto que aprender. Estos juegos pueden cambiar de reglas según el fin perseguido - con bote, sin bote, con pivotes, etc. -. Participo de la idea de que este mismo juego

implementa conceptos tácticos desde la misma iniciación.

A continuación el minibasket tienen unas normas adaptadas a las necesidades y posibilidades de su edad muy interesantes. La intencionalidad de implementar los componentes básicos (técnica, táctica, y estrategia) es clara. El minibasket tiene una gran aceptación entre los iniciados y está muy establecido en competiciones organizadas por federaciones y otras instituciones deportivas.

El baloncesto con reglas pasarela es un paso más posible hacia el deporte definitivo.

Con todas estas posibilidades que nos dan estos estadios intermedios se llega al baloncesto en situación idónea para su perfecta enseñanza/aprendizaje.

A parte de los medios generales vistos anteriormente para la enseñanza del baloncesto el entrenador/profesor debe de controlar los diferentes estadios en que los jugadores se encuentran desde la iniciación pasando por el entrenamiento.

| ACTIVIDAD              | EDADES              | REGLAS                 | OBJETIVO                                                       |
|------------------------|---------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------|
| JUEGOS                 | Hasta 8 años        | Mínimas si las hubiera | Lúdico                                                         |
| MINIBASQUET            | 8 a 12 años         | Reglamento específico  | Componentes básicos del juego                                  |
| BALONCESTO<br>PASARELA | 13 a 14 años        | Reglamento adaptado    | Comportamiento grupal con los componentes básicos del juego    |
| BALONCESTO             | 14 años en adelante | Reglamento específico  | Comportamiento colectivo con los componentes básicos del juego |

SE ENTIENDE POR COMPONENTES BÁSICOS DEL JUEGO: LA TÉCNICA, LA TÁCTICA Y LA ESTRATEGIA.  
DE AHORA EN ADELANTE C.B.J. SE REFERIRÁ A DICHS COMPONENTES DEL JUEGO.

Sería conveniente que el estudiante disfrute aprendiendo, entienda su propio

aprendizaje del juego, canalice su auténtica posibilidad en el juego, se dé cuenta del valor "colaboración" del juego, e interprete correctamente la competición y su resultado.

## **FACTORES DE EJECUCIÓN EN EL APRENDIZAJE DEL BALONCESTO**

- La naturaleza del ejercicio. Ya sea física, de coordinación o cognitiva.
- Intensidad del ejercicio. En exigencia según su naturaleza.
- El tiempo de actuación y la recuperación. En esta tendremos que tener en cuenta la parcial entre (juego y juego o ejercicio y ejercicio) y total (entre serie).
- Nivel de oposición de los jugadores adversarios. a) red simétrica o asimétrica (igualdad o desigualdad numérica de los equipos). b) mayor o menor intensidad en la oposición (defensiva).
- El espacio de actuación. Y su proporcionalidad con el n<sup>o</sup> de actuantes, ya sea, compañeros y adversarios.
- Evaluación de la ejecución o grado de realización correcta del juego o ejercicio.

## **PROCESO EDUCATIVO DE LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO**

En el proceso educativo de enseñanza en el baloncesto se tendrá en cuenta:

- Educar al estudiante en el "pensamiento táctico de producción autónomo", buscando e incidiendo para que posea una buena capacidad de análisis de la situación de juego y transfiera soluciones a propuestas análogas y diferentes, para que vayan adquiriendo conocimiento y experiencia (C + E). La enseñanza de la autonomía por parte del alumno es uno de los primeros factores a considerar en la enseñanza deportiva. El proceso de enseñanza basado en la propuesta constante del propio entrenador y repetida por el jugador es poco alentador, aunque en un principio y a corto plazo puede dar buenos resultados. Esto puede suponer una especie de hipoteca para el futuro.

- Este C + E nuevos debe de ser reforzados y sistematizados, con el fin de dar soluciones actuales - rápidas- a problemas concretos, mediante la práctica óptima.
- Debemos de incidir dentro del proceso educativo del estudiante ayudándole a que descubra un sistema de soluciones propio por vía asociativa que será la forma más rápida de unión entre la percepción de la situación de juego y solución táctica. Simultáneamente se deben de implementar la vía reproductora (repetitiva de lo realizado anteriormente) y creadora (con carácter innovador).
- Homogeneización de las tareas propuestas. El baloncesto como deporte de colaboración/oposición tiene una característica común que es la existencia de un contrario. Esto nos lleva a tener un cuidado permanente en cuanto a dificultad de la tarea, ya que, no todos los jugadores tienen el mismo nivel de prestación en las habilidades motrices, por lo cual debemos de homogeneizar ambos equipos o grupos. ¿Cómo podemos hacerlo de forma que no se perjudique el nivel de aprendizaje de ningún jugador y haya buena participación entre los integrantes de cada equipo? Por un lado, realizaremos equipos o grupos de trabajo equilibrados en cuanto al ámbito de habilidad, y segundo, aplicando sobrecarga de los C.B.J. y del reglamento a cada jugador para precisamente nivelar las prestaciones. Esta sobrecarga o adaptación individual de la tarea se realizará adecuándola a su nivel de prestaciones.

## **LA METODOLOGÍA COMO PROCESO.**

Esta metodología se desarrolla dentro del macro de preparación que recibe el atleta de baloncesto puntualizando en aspectos defensivos incorporados en todas las etapas del proceso de entrenamiento deportivo.

Primera etapa: Etapa Organizativa.

Acciones.

1. Dominar los objetivos rectores que guiarán la preparación de los atletas en

el macro ciclo.

2. Analizar exhaustivamente el Programa de preparación del baloncestista en las edades comprendidas de 14 –16 años.
3. Estudiar los resultados alcanzados en el macro anterior, incluido el análisis de la competencia fundamental.
4. Elaborar el plan gráfico.
5. Elaborar el plan escrito, especificando claramente la proyección física, técnica, táctica, psicológica y teóricos de los atletas.
6. Definir los indicadores para conocer el nivel de entrada de los atletas.
7. Planificar los elementos defensivos fundamentales que darán cumplimiento a los objetivos defensivos trazados, sin minimizar en esta etapa la inclusión del trabajo interpersonal y de equipo.
8. Planificar un trabajo conjunto con médico, psicólogo, metodólogos, y Comisionado Provincial para definir las responsabilidades en la preparación del equipo.
9. Diseñar el trabajo independiente de los atletas según diagnóstico.

