



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

## **CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**TÍTULO:**

**LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE ESTA DISCIPLINA, EN LOS ALUMNOS DE 8VO, 9NO Y 10MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA SANTA JUANA DE ARCO “LA SALLE”, DEL CANTÓN CALVAS. PERIODO 2013-2014**

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

**AUTOR:** Alexander Eduardo Torres Rosales

**DIRECTOR:** Dr. Mg. Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

**1859**

**LOJA-ECUADOR**

**2015**

## CERTIFICACIÓN

**Dr. Mg. Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo**

Docente del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja.

### **CERTIFICA:**

Que el postulante, Alexander Eduardo Torres Rosales egresado de la Carrera de Cultura Física y Deportes, ha desarrollado bajo mi dirección y de manera personal la investigación titulada: Los fundamentos técnicos del baloncesto para la enseñanza aprendizaje de las habilidades y destrezas de esta disciplina, en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, del Cantón Calvas. Periodo 2013-2014

La misma que cumple con los requisitos que demanda las normas de graduación vigentes en la Universidad Nacional de Loja, por lo que, autorizo proseguir con los trámites legales pertinentes para su presentación y defensa.

Loja, Enero del 2015



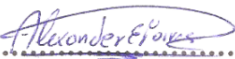
.....  
**DIRECTOR DE TESIS**

## AUTORÍA.

Alexander Eduardo Torres Rosales, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y estimo 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 mi tesis en el Repositorio Institucional- Biblioteca Virtual.

**Autor:** Alexander Eduardo Torres Rosales

**Firma:**.....

**Cedula:** 1104522352.

Fecha: Enero del 2015

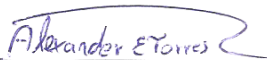
**CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACION ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo, Alexander Eduardo Torres Rosales, declaro ser autor de la tesis titulada: LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE ESTA DISCIPLINA, EN LOS ALUMNOS DE 8VO, 9NO Y 10MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA SANTA JUANA DE ARCO “LA SALLE”, DEL CANTÓN CALVAS. PERIODO 2013-2014 como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, 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 pueden 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 22 días del mes de Enero del dos mil quince, firma el autor.

Firma 

Autor: ALEXANDER EDUARDO TORRES ROSALES

Cedula: 1104522352

Dirección: Loja Cdla. Los Geranios Calle Claveles y Orquideas N10

Correo electrónico: alexedutorres23@yahoo.es

Teléfono: 072103642

celular: 0990927498

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Director de Tesis:** Dr. Mg. Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

**Tribunal de Grado**

Lcdo. Mg. Sc. José Efraín Macao Naula	PRESIDENTE
Lcdo. Mg. Sc. José Gregorio Picoita Quezada	VOCAL
Lcdo. Luis Wagner Sotomayor Armijos	VOCAL

## AGRADECIMIENTO

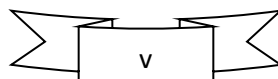
Quiero dejar constancia de mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, en la persona de sus autoridades, que con su entrega total a las labores docentes y administrativas forjan día a día el progreso y adelanto de Nuestra Alma Mater.

Al Área de la Educación el Arte y la Comunicación, en especial a la carrera de Cultura Física y Deportes, a mis docentes, a las autoridades, profesores, a las y los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, del cantón Calvas, y a todos los que contribuyeron a cumplir con este trabajo investigativo, previó a la obtención del título de Licenciado.

Al Lcdo. Mg. Nelson Ramón y al Dr. Danilo Charchabal Pérez por haberme impartido sus valiosos conocimientos con respecto a mencionada disciplina, a mis padres, mis hermanos, mi esposa y mi hijo, que con su apoyo incondicional estuvieron en este largo proceso de formación, a Dios que supo guiarme con sabiduría en todo este trayecto, y me ha permitido escalar otro peldaño más en la vida, le agradezco.

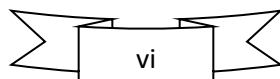
Un agradecimiento especial al Dr. Mg. Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo, Director de la presente tesis, quien con su acertada dirección, sus conocimientos y paciencia, hizo posible el desarrollo de este trabajo investigativo.

El Autor



## DEDICATORIA

Desde lo más profundo de mi corazón a mis padres,  
hermanos y seres queridos, y en especial a mi esposa  
y mi hijo que son la fuente de oxígeno para mi vida.



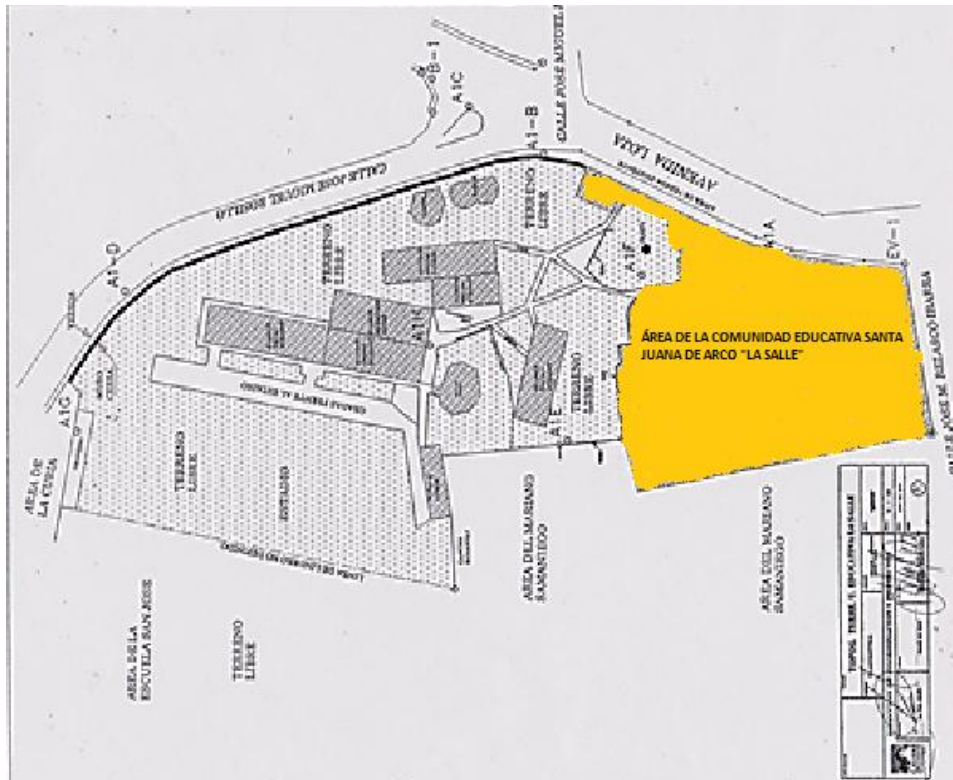
**Matriz de ámbito geográfico la investigación**

<b>BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación</b>											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA Y AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	ALEXANDER EDUARDO TORRES ROSALES  LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE ESTA DISCIPLINA, EN LOS ALUMNOS DE 8VO, 9NO Y 10MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA SANTA JUANA DE ARCO "LA SALLE", DEL CANTÓN CALVAS. PERIODO 2013-2014	UNL	2011	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	CALVAS	CARIAMANGA	CENTRAL	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

# UBICACIÓN GEOGRAFICA



# CROQUIS





## ESQUEMA DE CONTENIDOS

Portada

Certificación

Autoría

Carta de certificación

Agradecimiento

Dedicatoria

Matriz de ámbito geográfico de la investigación

Mapa geográfico y croquis

Esquema de tesis

a) Título

b) Resumen en castellano y traducido al inglés

c) Introducción

d) Revisión de literatura

e) Técnicas e instrumentos

f) Resultados

g) Discusión

h) Conclusiones

i) Recomendaciones

j) Bibliografía

k) Propuesta

l) Anexos

**a. TÍTULO**

LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE ESTA DISCIPLINA, EN LOS ALUMNOS DE 8VO, 9NO Y 10MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA SANTA JUANA DE ARCO “LA SALLE”, DEL CANTÓN CALVAS. PERIODO 2013-2014

## **b. RESUMEN.**

La investigación tuvo como una guía a través del cumplimiento del objetivo general: conocer de qué manera el proceso enseñanza aprendizaje de las habilidades y destrezas del baloncesto incide en la práctica de los fundamentos técnicos de esta disciplina, en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, del cantón Calvas. Periodo 2013-2014. El tipo de enfoque utilizado fue cualitativo con incidencia cuantitativo, el diseño fue pre-experimental. Los métodos, técnicas y procedimientos utilizados en el proceso investigación, fueron: el método científico, el cual permitió organizar los recursos disponibles y seleccionar los procedimientos adecuados, y para la elaboración del análisis se acudió al método descriptivo. La técnicas que se aplicaron fueron la de la encuesta a dos profesores de Cultura Física y sesenta y siete estudiantes de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa investigada, se realizó además, la aplicación de un test inicial y un test final al mismo porcentaje de alumnos, los mismos que nos permitieron corroborar los beneficios de la propuesta, instrumentos que fueron aplicados en los meses de Febrero-Julio del 2014. Los resultados principales a los que se llegaron en esta investigación indican que, la metodología utilizada por los docentes para impartir las sesiones de baloncesto en las clases de Educación Física, incide negativamente en el logro de aprendizajes significativos de los alumnos de la Comunidad Educativa investigada. Estos resultados orientaron a la realización y cumplimiento de las recomendaciones plasmada en el documento. El Autor llega a la conclusión que la propuesta aplicada: Programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto, tuvo un impacto significativo en los estudiantes de mencionado establecimiento.

## **SUMMARY**

The investigation had as a guide through the fulfillment of the overall objective: to know how the teaching-learning process of basketball skills practice affects the technical foundations of this discipline, students in 8th, 9th and 10th year of General Basic Education Learning from the Community St. Juana de Arco "La Salle" of the canton Calvas. Period 2013-2014. The type of approach used was qualitative with quantitative impact, the design was pre-experimental. The methods, techniques and procedures used in the investigation process were: the scientific method, which continued to organize the available resources, select appropriate procedures and to prepare the analysis came to the descriptive method. The techniques applied in the investigation were a survey which was applied in two teachers of Physical Culture and sixty-seven students from 8th, 9th and 10th year of Basic General Education Learning Community investigated, in addition, was applied an initial test and a final test at the same percentage of students, the same that allowed us to corroborate the benefits of the proposal, instruments that were applied between February to July 2014. The main results that drove this research indicate that the methodology used by teachers to teach basketball sessions in physical education classes, has a negative impact on the achievement of meaningful learning of students in the educational community investigated. These results oriented to the realization and fulfillment of the recommendations embodied in the document. The author concludes that the proposal applied: Program methodological exercises to enhance the development of abilities and skills of basketball, had a significant impact on students mentioned property. The author concludes that the proposal arrives applied: Program methodological exercises to enhance the development of abilities and skills of basketball, had a significant impact on students belonging to the establishment before mentioned.

### c. INTRODUCCIÓN.

La investigación titulada: Los fundamentos técnicos del baloncesto para la enseñanza aprendizaje de las habilidades y destrezas de esta disciplina, en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, del cantón Calvas. Periodo 2013-2014. De acuerdo a las conclusiones que arroja la investigación, se recomienda una propuesta de: Programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de las habilidades y destrezas del baloncesto, en la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”. La particularidad de la organización de la enseñanza - aprendizaje de la disciplina del baloncesto está en la transmisión de información mediante la comunicación directa o apoyada en la utilización de medios didácticos y auxiliares, adicionalmente debe contar con la infraestructura e implementos deportivos, que tiene como objetivo lograr que en los individuos perdure, como huella permanente, como un reflejo de la realidad objetiva de su mundo circundante que, en forma de conocimiento, habilidades, destrezas y capacidades, los faculten y le permitan enfrentar situaciones nuevas de manera sencilla y clara, de apropiación y creadora de la situación particular aparecida en su entorno, lo que da lugar a cambios sucesivos e ininterrumpidos en la actividad cognoscitiva del individuo (alumno) con la participación de la ayuda del docente de Cultura Física o entrenador en su labor conductora u orientadora hacia el dominio de los conocimientos, de las habilidades y destrezas de esta disciplina deportiva. Es decir en la enseñanza se sintetizan conocimientos, ya sea desde el no saber hasta el saber; desde el saber imperfecto, inacabado e insuficiente hasta el saber perfeccionado, suficiente y que sin llegar a ser del todo perfecto se acerca bastante a la realidad objetiva de la representación que con la misma se persigue. El aprendizaje tiene para el individuo, un significado lógico y un significado psicológico, es necesario que la persona lo trabaje, lo construya y, al mismo tiempo, le asigne un determinado grado de significación subjetiva para que se plasme o concrete, un aprendizaje significativo que equivale a decir, que exista una asimilación, adquisición y retención del conocimiento ofrecido. La masificación y fomento de los deportes es una necesidad de los habitantes de todos los pueblos del mundo, y es menester de los gobiernos atender dicha necesidad, por ello se hace necesario que las leyes ayuden al desarrollo de los mismos, sin embargo estas en su mayoría son violadas e incumplidas. Además, es importante destacar que en los establecimientos educativos es favorable reclutar y reunir a deportistas en edades propicias

para impartir los conocimientos técnicos básicos de los deportes y en este caso del baloncesto, lo que permitirá a estas personas desarrollarse física como psicológicamente, en definitiva se producirá la llamada Masificación, Fomento y Desarrollo de los deportes. Cabe mencionar que la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle” cuenta con un gran potencial humano para el desarrollo de la disciplina del baloncesto y de donde pueden surgir grandes deportistas que enaltezcan al colegio, cantón, provincia y por ende al país. Para llevar adelante la presente investigación se tomó como base el método científico, el cual permitió organizar los recursos disponibles y seleccionar los procedimientos adecuados, con la finalidad de alcanzar los objetivos planteados; partiendo desde la observación empírica del campo problemático, escogimiento del tema, la formulación y justificación del problema, planteamiento de objetivos, marco teórico, metodología, recursos, cronograma de actividades, bibliografía y anexos. La investigación de campo nos permitió recabar información necesaria de primera mano, es decir que la misma no se encuentre registrada o documentada en ninguna otra investigación. La información adquirida se la obtuvo empleando la técnica de la encuesta tanto a alumnos(as) como a docentes, también creímos conveniente aplicar un pre test y un post test a los alumnos. El método descriptivo, permitió conocer el estado actual del problema, se lo utilizó en la interpretación y análisis objetivo de la información, que se recogió a través de los diferentes instrumentos. Así mismo, sirvió para la redacción final del informe de investigación. De acuerdo a los tipos de investigación y métodos seleccionados para el desarrollo del presente proyecto y el tratamiento de las variables involucradas, se utilizó la técnica de la encuesta, mediante el instrumento del cuestionario, la misma fue presencial y estuvo dirigida a los estudiantes y docentes del plantel con preguntas concretas, las cuales nos sirvieron para conocer cómo se desarrollan los procesos referentes a la enseñanza aprendizaje del baloncesto, además creímos conveniente aplicar un pre test y un post test, sobre el dominio de los fundamentos técnicos del baloncesto, los mismos que nos permitieron comparar los resultados obtenidos por los alumnos antes y después de aplicada la propuesta alternativa. La población y muestra, los grupos de 8vos, 9nos y 10mos años de Educación General Básica, se decidió trabajar con los dos profesores que tiene el colegio y 67 alumnos equivalente al 59.8% de la población total, que es de 112 estudiantes. Para la recolección de la información de los docentes, se utilizó la técnica de la encuesta, a través del instrumento del cuestionario, en el que se abordó sobre las siguientes temáticas: Importancia y objetivos de la Educación Física, metodología de la enseñanza de los

fundamentos técnicos del baloncesto. Importancia del baloncesto. Utilizando la misma técnica y el mismo instrumento se obtuvo información de los estudiantes, pero con la diferencia que los estudiantes contestarían de acuerdo a lo que los docentes trabajan en la clase con ellos. Se realizó además, la aplicación de los test a los estudiantes, que consistió en valorar la aplicación de los fundamentos técnicos del baloncesto. Una vez recogida la información, se procedió a realizar la tabulación de la misma, realizando el análisis de la siguiente: Tomando en cuenta citas textuales de criterios y opiniones de los encuestados, presentación de cuadros categoriales, en los que constan datos cuantitativos que son expresados en términos absolutos y porcentuales. Realizado todo lo anteriormente expuesto, se procedimos a la interpretación de la información obtenida sobre la base del sustento teórico, para luego llegar a inferencias de cada cuadro de datos presentados. Resultados, en este capítulo se presentan los datos procesados y organizados en tablas y representados mediante gráficos estadísticos, la interpretación de los resultados se hizo a la luz del marco teórico declarado en el proyecto de investigación y el capítulo de revisión de la literatura, lo que ha permitido hacer un análisis profundo de las causas, razones y efectos que ha provocado la metodología inadecuada que utilizan los docentes para llevar a cabo la práctica de esta disciplina deportiva. El objetivo general de la presente investigación se basa en “Conocer de qué manera el proceso enseñanza aprendizaje de las habilidades y destrezas del baloncesto incide en la práctica de los fundamentos técnicos de esta disciplina en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, del cantón Calvas. La bibliografía, resume las principales fuentes bibliográficas que han sustentado la presente investigación, y de los cuales se ha necesitado durante todo el desarrollo de la misma, incluyendo además páginas de internet que han permitido complementar la información requerida. Novedad científica: El aporte práctico de la investigación lo constituye la propuesta alternativa titulada: “Programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto”. Una vez culminada la investigación se pudo aseverar que la propuesta alternativa produjo un efecto positivo en los estudiantes tal y como revelan los resultados.

#### **d. REVISIÓN DE LITERATURA.**

##### **FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO.**

Son los elementos principales a tomar en cuenta en la práctica de esta disciplina, su correcta aplicación le permite al jugador desenvolverse de manera eficiente en el terreno de juego, para ello nos basamos en el desarrollo de los siguientes aspectos; el drible, el tiro, el pase y la defensa, el resto de situaciones de juego llegan a convertirse en derivaciones de estas.

Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, debido a que, son sobre los que se basa todo el juego, según el concepto estricta los fundamentos son solamente cuatro: el pase, el tiro, el drible y la defensa.(León, 2012, p.86)

Según la Federación de Baloncesto de la Región de Murcia (FBRM, 2011) cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos: el pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos. Sobre estos cuatro aspectos se va a construir el juego colectivo y también van a derivar el resto de acciones que necesitamos para completar el juego, como por ejemplo el rebote, el corte hacia canasta, los diferentes bloqueos. Estas cuatro técnicas se deben enseñar desde la etapa de benjamín, dándoles la importancia que se merecen y sin descuidarlos en las siguientes categorías, ya que son los cimientos por los que se debe comenzar para lograr tener buenos jugadores, si esto lo aprenden, lo practican y lo aplican en su juego, el resto de aspectos baloncestísticos irán rodados, tendrán facilidad para aprenderlos y no tendremos que dedicarles excesivo tiempo porque la base estaría establecida. Vamos a pasar a explicar cada uno de estos cuatro elementos para entenderlos con mayor claridad.

Conclusiones a las que llego la (FBRM, 2011), en su artículo relacionado con los fundamentos técnicos del baloncesto: Como ya hemos visto, vamos a dividir estas habilidades o fundamentos técnicos en varios tipos: pase, tiro, bote y defensa como los cuatro más importantes, a los que podemos sumar otros como el amago (o fake), rebote, corte hacia canasta, bloqueos, todos ellos derivados de los cuatro principales.



## **El pase.**

Comas y Peterson (1991) sostienen que el pase es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar a los dos jugadores que intervienen en la acción, y ser por tanto una parte muy importante del juego de conjunto. La importancia del pase radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo. Sitúa el balón en cualquier lugar y en ocasiones, es el único medio para hacerlo. Su correcto uso facilita sacar partido de otros fundamentos, sobre todo los derivados del juego sin balón, siendo éstos imprescindibles para el uso exitoso del pase.

De la calidad del pase depende en gran medida el éxito de una acción posterior; así, es claro el ejemplo de un jugador con buena posición de tiro que recibe un pase que aunque no sea malo no le permita lanzar con rapidez, lo cual hará que probablemente no pueda realizar el tiro en buenas condiciones. Por ello es imprescindible cuidar el fundamento del pase en todo momento, incluso en cualquier ejercicio sin defensa, cualquier ejercicio de tiro o de lo que sea. No permitamos nunca malos pases en los entrenamientos, ni en los ejercicios más relajados. En el juego de equipo, durante los partidos, las pérdidas de balón son habitualmente causa de derrotas. Es preciso inculcar al jugador la idea de que: un buen pase es media canasta a nuestro favor, pero un mal pase suponen dos puntos en contra.

El pase en el baloncesto responde a una estrategia planificada por el entrenador antes de jugar un partido, el objetivo de un pase en el baloncesto es que el balón avance dentro de la cancha, un pase debe ser rápido y preciso, debe economizar el tiempo y sus movimientos. (Nacho, 2012, p.37)

La FBRM (2011) manifiesta que el pase es la combinación del balón con el resto de compañeros del mismo equipo. El pase sirve para lograr obtener la mejor opción de tiro. Existen diferentes tipos de pases: Pase de pecho (que es el más habitual), pase picado, pase de béisbol (por encima de la cabeza) y todos aquellos que podamos imaginar. Entre los más comunes son:  
**De pecho:** que se realiza empujando el balón desde la altura del pecho a la vez que se proyectan las palmas de las manos hacia los lados con los brazos y los dedos extendidos. El balón traza una trayectoria casi recta y va a parar más o menos a la altura del pecho del receptor.

**Picado o de pique:** se lanza el balón contra el suelo en una trayectoria diagonal, de modo que rebote le llegue al compañero más o menos a la altura de la cadera. Es un envío pensado para que sea difícil de interceptar.

**De béisbol:** en el que el brazo del pasador imita el movimiento de un lanzador de este deporte.

**De bolos:** Al igual que en este juego, la mano no sobrepasa la altura de la cadera y se lanza la bola, en el caso del baloncesto, con un movimiento “de cuchara”.

**Por detrás de la espalda:** El nombre de este pase lo dice todo: con la mano contraria al lugar donde se encuentra el receptor se impulsa la bola por detrás de la espalda.

**Por encima de la cabeza:** Suelen ser los pívots los que la utilizan al recoger un rebote: tengamos en cuenta que en la zona hay muy poco espacio para bajar el balón y realizar cualquier otra forma de pase.

**Alley-oop:** El pasador lanza la pelota cerca y a la altura del aro, de modo que el que recibe el envío sólo tenga que acomodarlo y dejarlo caer en La canasta. Una variante de este pase es la que acaba con el receptor “matando” o hundiendo el balón en el aro.

**Con el codo:** La idea es hacer rebotar el balón contra el codo contrario a la dirección a la que queremos enviar la pelota. Se hace con este brazo porque es más fácil controlar la fuerza y dirección del esférico.

**Pase de mano a mano:** Cuando dos compañeros se encuentran muy cerca el uno del otro, la pelota apenas tiene que volar: el pasador sólo ha de darle un impulso mínimo al esférico de modo que acabe en las manos del receptor.

Lindell (2012) afirma:

Que el pase básico en el baloncesto, es el de pecho con dos manos. El jugador tiene la pelota en frente de él cerca de su pecho, con los codos extendidos hacia afuera, y lanza el balón hacia delante con sus manos alejándose de su cuerpo. El pase de béisbol es ejecutado lanzando la pelota con una mano, al igual que lo harías con una pelota de béisbol. El pase de rebote es un pase de baloncesto, que se envía desde un jugador a otro rebotando el balón una vez. Un pase sin mirar es un pase engañoso que se utiliza para despistar a un oponente. Un pase de salida es el que va a un jugador que se encuentra en el lado ofensivo de la cancha después de haber ganado el control de un rebote. Un pase sobre la cabeza es cuando tienes el balón sobre tu cabeza antes de lanzársela a un

compañero de equipo. El pase por detrás de la espalda es otro pase que se realiza cuando el defensor no está preparado para ello. (p.36)

Conclusiones a las que llego Lindell (2012) en su artículo que hace referencia al pase: Un jugador puede hacer uno de los muchos diferentes tipos de pases de baloncesto en función de la situación. Será y capaz de ejecutar estos pases es fundamental en todos los niveles del deporte, desde baloncesto colegial hasta los juegos de nivel profesional.

### **Tiro a canasta.**

Betancourt et al. (2010) afirma que este fundamento cumple con una de las finalidades del juego, que es la de pasar el balón a través del aro para obtener los puntos.

La FBRM (2011) afirma que es el lanzamiento a canasta y se trata de conseguir que el balón entre por el aro para lograr nuestro objetivo que es sumar uno, dos o tres puntos y que estos suban al marcador. Al finalizar el partido el que más puntos haya sumado será el ganador. Los tipos de tiro existentes son: en suspensión; tiro libre; bandeja o doble paso; tiro en forma de gancho; y mate”.

**Tiro en suspensión:** La mecánica es relativamente sencilla: el jugador salta y, una vez en el aire, apoyando el balón en una mano y sujetándola con la otra, gira la muñeca situada debajo para impulsar la bola hacia el aro.

**Tiro libre:** Es un tiro que se realiza tras haber cometido una falta técnica, personal o antideportiva, además es el único tiro en el que no existe oposición alguna, es decir se lo realiza libre de marca, y con el cronometro detenido.

**Bandeja o doble paso:** Se trata de un lanzamiento en carrera, elevando el balón con una sola mano en un gesto muy similar al de un camarero portando una bandeja (de ahí su nombre) y tras un máximo de dos pasos sin botar el balón.

**Mate o volcada:** requiere unos movimientos previos similares a la bandeja, sólo que se empuja el balón hacia abajo en el aro con una o con las dos manos.

**Gancho:** Aunque no lo inventó, si lo hizo popular el legendario Kareem Abdul-Jabbar. Se trata de un tiro con una sola mano: Se extiende y se alza el brazo más alejado de la canasta, en el que llevamos el balón. Cuando la bola se encuentra más alta que la cabeza se la suelta con un golpe de muñeca no muy distinto al del tiro en suspensión, sólo que proyectando el esférico de lado y

hacia arriba. A la vez, el brazo acaba dibujando un semi-arco y los hombros se mantienen en todo momento en perpendicular al aro.

### **Bote o dribling.**

Friedrick y Lagardera (1997) afirman; que el drible es la forma más contundente de desplazarse con el control del balón en forma individual, haciendo botar, rebotar o picar el balón contra el suelo con una mano indistintamente de su lateralidad pudiendo alternar la acción con la otra mano y respetando las limitaciones del reglamento.

Betancourt et al. (2010) sostienen que: “Es el fundamento técnico que puedes utilizar para desplazarte libremente por toda la cancha, estando en posesión del balón. Para ello debes empujar el balón con la yema de los dedos, rebotándolo contra el piso.” La FBRM (2011) afirma: que el drible es el control del balón, haciendo que golpee contra el suelo y que vuelva de nuevo a la mano, evitando que se nos escape. El bote se utiliza para avanzar por la cancha, dejando atrás a las personas que nos están defendiendo. El manejo de las dos manos en el bote va a ser fundamental para poder cambiar de mano o en función de nuestra dirección utilizar una u otra. Existe el bote de control; de protección y en velocidad.

### **Tipos de dribling**

La FBRM (2011) señala que se trata de una acción que consiste en lanzar el balón contra el suelo de modo que este vuelva a la mano del jugador. Es obligatorio botar la pelota antes de dar tres pasos., dos, si acabamos de recibirla. Vamos a mencionar tres tipos básicos de bote:

**El bote de control:** se lleva a cabo cuando el jugador no está sometido a la presión de la defensa rival. Mientras el atacante va caminando, proyecta con fuerza el balón contra el suelo.

**Bote de protección:** Este se da, si un jugador se encuentra sometido a la acción de la defensa rival, este puede optar por un bote bajo mientras protege el balón con el cuerpo para evitar o dificultar que la mano del defensor lo alcance.

**Bote en velocidad:** se lanza el balón hacia adelante para poder correr con mayor velocidad. Obviamente, es preciso que tengamos ante nosotros un espacio suficiente sin jugadores del equipo contrario.

## **La defensa.**

Díaz y Aller (2013) sostienen que la defensa se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a la canasta por parte de su rival. En cuanto a los diferentes tipos de defensa “colectiva”, que puede realizar un equipo encontramos:

**Defensa individual**, también conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.

**Defensa en zonas**: Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen los atacantes. Como el equipo pone 5 jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran 2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2, indicando la posición de los mismos.

**Defensa mixta**: Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.

**Presión**: Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante sólo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.

Conclusiones a las que llego Díaz y Aller (2013), en su artículo que trata sobre la defensa en el baloncesto: La defensa es un aspecto muy importante del baloncesto moderno. Ahora que la calidad física y técnica de los jugadores ha aumentado considerablemente, se hace más necesario que nunca, poseer una buena defensa que dificulte lo más posible el juego de ataque del contrario. Defensa utilizada por algunos equipos y cuya característica más importante, es que el marcaje o vigilancia a los rivales se hace uno a uno, es decir, cada jugador se encarga de un jugador concreto olvidándose prácticamente del resto de contrarios. Muchos entrenadores suelen utilizar esta forma defensiva para vigilar e intentar controlar a la estrella del equipo rival.

Betancourt et al. (2010) asegura: “Que en el baloncesto existen dos tipos de defensa, la defensa en zona y la defensa individual” (P.21)

**Defensa Individual**: Consiste en marcar directamente al contrario, siendo por lo general la posición más adecuada, aquella en que el jugador mantiene la piernas flexionadas y los pies

preparados para desplazarse. Una de las manos se encontrará adelantada y más alta que la cabeza, tratando de interceptar los pases por alto o lanzamientos, y la otra más baja, en posición adecuada para rechazar el balón y bloquear los pases bajos.

**Defensa en Zona:** El equipo organiza un sistema defensivo en el que cada jugador ocupa un puesto fijo, al que se repliega ante el ataque adversario, sin luchar por la posesión del balón lejos del cesto, limitando las posibilidades de imponer su juego.

Conclusión a la que llegó Betancourt et al. (2010), en su artículo, que nos habla sobre los tipos de defensa que existen en el baloncesto: El baloncesto es un deporte de equipo, cuya finalidad es introducir la pelota en el aro contrario. En esta disciplina deportiva solo se utilizan las manos y se trabajan ciertas técnicas como el bote, el pase, el tiro, la defensa, el rebote, entre otras. Uno de los rasgos de la evolución del básquetbol como práctica deportiva ha sido el constante cambio de reglas. La cancha o pista de juego, fabricada con algún material sólido, es rectangular y presenta unas dimensiones de 24 a 26 m de largo por 13 y 15 de ancho. La constante evolución experimentada por las normas de juego, contribuye a incrementar la espectacularidad y la emoción del básquetbol, sin duda uno de los deportes más practicados y admirados.

### **Tipos de defensas en baloncesto.**

Eduardo Burgos (2007) afirma:

En el baloncesto se aplican bastantes y variadas defensas, entre las cuales resumo las siguientes:

**Defensas de zonas** (se defiende una zona del campo sea cual sea el atacante)

- a) Zonas pares: 2-3; 2-1-2; 2-2-1 (en primera línea defensiva nº par de defensas)
- b) Zonas impares: 1-2-2; 1-3-1; 3-2; 1-1-3 (en primera línea defensiva nº impar de defensas)

### **Defensas presionantes.**

a) Individual: (cada defensor se encarga de un atacante)

-A medio campo (con ayudas establecidas, con flotación, con cambios)

-A 1/3 del campo

-A todo el campo

b) Zonapress: (estamos en zona pero presionando el balón desde dónde se indique)

-A medio campo (1-3-1; 2-1-2; 2-2-1).

-A todo el campo (1-2-1-1; 1-2-2; 2-2-1;1-3-1)

**Defensas mixtas** (parte de los defensas en zona y parte en hombre)

-Caja y uno (4 en caja y uno en individual)

-Diamante y uno (4 en rombo y uno en individual)

-Triángulo y dos (3 en zona y dos al hombre)

-Tres al hombre y dos en zona

**Defensas alternativas** (se alternan zonas y hombre en función de unas claves o señales)

-Ejemplo: Tras canasta convertida individual, tras canasta fallada zona 2-3 y tras tiro libre convertido, presión individual a todo el campo

**Defensas combinadas** (se combinan defensas de zonas y al hombre tratando de mostrar una cosa y hacer otra diferente, camuflar la defensa, se establecen criterios para combinar los cambios)

-Ejemplo 1: Al primer o segundo pase cambio de defensa de zonas a hombre o viceversa.

-Ejemplo 2: Defendemos individual y en saques de banda hacemos cualquier tipo de zona. (pp.45-46)

Tomando los criterios de los diferentes autores comparto con lo que nos explican acerca de los fundamentos técnicos del baloncesto, ya que ambos aciertan que estos elementos son cuatro: el pase, el drible, el lanzamiento y la defensa, y lo demás son circunstancias de juego, como por ejemplo, cuando realizamos una cortina, lo hacemos para desmarcar a un compañero de equipo, o cuando rebotamos, lo hacemos para ganar la posesión del balón y crear oportunidades de juego.

Con respecto al pase, coincido con el criterio de (Comas y Peterson, 1991), debido a que el pase es un fundamento que se diferencia de los demás por ser una parte muy importante del juego de conjunto, ya que relaciona a dos o varios jugadores que intervienen en la acción, para avanzar a desplazarse de una forma más rápida por el terreno de juego. Existen una infinidad de pases que se pueden realizar en un partido de baloncesto, pero todos ellos depende de la circunstancia en la que se encuentre el jugador, ejemplo si tenemos frente a nosotros un oponente de mayor estatura, lo más conveniente sería utilizar el pase picado, y así según las situaciones en las que nos encontremos.

Estoy de acuerdo con la opinión de los autores que nos hablan acerca del tiro, debido a que el tiro o lanzamiento no es más que el fin de la acción ofensiva de un equipo, que tiene por

objeto tratar de anotar puntos para beneficiar a su equipo, al igual que los tipos de pase, los tipos de tiro también depende de la situación en la que se encuentra el jugador, si está libre de marca lo más conveniente sería realizar un tiro en suspensión, si estamos en contraataque se utiliza el de bandeja o doble paso, y dependiendo de la capacidad física del jugador también se puede aplicar un mate.

Referente al drible podemos resumir que es la acción que realiza el jugador para desplazarse por el terreno de juego, consiste en palmear el balón contra el suelo, y que este retorne a su mano. Los tipos de dribbling dependen también de las situaciones en las que se encuentre el jugador, si no existe marca se realiza el dribbling de control, si esta con marca se aplica el de protección, y si está en jugada rápida se utiliza el de velocidad.

Según mi criterio, la defensa es la acción que realizan los miembros de un mismo equipo, para evitar que el equipo contrario consiga la suma de puntos. Coincido con lo que manifiesta Betancourt et al. (2010), en su artículo, que señala que los tipos de defensa son dos: la defensa individual y la defensa en zona, de estas dos se deriva el resto, las defensas en zona que pueden ser: 2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2, la defensa a presión, que por lo general se utiliza desde el fondo para evitar que el rival atraviese la media cancha, y viole la regla de los 8 segundos, la defensa mixta que es una combinación de ambas defensas, y la defensa individual que como su nombre lo indica se la realiza de hombre a hombre.

### **PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE**

Ramírez y Bequer(2010)sostienen que un proceso eficiente es aquel en el cual el alumno aprende bajo sus decisiones y hasta espontáneamente. O sea, pareciera que cuando se enseña no se aprende, y cuando se aprende, no se enseña. Entender adecuadamente la actividad docente es comprender que el maestro enseña bajo ciertos métodos, procedimientos y técnicas, a que el alumno aprenda; y que el alumno aprende mal, no sólo cuando el maestro expone verbalistamente, sino cuando aquel actúa espontáneamente, faltándole la orientación de la formación lógica de su pensamiento y la conceptualización del conocimiento.

Un alumno aprende bien no porque actúe solo y el maestro no exponga el material, sino porque sabe pensar, porque se le enseña a pensar, porque el maestro le facilita el acto de razonar, le sirve de modelo, le orienta cómo hacerlo si no tiene experiencia en este sentido, le facilita situaciones de aprendizaje, lo guía. En definitiva, enseñar es una cosa y aprender es otra, pero de su interrelación dialéctica depende el éxito del proceso.



La actividad del profesor no es la del alumno. El alumno aprende a partir de un movimiento interior: intelectual, volitivo, para actuar sobre lo social (contenidos objetos de conocimiento) y lo hace con su individualidad, con su estilo.

El profesor con su "estilo" personal, facilita las condiciones, provoca y organiza situaciones, despliega acciones para que el alumno comprenda la lógica, elabore el conocimiento, aprenda a pensar, actuar, sentir, con su estilo propio.

La actividad de orientación ayuda a la facilitación del maestro; no es para que el alumno lo reproduzca e imite, pero aquellas acciones y actitudes del maestro no pueden faltar.

La enseñanza se dirige a que el alumno desarrolle su intelecto, sus actitudes y sentimientos, pero este desarrollo individual ocurre gracias a un intercambio social que comienza por la acción del profesor.

Conclusiones a las que llegaron los autores Ramírez y Bequer(2010) en su artículo que menciona al proceso de enseñanza aprendizaje: Este es un proceso de comunicación, de socialización; donde el profesor comunica - expone - organiza - facilita los contenidos científico - históricos - sociales a los alumnos, y estos, además lo hacen entre sí y con la comunidad. El proceso docente es de intercomunicación.

Al buscar las causas del fracaso escolar se apunta hacia los programas de estudio, la masificación de las aulas, la falta de recursos de las instituciones y raras veces al papel de los padres y su actitud de creer que su responsabilidad acaba donde empieza la de los maestros. Por su parte, los profesores en la búsqueda de solución al problema se preocupan por desarrollar un tipo particular de motivación en sus estudiantes, "la motivación para aprender", la cual consta de muchos elementos, entre los que se incluyen la planeación, concentración en la meta, conciencia de lo que se pretende aprender y cómo aprenderlo, búsqueda activa de nueva información, percepciones claras de la retroalimentación, elogio y satisfacción por el logro y ninguna ansiedad o temor al fracaso. (Johnson y Johnson, 1985)

Redondo (1997) afirma: "El éxito requiere de un alto grado de adhesión a los fines, los medios y los valores de la institución educativa, que probablemente no todos los estudiantes presentan". (p.65)

Bandura 1993 sostiene:

Asimismo, el docente en primera instancia debe considerar cómo lograr que los estudiantes participen de manera activa en el trabajo de la clase, es decir, que generen un estado de motivación para aprender; por otra parte pensar en cómo desarrollar en los alumnos la cualidad de estar motivados para aprender de modo que sean capaces de educarse a sí mismos a lo largo de su vida. Y finalmente que los alumnos participen cognoscitivamente, en otras palabras, que piensen a fondo acerca de qué quieren estudiar. (p.36)

Navarro (2010) señala: “Para adentrarnos en el fenómeno educativo, es necesario partir de la conceptualización de sus tres grandes dimensiones: la educación, la enseñanza y el aprendizaje”. (p.108). El concepto de educación es más amplio que el de enseñanza y aprendizaje, y tiene fundamentalmente un sentido espiritual y moral, siendo su objeto la formación integral del individuo. Cuando ésta preparación se traduce en una alta capacitación en el plano intelectual, en el moral y en el espiritual, se trata de una educación auténtica, que alcanzará mayor perfección en la medida que el sujeto domine, autocontrole y autodirija sus potencialidades: deseos, tendencias, juicios, raciocinios y voluntad.