Primera etapa: Etapa Ejecutiva.

Acciones.

1. Aplicar diagnóstico establecido en el Programa de preparación del baloncestista.
2. Aplicar prueba de conocimiento referente a la defensa individual y colectiva
3. Aplicar cuestionario sociológico al equipo.
4. Realizar una conferencia donde se le brinde a los atletas los objetivos fundamentales del macro, especificando los concretos individuales y colectivos a la defensa.
5. Estructurar los elementos y estructuras técnico – táctico generales donde se incluyan el trabajo relacionado con las regularidades estructurales de la metodología para el perfeccionamiento del sistema defensivo personal por bloques.
6. Aplicar la técnica ARS durante el proceso de entrenamiento deportivo, así como antes y después de cada competencia de preparación.

7. Aplicar al final de la primera etapa el diagnóstico defensivo de Salida técnico – individual. Se reconocerá con el nombre de TID para los atletas y el Control Parcial Defensivo para los profesores deportivos.
8. Elaborar el plan de trabajo independiente de los atletas.

Segunda etapa: Etapa Organizativa.

Acciones.

1. Planificar las unidades de entrenamiento donde los atletas puedan auto valorar y autoevaluar las acciones defensivas desde dos hasta cinco jugadores de manera paulatina.
2. Diseñar sesiones de entrenamiento (una quincenal) donde los atletas puedan vencer obstáculos y dificultades que los ayuden a enriquecer el arsenal teórico – práctico de los mismos.
3. Controlar defensivamente los resultados alcanzados en las competencias de control en que participará el equipo haciendo énfasis en topar preferentemente con aquellos equipos que se enfrentarán en la etapa clasificatoria de los Juegos Escolares Nacionales.
4. Elaborar el trabajo independiente grupal por posiciones.

Segunda etapa: Etapa Ejecutiva.

Acciones.

1. Estructurar las acciones técnico - táctica específicas, donde se unifiquen la profundización de los componentes estructurales del sistema defensivo personal.
2. Reforzar las acciones interpersonales defensivas para que fluya la cohesión, coordinación de las estructuras intermedias.
3. Realizar las pruebas de conocimientos referentes a estructuras simples y complejas sobre el sistema defensivo personal.
4. Controlar los resultados alcanzados en las competencias de preparación desde el punto de vista defensivo.
5. Aplicar el registro competitivo para conocer el comportamiento individual de

cada atleta.

6. Controlar el trabajo independiente grupal por posiciones.
7. Aplicar la técnica ARS durante el proceso de entrenamiento deportivo, así como antes y después de cada competencia de preparación.
8. Aplicar un control aglutinador del sistema defensivo personal y sus subsistemas.

Tercera etapa: Etapa Organizativa.

Acciones

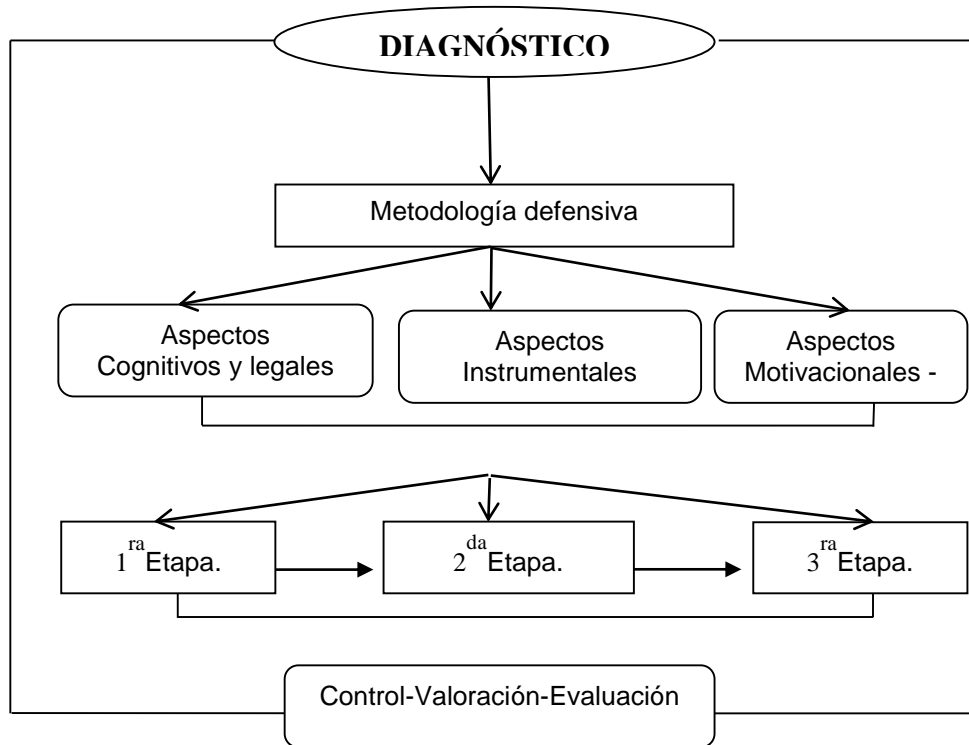
1. Aplicar prueba, técnicas defensivas y test psicológico, antes de la competencia fundamental.
2. Dominar las ventajas y desventajas del equipo en correspondencia con los contrarios que se enfrentarán en la etapa clasificatoria.
3. Establecer una estrategia para aplicar a cada equipo de la zona clasificatoria.
4. Definir las responsabilidades individuales a la defensa.
5. Esclarecer los sistemas y subsistemas a aplicar.
6. Elaborar la estrategia y táctica a aplicar con los equipos que se enfrentaran en la próxima etapa. (Final o consuelo).

Tercera etapa: Etapa Ejecutiva.

Acciones

1. Controlar el cumplimiento de la estrategia y la táctica.
2. Utilizar el control competitivo individual.
3. Destacar las aptitudes defensivas relevantes al igual que se reconocen las ofensivas de los jugadores, culminado cada partido.
4. Aplicar el test psicológico de salida culminada la competencia fundamental.
5. Aplicar la técnica ARS y la composición.

## METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL SISTEMA DEFENSIVO PERSONAL



## ESTRUCTURA METODOLÓGICA DE LA CARACTERIZACIÓN DEL BALONCESTO

### Definición

“El básquetbol es considerado como uno de los pasatiempos más atractivos y populares porque tiene tendencias formativas, recreativas y competitivas en grado superior. “

Es uno de los que brinda más emociones por segundos, y combinan agilidad, elasticidad, velocidad, resistencia, fuerza, destreza y coordinación.