### **La educación.**

Ausubel y colbs (1990) afirman que 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. 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 pp.77-78)

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. Gómez (1992) afirma: “El aprendizaje se produce también, por intuición, o sea, a través del repentino descubrimiento de la manera de resolver problemas”. (p.98)

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.

Conclusión a la que llegaron los autores en su artículo que hace un análisis en lo que respecta al proceso enseñanza-aprendizaje: Los paradigmas de enseñanza aprendizaje han sufrido transformaciones significativas en las últimas décadas, lo que ha permitido evolucionar, por una parte, de modelos educativos centrados en la enseñanza a modelos dirigidos al aprendizaje, y por otra, al cambio en los perfiles de maestros y alumnos, en éste sentido, los nuevos modelos educativos demandan que los docentes transformen su rol de expositores del conocimiento al de monitores del aprendizaje, y los estudiantes, de espectadores del proceso de enseñanza, al de integrantes participativos, propositivos y críticos en la construcción de su propio conocimiento. Asimismo el estudio y generación de innovaciones en el ámbito de las estrategias de enseñanza – aprendizaje, se constituyen como líneas prioritarias de investigación para transformar el acervo de conocimiento de las Ciencias de la Educación.

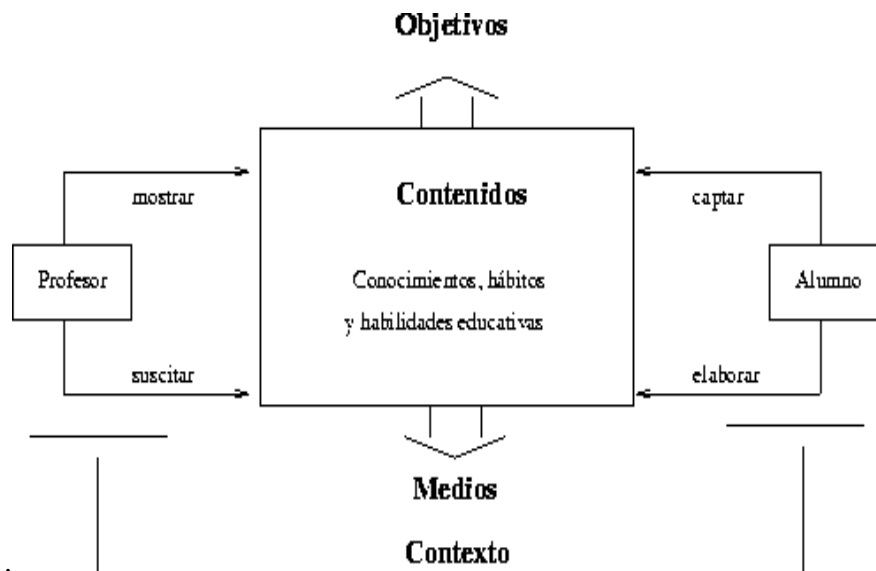
De Mattos (1974) sostiene:

La enseñanza es incentivar y orientar con técnicas apropiadas el proceso de aprendizaje de los jóvenes, es encaminarlos hacia los hábitos de aprendizaje auténticos. En este caso, se toma como un método pedagógico basado en un programa especialmente estructurado para la materia u objeto de estudio. Este mismo autor también planea la Educación como una formación integral del educando en sus diversas edades mediante la enseñanza y de acuerdo a las leyes de la evolución natural del joven. (p.85)

Hernández (2000) afirma:

Antes de detallar el enfoque docente que se va a seguir para impartir las asignaturas que se describen en los capítulos siguientes, primero es necesario fijar los conceptos y la terminología básica que se va a emplear a lo largo de este tema. Enseñanza y aprendizaje forman parte de un único proceso que tiene como fin la formación del estudiante. La referencia etimológica del término enseñar puede servir de apoyo inicial: enseñar es señalar algo a alguien. No es enseñar cualquier cosa; es mostrar lo que se desconoce. Esto implica que hay un sujeto que conoce (el que puede enseñar), y otro que desconoce (el que puede aprender). El que puede enseñar, quiere enseñar y sabe enseñar (el profesor); El que puede aprender quiere y sabe aprender (el alumno). Ha de existir pues una disposición por parte de alumno y profesor.

Aparte de estos agentes, están los contenidos, esto es, lo que se quiere enseñar o aprender (elementos curriculares) y los procedimientos o instrumentos para enseñarlos o aprenderlos (medios). Cuando se enseña algo es para conseguir alguna meta (objetivos). Por otro lado, el acto de enseñar y aprender acontece en un marco determinado por ciertas condiciones físicas, sociales y culturales (contexto). La figura esquematiza el proceso enseñanza-aprendizaje detallando el papel de los elementos básicos.



**Figura: Elementos del proceso Enseñanza-Aprendizaje**

De acuerdo con lo expuesto, podemos considerar que el proceso de enseñar es el acto mediante el cual el profesor muestra o suscita contenidos educativos (conocimientos, hábitos, habilidades) a un alumno, a través de unos medios, en función de unos objetivos y dentro de un contexto.

El proceso de aprender es el proceso complementario de enseñar. Aprender es el acto por el cual un alumno intenta captar y elaborar los contenidos expuestos por el profesor, o por cualquier otra fuente de información. Él lo alcanza a través de unos medios (técnicas de estudio o de trabajo intelectual). Este proceso de aprendizaje es realizado en función de unos objetivos, que pueden o no identificarse con los del profesor y se lleva a cabo dentro de un determinado contexto.

El objetivo de este capítulo es analizar el método a seguir por parte del profesor para realizar su función de la forma más eficaz posible. Antes de entrar en ello, sí quiero hacer una reflexión sobre el hecho de que el profesor no es una mera fuente de información, sino que ha de cumplir la función de suscitar el aprendizaje. Ha de ser un catalizador que incremente las posibilidades de éxito del proceso motivando al alumno en el estudio.

La referencia etimológica del término enseñar puede servir de apoyo inicial: enseñar es señalar algo a alguien. No es enseñar cualquier cosa; es mostrar lo que se desconoce.

Esto implica que hay un sujeto que conoce (el que puede enseñar), y otro que desconoce (el que puede aprender). El que puede enseñar, quiere enseñar y sabe enseñar (el profesor); El que puede aprender quiere y sabe aprender (el alumno). Ha de existir pues una disposición por parte de alumno y profesor.

Aparte de estos agentes, están los contenidos, esto es, lo que se quiere enseñar o aprender (elementos curriculares) y los procedimientos o instrumentos para enseñarlos o aprenderlos (medios).

Cuando se enseña algo es para conseguir alguna meta (objetivos). Por otro lado, el acto de enseñar y aprender acontece en un marco determinado por ciertas condiciones físicas, sociales y culturales (contexto).

De acuerdo con lo expuesto, podemos considerar que el proceso de enseñar es el acto mediante el cual el profesor muestra o suscita contenidos educativos (conocimientos, hábitos, habilidades) a un alumno, a través de unos medios, en función de unos objetivos y dentro de un contexto. (pp.87-88)

Conclusiones a las que llego Hernández (2000) en su artículo que nos habla acerca de los elementos del proceso enseñanza aprendizaje: El proceso de aprender es el proceso complementario de enseñar. Aprender es el acto por el cual un alumno intenta captar y elaborar los contenidos expuestos por el profesor, o por cualquier otra fuente de información. Él lo alcanza a través de unos medios (técnicas de estudio o de trabajo intelectual). Este proceso de aprendizaje es realizado en función de unos objetivos, que pueden o no identificarse con los del profesor y se lleva a cabo dentro de un determinado contexto.

## **Dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje en la clase de educación física.**

Echevarría (2002) ostenta:

La Educación Física en nuestra sociedad juega un papel decisivo, su función educativa en la formación de las nuevas generaciones es hoy en día más preponderante. De esta manera toda intención dirigida a mejorar y hacer más objetivo el tratamiento didáctico o metodológico, posibilitar con ello el aumento de las capacidades cognoscitivas, motrices y afectivas de los alumnos, resulta necesario y útil. La metodología para la enseñanza de la Educación Física parte en lo esencial desde las posiciones de las diversas ciencias que la han abordado. Hemos apreciado que los métodos de aprendizaje de la estructura de movimientos, es decir, la conducta motriz de los deportes colectivos, son comunes para todos los deportes. De esta manera le conceden a cada una de estas conductas motrices, un valor relevante a su ejecución ideal de cada movimiento característico de cada deporte, se sigue el mismo patrón, desde lo más sencillo a lo más complejo, pero siempre centrando en lo individual, es decir en la conducta motriz.

La Educación Física representa una parte importante en la formación integral del hombre, razón por la que en muchos países constantemente se hacen estudios para mejorar y perfeccionar los programas y contenidos que se imparten.

La Educación Física constituye el proceso pedagógico que se realizan en las escuelas, encaminado el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo, sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de sus convicciones de forma tal que esté en condiciones de cumplir las tareas que la sociedad le señale.

Puede apreciarse que la definición, la Educación Física, es mucho más que el resultado de la educación de lo físico y motriz de los alumnos, pero si la dirección de aprendizaje de estas capacidades es más objetiva, motivadora y el producto del proceso es cuantitativamente superior, sin dudas que ejercerá una influencia muy positiva en los valores cognoscitivos y afectivos y por ende en la educación integral de los educandos.

El perfeccionamiento constante de la actividad pedagógica lleva implícito el desarrollo de las capacidades, dentro de las cuales se encuentran, la preparación y auto preparación de la misma, lo cual constituye un reto a todo el personal docente para alcanzar la maestría



pedagógica, entendiendo por ésta como “La condición fundamental de la actividad productiva del maestro, la síntesis de las cualidades personales del pedagogo, de sus conocimientos, hábitos y habilidades. Es además la adquisición de una cualidad formada y desarrollada en sus diferentes niveles, que hacen el proceso de la actividad pedagógica peculiar y creador siendo esto una preocupación constante del maestro”.

Resulta muy frecuente que al planificar la estructura de la clase algunos maestros tienen esto en cuenta al estructurar el contenido. Ello trae como consecuencia que sólo se planifiquen y proyecten los pasos intermedios en que se irá penetrando el contenido y se omita el análisis de las actividades que se utilizan para orientar hacia el objetivo, las condiciones previas, tratar la nueva materia, consolidar y controlar.

Al omitir también la estructura metodológica y organizativa se pasa por alto la planificación de las actividades que realizarán los alumnos, la proyección del tiempo de cada actividad y la planificación de los métodos y medios de enseñanza que se deben emplear y otros aspectos para el logro de los objetivos propuestos.

Si bien el dominio del contenido es parte fundamental de la actividad pedagógica, ésta no representa como se puede apreciar por lo planteado anteriormente el único elemento que garantiza el éxito de su trabajo.

Para poder valorar esto se debe partir de la relación dialéctica que se establecen entre objetivo-contenido-medio-evaluación y formas de organización, ya que el proceso de enseñanza de la Educación Física, no solo es importante la correcta distribución del contenido sino también la serie de acciones del profesor y el alumno en una sucesión correcta determinada por los métodos y procedimientos.

La relación objetivo-contenido-método-organización determina la metodología de la enseñanza de los medios fundamentales (juego-gimnasia-deporte) de la Educación Física. Una premisa esencial del desarrollo de las clases en esta asignatura es su articulación en sistema, lo que implica una planificación armónica e interrelacionada de los objetivos, el contenido, los métodos y las condiciones de enseñanza. Es por ello que los objetivos de cada clase deben estar bien precisados y concatenados con las clases precedentes y las siguientes, lo que determina la selección adecuada de los contenidos que servirán de base para proyectar el desarrollo de los estudiantes. La utilización en consecuencia de métodos adecuados que permiten un tránsito para los distintos niveles de asimilación de manera

efectiva, así como de procedimientos organizativos y de la base material de estudio que generen un volumen de ejercitación acorde con las necesidades son aspectos básicos dentro del sistema de clases.

La actividad organizativa se encuentra estrechamente unida a la instructiva, ella hace posible la realización de los proyectos y propósitos trazados. Cada acción pedagógica del maestro contiene elementos organizativos, con ello adquiere la planificación un nivel superior. (pp.167-168)

Conclusiones a las que llego Echevarría (2002) en su artículo que habla acerca de la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje en las clases de Educación Física: Finalmente consideramos oportuno brindarles como Conclusión a los lectores amantes de la Educación Física algunos consejos didácticos que servirán para aumentar el caudal de experiencia en el valioso trabajo de la enseñanza-aprendizaje en su labor:

Cada profesor deberá ser y llegar hasta donde sea capaz.

Enseñar es muy importante, pero educar es fundamental.

Enseñar educando es muy difícil y no se adquiere en poco tiempo, leyendo algunas notas o simplemente observando un juego, se logra con la madurez del profesor en la actividad diaria, con la tenacidad, con la autocrítica y con los deseos de cada día hacer todas las cosas bien.

Cada día el profesor necesita adquirir más seguridad y más autoconfianza en su actividad.

Se hace necesario observar al alumno como juega y como se relaciona con los otros compañeros.

Trabajar con los niños, jóvenes y adolescentes es interesante pero no es fácil, por eso toma una gran importancia la relación alumno-profesor.

El profesor debe enseñar los hábitos y habilidades motrices deportivas necesarias en cada alumno, sobre la base del desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.

Si un profesor aporta el máximo en la enseñanza, obtendría la victoria más valiosa:

“El saber que el alumno ha aprendido”

### **La metodología en la enseñanza aprendizaje del baloncesto.**

Blázquez et al. (1995) manifiesta, es ya un hecho incuestionable la idea de que el deporte en la vida social está alcanzando cada vez valores más elevados, lo observamos en el número de

retransmisiones deportivas, aumento de número de gimnasios, centros fitness, moda sobre ropa y calzado deportivo, etc.

Asimismo, la forma de enseñar el deporte a los escolares y otras personas también ha sufrido un gran cambio. La metodología de enseñanza del deporte es uno de los contenidos que mayor interés despierta en los últimos años en profesores/as e investigadores/as de la educación física. La metodología tradicional se basaba más en aspectos de repetición, monotonía, disciplina y excesivo uso de la competición, mientras que ahora se defienden propuestas más lúdicas, amenas y formativas que tienen mucho más en cuenta al propio alumno/a y su proceso particular de aprendizaje de un deporte. Debido a que niños/as y adultos son muy diferentes, debemos trabajar de otra forma para engancharlos y crear los hábitos necesarios para poder garantizar una práctica deportiva regular en ellos/as.

A continuación vamos a concretar todos aquellos aspectos relacionados con la metodología, así como las diferentes terminologías a la que vamos a ir haciendo referencia o alusión, atendiendo al análisis realizado por varios autores. Entre dichas terminologías resaltamos:

**Deporte:** Parlebás (2003) define: “conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con carácter institucional”. (p74) Las situaciones motrices hacen referencia a aquellas situaciones de carácter psicomotriz y sociomotriz que aparecen en toda actividad deportiva. Al estar organizadas en forma de competición deben seguir una serie de normas, características... conocidas por todos/as los/as participantes y entrenadores/as, entendiéndolo como un sistema de reglas organizado. El carácter institucional hace alusión a la oficialización del deporte: vinculación con clubes, federaciones, ayuntamientos...que le dan un carácter serio y organizado.

**Deporte educativo:** Consideramos que todos los deportes practicados en edad escolar son educativos porque se deben trabajar y enfocar desde unas características determinadas y encuadradas dentro un marco socio-cultural concreto y óptimo.

Giménez (2003) manifiesta:

Que el deporte por sí mismo no es educativo, sino que esta cualidad depende en gran medida de la forma de entrenar del profesor/a o entrenador/a, así como del uso inteligente que les dé a la competición, utilizándola como recurso y no como único fin. Podemos

olvidar que la enseñanza del deporte escolar, es decir, el deporte educativo lleva implícito el trabajo y transmisión de unos valores. La educación en valores es un aspecto que va inmerso en la práctica deportiva de manera intrínseca, puesto que existen varios estudios que corroboran la idea de que si no se educa en valores, realmente no estamos educando. (p.44)

**Iniciación deportiva:** Noguera (como se citó en Hernández 2000), expone que “Es el proceso que va desde el momento en que comienza su aprendizaje inicial hasta que el individuo es capaz de aplicar lo aprendido a una situación real de juego con nivel global de eficacia”. A partir de aquí Giménez y Castillo (2001) distinguen varias etapas en la iniciación deportiva, pero sólo mencionaremos la primera, denominada como iniciación, que comprende las edades de entre 7-8 a 8-9 años por ser la base de nuestro trabajo.

**Metodología en la enseñanza de la iniciación deportiva:** La metodología hace referencia a la forma que tenemos de enseñar a los niños/as un determinado deporte. Para trabajar la iniciación deportiva, los entrenadores/as deben saber cómo enseñarlo a sus alumnos/as, utilizando la metodología más idónea, que en nuestro campo de actuación la concretamos más específicamente como: estrategia en la práctica, técnica de enseñanza y estilos de enseñanza.

**Baloncesto:** El baloncesto es un deporte de equipo que nació en el norte de los Estados Unidos en el año 1891 de la mano del profesor de universidad James Naismith, con el objetivo de practicar algún deporte o actividad física bajo techo debido a los crudos inviernos de la zona, que impedían su práctica al aire libre. Diseñó un reglamento y baloncesto básico que con el paso del tiempo ha evolucionado hasta el actual, habiendo llegado a convertirse en uno de los deportes más espectaculares, entretenidos y practicados del mundo por su gran calidad en numerosos aspectos.

**Minibasket:** El minibasket engloba a todos aquellos practicantes de edades comprendidas entre los 8 y 12 años y su objetivo principal, muy por encima de la competitividad, será la enseñanza y pedagogía tanto individual como colectiva. Sus reglas son parecidas a las propias del baloncesto pero con una serie de peculiaridades o diferencias, tales como la dimensión del terreno de juego, el tamaño y peso del balón, la altura de las canastas, la rigurosidad del reglamento, el tiempo de juego...con el objetivo de ser más cercanos a los jugadores/as para una práctica deportiva más asequible.

**Metodología del minibasket:** La metodología utilizada en el minibasket es muy diferente a la de la enseñanza del baloncesto, aunque la base y esencia del juego sea la misma. Y es que al trabajar con niños/as, la idea de diversión y juego para la consecución de los aprendizajes es la característica más clara y evidente. Debemos tener en cuenta como principios metodológicos el utilizar métodos activos enseñando los elementos técnicos y las reglas básicas cuando entiendan para qué pueden utilizarlos, los niños/as construyan sus aprendizajes siendo el entrenador/a su guía, utilizar estrategias globales significativas y motivantes, plantear el deporte desde los principios tácticos hacia la técnica, a información que se dé debe permitir que el jugador/a experimente, etc.

**Juego:** La forma de presentar las actividades a los chicos/as en el minibasket es principalmente a través del juego, puesto que es una actividad muy cercana a ellos/as que hacen que su motivación, ganas de aprender y mejorar aumente de forma considerable. Y es que todos los profesionales de la educación física y el deporte coinciden en la idea de cómo abordar la metodología en la iniciación deportiva, y ésta es a través del juego. El juego es la acción de jugar, el conjunto de acciones que sirven para divertirse, entretenerse, sin una finalidad propia (Real Academia de la Lengua Española). Es una actividad propia de cualquier especie animal superior. Es una necesidad vital.

Conclusiones a las que llegaron los autores en su artículo que hace referencia a la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje que se imparte en las clases de Educación Física: El juego ha sido analizado desde diferentes perspectivas y todas ellas destacan su gran valor educativo. Desde el punto de vista de las Teorías Cognitivas (Piaget y Vygotski), el juego está directamente relacionado con la construcción del conocimiento y asimilar la realidad. Para las Teorías Psicoafectivas (Freud), el juego posibilita la libre expresión de sentimientos y emociones, y desde las Teorías Funcionalistas y Naturalistas (Smith), el juego facilita el desarrollo y adquisición de habilidades.