Puede jugarse con el mínimo de riesgos y con el máximo placer.

El básquetbol es ciencia y es arte, por lo tanto requiere de un alto grado de espíritu, inteligencia y aptitudes corporales.



## **CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS**

- El básquetbol moderno es rápido y pérsico. Alterna aceleraciones repentinas y paradas instantáneas.
- Combina flexiones y extensiones provocando esfuerzos atléticos que exigen un control perfecto del cuerpo.
- Los cambios de dirección en plena velocidad son regidos por dicho control a fin de evitar en lo posible contactos personales.
- El trabajo individual primero y de conjunto después, forman su característica principal. En una palabra, desarrolla y perfecciona “aptitudes y actitudes” valedera para la formación integral de los individuos y deportistas que lo practican.
- Lo pueden ejercitar por igual, niños, jóvenes y adultos, tanto mujeres como hombres, su equipo e implementación no son caros y se puede jugar en terrenos relativamente pequeños, en locales cerrados o al aire libre, en canchas con piso de tierra, asfalto, cemento madera, lo que todo junto convierte a este deporte accesible a las mayorías.

## **CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:**

- El primer aspecto considerado para llegar a jugar baloncesto es una buena preparación física.
- Esto se refiere a adquirir elementos de resistencia, velocidad, fuerza y destreza.
- El acondicionamiento físico es tan importante para que un jugador y un equipo desarrollen su máximo rendimiento técnico, táctico y psíquico que los mejores entrenadores del mundo le dan importancia especial.
- El acondicionamiento físico se apoya en primerísimo lugar, en un examen médico obligatorio con los siguientes estudios mínimos:
- Talla según las edades determinas para su práctica deportiva: este es unos promedios de tallas, no significa que un deportista deberá de tener estas tallas para su práctica, solo es una referencia.

## **CARACTERÍSTICAS DE LOS JUGADORES Y POSICIÓN**

### **Características “base o armador”**

Acostumbra a ser el hombre inteligente del equipo, capaz de imponer y mantener el ritmo adecuado.

Juega suficientes minutos durante el partido por lo que su resistencia debe ser muy completa.

Tiene que tener velocidad, resistencia específica y técnica.

Debe ser un hombre capaz de realizar acciones ofensivas rápidas debe tener un buen tiro a distancia y gran habilidad en el manejo del balón, pase driblan, reversos, cambios de dirección y finalmente, tener gran sentido de la responsabilidad.

### **Características del “alero”:**

Es el hombre que enlaza las misiones, el que acostumbra a realizar los pases peligrosos al interior de la zona.

Tiene que tener un sprinta muy fuerte, una gran potencia de salto para ir al rebote, fuerza, velocidad y resistencia.

El alero pivot efectúa principalmente un trabajo de ayuda y rebote, mientras el alero base secunda la función del base en la dirección del equipo.

### **Características del “escolta o alero izquierdo”**

Tiene la misión de ayudar a bajar el balón, a hacer un balance defensivo, etc.

Tiene buen porcentaje de tiro, buen dominio del balón y posee una constitución física más fuerte que la base.

### **Características del “pivot o poste”**

El pivot tiene una misión muy sacrificada, es el hombre más marcado por la defensa contraria.

Es imprescindible que el pívot posea una gran potencia de salto, coordinación de movimientos y una gran fuerza.

Es el jugador que realiza el primer pase para iniciar la acción ofensiva rápida.

Otras particularidades del pívot serán:

- Inteligencia, sentido del balón y rapidez en su toma de posesión, gran visión marginal, ser buen receptor del balón con ambas manos, pasador veloz, buen tirador de distancias cortas y palmeados, excelente combinado de los pívotes y giros, eficaz en sus movimientos sin balón y experto en el juego de uno contra uno.

## **ANÁLISIS DE LOS JUGADORES**

### **La Valoración inicial.**

Al buscar el perfil idóneo del jugador de baloncesto, hay que señalar que este deporte está constituido por una cadena de esfuerzos muy intensos, máximos o submáximos, entrecortados por pequeños intervalos de recuperación que la mayoría de las veces resultan insuficientes. Esto queda confirmado por los siguientes hechos:

- Los desplazamientos son constantes, de distinta amplitud y alcanzan intensidades máximas.
- La duración de los esfuerzos es variable, de 5-10 segundos hasta unos 70-90 segundos.
- La intensidad de la mayoría de los esfuerzos es máxima o submáxima.
- La participación y el grado de implicación de los grupos musculares son muy importantes.
- Es un deporte abierto, de cooperación-oposición. De contacto y precisión.
- Físicamente la estatura resulta determinante en los puestos de juego cercanos a la canasta.
- A medida que el jugador va evolucionando, se ve forzado a adquirir una serie de capacidades físicas y técnicas más específicas en función de la altura y del desarrollo de sus capacidades físicas.

Por tanto, se aprecia que en el baloncesto intervienen todos los mecanismos fisiológicos relacionados con el esfuerzo, muscular, respiratorio, cardiovascular, neurológico y metabólico.

La estatura sería el único condicionante que favorece y predispone a los individuos a poder practicarlo, destacando también otros factores físicos como son la velocidad y la coordinación. Por tanto todos pueden practicarlo, sobre todo en edades tempranas, dejándose la captación de talentos para etapas posteriores.

### **Carencias más notables.**

Si se quiere potenciar y desarrollar las cualidades de los jugadores hay que mostrar un mayor énfasis en las ejecuciones que en los resultados, realizar una programación responsable y a largo plazo, adaptar el entrenamiento a las características de los jugadores, y conseguir que los padres traten de aceptar este enfoque.

Sin embargo en la mayoría de los casos lo anteriormente expuesto no se cumple y aparecen una serie de obstáculos que pueden condicionar la posterior progresión de los jugadores jóvenes:

- El exceso de responsabilidad, el niño no disfruta si no gana, entrena sólo para ganar no para aprender.
- La sobrecarga de entrenamiento, en busca del máximo rendimiento posible, puede provocar trastornos en su desarrollo.
- Las presiones por parte del entrenador o familiares, que le imponen la obligación de entrenar, las sesiones no le parecen divertidas sino un medio para mecanizar una serie de ejecuciones técnicas que le permitan destacar.

Todo esto lleva a la existencia del llamado "efecto robot", que consiste en aprovechar las características psicológicas del niño, ya que tiene menos espíritu crítico y mayor disponibilidad de tiempo para entrenar, con el fin de someterle a un programa de entrenamiento inadecuado y que provocará con toda seguridad el abandono al llegar a la pubertad.

Frente a todo lo anteriormente expuesto, en una programación a largo plazo, sería recomendable:

- Proponer tareas técnicas simples y acordes con sus capacidades.
- Mayor tiempo de recuperación, tanto en entrenamientos como en partidos.
- Respetar su desarrollo corporal, y tratarlos en la manera de lo posible de una forma individualizada.
- La introducción en la competición debe de hacerse de forma progresiva, y basada en el aprendizaje.

## **CARACTERISTICAS DE EJERCICIO FÍSICO**

“Se le llama a la realización del ejercicio físico, al conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está formado cualquier ejercicio físico, puede ser fácil o difícil, en virtud de las suma de acciones que e realiza durante un perlongado periodo de tiempo.”<sup>8</sup>

## **C A P A C I D A D E S**

Condicionales Coordinativas Cognitivas

Fuerza Diferenciación Aprendizaje

Velocidad Acoplamiento Memoria

Equilibrio Toma de decisiones

### **Orientación**

Una de las capacidades muy importante es el trabajo de flexibilidad en todo momento de la práctica deportiva para no perderla y evitar las lesiones.

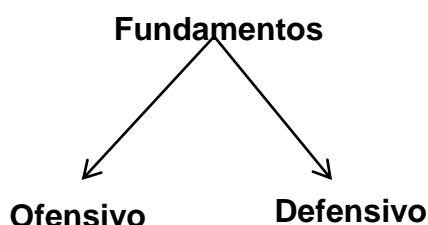
Interacción entre las capacidades:

Capacidades Coordinativas + Fuerza = Técnica

Capacidades Cognitivas + Resistencia = Táctica

Capacidades Cognitivas + Velocidad = Táctica Individual

Para garantizar la técnica del baloncesto es necesario un dominio total de los fundamentos que quiere decir dominio del cuerpo y del balón. Esto sintetiza la palabra y quien lo logra podrá pensar en jugar bien el baloncesto.



### **CARACTERISTICAS METODOLOGICAS Y DIDACTICAS**

“Compartiendo la opinión de un gran número de entrenadores, entendemos que existen unos puntos que debemos considerar, al aplicar nuestra labor como entrenadores:”

1. No olvidar las características individuales de todos y cada uno de nuestros jugadores, (a nivel de juego, social, maduración, psicológico etc.).
2. El Baloncesto de iniciación no debe ser una réplica del Baloncesto profesionalizado y es necesario inculcar valores imprescindibles para la formación integral de los jugadores.
3. El Baloncesto en estas edades debe orientarse como una actividad lúdica y agradable, no vinculada exclusivamente a los parámetros "éxito y derrota". El juego es un medio idóneo para cumplir los objetivos previstos; la motivación aumenta considerablemente.
4. Cualquier tarea que se plantee es importante que siga una progresión de menor a mayor dificultad.
5. La participación del jugador es imprescindible, por tanto es conveniente que los entrenamientos no tengan pausas largas y esto se puede evitar si el entrenador evita grandes discursos, tanto al ofrecer información como al corregir. También es importante la organización de los grupos en función de la tarea planteada, de las características de los jugadores y de las instalaciones en donde se entrena.
6. No hipotecar el futuro del jugador especializándole en un puesto que posiblemente no será el de dentro de unos años.

7. No trabajemos sólo a corto plazo; aunque posiblemente no sigamos dentro de unos años con nuestro equipo actual, si "quemamos" etapas, perjudicaremos la formación y trayectoria de estos jugadores.
8. Seamos capaces de ofrecer al jugador la posibilidad de que tomen decisiones en las situaciones de resolver los problemas. La función de ayudar, sin dar respuestas totales reforzará al jugador a pensar y comprender mejor el juego.
9. Procurar que nuestra enseñanza en Baloncesto provoque en los jugadores la resolución de estas cuestiones: ¿qué hacer? ¿Cómo hacerlo? y ¿cuándo hacerlo?
10. El proceso de enseñanza y el trabajo sistematizado del baloncesto se puede desarrollar la caracterización de cada etapa y sub-etapa de aprendizaje.
11. En cada fase de debe de tomar en cuenta la preparación siguiente:

| PREPARACION Y /O ENSEÑANZA | EDADES                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FISICAS                    | Desde la etapa de enseñanza hasta la consolidación del y el perfeccionamiento es elemental y muy importante tomar en cuenta cada una de esta preparación al deportista. |
| TECNICA                    |                                                                                                                                                                         |
| TACTICA                    |                                                                                                                                                                         |
| TEORICA                    |                                                                                                                                                                         |
| PSICOLOGICA                |                                                                                                                                                                         |
| JUEGOS DE ESTUDIO          |                                                                                                                                                                         |
| JUEGOS DE CONTROL          |                                                                                                                                                                         |
| COMPETENCIAS FUNDAMENTAL   |                                                                                                                                                                         |
| VALORES                    |                                                                                                                                                                         |
| TEST PEDAGOGICOS           |                                                                                                                                                                         |

## FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO

### OFENSIVO

Desplazamientos = Postura, carrera, frente, espalda, lateral, Amagos, Cambios dirección, velocidad.

Recibir = A pie firme, caminando y corriendo.

Pasar = A una mano y dos manos.

Canasta = A una mano y dos mano.

Fintas = Pase, tiro, Vista, Colada y para recibir. Trabajo de Pies = Paradas y Giros.

Pantallas = Con balón y Sin balón.

Tablero = Salto y medida de tiempo, colocación y Balance.

Dribles = Velocidad y Control.