Acosta (2005) sostiene:

La revolución científico técnica operada en la segunda mitad del siglo XX y primera del siglo XXI ha transformado hasta sus cimientos a la sociedad moderna y sus efectos son fácilmente apreciables en todas las esferas del quehacer humano. La tecnología moderna

no solo produce máquinas y herramientas físicas, sino que también organiza y sistematiza actividades de carácter científico técnico. El desarrollo científico alcanzado en la actualidad por las ciencias en la esfera educativa, está estrechamente ligado a todo un proceso desarrollador, renovador, e innovador y el deporte no está ajeno a este desarrollo, pues en la actualidad es el más dinámico y creativo de los deportes.

En Ecuador el programa de enseñanza del Baloncesto, en la etapa de iniciación deportiva, se sustenta en una metodología cerrada, la cual no permite favorecer el aprendizaje y la creatividad del joven atleta, además de no estar asociado al clima de acción del deporte, por lo que el nivel de concreción e interrelación de las habilidades técnico tácticas ( de acuerdo a su edad) en función de las situaciones cambiantes que experimentan los niños (jugadores) durante el juego y las competencias, se expresa en un grado relativamente bajo.

Por esta problemática, el autor se propuso como objetivo diseñar una metodología, para el proceso de enseñanza-aprendizaje del baloncesto en la iniciación deportiva, basado en situaciones simplificadas de juegos, que permita elevar el desarrollo técnico táctico de los atletas para la ejecución de acciones individuales y colectivas a la ofensiva y defensiva.

La palabra metodología proviene del término método, que significa camino, vía, medio para llegar a un fin. Se aprecia la idea de que la metodología está indisolublemente asociada al objetivo, al para qué hacer algo.

De igual forma la metodología están indisolublemente ligados a las acciones que deben realizarse para poder seguir la vía trazada, o lo que es lo mismo, ésta se puede y debe desglosar en acciones para que pueda ser comprensible la concepción de su realización y su posible secuencia.

La metodología además de enseñar a lograr algo, produce en su aplicación un efecto educativo sobre las personas que participan en su aplicación, por tanto se establece una relación dialéctica entre instrucción y educación en el trabajo con el mismo. (p.73)

Armas (2003) afirma:

La metodología se asocia al sistema de acciones que deben realizarse para lograr un fin. Recomienda además, elaborar la metodología según el siguiente orden: Objetivo general, fundamentación, aparato conceptual, etapas que componen la metodología como

proceso, procedimientos que corresponden a cada etapa, representación gráfica, evaluación. (p.28)

Conclusiones a las que llegaron los autores en su artículo que menciona la metodología en la enseñanza aprendizaje del baloncesto: Bajo esta concepción se asume la elaboración de la metodología como la siguiente. Es imprescindible considerar, que todas las situaciones de juegos llevan implícitas 5 habilidades básicas:

Drible con cambios de dirección

Pases y sus variantes

Adopción de la triple amenaza

Desmarcarse para recibir

Desplazamiento defensivo.

En ellos se utiliza obligatoriamente las siguientes ideas de juego: Jugador con balón, equipo con balón, jugador sin balón y equipo sin balón.

El producto que se presenta, reconoce en su aplicación el enfoque humanista y sistémico entre sus componentes estructurales y funcionales, valora en alto grado, el papel de los objetivos como elemento rector del proceso, así como, del diagnóstico de las habilidades técnicas y los intereses de los jóvenes en la iniciación deportiva en el Baloncesto.

El mismo tiene como objetivo: favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje del Baloncesto en la iniciación deportiva con una metodología basada en situaciones simplificadas de juego.

Desde el punto de vista epistemológico se basa objetivamente en el diagnóstico efectuado, sobre la base de toda revisión bibliográfica hecha con anterioridad, que fundamenta la iniciación deportiva de los niños a edades tempranas pues poseen características y particularidades que les permiten dominar y desarrollar las acciones técnicas de los deportes siempre y cuando se planifiquen correctamente, es por ello que la propuesta contiene los elementos metodológicos para el aprendizaje de los componentes del juego.

La metodología queda sustentada en los métodos activos de enseñanza para lograr el desarrollo de la creatividad e independencia del atleta en su formación deportiva donde el profesor se convierte en el facilitador del proceso, teniendo como fundamento los principios didácticos de la enseñanza - aprendizaje, manteniendo una progresión en el

desarrollo de los contenidos, la misma tiene en cuenta las exigencias técnico-tácticos en la formación de las habilidades de juego, empleando situaciones simplificadas en un contexto lúdico para la iniciación deportiva estructurada de manera sistémica.

La iniciación deportiva debe tratarse con un enfoque educativo del movimiento. Desde el punto del autor la iniciación deportiva en un deporte de cooperación/oposición la consideramos como el momento en el cual el niño comienza la práctica del deporte en la escuela o áreas deportivas y bajo la influencia del proceso de enseñanza aprendizaje aprende las habilidades y reglas básicas, los principios del juego que le permiten tener independencia para solucionar problemas tácticos en el juego.

El deporte educativo y la aplicación en la iniciación deportiva en el nivel primario, no es educativo por sí mismo, sino será la metodología que se utilice para la enseñanza la que lo determinará rechazando la importancia del resultado, entendemos que el valor educativo del deporte también depende de la acción del profesor en la orientación y organización del proceso de enseñanza aprendizaje.

En el desarrollo de la habilidad táctica es preciso tomar todas las medidas en aras del aprendizaje técnico evitando los errores que pueden cometerse a causa del estereotipo, se trata de repetir la acción siguiendo la lógica del juego, primero con adversario aparente, luego pasivo y por último activo. Por lo tanto la acción táctica en el juego está dirigida hacia el logro de un rendimiento óptimo, en el cual cada deportista mediante una acción individual o grupal debe manifestar un conocimiento táctico, las habilidades técnicas, las capacidades condicionales y otros factores.

Los métodos activos de enseñanza que se emplean parten las necesidades e intereses que expresa el atleta en la ejecución consciente de las acciones y roles que debe desempeñar, es que el profesor dirige y orienta la construcción del conocimiento, incentivando su independencia.

Este método permitirá la toma de conciencia de los jugadores, en la dinámica de la ejecución de las acciones del juego mediante el descubrimiento guiado y la solución de problemas.

La metodología se estructura con el enlace secuencial de sus componentes partiendo del diagnóstico, para definir el objetivo rector y orientador del sistema, definiendo las etapas que permitirán el desarrollo lógico del proceso, pudiendo ser evaluados para medir el impacto con relación al punto de partida, la metodología está concebida en dos etapas, la etapa de juegos para



la comprensión de las acciones individuales y en grupos al iniciar el proceso de enseñanza - aprendizaje.

En la etapa de juegos para la comprensión es donde el niño desarrollará las habilidades para el enfrentamiento competitivo desde lo individual a lo colectivo.

Partiendo de sus posibilidades para resolver una situación y con acompañamiento para lograr ventaja numérica, constituyendo un fundamento en los juegos de cooperación oposición, además la información recibida favorece el desarrollo de la inteligencia deportiva.

La etapa de situaciones estándar de juego va a consolidar el desarrollo de las habilidades para el enfrentamiento competitivo en acciones de grupos con cooperación y oposición manteniendo la comunicación entre jugadores y líneas defensivas, de construcción y ataque, teniendo como fundamento los principios tácticos ofensivos y defensivos. Para el logro de acciones lógicas y coordinadas.

Por lo tanto la preparación que recibirán los atletas en la iniciación deportiva por parte del profesor de Baloncesto, en estas etapas, debe estar orientada a facilitarle el proceso de enseñanza-aprendizaje logrando la progresión con ejercicios introductorios, avanzados y competitivos

De acuerdo con lo expuesto por los autores puedo resumir que la enseñanza- aprendizaje es un proceso de comunicación en donde interactúan dos personas, el maestro y el alumno, además es un proceso de socialización, en donde el maestro facilita la comprensión de los contenidos al alumno, mediante una metodología adecuada que permita la asimilación de los contenidos impartidos en la clase, la enseñanza aprendizaje forman parte de un proceso que tiene como fin la formación del estudiante.

Coincido con el criterio de Hernández (2000), que expone que el proceso de aprender es el proceso complementario de enseñar, es decir aprendemos cuando existe alguien que puede enseñar, aprender es el acto por el cual un alumno intenta captar y elaborar los contenidos expuestos por el profesor, o por cualquier otra fuente de información.

La Educación Física en nuestra sociedad juega un papel decisivo, su función educativa en la formación de las nuevas generaciones es hoy en día más preponderante. La realidad que se vive ahora es alarmante, las enfermedades provocadas por el sedentarismo cada vez cobran más víctimas, es por ello que el gobierno ha incrementado para el nuevo año lectivo las horas de Educación Física en los establecimientos educativos, con el objetivo de mejorar el bienestar de la

salud en las personas a través de la actividad física, además pretende masificar el deporte, concienciando a los estudiantes de la importancia del mismo y de los beneficios que este les brinda.

Una de las causas del fracaso en la educación se debe a la falta de recursos institucionales, y esto es una realidad que hoy en día afecta al mundo entero y de sobremanera a nuestro país, la inadecuada infraestructura de los establecimientos educativos, la escases de docentes especializados hace que la enseñanza se vea afectada en todos sus niveles, si bien es cierto el país está en una etapa de transición, en especial en la educación, aún falta mucho por hacer.

El baloncesto es uno de los deportes más aclamados en el mundo, ya que cuenta con un gran número de seguidores, en el Ecuador la práctica del baloncesto se ha incrementado, observamos que existen un gran número de personas que les gusta este deporte. La realidad es que en nuestro país no existe una metodología correcta para la enseñanza de este deporte, el problema es que muchos de los entrenadores no le brindan importancia a la aplicación de los fundamentos, que son las bases para la práctica este deporte, los resultados se han visto reflejados en los campeonatos internacionales, en donde nuestra país no ha logrado obtener resultados favorables.

Si bien en cierto los fundamentos son cuatro: el pase, el drible, el tiro y la defensa, sobre estos cuatro aspectos se construye el juego colectivo, es decir el juego en equipo, de ahí que, el rebote, las cortinas, los amagos, los cortes hacia canasta son derivaciones de estos fundamentos, por ello es necesario trabajar de sobremanera estos parámetros, que son los que nos llevaran al éxito. Lo único que se necesita es plantear una metodología adecuada que permita favorecer el proceso de enseñanza aprendizaje de estos fundamentos, por ende hemos creído conveniente proponer un programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de las habilidades y destrezas de esta disciplina.

## **HABILIDADES Y DESTREZAS**

Entendemos a la habilidad como la aptitud innata para llevar a cabo y por supuesto con éxito una determinada actividad. Casi todos los seres humanos, incluso aquellos que observan algún problema motriz o discapacidad intelectual, entre otros, se distinguen por algún tipo de aptitud. A diferencia de esta asociamos la destreza con la capacidad que tiene el individuo para conseguir a través del esfuerzo y la practica el perfeccionamiento de determinad actividad.

La Educación Física, el Deporte y la Recreación, constituyen una herramienta fundamental para el desarrollo armónico de todas las destrezas y capacidades físicas del individuo, que son los pilares fundamentales para el aprendizaje de las destrezas deportivas.

Singer (1986) sostiene: "La habilidad motriz es toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado". (p.63) Ahora bien, esta es la razón por la cual es esencial el desarrollo motriz y coordinativo de los distintos segmentos del cuerpo para la ejecución de una destreza determinada.

Por lo tanto, se debe comenzar el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas a partir de la etapa pre-escolar, en donde el niño pueda empezar a conocer y desarrollar sus habilidades y capacidades motrices y así poder realizar la ejecución de movimientos básicos y en donde los docentes de Educación Física, deporte y recreación deben cumplir un rol protagónico esencial para el desarrollo armónico y global de todas las habilidades y capacidades físicas e innatas de los niños, en especial las destrezas coordinativas que constituyen un eje fundamental para el aprendizaje y perfeccionamiento de las destrezas básicas.

### **Habilidades y destrezas dentro de la educación física.**

Los conceptos de habilidad y destreza han sido ampliamente tratados por diversos autores, en el campo de la Educación Física y el Deporte; sin embargo, aún no se ha logrado llegar a un acuerdo que defina absolutamente las fronteras que diferencien los dos términos. Después de un breve paso por la literatura que se ha ocupado por profundizar en el estudio de los fundamentos teóricos de estos dos elementos, se puede ver que se mantiene una confusión en la que se manifiestan dos posiciones opuestas. En la primera, algunos teóricos se deciden por definir los conceptos de habilidad y destreza por medio de la identificación de las diferencias que existen entre ellas, mientras que en la segunda, los autores les atribuyen el mismo significado, dándoles un tratamiento de sinónimos. Algunos conceptos expresados por diversos autores, pueden ayudar a comprender los términos e identificar los elementos comunes y las diferencias que hay entre las habilidades y las destrezas. Contreras (1998) sostiene:

En la literatura inglesa "la palabra skill significa habilidad, destreza, pericia, arte o técnica, y la palabra ability, significa habilidad capacidad, talento, aptitud o dote". En estos significados se puede resaltar como hecho importante, que entre ambos solamente

coincide la palabra habilidad, mientras que en los otros elementos se presentan diferencias. (p.89)

Ahora bien, en la comunidad académica y el ámbito científico "las "abilities" son consideradas genéricamente determinadas e inmodificables con la práctica o experiencia. Sin embargo, "skill" se describe como pericia en una determinada tarea que puede ser modificada o desarrollada con la práctica, representando la capacidad particular de mejorar una actividad específica. Así, el término ability supone una capacidad o talento innato, mientras que skill supone una destreza, arte o pericia adquirida". Desde esta doble perspectiva se opta por asumir la posición de Contreras, en el sentido de tomar como referencia general de las habilidades y destrezas, el término skill, es decir, adoptar el significado de capacidades susceptibles de educación y mejora.

En esta dirección, Guthrie, como se citó en Contreras (1998) define la habilidad como "la capacidad adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas cosas".

Generelo y Lapetra (1993), sostienen: "El concepto de habilidad hace referencia a la capacidad que se adquiere por aprendizaje para realizar acciones motrices por medio de las que se logra el objetivo esperado con un mínimo gasto de energía y/o de tiempo"

Sobre la misma idea de la relación capacidad y habilidad, y prácticamente con los mismos términos, Knapp (1981), como se citó por Generelo y Lapetra (1993) "propone el vocablo "habilidad", a saber "Capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas".

Es importante precisar que desde estos referentes, las habilidades trascienden el movimiento como simple acción, ya que están dirigidas a la consecución de un objetivo, asunto que implica una dirección y orientación de las acciones motrices con un sentido y una intención determinadas, es decir, el aprendizaje de las habilidades está mediado por la interpretación de las exigencias que se presentan en la situación motriz y por la toma de decisiones implicadas en los procesos de aprendizaje.

Considerando los elementos teóricos presentados y basados fundamentalmente en los conceptos de Contreras, se puede plantear que la habilidad motriz sugiere la adquisición de una

competencia motriz que se origina en el aprendizaje, es de tendencia finalista y tiene las características de eficacia, flexibilidad y adaptabilidad, además las habilidades motrices en sí constituyen el medio por el cual los individuos desarrollan las tareas motrices.

### **Destrezas motrices básicas, como elemento fundamental en el deporte.**

Romero (1996) manifiesta:

En su modelo de enseñanza, expone una Etapa de Instauración. En esta etapa este autor incluye los elementos fundamentales constitutivos del deporte en sí, a través de una enseñanza global pero orientada hacia el aprendizaje técnico-táctico de forma concreta. Es el momento de los aprendizajes de las habilidades motrices específicas, dada la facilidad con que el niño aprende (gran capacidad de excitabilidad nerviosa). (p.108)

Se deben utilizar estrategias globales con polarización de la atención y con modificación de la situación real (deporte adaptado) y resolución de problemas motores. Se realiza el trabajo grupal de cooperación y de oposición.

Pintor (1989), sostiene:

La formación del jugador se divide en cinco etapas o fases de formación: primera etapa de iniciación, segunda etapa de iniciación, primera etapa de perfeccionamiento, segunda etapa de perfeccionamiento y alta especialización.

Centrándonos en las etapas que corresponden con la Educación General Básica que es la que nos recae, a continuación veremos cómo se pone en práctica cada una.

Formación motriz básica (hasta los 9-10 años). Pintor interpreta esta etapa como previa a la primera etapa de iniciación. Se trabajarán principalmente todo tipo de actividades de E.F. de Base y juegos múltiples. Entre los principales objetivos que este autor se plantea podemos destacar: adquirir el conocimiento del propio cuerpo y su capacidad de movimiento, aprender las habilidades motrices básicas en la acción del propio cuerpo y

en el manejo de objetos, desarrollar la motivación hacia la actividad física, favorecer el desarrollo natural de las capacidades físicas y la maduración psicológica.

Primera etapa de iniciación (9-12 años). Va a ser una etapa de formación multideportiva básica. Realizaremos todo tipo de juegos y practicaremos varias especialidades deportivas. Como principales objetivos podemos destacar: conocer globalmente varios deportes, conocer las reglas básicas, conocer y aplicar los principios generales y específicos que rigen los juegos deportivos colectivos de cooperación-oposición, participar en competiciones de forma intrascendente, desarrollar las cualidades físicas de forma natural, adquirir hábitos higiénico-deportivos.

Segunda etapa de iniciación (12-14 años). Va a ser una etapa de consolidación, mejora y ampliación de la formación básica. Practicaremos un número mucho menor de deportes. Como principales objetivos destacamos: competir formalmente en dos o tres deportes complementarios y compatibles, adquirir las habilidades coordinativas generales y específicas de los deportes practicados, ampliar el conocimiento de reglas, adquirir nociones básicas sobre la táctica individual y colectiva, o desarrollar las cualidades físicas acordes con la edad.(p.43)

### **Habilidades motrices básicas, como elemento fundamental en el deporte.**

Singer (1986) define:

La habilidad motriz como "toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado". En suma, la habilidad implica la adquisición de una competencia derivada del aprendizaje, es de tendencia finalista, y supone una organización eficaz adornada por las características de flexibilidad y adaptabilidad, a través de la cual un sujeto desarrolla una tarea o grupo de ellas. (p.37)

Wickstrom (1990) sostiene:

El patrón de movimiento como la combinación de movimientos organizados según una disposición espacio- temporal concreta. En relación a ello se elabora el concepto de habilidad básica, considerándola como una capacidad genérica que constituye la base de

actividades motoras más avanzadas y específicas, en las que se muestran de acuerdo a la práctica totalidad de tratadistas del tema. (p.81)

Según Viñaspre y Colaboradores (2004), en el Manual de Educación Física y Deportes, todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de unos movimientos básicos: los desplazamientos, los saltos, los giros, los equilibrios, los lanzamientos y las recepciones. Estos movimientos a los que genéricamente se llaman habilidades y destrezas motrices básicas, son adquisiciones de determinados patrones motores que, partiendo de la propia motricidad natural para facilitar su utilización en condiciones cuantitativa y cualitativamente diferentes, permiten la incorporación de nuevos aprendizajes.

Las habilidades motrices básicas son fundamentales, en primer lugar, para sobrevivir, y después para relacionarse. Correr, saltar, lanzar y recibir son algunas de las actividades motoras generales que constituirán la base para desarrollar en el futuro otras más avanzadas como las de carácter deportivo.

La enseñanza de estas tareas motrices básicas pueden ser consideradas, en relación al movimiento, análogas a la del alfabeto y los números con respecto al lenguaje y la aritmética, respectivamente su adquisición asegura que el individuo está capacitado para resolver las situaciones específicas de tipo motor que se le presenten.

Entre las clases de habilidades y destrezas el ámbito de análisis de la motricidad se puede considerar tres categorías de habilidades y destrezas motrices básicas: aquella cuya característica principal es la locomoción (andar, correr, etc.). Aquellas cuya propiedad principal es el manejo y el dominio del cuerpo y el espacio, sin una locomoción verificable (estirarse, equilibrarse, etc.). Aquellas que se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos (lanzar y golpear).