### PASAR

Pase bajo

Pase por atrás

A una mano Pase de mano a mano

Pase de bote (picado)

Pase empujado

Pase de pecho

Pase de bote (picado)

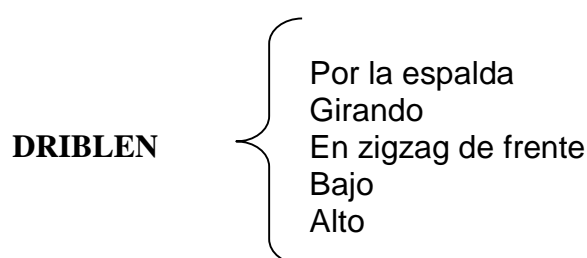
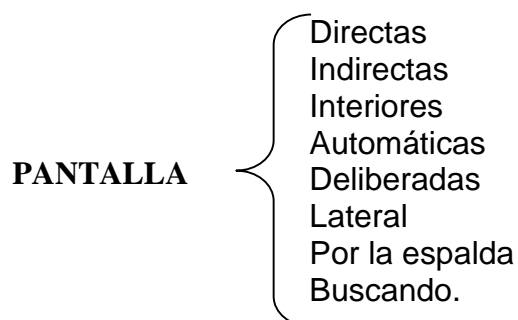
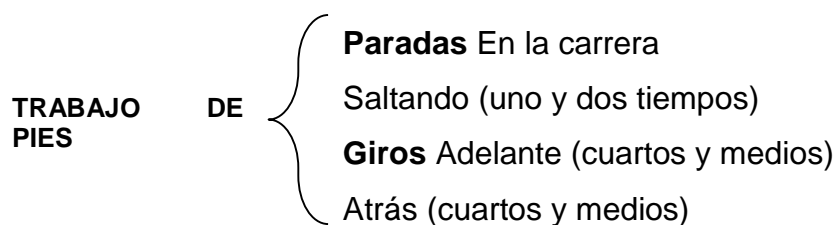
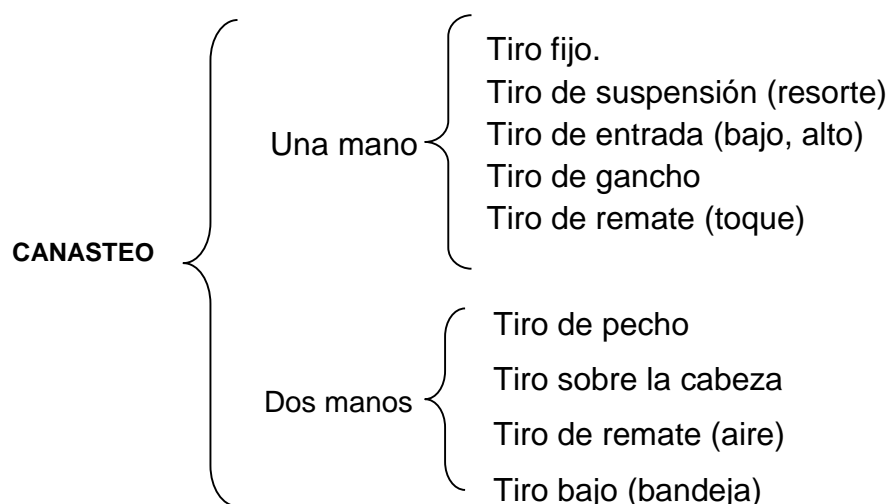
Dos manos

Pase sobre la cabeza

Pase de mano a mano

Pase bajo





**DEFENSIVOS** {  
 Posición Fundamental  
 Trabajo de Pies  
 Vigilancia  
 Marcaje  
 Cambios  
 Trabajo de los brazos  
 Defensivas contra las Pantallas

**POSICIÓN FUNDAMENTAL** {  
 Postura  
 Pies en línea o en forma de pasos  
 Posición alta de las piernas  
 Posición media de las piernas

**TRABAJO DE PIES** {  
 Balance  
 Deslizamientos laterales  
 Avances  
 Retrocesos  
 Ayudas y Recobres

**VIGILANCIAS DISTANCIA** {  
 Visión Periférica  
 Colocación  
 Distancias  
 Asistencias  
 Flotaciones  
 Cierres  
 Presión

**MARCAJES** {  
 Al Driblador  
 Al Cortador sin Balón  
 Al Delantero  
 Al Pivote Alto  
 Al Poste Bajo  
 Al Tirador  
 Doble (dos a uno)

**MÉTODO.**

La palabra método deriva del latín **methodus** que, a la vez, viene de los vocablos griegos: **meta** que significa fin, y **hodos** que quiere decir camino, entonces se traduce como: camino para conseguir una finalidad.

Existen muchas definiciones de método, pero por su claridad y guía de los procesos metodológicos para la enseñanza del baloncesto considero las siguientes:

Método “es el conjunto de procedimientos convenientes ordenados para conseguir una finalidad”<sup>5</sup>

F. Arroyo, define al método como “cualquier conducta ordenada y sometida a determinadas reglas y proyectos, que permite llegar, con seguridad, a un objeto o finalidad preestablecida”<sup>6</sup>

El método es entonces de fundamental importancia en los procesos de enseñanza – aprendizaje del baloncesto, pues esta es la finalidad, el método contribuye en la economía de tiempo, energía, recursos, así como también en la consecución de las finalidades previstas; que solo la especie humana puede llevar a cabo.

En el baloncesto, hay siempre un método que encaja mejor a determinados fundamentos o tácticas, o a la preparación física. Es necesario por lo tanto considerar que de todos los métodos utilizables en el baloncesto habrá uno que responda mejor a un determinado momento en la enseñanza y preparación de los jugadores. Bajo ninguna circunstancia el entrenador, el monitor y menos el docente especializado debe aficionarse a un solo método.

## **MÉTODOS PARA LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO.**

**El método sintético (global).**- Es aquel mediante el cual se enseña un ejercicio o habilidad, presentándolo en todo su conjunto como, por ejemplo, cuando se enseña a un niño el pase, o el drible, o el tiro en que se ofrece una demostración completa de la acción técnica y se insta a que lo reproduzca totalmente, prescindiendo de analizar sus detalles y de aprenderlo por partes.

Para los niños y los que se inician en el baloncesto este es el método perfecto. Lo esencial del proceso que administra el profesor no es analizar los detalles ni buscar perfección, sino conseguir una ejecución aceptable y coordinada desde el punto de vista global; el movimiento debe tener espontaneidad y naturalidad.

## **MÉTODOS PARA LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO.**

**El método sintético (global).**- Es aquel mediante el cual se enseña un ejercicio o habilidad, presentándolo en todo su conjunto como, por ejemplo, cuando se enseña a un niño el pase, o el drible, o el tiro en que se ofrece una demostración completa de la acción técnica y se insta a que lo reproduzca totalmente, prescindiendo de analizar sus detalles y de aprenderlo por partes.

Para los niños y los que se inician en el baloncesto este es el método perfecto.

Lo esencial del proceso que administra el profesor no es analizar los detalles ni buscar perfección, sino conseguir una ejecución aceptable y coordinada desde el punto de vista global; el movimiento debe tener espontaneidad y naturalidad.

## f. METODOLOGÍA

En las investigaciones de las ciencias de la salud desempeñan un papel fundamental los métodos empíricos, estadísticos y teóricos, dado que: *los métodos empíricos* permiten la obtención y elaboración de los datos empíricos y el conocimiento de los hechos fundamentales que caracterizan a los fenómenos.

Los métodos empíricos principales son: La observación, el experimento y la medición, aunque hay autores que incluyen bajo éste término a métodos, procedimientos y técnicas de recolección de datos:

- La observación.
- La medición
- La experimentación.
- La entrevista.
- La encuesta.
- Las técnicas socio métricas.
- Los test.
- Grupos de Discusión: Grupo Focal, Entrevista grupal, Comité de expertos etc.
- 

*Los métodos estadísticos* cumplen una función relevante, ya que contribuyen a determinar la muestra de sujetos a estudiar, tabular los datos empíricos obtenidos y establecer las generalizaciones apropiadas a partir de ellos.

En las ciencias sociales, naturales y técnicas no basta con la realización de las mediciones, sino que se hace necesaria la aplicación de diferentes procedimientos que permitan revelar las tendencias, regularidades, y las relaciones en el fenómeno objeto de estudio. En este sentido cobran importancia los métodos estadísticos, los más importantes son: los descriptivos e diferenciales.

La estadística *descriptiva* permite organizar y clasificar los indicadores cuantitativos obtenidos en la medición, revelándose a través de ellos las

propiedades, relaciones y tendencias del fenómeno, que en muchas ocasiones no se perciben de manera inmediata. Las formas más frecuentes de organizar la información es, mediante tablas de distribución de frecuencias, gráficos, y las medidas de tendencia central como: la mediana, la media, la moda y otros.

La estadística inferencial se emplea en la interpretación y valoración cuantitativa de las magnitudes del fenómeno que se estudia, en este caso se determinan las regularidades y las relaciones cuantitativas entre propiedades sobre la base del cálculo de la probabilidad de ocurrencia. Las técnicas más aplicadas son: prueba de Chi cuadrado, el análisis factorial, la correlación, regresión lineal y otros.

*Los métodos teóricos* permiten la construcción y desarrollo de la teoría científica, y en el enfoque general para abordar los problemas de la ciencia. Por ello los métodos teóricos permiten profundizar en el conocimiento de las regularidades y cualidades esenciales de los fenómenos. Estos cumplen una función gnoseológica importante, ya que nos posibilitan la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados.

Los métodos teóricos crean las condiciones para ir más allá de las características fenoménicas y superficiales de la realidad, explicar los hechos y profundizar en las relaciones esenciales y cualidades fundamentales de los procesos no observables directamente. Los Métodos Teóricos no solo revelan las relaciones esenciales del objeto sino que participan en la etapa de asimilación de hechos, fenómenos y procesos y en la construcción de modelo e hipótesis de investigación.

Se observa con relativa frecuencia que los autores de las tesis tratan de utilizar todos los ejes de clasificación que conocen, a veces para demostrarle al tribunal que dominan la metodología de la investigación. Esto resulta contraproducente, ya que se supone que todo proceso de investigación científica lleva implícito el uso de los procesos del pensamiento de quien realiza la investigación, de modo que se ponen de manifiesto el análisis y la síntesis, la inducción y la deducción, el método histórico, el dialéctico, por tanto a juicio de

esta investigadora, no deben ser declarados en la tesis, sólo se muestran en la enseñanza de la metodología, con fines didácticos.

*Diferentes Métodos teóricos:*

- Análisis y síntesis.
- Inducción y deducción.
- Hipotético-deductivo.
- Análisis histórico y el lógico.
- Modelación.
- Enfoque en sistema.
- Método dialéctico

Cada uno de estos métodos cumple funciones gnoseológicas determinadas, por lo que en el proceso de realización de la investigación se complementan entre sí.

**El análisis y la síntesis** son dos procesos cognoscitivos que cumplen funciones muy importantes en la investigación científica. Análisis y síntesis no son resultado del pensamiento puro y apriorístico, sino que tienen una base objetiva en la realidad y constituyen un par dialéctico.

El análisis es un procedimiento mental mediante el cual un todo complejo se descompone en sus diversas partes y cualidades. El análisis permite la división mental del todo en sus múltiples relaciones y componentes.

La síntesis establece mentalmente la unión entre las partes previamente analizadas y posibilita descubrir las relaciones esenciales y características generales entre ellas. La síntesis se produce sobre la base de los resultados obtenidos previamente en el análisis. Posibilita la sistematización del conocimiento.

### **La Inducción y la deducción**

La inducción es un procedimiento mediante el cual a partir de hechos singulares se pasa a generalizaciones, lo que posibilita desempeñar un papel

fundamental en la formulación de hipótesis. Algunos autores la definen como una forma de razonamiento por medio de la cual se pasa del conocimiento de casos particulares a un conocimiento más general que refleja lo que hay de común en los fenómenos individuales.

Este proceso de investigación siempre está unido a la deducción, ambos son momentos del conocimiento dialéctico de la realidad indisolublemente ligados y condicionados entre sí.

La deducción es un procedimiento que se apoya en las aseveraciones y generalizaciones a partir de las cuales se realizan demostraciones o inferencias particulares o una forma de razonamiento, mediante el cual se pasa de un conocimiento general a otro de menor nivel de generalidad.

Las inferencias deductivas constituyen una cadena de enunciados, cada uno de los cuales es una premisa o conclusión que se sigue directamente según las leyes de la lógica.

En la actividad científica la inducción y la deducción se complementan entre sí.

Del estudio de numerosos casos particulares, a través de la inducción se llega a determinar generalizaciones, leyes empíricas, las que constituyen puntos de partida para definir o confirmar formulaciones teóricas. De dichas formulaciones teóricas se deducen nuevas conclusiones lógicas, las que son sometidas a comprobaciones experimentales. Solamente la complementación mutua entre estos procedimientos puede proporcionar un conocimiento verdadero sobre la realidad.

### ***Método Hipotético – Deductivo***

En las ciencias que han alcanzado determinado desarrollo teórico metodológico, las hipótesis cumplen una función importante en el progreso del conocimiento, al convertirse en punto de partida de nuevas deducciones, dando lugar al denominado método hipotético-deductivo.



El método hipotético-deductivo es la vía primera de inferencias lógicas deductivas para arribar a conclusiones particulares a partir de la Hipótesis, que después se pueden comprobar experimentalmente.