Dentro de este sentido, las habilidades motoras básicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas como son las deportivas, dentro de ella tenemos como ya anteriormente expuesto el correr, saltar, lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad, entre otros, son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades básicas. El patrón motor maduro de una habilidad básica no se relaciona con la edad, error en el que se podría caer fácilmente debido al término "maduro" (que dentro del

contexto del desarrollo de patrones motores quiere decir completamente desarrollado), sino con la habilidad. Por otra parte también se podría hablar de patrón motor evolutivo que se define como todo patrón de movimiento utilizado en la ejecución de una habilidad básica que cumple los requisitos mínimos de dicha habilidad, pero que, en cambio, no llega a ser un patrón maduro

Por tal motivo, los patrones evolutivos son relativamente inmaduros y no alcanzan la forma perfecta. Los cambios en la eficacia de los movimientos y la sincronización de patrones evolutivos sucesivos simbolizan el progreso hacia la adquisición de patrones maduros. Así pues, cada vez es más evidente que el desarrollo de las habilidades motoras es un proceso largo y complicado

Ahora bien, es importante manifestar que las habilidades motrices son un conjunto de elementos que componen la acción de cualquier actividad que realice un individuo.

Schilling (1996) afirma:

La motricidad es el movimiento, es la primera forma, y la más básica, de comunicación humana con el medio, por lo que vale la pena recalcar que esta se encuentra clasificada de la siguiente manera.

**Locomotrices:** Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar, etc.

**No locomotrices:** Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse, etc.

**De proyección/recepción:** Se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos: recepciones, lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, driblar, entre otros.(p. 140)

### **Habilidades y destrezas en el baloncesto.**

El baloncesto es un deporte muy técnico, que requiere de una serie de habilidades y destrezas, al referirnos a las habilidades estamos describiendo las acciones que son capaces de realizar los individuos, sin haber trabajado con anterioridad alguna de ellas, por ejemplo al observar que un niño dribla de una forma magistral sin antes haber recibido entrenamiento

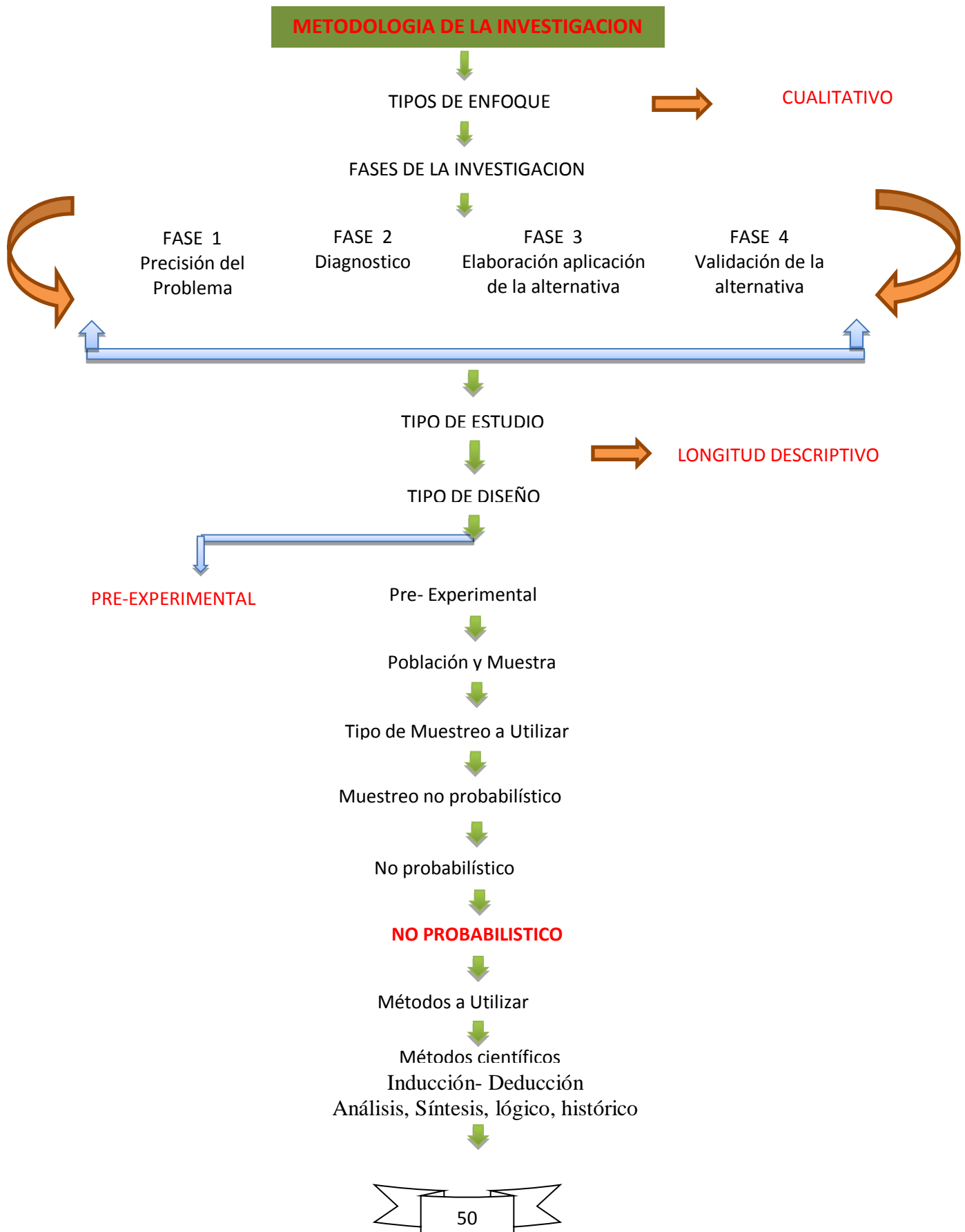


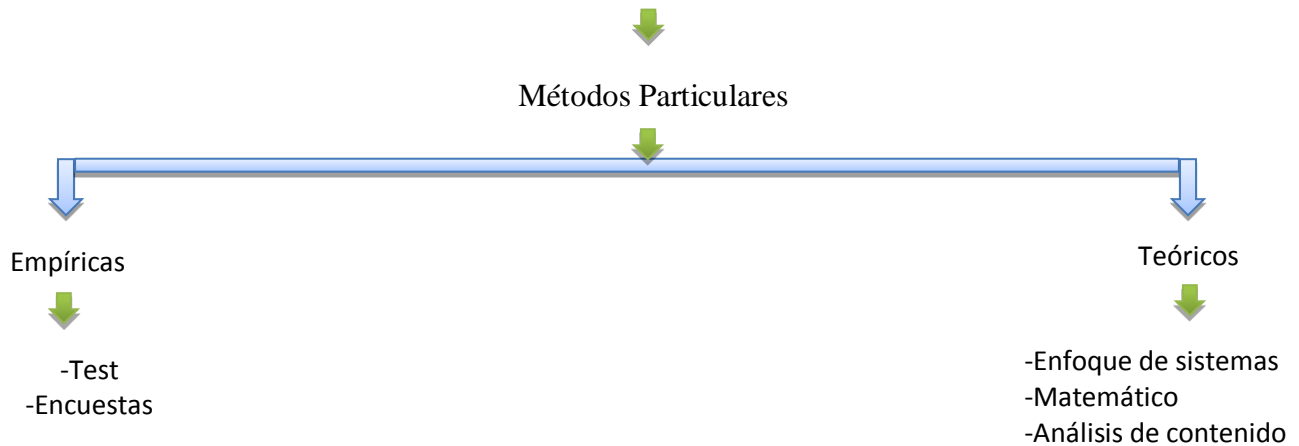
alguno, o al notar que un adolescente tiene un excelente promedio de efectividad al realizar el tiro a canasta, pues son dones innatos, con los que nacen los seres humanos, de ahí que, a través del tiempo los perfeccionemos, ya sea a por medio de un entrenamiento, del esfuerzo y la práctica constante, se vienen a convertir en destrezas.

Esta disciplina deportiva, requiere de una serie de peculiaridades que son necesarias para que el deportista alcance el éxito en este deporte, no basta con que el alumno domine estos cuatro elementos técnicos, sino, que estos van acompañados de otra serie de capacidades, tales como son: la velocidad, la resistencia, la coordinación, flexibilidad, entre otras, que si bien es cierto también son habilidades, en edades tempranas es oportuno trabajarlas, para así perfeccionarlas y por ende obtener el resultado esperado por el entrenador.

Haciendo un análisis de lo investigado, referente a las habilidades y destrezas podemos resumir que cada individuo es diferente, no todos nacen con las mismas habilidades ni la misma capacidad para perfeccionarlas (destreza), pero es importante trabajarlas desde edades tempranas, ya que en esta etapa los individuos tienden a ser más propensos a aprender, por ello es necesario, que los docentes contribuyan con el desarrollo de las habilidades y destrezas, a través de ejercicios que permitan facilitar el aprendizaje de las mismas, si bien es cierto el baloncesto es un deporte muy técnico, que requiere de una serie de habilidades específicas que deben ser perfeccionadas con el tiempo, por medio del entrenamiento para mejorar su práctica, es importante también que docentes y entrenadores se instruyan por medio de cursos relacionados con la metodología y entrenamiento del baloncesto, para así ofrecer a sus alumnos una enseñanza más profunda y de mayor provecho, que permita cumplir con las expectativas que se requiere para mejorar la enseñanza y por ende la práctica de esta disciplina deportiva.

e. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.





### TIPO DE ENFOQUE

La investigación es cualitativa, debido a que trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su sistema de relaciones, su estructura dinámica.

Pérez (1994) sostiene: "La investigación cualitativa se considera como un proceso activo, sistemático y rigurosos de indagación dirigida en el cual se toman decisiones sobre lo investigable en tanto esta en el campo de estudio. (p.465). Se utilizó la recolección de datos para resolver la situación problemática de ¿Cómo los fundamentos técnicos del baloncesto inciden en la enseñanza aprendizaje de las habilidades y destrezas de esta disciplina, en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco "La Salle", del Cantón Calvas. Periodo 2013-2014?, la cual requiere de un profundo análisis de la metodología empleada por los docentes en las clases de baloncesto.

Su ejecución presentó característica de investigación pre-experimental, durante el periodo 2013 al 2014, y de ella pudieron delimitarse cuatro fases que englobaban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema definido. Estas fueron:

### FASES DE LA INVESTIGACIÓN:

**1ra fase:** Precisión del problema. Una vez declarada la problemática, acerca de ¿Cómo los fundamentos técnicos del baloncesto inciden en la enseñanza aprendizaje de las habilidades y destrezas de esta disciplina, en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco "La Salle", del Cantón Calvas. Periodo

2013-2014?, se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de la temática a estudiar.

**2da fase:** Diagnóstico actual sobre la participación de los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle” en la práctica del baloncesto.

Se diagnosticó el nivel de desarrollo de participación a través de encuestas y la propuesta alternativa de un programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto.

**3ra fase:** Elaboración y aplicación de una propuesta alternativa: Programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto.

**4ta. Fase:** Valoración final de resultados, una vez aplicada la propuesta alternativa: Programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto, en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, del cantón Calvas. Periodo 2013-2014

## **TIPO DE ESTUDIO**

Hernández (2011) sostiene:

La investigación es de tipo longitudinal descriptiva. Este tipo de estudio se enmarca en la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en la descripción por qué el interés del investigador es analizar cambios a través del tiempo en determinadas variables o en relaciones entre estas.

En segundo lugar los diseños descriptivos recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos especificados para hacer inferencias respecto al cambio, determinantes y consecuencias. Consiste en observar a un mismo grupo de sujetos a lo largo de un periodo de tiempo. (p.66)

## **TIPO DE DISEÑO:**

### **PRE-EXPERIMENTAL**

El diseño pre experimental siempre se lleva a cabo en ambientes naturales y los grupos son de carácter natural. Tiene un grado de control mínimo en virtud de que se trabaja con un solo grupo y las unidades de análisis no son asignadas aleatoriamente al mismo, se analiza una sola variable y no existe la posibilidad de comparación de grupos.

Adicionalmente existen muy pocas probabilidades de que el grupo sea representativo de los demás. Este tipo de diseño consiste en administrar un tratamiento o estímulo en la modalidad de solo pos-prueba o en la de pre-prueba--pos-prueba.

### **POBLACIÓN Y MUESTRA**

Las estadísticas de por sí no tienen sentido si no se consideran o se relacionan dentro del contexto con que se trabajan. Por lo tanto, es necesario entender los conceptos de población y de muestra para lograr comprender mejor su significado en la investigación educativa o social que se lleva a cabo.



Partiendo del concepto de población dado por Levin y Rubin (1996) afirma: “es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado”. Cuando se llevó a cabo esta investigación tuvimos en cuenta algunas características esenciales al seleccionarse la población bajo estudio.

Entre éstas tenemos:

1. **Homogeneidad** - que todos los miembros de la población tengan las mismas características según las variables que se vayan a considerar en el estudio o investigación.
2. **Tiempo** - se refiere al período de tiempo donde se ubicaría la población de interés. Tuvimos en cuenta que el estudio es del momento presente.
3. **Espacio** - se refiere al lugar donde se ubica la población de interés. En este caso fue la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, el mismo no era muy abarcador y por falta de tiempo y recursos lo limitamos a esta comunidad en específico.
4. **Cantidad** - se refiere al tamaño de la población. El tamaño de la población es sumamente importante porque ello determina o afecta al tamaño de la muestra que se vaya a seleccionar, tuvimos en cuenta además que la falta de recursos y tiempo, también nos limita la extensión de la población que se vaya a investigar.

**Muestra según Spiegel (1991).** La muestra es un subconjunto fielmente representativo de la población.

Hay diferentes tipos de muestreo. El tipo de muestra que seleccionamos dependió de la calidad y cuán representativo queríamos que sea el estudio de la población. Por sus características aplicamos el:

**Muestreo intencionado:** Aquí seleccionamos los elementos que a nuestro juicio eran representativo, lo cual nos exigió un conocimiento previo de la población que se investiga, en este caso se tomó el grupo completo, porque sus características eran muy semejantes.

En la presente investigación por tratarse de una población de 8vos, 9nos y 10mos años de educación general básica, se ha creído conveniente trabajar 67 alumnos que equivale al 59.8% de la población, además de los 2 profesores de Cultura Física de los que consta la Comunidad Educativa.

## COMUNIDAD EDUCATIVA SANTA JUANA DE ARCO “LA SALLE”.

COMUNIDAD EDUCATIVA	CURSO	PARALELO	MAESTROS	SEXO		TOTAL	MUESTRA
				HOMBRES	MUJERES		
SANTA JUANA DE ARCO”LA SALLE”	8vo	“A”	1	19	9	28	17
	8vo	“B”		17	10	27	17
	9no	“A”	1	19	12	31	17
	10mo	“A”		10	16	26	16
TOTAL			2	65	47	112	67

### CARACTERIZACIÓN DEL GRUPO.

El grupo estuvo conformado por 112 alumnos, de ambos sexos pertenecientes a la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, las edad comprendidas fueron entre 12 a 14 años, ya que cursaban el 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la institución; de ellos se trabajó con 67 alumnos que corresponde al 59,8 % de la población. La participación del grupo con respecto a la práctica de los fundamentos técnicos del baloncesto, a través de un programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas de esta disciplina, eran favorables en el desarrollo de una buena educación, fueron muy colaboradores y sobre todo muy interesados en mejorar las condiciones que se requiere para la práctica de este deporte.

### MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.

Para llevar adelante la presente investigación se tomó como base el método científico, el cual permitió organizar los recursos disponibles y seleccionar los procedimientos adecuados, con la finalidad de alcanzar los objetivos planteados; partiendo desde la observación empírica del campo problemático, escogimiento del tema, la formulación y justificación del problema, planteamiento de objetivos, marco teórico, metodología, recursos, cronograma de actividades, bibliografía y anexos.

### INVESTIGACIÓN DE CAMPO.

La investigación de campo permitió recabar información necesaria de primera mano, es decir que la misma no se encuentre registrado o documentada en ninguna otra investigación. La

información recabada se la obtuvo aplicando la técnica de la encuesta tanto a alumnos(as) como a docentes, también se utilizó los test que fueron aplicados a los estudiantes.

El método descriptivo, permitió conocer el estado actual del problema, se lo utilizó en la interpretación y análisis objetivo de la información que se recogió a través de los diferentes instrumentos. Así mismo sirvió para la redacción final del informe de investigación.

De acuerdo a los tipos de investigación y métodos seleccionados para el desarrollo del presente proyecto y el tratamiento de las variables involucradas, se utilizó la técnica de la encuesta, mediante el instrumento del cuestionario, mismo que fue presencial y estuvo dirigida a los estudiantes y docentes de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, con preguntas concretas, las cuales nos sirvieron para conocer cómo se desarrollan los procesos referentes a la enseñanza aprendizaje del baloncesto, también se utilizaron los test, los mismos que nos permitieron hacer un análisis de los resultados obtenidos antes y después de aplicada la alternativa.

## **ENCUESTA.**

Se aplicó la encuesta con preguntas que parten de lo general a lo particular, las mismas que permitieron demostrar si la metodología aplicada por el docente es la adecuada para impartir las sesiones de baloncesto en las clases de Educación Física. Para llegar a ello analizamos primeramente el tipo de docentes que está a cargo de impartir esta asignatura, además del interés que prestan los estudiantes para recibir las clases de Educación Física y en este caso del baloncesto. Esto nos permitió establecer una propuesta alternativa que favorezca en gran medida con el desarrollo de esta disciplina deportiva.

## **TEST.**

Los test nos permitieron medir el nivel técnico que poseían los estudiantes con respecto a los fundamentos técnicos del baloncesto antes y después de aplicada la alternativa, el mismo estuvo sustentado al análisis de los siguientes aspectos; Drible con cambios de dirección, pase, tiro bajo el cesto, los desplazamientos defensivos y el tiro a canasta.



## f. RESULTADOS

### ENCUESTAS APLICADAS A ALUMNOS Y DOCENTES.

#### Pregunta 1

Qué título posee tu profesor (a) de Educación Física

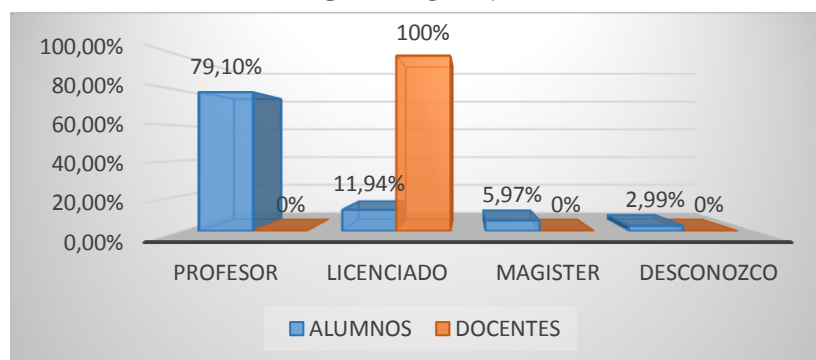
**CUADRO N° 1**

ALTERNATIVAS	ALUMNOS		DOCENTES	
	F	%	F	%
<b>Profesor</b>	53	79,10	0	0
<b>Licenciado</b>	8	11,94	2	100
<b>Magister</b>	4	5,97	0	0
<b>Desconozco</b>	2	2,99	0	0
<b>Total</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>	<b>2</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los alumnos y docentes Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”

**Autor:** Alexander Eduardo Torres Rosales. 2013-2014

**GRAFICA N°1**



#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Del total de las encuestas realizadas a los estudiantes, el 79,10 % responde que su maestro de Educación Física posee el título de Profesor de Segunda Enseñanza, mientras que el 11.94 % manifiestan que su profesor es licenciado, el 5.97% anuncia que sus profesores son Magíster y el 2,99 % desconocen el que título académico tiene su docente. En cambio los docentes en un 100% contestan que son Licenciados en Educación Física. La Educación Física juega un papel fundamental en la sociedad debido a que contribuye con el desarrollo integral del individuo, es importante que desde niños se inculque la práctica de esta disciplina, tal y como lo observamos en los centros educativos, pero es necesario que quienes estén a cargo de impartir esta asignatura tan importante, tengan el conocimiento necesario para brindarla, es decir sean profesionales en esta rama, tal y como afirman ser los docentes que están a cargo de la asignatura de Cultura Física en la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”.

## Pregunta 2.

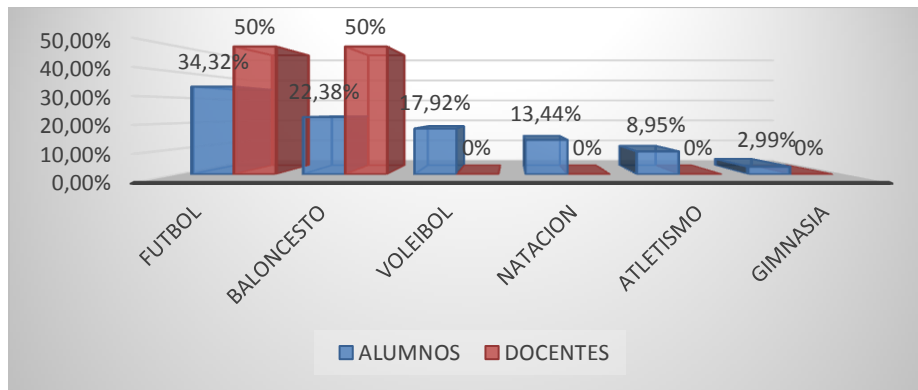
De los siguientes deportes cual es el que más te gusta practicar

**TABLA N°2**

ALTERNATIVAS	ALUMNOS		DOCENTES	
	F	%	F	%
<b>Futbol</b>	23	34,32	1	50
<b>Baloncesto</b>	15	22,38	1	50
<b>Voleibol</b>	12	17,92	0	0
<b>Natación</b>	9	13,44	0	0
<b>Atletismo</b>	6	8,95	0	0
<b>Gimnasia</b>	2	2,99	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>	<b>2</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los alumnos y docentes Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”  
**Autor:** Alexander Eduardo Torres Rosales. 2013-2014

**GRAFICA N°2**



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Del total de los estudiantes encuestados el 34,32% dicen que prefieren el futbol, el 22,38% el baloncesto, el 17,92 % el voleibol, el 13,44 % la natación, el 8,95 % el atletismo y el 2,99 % la gimnasia. Por su parte los docentes manifiestan en un 50 % que el deporte que más les gusta enseñar es el futbol y el otro 50% el baloncesto.

El deporte es muy importante, su práctica nos trae un sinnúmero de beneficios por ende es importante fomentar y masificar la práctica del mismo, es precisamente en estas edades en donde debemos motivar a los niños y adolescentes a que practiquen alguna disciplina deportiva, ya que en la actualidad los adolescentes y niños prefieren el uso de instrumentos tecnológicos que en nada contribuyen con la formación y la salud del ser humano. En la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, se pudo determinar que tanto alumnos como docentes tienen gran aceptación por los deportes de conjunto, y gran parte de ellos practican el baloncesto.

### Pregunta 3.

Consideras a la Educación Física

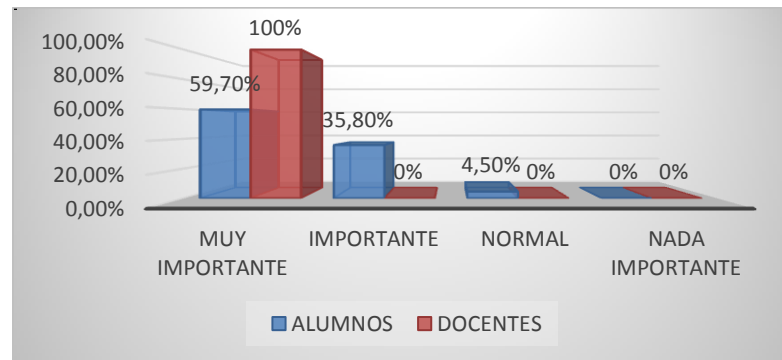
TABLA N°3

ALTERNATIVAS	ALUMNOS		DOCENTES	
	F	%	F	%
Muy importante	40	59.7	2	100
Importante	24	35.8	0	0
Normal	3	4.5	0	0
Nada importante	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>	<b>2</b>	<b>100,00</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos y docentes Comunidad Educativa Santa Juana de Arco "La Salle"

Autor: Alexander Eduardo Torres Rosales. 2013-2014

GRAFICA N°3



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 59,70 % de los estudiantes manifiestan que la Educación Física es muy importante, el 35,8 % manifiestan que es importante, y el 4,5 % opinan que es normal, por su parte los docentes en un 100% declaran que es muy importante. La Educación Física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo, desarrolla las capacidades motrices, cognitivas y socio-afectivas del individuo, tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud, promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás. Por lo tanto se concluye que la Educación Física es muy importante en la vida estudiantil, las ventajas que nos brinda son innumerables, por ende es necesario concientizar a los alumnos de los beneficios que nos ofrece la práctica de esta asignatura, que en la actualidad juega un papel de vital importancia en la Educación y formación de los estudiantes.

#### Pregunta 4.

Qué es lo que más te gusta de la Educación Física

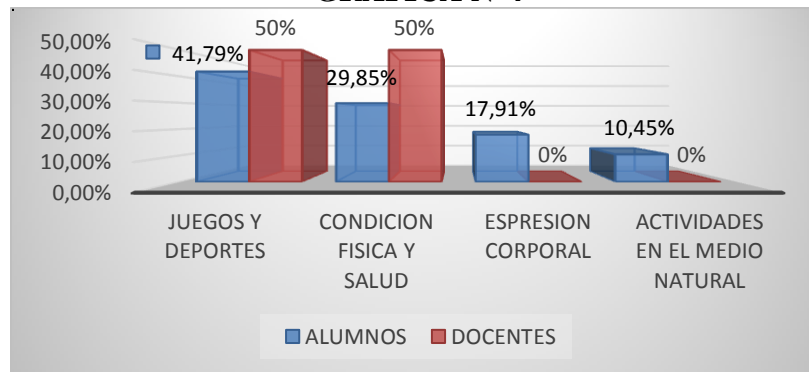
TABLA N°4

ALTERNATIVAS	ALUMNOS		DOCENTES	
	F	%	F	%
<b>Juegos y deportes</b>	28	41,79	1	50
<b>Condición física y salud</b>	20	29,85	1	50
<b>Expresión corporal</b>	12	17,91	0	0
<b>Actividades en el medio natural</b>	7	10,45	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>	<b>2</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los alumnos y docentes Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”

**Autor:** Alexander Eduardo Torres Rosales. 2013-2014

GRAFICA N°4



#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Del total de los estudiantes entrevistados el 41.79% señalan que lo que más les gusta de la Educación Física son los juegos y deportes, el 29.85 % de jóvenes manifiestan que lo que más les agrada es cuidar su condición física y salud, el 17.91% indican que es de su preferencia las actividades en el medio natural y el 10.45% prefieren la expresión corporal. Los docentes por su parte manifiestan en un 50% que lo que más les gusta de la Educación Física es la enseñanza de los juegos y deportes, y el otro 50% indica que lo que más le agrada es la condición física y salud.

La Educación Física abarca un campo muy amplio de provecho, dentro de ello se encuentran: los juegos y deportes, la condición física y salud, las actividades en el medio natural, y la expresión corporal, siendo todos de mucha importancia para el bienestar de las personas, en la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, según el análisis de esta interrogante, podemos concluir que los alumnos prefieren la Educación Física por la práctica de juegos y deportes, mientras que los docentes manifiestan que es de su agrado porque permite mantener

una buena condición física y salud, y además nos ofrece la enseñanza y la práctica de distintos juegos y deportes.

### Pregunta 5.

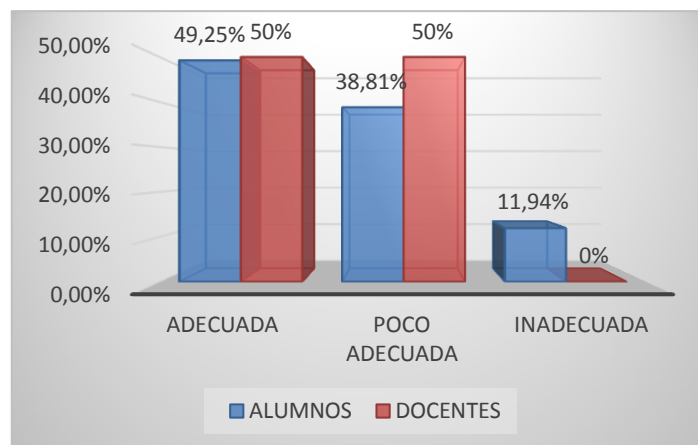
Considera que la metodología aplicada por el docente para impartir las clases de baloncesto es:

**TABLA N°5**

ALTERNATIVAS	ALUMNOS		DOCENTES	
	F	%	F	%
<b>Adecuada</b>	33	49,25	1	50
<b>Poco adecuada</b>	26	38,81	1	50
<b>Inadecuada</b>	8	11,94	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>	<b>2</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los alumnos y docentes Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”  
**Autor:** Alexander Eduardo Torres Rosales. 2013-2014

**GRAFICAN°5**



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Del total de alumnos entrevistados el 49,25% manifiestan que la metodología utilizada por el docente para impartir las clases de baloncesto es adecuada, el 38,81% señalan que es poco adecuada, y el 11,94% indican que es inadecuada, por su parte los docentes en un 50% sostienen que es adecuada y en otro 50% nos dicen que es poco adecuada.

La metodología para la enseñanza del baloncesto requiere de una gran adaptación acorde a las necesidades que tienen los alumnos, es muy importante que el docente en su papel de entrenador analice las debilidades que tiene el alumno para, en base a ello, elaborar métodos de enseñanza que contribuyan con el desarrollo de las habilidades y destrezas del baloncesto. Se puede concluir que los docentes de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”,

requieren de nuevos métodos, que les permita contribuir de una mejor manera con la enseñanza para la práctica del baloncesto.

### Pregunta 6.

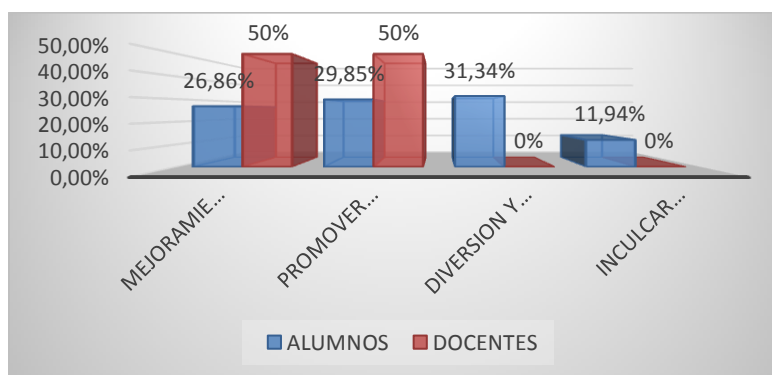
Qué objetivo principal piensa que debe perseguir la Educación Física

**TABLA N°6**

ALTERNATIVAS	ALUMNOS		DOCENTES	
	F	%	F	%
<b>Mejoramiento de la salud</b>	18	26,86	1	50
<b>Promover el deporte</b>	20	29,85	1	50
<b>Diversión y recreación.</b>	21	31,34	0	0
<b>Inculcar valores</b>	8	11,94	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>	<b>2</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los alumnos y docentes Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”  
**Autor:** Alexander Eduardo Torres Rosales. 2013-2014

**GRAFICA N°6**



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Interpretando los resultados que anteceden, el 31,34 % manifiestan que el objetivo principal que persigue la Educación Física es el de diversión y recreación, el 29,28 % nos indican que es el de promover el deporte, el 26,86 % que contribuye al mejoramiento de la salud y el 11,94 % que es el de inculcar valores, por su parte los docentes en un 50% nos dicen que esta direccionada principalmente al mejoramiento de la salud y el otro 50 % que el objetivo principal es el de promover el deporte.

La Educación Física tiene muchos fines que contribuyen con el desarrollo integral del ser humano, pero el principal es de favorecer con el mejoramiento de la salud de las personas, por medio de la actividad física. Al analizar los resultados de esta interrogante nos podemos dar cuenta que los alumnos en su mayoría piensan que el objetivo principal de la Educación Física es el de diversión y recreación, en cambio los docentes señalan que es el de promover el deporte y

el de mejorar la salud, por ello pensamos que es conveniente hacer conocer a los alumnos el fin principal que tiene la Educación Física, para que ellos puedan entender y convencerse de que todos los objetivos engloban un fin principal que es el de contribuir con el bienestar de las personas .

**Pregunta 7.**

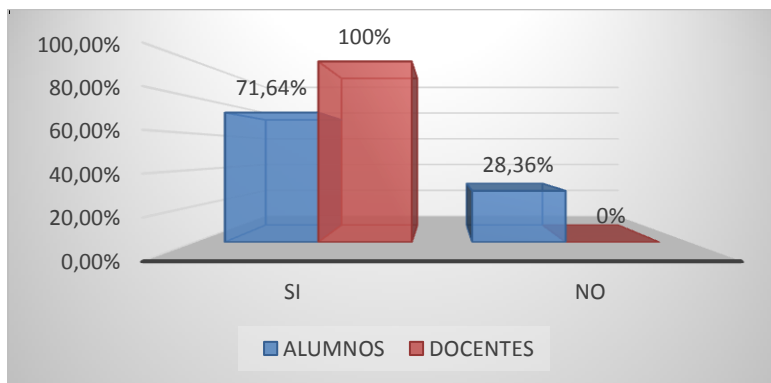
Crees que el Baloncesto es un deporte importante y por lo tanto debería dársele mayor interés en su institución

**TABLA N°7**

ALTERNATIVAS	ALUMNOS		DOCENTES	
	F	%	F	%
<b>SI</b>	48	71,64	2	100
<b>NO</b>	19	28,36	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>	<b>2</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los alumnos y docentes Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”  
**Autor:** Alexander Eduardo Torres Rosales. 2013-2014

**GRAFICA N°7**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Del total de los alumnos entrevistados, el 71,64% indican que el baloncesto es un deporte importante y que por lo tanto se le debe prestar atención en la institución, el 28,36% señala que el baloncesto no tiene mayor importancia en su enseñanza y práctica, por otro lado los docentes manifiestan en un 100% lo importante que es la enseñanza y práctica del baloncesto en las clases de Educación Física.

El impacto que tiene el baloncesto en la actualidad es enorme, es uno de los deportes que más acogida tiene en el mundo, es por ello que en la mayoría de los países esta disciplina deportiva se encuentra inmersa en el plan de estudios que se imparte en las clases de Educación

Física, tanto niños como adolescentes e inclusive adultos lo practican, y no solo por lo interesante que es, sino que además nos ofrece muchos beneficios para nuestra salud, es por ello que en los centros educativos es importante que los docentes de Educación Física impartan esta disciplina de tal manera que tenga un gran impacto en los alumnos y así logren su masificación.

### Pregunta 8

Te gustaría participar de un programa de ejercicios metodológicos para mejorar las habilidades y destrezas del baloncesto

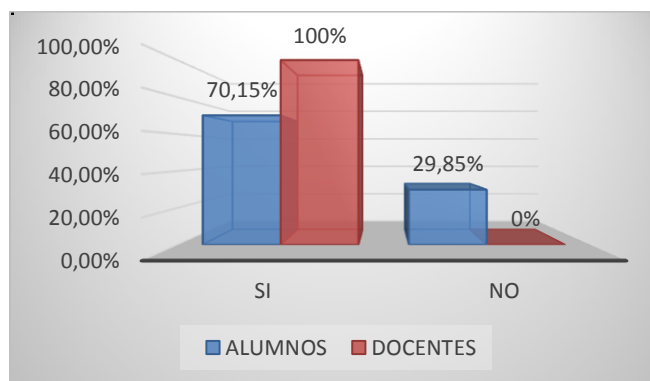
**TABLA N°8**

ALTERNATIVAS	ALUMNOS		DOCENTES	
	f	%	F	%
<b>Si</b>	47	70,15	2	100
<b>No</b>	20	29,85	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>	<b>2</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los alumnos y docentes Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”

**Autor:** Alexander Eduardo Torres Rosales. 2013-2014

**GRAFICA N°8**



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 70,15 % de estudiantes encuestados manifiestan que si les gustaría ser parte de un programa de ejercicios metodológicos para mejorar las habilidades y destrezas del baloncesto con miras a mejorar el nivel técnico, y el 29,85 % señalan que nos les agradaría. Los docentes en un 100% afirman que si les gustaría actualizarse y perfeccionarse, para así poder impartir a sus alumnos nuevos conocimientos que les permitan mejorar el desarrollo de las habilidades y destrezas del baloncesto.

El baloncesto es un deporte que requiere de ciertas habilidades y destrezas que debemos desarrollar, por ende es importante que para su enseñanza se utilice una metodología adecuada,



en nuestra propuesta alternativa se propone un programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto, en el cual nos enfocamos de sobremanera en los cuatro aspectos técnicos principales de esta disciplina deportiva, que son: el dribling, el pase, el tiro y la defensa. Como se puede determinar la mayor parte de sus alumnos tienen la disponibilidad de mejorar su nivel técnico, y los docentes en un 100% también desean contribuir con el desarrollo de las habilidades y destrezas de sus alumnos, para favorecer la práctica de este deporte.

### Pregunta 9

Elegirías al baloncesto como asignatura optativa

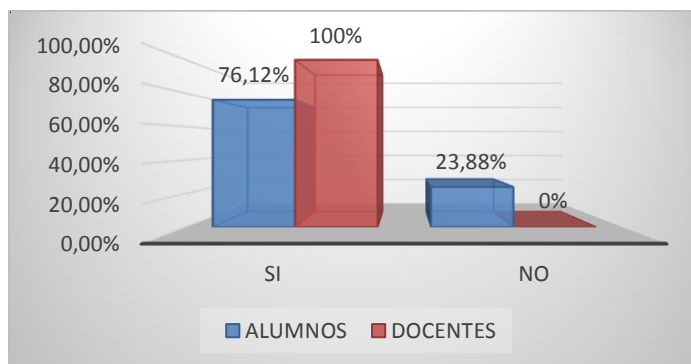
**TABLA N°9**

ALTERNATIVAS	ALUMNOS		DOCENTES	
	F	%	F	%
Si	51	76,12	2	100
No	16	23,88	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>	<b>2</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los alumnos y docentes Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”

**Autor:** Alexander Eduardo Torres Rosales. 2013-2014

**GRAFICA N°9**



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 76,12% de los alumnos encuestados manifiestan que si elegirían al baloncesto como una asignatura optativa, mientras que el 23,88% no la elegiría. Los docentes en cambio manifiestan en un 100% que están de acuerdo en que el baloncesto sea una asignatura optativa.

La práctica del deporte y en este caso del baloncesto, en las clases de Educación Física tiene un gran impacto, ya que permite el desarrollo y masificación del mismo, es importante que los estudiantes conciban la práctica del baloncesto no solo como un fin competitivo, sino como un medio que contribuya con la salud de las personas, los alumnos en su mayoría declaran que si

les gustaría recibir el baloncesto como asignatura optativa, por su parte los docentes opinan que se debe dejar a elección de los alumnos la enseñanza de esta asignatura, en donde discrepamos ya que el baloncesto es uno de los deportes más importantes y que más beneficios brinda a los seres humanos, por lo tanto creemos conveniente sin lugar a duda, que esta asignatura se encuentre inmersa dentro del plan de estudio de la institución.