El método hipotético-deductivo desempeña un papel esencial en el proceso de verificación de la hipótesis. Tiene un gran valor heurístico, ya que posibilita adelantar y verificar nuevas hipótesis de la realidad, así como inferir conclusiones y establecer predicciones a partir del sistema de conocimientos que ya poseen.

Se aplica en el análisis y construcción de las teorías científicas, posibilitando la sistematización del conocimiento científico al deducirlo de un número limitado de principios e hipótesis generales. Este método unifica el conocimiento científico en un sistema integral que presenta una estructura jerarquizada de principios, leyes, conceptos e hipótesis.

El método hipotético-deductivo toma como premisa una hipótesis, inferida de principios o leyes teóricas, o sugerida por el conjunto de datos empíricos. A partir de dicha hipótesis y siguiendo las reglas lógicas de la deducción, se llega a nuevas conclusiones y predicciones empíricas, las que a su vez son sometidas a verificación. La correspondencia de las conclusiones y predicciones inferidas con los hechos científicos, comprueba la veracidad de la hipótesis que sirvió de premisa y de manera mediata a los principios y leyes teóricas vinculadas lógicamente con ella.

### **Métodos de Análisis Histórico y Lógico**

El método histórico estudia la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos en el transcurso de su historia. El método lógico investiga las leyes generales de funcionamiento y desarrollo de los fenómenos.

El método Histórico (tendencial), está vinculado al conocimiento de las distintas etapas de los objetos en su sucesión cronológica; para conocer la evolución y desarrollo del objeto o fenómeno de investigación se hace necesario revelar su

historia, las etapas principales de su desenvolvimiento y las conexiones históricas fundamentales. Mediante este método se analiza la trayectoria concreta de la teoría, su condicionamiento a los diferentes períodos de la historia.

Los métodos lógicos investigan las leyes generales y esenciales del funcionamiento y desarrollo de los fenómenos. Lo lógico reproduce en el plano teórico, lo más importante del fenómeno histórico lo que constituye su esencia.

El método lógico y el histórico no están divorciados entre sí, por el contrario, se complementan y están íntimamente vinculados. El método lógico para poder descubrir las leyes fundamentales de un fenómeno, debe basarse en los datos que le proporciona el método histórico, de manera que no constituya un simple razonamiento especulativo. De igual modo, el método histórico debe descubrir las leyes, la lógica objetiva del desarrollo histórico de los fenómenos y no limitarse a la simple descripción de los hechos.

Estos métodos reflejan el objeto en sus conexiones más esenciales, ofrecen la posibilidad de comprender su historia. Los métodos lógicos expresan, en forma teórica, la esencia del objeto, la necesidad y la regularidad, explica la historia de su desarrollo, reproduce el objeto en su forma superior madura. Estos métodos permiten unir el estudio de la estructura del objeto de investigación y la concepción de su historia.

## **HIPÓTESIS**

### **Hipótesis General**

- A través de un adecuado Proceso Técnico Metodológico de Enseñanza Aprendizaje por el Docente nos permitirá el desarrollo de la enseñanza eficiente del Baloncesto.

### **Hipótesis Específica.**

- La falta de Planificación no permite la obtención de los aprendizajes significativos de los fundamentos técnicos del baloncesto

- Que el Proceso de Enseñanza Aprendizaje no es el adecuado para la enseñanza de los fundamentos tácticos Baloncesto.

## **VARIABLES**

### **Variable independiente**

El Proceso Técnico Metodológico de Enseñanza Aprendizaje

### **Variable dependiente**

Enseñanza eficiente del Baloncesto.

### **Variable independiente**

Falta de Planificación

### **Variable dependiente**

No permite la obtención de los aprendizajes significativos.

### **Variable independiente**

Proceso de Enseñanza Aprendizaje

### **Variable dependiente**

No es el adecuado para la enseñanza del Baloncesto.

**g. CRONOGRAMA**

**2013-2014**

| Semanas<br>Actividades                                            | Marzo |   |   |   | Abril |   |   |   | Mayo |   |   |   | Junio |   |   |   | Julio |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|-------|---|---|---|------|---|---|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|
|                                                                   | 1     | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 |
| Entrega de temas para el proyecto de investigación.               | x     |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |
| Elaboración y desarrollo se encuestas y el problema.              |       | x |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |
| Elaboración de la problematización y justificación.               |       |   |   | x |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |
| Elaboración de los objetivos y planteamiento de hipótesis.        |       |   |   |   |       | x |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |
| Elaboración del marco teórico                                     |       |   |   |   |       |   | x |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |
| Elaboración de la metodología.                                    |       |   |   |   |       |   |   |   |      | x |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |
| Elaboración de los recursos humanos, materiales y financiamientos |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   | x |   |       |   |   |   |       |   |   |   |
| Bibliografía                                                      |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   | x |       |   |   |   |       |   |   |   |
| Entrega del proyecto                                              |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   | x |   |       |   |   |   |
| Sustentación                                                      |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |

## **h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

### **Talentos Humanos**

- Autoridades de la Unidad Educativa Fiscomisional “Manuel José Rodríguez”, de la parroquia Malacatos de la ciudad de Loja.
- Docente de la Unidad Educativa Fiscomisional “Manuel José Rodríguez”, de la parroquia Malacatos de la ciudad de Loja.
- Estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “Manuel José Rodríguez”, de la parroquia Malacatos de la ciudad de Loja.
- Un investigador.
- Un director de Tesis.

### **Recursos Materiales**

- Computadora
- Flash memory
- Papel
- Libros
- Internet
- Cámara
- Enfocus

## Recurso Financieros

| <b>PROSUPUESTO</b>                         |                    |
|--------------------------------------------|--------------------|
| <b>CONCEPTO</b>                            | <b>TOTAL U.S.D</b> |
| Internet                                   | 50                 |
| transporte                                 | 20                 |
| Impresiones y copias                       | 20                 |
| Fotocopias ejemplares                      | 20                 |
| Alquiler de infocus                        | 10                 |
| Anillado de cuatro ejemplares              | 50                 |
| Impresión y empastado de cuatro ejemplares | 125                |
| <b>TOTAL</b>                               | <b>295</b>         |

## **i. BIBLIOGRAFÍA**

- Andreu, p, &García, v. baloncesto. Barcelona. ed. Martínez roca.
- 2002.
- <http://www.nutrinfo.com.ar/pagina/info/cocorpl.html>.
- <http://www.tarso.com>
- <http://www.tarso.com/TBasket.html>
- [www. Planeta basquetbol](http://www.planetabasquetbol.com)
- [www.usabasquetball.com](http://www.usabasquetball.com)
- [www.nba.com](http://www.nba.com)
- [www.sportec.com](http://www.sportec.com)
- [www.nba.](http://www.nba.com)
- Módulo quinto de baloncesto (2010).
- Ausubel D. Novak J.; Hanesia Psicología Educativa Mexicana: Editorial Trillar. Segunda Edición
- Arredondo, M, (1989) notas para el modelo de docencia.
- Pérez Gómez. A. (1992). la función y formación del profesor en la enseñanza para la comprensión.
- Dr. Rubén Navarro, Doctor en investigación Psicológica México, (2004).