### Pregunta 10

Tienes experiencia jugando campeonatos a nivel colegial, clubs

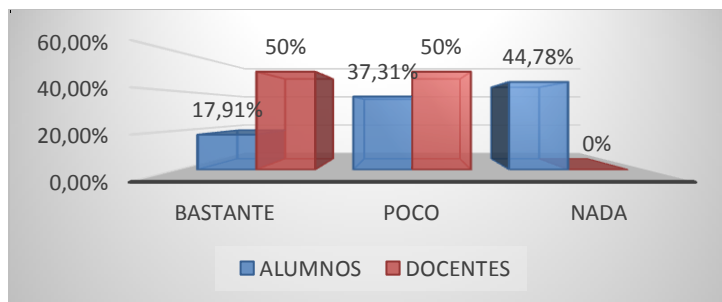
**TABLA N° 10**

ALTERNATIVAS	ALUMNOS		DOCENTES	
	F	%	F	%
<b>Bastante</b>	12	17,91	0	50
<b>Poco</b>	25	37,31	1	50
<b>Nada</b>	30	44,78	1	0
<b>TOTAL</b>	67	<b>100,00</b>	<b>2</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los alumnos y docentes Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”

**Autor:** Alexander Eduardo Torres Rosales. 2013-2014

**GRAFICA N°10**



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

De un total de encuestas realizadas a los alumnos, el 44,78 % señalan que no tienen experiencia jugando campeonatos de baloncesto a nivel colegial o de clubs, el 37,31 % sostienen que poco, y el 17,91 % afirman que bastante, en cambio los docentes en un 50 % indican que tienen poca experiencia dirigiendo equipos a nivel colegial, clubs y el otro 50 % señala que no tiene experiencia.

Al analizar esta interrogante pudimos evidenciar que la mayoría de los alumnos no suelen participar en ningún tipo de campeonatos de baloncesto, los docentes por su parte afirman que tienen entre poca y bastante experiencia. Es importante, que tanto alumnos como docentes

participen en campeonatos ya sea barriales, colegiales, o de cualquier otra índole, para que, dé esta manera, se masifique la práctica de esta disciplina deportiva, y tanto alumnos como docentes adquieran poco a poco la experiencia que se requiere para mejorar la práctica de este deporte.

### Pregunta 11

En el futuro te agradecería ser parte de la selección tu colegio, del cantón y de la provincia de Loja

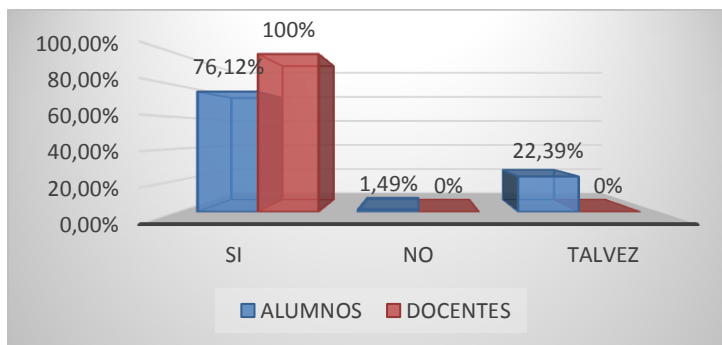
**TABLA N°11**

ALTERNATIVAS	ALUMNOS		DOCENTES	
	F	%	F	%
Si	51	76,12	2	100
No	1	1,49	0	0
Tal vez	15	22,39	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>	<b>2</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los alumnos y docentes Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”

**Autor:** Alexander Eduardo Torres Rosales. 2013-2014

**GRAFICA N°11**



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 76.12 % nos indicaron que les gustaría ser parte de la selección del colegio, del cantón y de la provincia de Loja, el 22,39 % señalan que tal vez, y el 1,49 % que no les gustaría, los docentes en cambio en un 100% declaran que si les agradecería ser parte de cursos de preparación y metodología del entrenamiento del baloncesto.

Analizando los resultados de esta interrogante concluimos entonces de que tanto alumnos como docentes tienen una gran predisposición para superarse y en algún momento ser parte de un seleccionado colegial, cantonal y provincial ya sea como deportistas o como entrenadores.

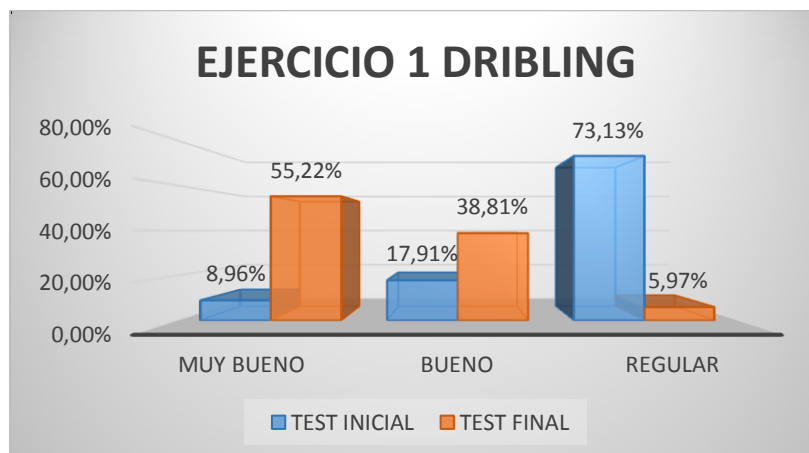
## TEST APLICADOS A LOS ALUMNOS.

CUADRO N° 12

EJERCICIO 1 BRIBLING	TEST INICIAL		TEST FINAL	
	F	%	F	%
MUY BUENO	6	8,96	37	55,22
BUENO	12	17,91	26	38,81
REGULAR	49	73,13	4	5,97
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los alumnos y docentes Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”  
**Autor:** Alexander Eduardo Torres Rosales. 2013-2014

GRAFICA 12



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

Según los resultados que arroja el test inicial o pre test, se pudo determinar que el 73.13 % carecía de un buen dominio de balón, el 17,91 % ostentaba un dribling aceptable, y el 8,96 % sobresaliente. Al aplicar el post test o test final, se pudo detectar que el 55,22 % obtuvo un excelente manejo del balón, el 38,81 % era aceptable, y el 5,97% regular.

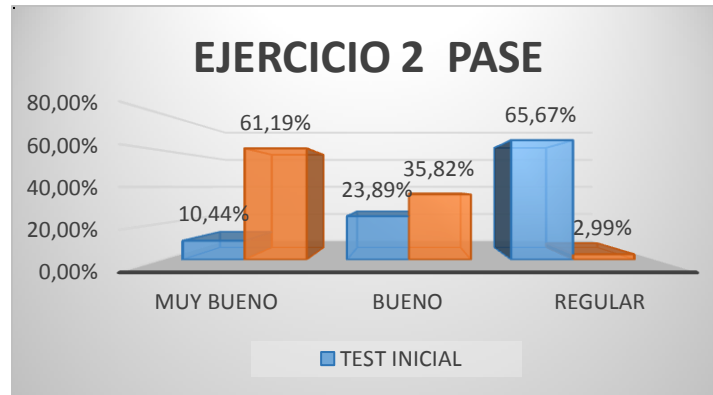
El dribling en el baloncesto es una de las habilidades que más se trabaja, debido a que en todas las situaciones de juego se encuentra presente, un jugador que no tenga un buen control de balón, jamás podrá conseguir el éxito en esta disciplina, este fundamento es tan importante que nunca deja de ser perfeccionado por quienes practican este deporte. Al aplicar la alternativa se pudo demostrar como mejoró considerablemente el desarrollo de esta habilidad, por lo tanto se pudo concluir que la propuesta tuvo un impacto muy significativo en los alumnos.

**CUADRO N°13**

<b>EJERCICIO 2 PASE</b>	<b>TEST INICIAL</b>		<b>TEST FINAL</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>MUY BUENO</b>	<b>7</b>	<b>10,44</b>	<b>41</b>	<b>61,19</b>
<b>BUENO</b>	<b>16</b>	<b>23,89</b>	<b>24</b>	<b>35,82</b>
<b>REGULAR</b>	<b>44</b>	<b>65,67</b>	<b>2</b>	<b>2,99</b>
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los alumnos y docentes Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”  
**Autor:** Alexander Eduardo Torres Rosales. 2013-2014

**GRAFICA 13**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

El diagnóstico del test inicial dio como evidencia los siguientes resultados, el 65,67 % no ejecutaba de una manera adecuada el pase, el 23,89% lo aplicaba de una forma aceptable, y el 10,44 % lo realizaba con éxito. Una vez aplicado el test final los resultados variaron, el 61,19 % logro aplicar correctamente la mecánica del pase, el 35,82 % se tornó aceptable y el 2,99 % regular.

El pase es un fundamento de gran importancia, la ejecución correcta del mismo permite en el baloncesto poseer un buen ataque, es por ello que surge la necesidad de trabajarlo brindándole la importancia que requiere. Cuando aplicamos el test inicial detectamos problemas muy graves al momento de emplear este fundamento, los resultados hablaban por si solos, una vez aplicada la alternativa observamos que la mayoría de los alumnos alcanzaron resultados favorables, por lo que se pudo dar la plena certeza que la alternativa logro cumplir con los objetivos propuestos.

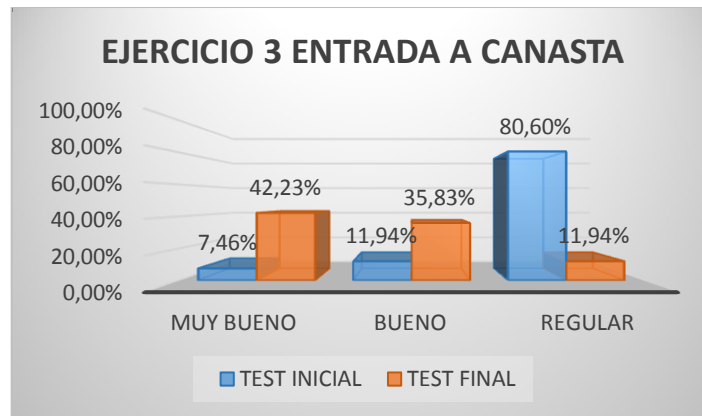
**CUADRO N°14**

<b>EJERCICIO 3 ENTRADA A CANASTA</b>	<b>TEST INICIAL</b>		<b>TEST FINAL</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>MUY BUENO</b>	<b>5</b>	<b>7,46</b>	<b>35</b>	<b>52,23</b>
<b>BUENO</b>	<b>8</b>	<b>11,94</b>	<b>24</b>	<b>35,83</b>
<b>REGULAR</b>	<b>54</b>	<b>80,60</b>	<b>8</b>	<b>11,94</b>
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los alumnos y docentes Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”

**Autor:** Alexander Eduardo Torres Rosales. 2013-2014

**GRAFICA 14**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Los resultados del test aplicado al inicio de la investigación nos dieron los siguientes resultados, el 80,60 % de los alumnos no realizaba una correcta entrada a canasta, el 11,94 % poseía una técnica aceptable y el 7,46 % podía aplicarla con éxito. El segundo test aplicado nos reveló los siguientes resultados, el 52,23 % ejecuto correctamente la entrada a canasta, el 35,83 % tenía una técnica aceptable, y el 11,94 % no pudo ejecutar una entrada adecuada.

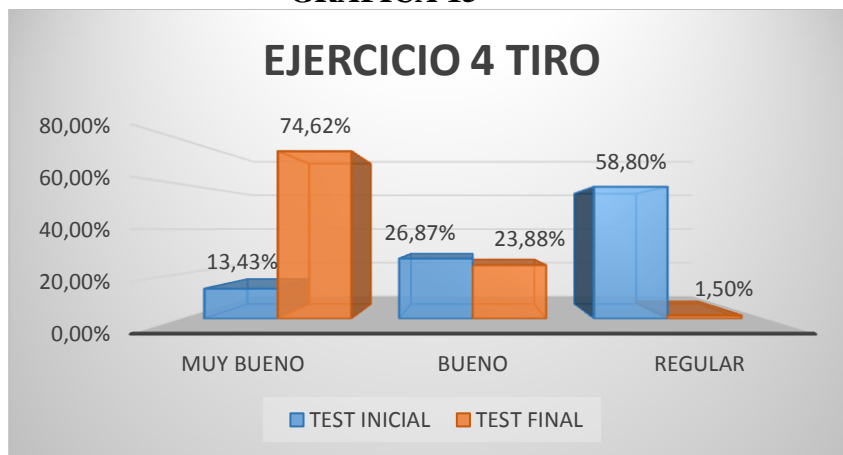
Esta habilidad y destreza es quizá la más importante de la parte ofensiva en la práctica de este deporte, ya que tiene como finalidad asegurar 2 puntos para su equipo, es por ello que en los entrenamientos debemos dedicar gran cantidad de tiempo al desarrollo y perfeccionamiento de esta habilidad. Haciendo una comparación entre el pre test y post test pudimos dar confiabilidad de que la alternativa que planteamos favoreció en un porcentaje muy considerable, con el desarrollo de esta destreza.

**CUADRO N°15**

<b>EJERCICIO 4 TIRO</b>	<b>TEST INICIAL</b>		<b>TEST FINAL</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>MUY BUENO</b>	<b>9</b>	<b>13,43</b>	<b>50</b>	<b>74,62</b>
<b>BUENO</b>	<b>18</b>	<b>26,87</b>	<b>16</b>	<b>23,88</b>
<b>REGULAR</b>	<b>40</b>	<b>58,80</b>	<b>1</b>	<b>1,50</b>
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los alumnos y docentes Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”  
**Autor:** Alexander Eduardo Torres Rosales. 2013-2014

**GRAFICA 15**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

El diagnóstico del test inicial reveló los siguientes resultados, el 58,80 % tenía una técnica inadecuada para realizar el tiro, el 26,87 % era aceptable y el 13,43 % la efectuaba correctamente. Por otro lado los resultados del segundo test fueron los siguientes: el 74,62 % obtuvo una técnica correcta de lanzamiento, el 23,88 % era favorable, y el 1,50% regular.

El tiro es la acción ofensiva con la que termina el ataque de un equipo, consiste en anotar ya sea dos o tres puntos, dependiendo de la distancia desde donde se ejecute el lanzamiento, por lo tanto al igual que los fundamentos anteriores se lo debe perfeccionar en cada práctica, haciendo un análisis de los resultados obtenidos en el test inicial y el test final se pudo concluir que la alternativa favoreció en gran parte con el desarrollo de esta habilidad, debido a que un gran número de alumnos mejoro la técnica para ejecutar este fundamento.

**CUADRO N°16**

<b>EJERCICIO 5 DEFENSA</b>	<b>TEST INICIAL</b>		<b>TEST FINAL</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>MUY BUENO</b>	<b>8</b>	<b>11,94</b>	<b>35</b>	<b>52,23</b>
<b>BUENO</b>	<b>11</b>	<b>16,42</b>	<b>26</b>	<b>38,81</b>
<b>REGULAR</b>	<b>48</b>	<b>71,64</b>	<b>6</b>	<b>8,96</b>
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>	<b>67</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los alumnos y docentes Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”  
**Autor:** Alexander Eduardo Torres Rosales. 2013-2014

**GRAFICA 16**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Una vez recogido los resultados del primer test, se pudo evidenciar que el 71,64 % de alumnos no utilizaba una correcta técnica defensiva, el 16,42 % empleaba una técnica aceptable y el 11,94 % regular. El segundo test pudo revelar que el 52,23 % empleaba la técnica de defensa correctamente, el 38,81 % aceptable y el 8,96 % inadecuada.

La defensa en el baloncesto es muy importante, evita que el equipo adversario tenga una visión clara del juego, lo que le dificulta la entrada y el tiro a canasta, por ello es necesario instruir al alumno mediante una metodología adecuada, la técnica para ejecutar correctamente los desplazamientos defensivos y los tipos de postura que debe adoptar el jugador al realizar la marca. Según los resultados de los test aplicados se pudo demostrar como influyo el desarrollo de la alternativa, el mismo que revelo la gran mejoría de los alumnos, al momento de aplicar este fundamento.



## g. DISCUSIÓN.

### Objetivos 2, 3 y 4.

- ✓ Diagnosticar el estado actual de los fundamentos técnicos del baloncesto en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”.
- ✓ Proponer un programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto.
- ✓ Aplicar como propuesta un programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto.

Información	Criterio	Indicadores en situación negativa		
		Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	Ejercicio 1 el dribling. El 8,96% aplica correctamente la técnica	Insuficiente metodología para la aplicación de la técnica del dribling.	Metodología de la enseñanza tradicional aplicando estilo de enseñanza de mando.	Aplicar metodología de enseñanza activa, acorde a las exigencias del aprendizaje significativo.

Información	Criterio	Indicadores en situación negativa		
		Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	Ejercicio 2 el pase. El 10,44% realiza la técnica adecuadamente	Insuficiente metodología para la aplicación de la técnica del pase.	Metodología de la enseñanza tradicional aplicando estilo de enseñanza de mando.	Aplicar metodología de enseñanza activa, acorde a las exigencias del aprendizaje significativo.

Información	Criterio	Indicadores en situación negativa		
		Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	Ejercicio 3 la entrada a canasta. El 7.46% ejecuta correctamente este fundamento.	Insuficiente metodología para la aplicación de la técnica de la entrada a canasta.	Metodología de la enseñanza tradicional aplicando estilo de enseñanza de mando.	Aplicar metodología de enseñanza activa, acorde a las exigencias del aprendizaje significativo.

Información	Criterio	Indicadores en situación negativa		
		Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	Ejercicio 4 el tiro. El 13.,43% emplea correctamente la técnica	Insuficiente metodología para la aplicación de la técnica del tiro.	Metodología de la enseñanza tradicional aplicando estilo de enseñanza de mando.	Aplicar metodología de enseñanza activa, acorde a las exigencias del aprendizaje significativo.

Información	Criterio	Indicadores en situación negativa		
		Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	Ejercicio 5 la defensa. El 11,44% tiene una postura adecuada y realiza correctamente los desplazamientos	Insuficiente metodología para la aplicación de la técnica defensiva.	Metodología de la enseñanza tradicional aplicando estilo de enseñanza de mando.	Aplicar metodología de enseñanza activa, acorde a las exigencias del aprendizaje significativo.

### Luego de aplicar la alternativa

Información	criterio	Indicadores en situación positiva		
		Teneres	Innovaciones	Satisfacciones
<b>Estudiantes</b>	Ejercicio 1 el dribling. El 55,22% aplica correctamente la técnica	Docentes capacitados, Infraestructura, y recursos materiales necesarios para un proceso de enseñanza aprendizaje activo.	Metodología de la enseñanza activa, métodos por descubrimiento guiado y resolución de problema.	Mejorar la técnica del dribling, para desenvolverse en el juego de una forma eficiente.

Información	criterio	Indicadores en situación positiva		
		Teneres	Innovaciones	Satisfacciones
<b>Estudiantes</b>	Ejercicio 2 el pase. El 61,19% realiza debidamente la técnica del pase	Docentes capacitados, Infraestructura, y recursos materiales necesarios para un proceso de enseñanza aprendizaje activo.	Metodología de la enseñanza activa, métodos por descubrimiento guiado y resolución de problema.	Mejorar la técnica del pase, para desenvolverse en el juego de una forma eficiente.

Información	criterio	Indicadores en situación positiva		
		Teneres	Innovaciones	Satisfacciones
<b>Estudiantes</b>	Ejercicio 3 entrada a canasta. El 52,23% ejecuta adecuadamente este elemento.	Docentes capacitados, Infraestructura, y recursos materiales necesarios para un proceso de enseñanza aprendizaje activo.	Metodología de la enseñanza activa, métodos por descubrimiento guiado y resolución de problema.	Mejorar la técnica de la entrada a canasta, para desenvolverse en el juego de una forma eficiente.