## ENCUESTAS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
Área de la Educación el Arte y la Comunicación  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

### PRESENTACIÓN

Como estudiantes del octavo modulo, carrera de Educación Física de la Universidad Nacional de Loja, y como requisito previo a la obtención al titulo de grado me he permitido realizar el presente trabajo de investigación referente al tema: **“Proceso Técnico Metodológico de enseñanza aprendizaje del baloncesto en las clases de Educación Física los alumnos del primer, segundo y tercer año de Bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional ”Manuel José Rodríguez” de la parroquia Malacátos del cantón y provincia de Loja en el Año Lectivo 2012- 2013,** para tal efecto me remito a Ud. Para solicitarle de la manera más comedida, se digne dar contestación a las interrogantes que contiene la presente encuesta.

1. **¿Con qué título académico cuenta para la enseñanza de la Cultura Física?**

- Posgrado ( )
- Pregrado ( )
- Especialidades ( )
- Bachiller ( )

2. **Dentro de su planificación se toma en cuenta el Baloncesto**

SI ( ) NO ( )

3. **Ha recibido cursos de capacitación metodológica actualizada para la enseñanza de baloncesto.**

Si. ( ) No. ( )

4. **¿Durante el año lectivo cual es el trimestre que utiliza para la enseñanza del baloncesto?**

Primer ( ) segundo ( ) Tercer trimestre ( )

5. **Piensa usted que en la Institución cuentan con los Materiales necesarios para la Enseñanza del baloncesto?**

SI ( ) NO ( )



6. **¿El tiempo que dedica para la enseñanza del baloncesto es suficiente?**

SI ( ) NO ( )

PORQUE.....  
.....

7. **La planificación sobre el baloncesto es para todo el colegio o por cursos.**

.....  
.....

8. **Señale ¿cuáles son los métodos que utiliza usted para la enseñanza del Baloncesto.**

- Método analítico ( )
- Método sintético (global) ( )
- Método mixto ( )
- Otros-----  
-----

9. **Cuales son las técnicas que utiliza frecuentemente para la enseñanza del Baloncesto.**

.....  
.....  
.....

10. **Cree usted que el o los método/os que utiliza para la enseñanza de los es o son los adecuado/os.**

Si ( )

No ( )

Porque.....  
.....

**Gracias por su colaboración**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
Área de la Educación el Arte y la Comunicación  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**PRESENTACIÓN**

Como estudiantes del octavo modulo, carrera de Educación Física de la Universidad Nacional de Loja, y como requisito previo a la obtención al titulo de grado estamos me he permitido realizar el presente trabajo de investigación referente al tema: **“Proceso Técnico Metodológico de enseñanza aprendizaje del baloncesto en las clases de Educación Física los alumnos del primer, segundo y tercer año de Bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional ”Manuel José Rodríguez” de la parroquia Malacátos del cantón y provincia de Loja en el Año Lectivo 2012- 2013,** para tal efecto me remito a Ud. Para solicitarle de la manera más comedida, se digne dar contestación a las interrogantes que contiene la presente encuesta.

**ENCUESTA**

- 1. En las clases de educación física se dictan clases de baloncesto.**

Si ( )

No ( )

- 2. Cree usted que su docente de educación física esta en capacidad de dictar clases de baloncesto.**

Si ( )

No ( )

- 3. El docente de educación física domina los fundamentos del baloncesto. (driblar, sacar. Lanzar, pasar, pivotear, desplazarse.)**

Si ( )

No ( )

- 4. ¿Cree usted que su docente planifica las clases con anticipación?**

Si ( )

No ( )

Porque-----  
-----

**5. Usted como califica el proceso de enseñanza que imparte el docente de de educación física en las clases de baloncesto.**

Muy Buenas ( )

Buenas ( )

Regulares ( )

Por qué -----

**6. Los métodos que utiliza el docente para la enseñanza del baloncesto son:**

- Método Analítico: se enseña el ejercicio por partes ( )
- Método Sintético: se enseña el ejercicio en su totalidad ( )
- Método Mixto: primero enseñó y luego juego ( )
- Ninguno ( )

**7. Los conocimientos teóricos que imparte el docente de Educación física para en seña de los fundamentos del baloncesto son:**

- Claros y precisos, Motiva a desarrollar el gusto por la del baloncesto ( )
- Poco comprensibles, lo desmotivan ( )
- poco interés por parte del docente ( )

**8. Los conocimientos prácticos que imparte el docente de Educación física para en seña de los fundamentos del baloncesto son:**

- Claros y precisos, Motiva a desarrollar el gusto por la del baloncesto ( )
- poco comprensibles, lo desmotivan ( )
- poco interés por parte del docente ( )

**9. El proceso de enseñanza aprendizaje que imparte el docente de Educación física par enseñanza del baloncesto es:**

Individual (  ) Colectivo (  )

**Gracias por su colaboración**

**FOTOS**











## INDICE

|                                        |      |
|----------------------------------------|------|
| Carátula                               | i    |
| Certificación                          | ii   |
| Autoría                                | iii  |
| Carta de Autorización                  | iv   |
| Agradecimiento                         | v    |
| Dedicatoria                            | vi   |
| Ámbito geográfico de la investigación. | vii  |
| Croquis                                | viii |
| Título                                 | 1    |
| Resumen                                | 2    |
| Summary                                | 3    |
| Introducción                           | 4    |
| Revisión de Literatura.                | 7    |
| Materiales y métodos                   | 49   |
| Resultados                             | 52   |
| Discusión                              | 69   |
| Conclusiones                           | 75   |
| Recomendaciones                        | 76   |
| Propuesta Alternativa                  | 77   |
| Bibliografía                           | 137  |
| Anexos                                 | 139  |