Información	criterio	Indicadores en situación positiva		
		Teneres	Innovaciones	Satisfacciones
<b>Estudiantes</b>	Ejercicio 4 el tiro. El 74,62% utiliza adecuadamente esta técnica.	Docentes capacitados, Infraestructura, y recursos materiales necesarios para un proceso de enseñanza aprendizaje activo.	Metodología de la enseñanza activa, métodos por descubrimiento guiado y resolución de problema.	Mejorar la técnica del tiro, para desenvolverse en el juego de una forma eficiente.

Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
		Teneres	Innovaciones	Satisfacciones
<b>Estudiantes</b>	Ejercicio 5 la defensa. El 52,23% realiza los desplazamientos con eficiencia.	Docentes capacitados, Infraestructura, y recursos materiales necesarios para un proceso de enseñanza aprendizaje activo.	Metodología de la enseñanza activa, métodos por descubrimiento guiado y resolución de problema.	Mejorar la técnica defensiva, para desenvolverse en el juego de una forma eficiente.

### Objetivos 3, 4 y 5

- ✓ Proponer un programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto.
- ✓ Aplicar como propuesta un programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto.
- ✓ Valorar la efectividad de los aprendizajes aplicados a los alumnos.

Alternativa	Aplicación de ejercicios	Valoración
<b>Título:</b> “Propuesta de programa de ejercicios metodológicos para mejorar el	Ejercicio 1 El dribling Ejercicio 2 El pase Ejercicio 3 Entrada a canasta	-Excelente, el 55% obtuvo una correcta ejecución de la técnica. -Excelente, el 61% alcanzó una técnica adecuada para este fundamento. -Excelente, el 52% logró aplicar

desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto”	Ejercicio 4 El tiro Ejercicio 5 La defensa	correctamente la técnica. -Excelente, el 74% consiguió emplear adecuadamente este fundamento. -Excelente, el 52% adquirió una correcta ejecución para esta técnica.
---	---	---

## **h. CONCLUSIONES.**

- ❖ Al finalizar la investigación se ha llegado a las siguientes conclusiones:
- ❖ La fundamentación teórica relacionado con los fundamentos técnicos del baloncesto permitió sustentar las teorías de diferentes autores para apoyar nuestra investigación.
- ❖ Se aplicó el diagnóstico que permitió comprobar las insuficiencias en el estado actual de los fundamentos técnicos del baloncesto, entre ellos el dribling en el que únicamente el 8,96% realizaba correctamente la técnica, el pase obtuvo el 10,44 %, la entrada a canasta el 7,46%, el tiro 13,43% y la defensa el 11,94%.
- ❖ Se propuso una alternativa: Programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto, con la idea de transformar las insuficiencias del diagnóstico inicial.
- ❖ Se aplicó la alternativa: Programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto, lo cual demostró la efectividad de la misma, teniendo un impacto significativo en los resultados alcanzados.
- ❖ La alternativa: Programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto, aplicada a los estudiantes de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, demostró su efectividad, por tal motivo fue validada a través de los resultados y el impacto que produjo en los estudiantes, la misma quedó valorada por un grupo de expertos en esta disciplina deportiva.

## **i. RECOMENDACIONES.**

- ❖ Profundizar la fundamentación teórica en los alumnos, sobre los fundamentos técnicos del baloncesto.
- ❖ Aplicar test iniciales, para conocer el estado actual de los alumnos y así establecer alternativas de solución.
- ❖ Generalizar la alternativa: Programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto, a todos los centros educativos de la provincia de Loja.
- ❖ Aplicar y validar las alternativas propuestas, para comprobar si los resultados obtenidos son favorables.

## **j. BIBLIOGRAFÍA.**

1. Acosta, O. (2005). Metodología para el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica y la táctica del baloncesto [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos89/metodologia-proceso-ensenanza-baloncesto/metodologia-proceso-ensenanza-baloncesto.shtml>
2. Aller, R., y Díaz, C. (29 de Noviembre de 2013). Defensa [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.videoscbmurcia.es/index.php/ricardo-aller/660-diccionario-terminologico-d>
3. Arredondo, M. (1989). Notas para un modelo de docencia: Formación pedagógica de profesores universitarios. Teoría y experiencias en México. México: ANUIES-UNAM. CESU.
4. Ausubel, D., y Kolbs, C. (1990). Aprendizaje y Educación. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://clubensayos.com/Psicolog%C3%ADa/Aprendizaje-Y-Educacion/1819657.html>
5. Barrio, J., y Ranzola, A. (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Editorial Deportes. La Habana. Cuba
6. Betancourt, A., Guevara, D., Guillen, J., Marín, A., Mota, W., y Salazar, D. (2010). Fundamentos teóricos del baloncesto [Mensaje de blog]. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto2.shtml>
7. Blázquez, D., Cagigal, J. M., Castejón, F. J., Contreras, O.R., Delgado, M. A., Moreno, J. A., Y Hernandez J. (1995). Metodología en la enseñanza del baloncesto en categorías de formación. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 150. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd150/la-ensenanza-del-baloncesto-en-formacion.htm>
8. Burgos, E. (7 de Junio de 2007). Tipos de defensa en baloncesto. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://viveelbasket.blogspot.com/2007/06/tipos-de-defensas-en-baloscento.html>
9. Comas, M., Peterson, D. (1991-1993). Los lanzamientos del baloncesto [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos/lanbaloncesto/lanbaloncesto.shtml>
10. Comas, M. (1991). Baloncesto, más que un juego. Ed. Gymnos. Madrid



11. Contreras, A. (1998). Habilidades y destrezas motrices. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://clubensayos.com/Tecnolog%C3%ADa/Habilidades-Y-Destrezas-Motrices/495616.html>
12. De Matos, L. A. (1974). Compendio de Didáctica General. Buenos Aires. Editorial Kapelusz.
13. Delgado Nogueira, M.A. (2002). Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza. I.C.E. Granada, S/F.
14. Echevarría, J. A. (julio de 2002). Dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje en la clase de Educación Física Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 50 -. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd50/claseef.htm>
15. Federación de Baloncesto de la región de Murcia. (03 de Abril de 2011). Los Fundamentos Técnicos del Baloncesto [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.fbrm.es/los-fundamentos-tecnicos-en-el-baloncesto-3/>
16. Generelo, B., y Lapetra, J. (1993). Habilidades motrices específicas [Mensaje en un blog]. Recuperado de [http://fernandohidalgogallardo.blogspot.com/2013\\_11\\_01\\_archive.html](http://fernandohidalgogallardo.blogspot.com/2013_11_01_archive.html)
17. Giménez, F. J. (2003). La formación del entrenador en la iniciación al baloncesto. Sevilla: Wanceulen.
18. Giménez, F.J., y Castillo, E. (2001). La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva. Lecturas: educación física y deportes. Revista digital. N° 31. Buenos Aires. ISSN: 1514-3465
19. Hernandez, D. (17 de Noviembre de 2010). El proceso enseñanza-aprendizaje. [Mensaje de blog]. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/184795407/El-Proceso-Ensenanza>
20. Hernández, J. (2000). La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Barcelona: INDE.
21. Johnson, D., y Johnson, R. (1985). Motivational processes in cooperative competitive, and individualistic learning situations. New York. C. Ames & R. Ames Eds. Research on motivation in education. Vol. 2: The classroom milieu (pp. 249-286). Academic Press.
22. Lagardera Otero, Francisco (1997). Bases Epistemológicas de la Actividad Física – Deportiva. INEF. España. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos20/baloncesto/baloncesto.shtml>

23. Lindell, J. (2012). Los tipos de pases del baloncesto. E How en español. Recuperado de [http://www.ehowenespanol.com/tipos-pases-del-baloncesto-sobre\\_53141/](http://www.ehowenespanol.com/tipos-pases-del-baloncesto-sobre_53141/)
24. Ministerio de Educación (2010). Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica. Quito: Imprenta Don Bosco.
25. Ministerio de Educación y Cultura (2002). Currículo de Educación en la práctica de valores para la E.B.E. Quito: Ministerio de Educación y Cultura.
26. Navarro, R. E. (2010). El concepto de enseñanza aprendizaje. Red científica. Recuperado de <http://www.redcientifica.com/doc/doc200402170600.html>
27. Parlebás, P. (2003) Elementos de sociología del deporte. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
28. Pérez, A. (1992). La función y formación del profesor en la enseñanza para la comprensión: Comprender y transformar la enseñanza. Madrid: Ediciones Morata.
29. Pérez, G. (1994.) Metodología cualitativa. Retos e interrogantes. Volumen 1: métodos. Madrid, La Muralla.
30. Pintor, C. (1989). Etapas de Formación en la Educación Física. Santa Fe, Argentina. Editorial Lautaro. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos89/factores-aprendizaje-destrezas-basicas-carreras/factores-aprendizaje-destrezas-basicas-carreras2.shtml#ixzz35E3VFLSJ>
31. Ramirez, M., y Bequer, J. L. (septiembre de 2004). Reflexiones acerca del proceso de enseñanza-aprendizaje [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos17/proceso-aprendizaje/proceso-aprendizaje.shtml>
32. Redondo, J., Perez, A., Bandura, A., Arredondo, M., Ausubel, D., y Johnson, D. (1997). De la diferencia a la desigualdad. Revista de Psicología. Facultad de Ciencias. Chile. Universidad de Chile. Volumen VI, Edición Electrónica.
33. Romero, S. (1993). Contenidos de la Educación Física en la Escuela. Sevilla: Wanceulen. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd74/deport.htm>
34. Secretaría Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación (SENADER), Ministerio de Educación y Culturas (2003).
35. Schilling, J. (Noviembre de 2005). Las habilidades motrices básicas [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos/habimotribas/habimotribas.shtml>

36. Singer, R. (1986). El Aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Barcelona-España. Editorial Hispano- Europea. Recuperado de
37. <http://www.monografias.com/trabajos89/factores-aprendizaje-destrezas-basicas-carreras/factores-aprendizaje-destrezas-basicas-carreras2.shtml#ixzz35DseK6v4>
38. Viñaspre, P y colaboradores (2004) Manual de Educación Física y Deportes (2004). Barcelona, España. Editorial Océano. 4ta Edición.
39. Wickstrpm, R. (1990). Patrones motores basicos. Editorial Alianza- Deporte. Madrid, España.

**k. PROPUESTA**

**PROGRAMA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA MEJORAR EL  
DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS DEL BALONCESTO.**

**INTRODUCCIÓN.**

Como entrenador de baloncesto en categorías de iniciación considero importante la reflexión sobre la práctica educativa de este deporte, ya que al tratarse de jóvenes en edad de desarrollo se debe seguir la misma línea del currículum de Educación Física escolar. Alejándonos de los planteamientos tradicionales que se basan en la enseñanza de la técnica y orientan sus sesiones en torno a la competición, con el único objetivo de conseguir un resultado.

Nuestra consideración de este deporte está basada en el planteamiento general de las actividades educativas extraescolares, considerando la práctica deportiva como un complemento formativo para los alumnos, por lo que no deben añadirse otros objetivos diferentes que completen el currículo escolar. Gutiérrez (1998) sostiene:

Existen tres perspectivas deportivas en función de la realidad en la que ésta se desarrolla (educativa, recreativa y competitiva), siendo el deporte educativo el que tiene cabida dentro del horario lectivo como un recurso más para el desarrollo integral del alumno.

Pero también plantea que esta educación a través del deporte no tiene que restringirse al horario lectivo, ya que se puede buscar un deporte recreativo o competitivo sin dejar de ser educativo. Por eso el deporte que planteamos no tiene nada que ver con el rendimiento en el que se pone demasiado énfasis en la competición, resultando poco participativo e interesante formativamente hablando. (p.69)

Fraile (2000) manifiesta:

El deporte se lo divide en función de la finalidad que se persigue. Así tenemos:

**Ganar como consecuencia.** En ésta práctica, el objetivo último es el máximo rendimiento, se potencia la importancia de ganar por encima de todo, valorando de forma excesiva al ganador. Revisando el modelo actualmente vigente en el deporte escolar, apreciamos que representa una reproducción del actual sistema de competición,

caracterizado por: emplear los reglamentos de las federaciones deportivas, desde una actividad no educativa, que rechaza la práctica compartida entre niños/as, con la utilización de instalaciones y materiales reglamentarios vinculados a unas determinadas marcas de ropa y zapatillas que forman parte de la oferta comercia consumista.

A partir de esta idea, define una serie de características del deporte escolar llevado a cabo bajo esta visión, que según este autor está relacionada con la escasa formación de los técnicos deportivos, entre otras cosas”.

**Ganar como circunstancia.** Este modelo tiene como finalidad colaborar en el desarrollo armónico del alumno. Dejando en un segundo plano el hecho de ganar, y considerando la posibilidad de la influencia del azar u otros factores externos en el resultado.

Nuestra visión de la práctica del baloncesto en categorías de iniciación se identifica con este segundo modelo, del que Fraile destaca los siguientes elementos:

- ✓ Sus metas y objetivos deben ser coincidentes y complementarios de la educación física escolar, atendiendo a la disponibilidad motriz de sus participantes.
- ✓ Las actividades físico-deportivas deben representar un medio de formación integral del escolar.
- ✓ Atender aquellas capacidades perceptivo-motrices que sirven como base de los aprendizajes deportivos.
- ✓ Plantear un modelo multideportivo que evite la especialización prematura.
- ✓ La cooperación debe primar sobre la competición y la participación sobre el resultado.
- ✓ Procurar una participación activa y consensuada de todos los agentes sociales que intervienen en dicho proceso deportivo educativo.
- ✓ El técnico debe actuar más como educador que como entrenador.

En esta línea se intentara poner en práctica nuestra escuela de iniciación al baloncesto en las clases de Educación Física, dejando a un lado aquellos modelos que copian el deporte de alta competición para aplicarlo en jóvenes, por medio de una propuesta de programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto. Aunque en la competición con otros equipos encontramos aún este tipo de entrenadores que ponen demasiado énfasis en ganar, nuestros jugadores son capaces de mantener su motivación por jugar y disfrutar, considerando el resultado como una circunstancia del juego sin mayor trascendencia.

Por ello hemos creído conveniente diseñar un programa de ejercicios que nos permita mejorar el desarrollo de las habilidades y destrezas de esta disciplina. (pp.27-28)

### **DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO.**

Nuestra escuela deportiva se ubicara en la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, situado en una zona céntrica de Cariamanga, con buenas instalaciones deportivas. Con ayuda de los docentes de Cultura Física del colegio vinculados al baloncesto y con mucha experiencia como entrenador. El colegio apoya la actividad deportiva tanto económicamente como facilitando el uso de instalaciones, material o la organización de diferentes actividades.

Los equipos de categoría infantil participan en los juegos intercolegiales del cantón, intentando que esta competición sea cada vez más educativa y participativa.

### **PROBLEMATIZACIÓN.**

El baloncesto es uno de los deportes que más personas atrae en el mundo, poco a poco su práctica se ha ido esparciendo en todos los rincones de la tierra. Esta disciplina es hoy en día una de las favoritas en los establecimientos educativos, donde se puede observar que muchos de los alumnos la efectúan.

En nuestro país esta disciplina también es conocida y aplicada por gran parte de las personas, de igual forma en nuestra provincia observamos que gran parte de la población hace uso de ella, en especial los niños y adolescentes, debido a que esta deporte se encuentra inmerso en el programa de estudios que se imparte en las clases de Educación Física de los centros educativos.

Pero la realidad es que en nuestro país existen serias dificultades en la aplicación de la metodología para la enseñanza de este deporte, lo cual no permita contribuir con el desarrollo de este deporte en su totalidad, esto se puede evidenciar al observar las clases de baloncesto que imparten los docentes de Cultura Física a sus estudiantes, y en las escuelas de iniciación del baloncesto, donde se puede detectar que maestros y entrenadores no le brindan el interés necesario a los fundamentos técnicos del baloncesto que son los cimientos para la práctica de esta disciplina deportiva.

Al hacer un análisis del proceso que se lleva a cabo con los estudiantes de 8vo,9no y 10mo años de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, se pudo descubrir que existen ciertas debilidades en la práctica del baloncesto, la metodología inadecuada aplicada por los docentes de Cultura Física para la práctica de los

fundamentos técnicos del baloncesto se ve reflejada en los resultados obtenidos a nivel interno y colegial, al no conseguir resultados favorables que permitan destacar al colegio en esta disciplina deportiva.

## **JUSTIFICACIÓN.**

Castillo 2012 sostiene:

El gran impacto que el deporte tiene actualmente sobre la sociedad, y la gran admiración que se tiene hacia él, provoca que en muchos casos se imite y se extrapole a ámbitos diferentes que nada tienen que ver con este deporte selectivo de competición. Esto puede influir en la actuación de algunos entrenadores, provocando una utilización inadecuada del deporte durante la etapa de iniciación.

Estos entrenadores no entienden la iniciación al baloncesto como una continuación o un complemento de la formación psicomotriz del niño, sino que copian el modelo del deporte de élite y lo aplican en su entrenamiento con niños. Entre otras cosas, se aplica incorrectamente la competición y no se utiliza una metodología educativa e integradora.

Desde nuestra experiencia como practicante y entrenador de chicos y chicas de entre 8 y 14 años consideramos necesario un planteamiento mucho más educativo, basado en modelos constructivos que se centran en el alumno y en el propio proceso de aprendizaje. En estos modelos el papel del entrenador será fundamental, por lo que debe contar, además de los tradicionales conocimientos técnicos tácticos, con conocimientos psicopedagógicos de la materia.

En esta comunicación intentamos explicar, desde nuestra perspectiva, este modelo, aplicándolo en la enseñanza de los fundamentos técnicos a través de la metodología y orientaciones metodológicas correctas de ejercicios técnicos del baloncesto en su fase de iniciación. Para ello, proponemos a modo de ejemplo un planteamiento real y práctico que llevo a cabo en nuestro contexto.

Planteamos una propuesta de: Programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de las habilidades y destrezas del baloncesto en niños de 12 a 14 años, en la que describo los objetivos más importantes divididos en conceptuales, procedimentales y actitudinales; los contenidos técnico-tácticos y la metodología de trabajo basada sobre todo en la indagación.

## **OBJETIVO GENERAL:**

- Aplicar un programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto, que permita contribuir con la enseñanza, consolidación y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos de esta disciplina.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Desarrollar hábitos de conducta, morales, volitivos, e ideológicos de los alumnos, así como el amor al juego, basado en los principios de la educación formal.
- Consolidar el dominio de los fundamentos técnicos del baloncesto, necesarios para jugar.
- Difundir los resultados de la investigación a diferentes niveles de carácter nacional e internacional.
- Capacitar metodológicamente a los especialistas de Educación Física en relación con la aplicación de la alternativa propuesta.

## **METODOLOGÍA.**

La metodología debe ser considerada como el elemento más importante en la puesta en práctica de un baloncesto verdaderamente educativo. En este sentido, pensamos que es necesario plantear la enseñanza en consonancia con los planteamientos constructivistas del aprendizaje. Insistiremos en:

- ✓ Estrategias globales modificando la situación real y polarizando la atención.
- ✓ Técnica de enseñanza: indagación.
- ✓ Técnica de diagnóstico: test.
- ✓ Estilos de enseñanza: resolución de problemas y descubrimiento guiado en categorías de iniciación. Posteriormente se utilizará también la asignación de tareas.
- ✓ Recursos materiales variados.
- ✓ Insistir en el conocimiento de resultados interno que haga reflexionar al alumno sobre su práctica.



<b>Fundamentación Teórica de la propuesta</b>	<b>Enseñanza-consolidación-perfeccionamiento</b>
<b>Técnica Defensiva</b>	
<b>Adopción de la posición básica</b>	<b>E-C-P</b>
<b>Tipos de postura (alta, media y baja)</b>	<b>E-C-P</b>
<b>Ejercicios metodológicos para la defensa.</b>	<b>E-C-P</b>
<b>Diagramas defensivos</b>	<b>E-C-P</b>
<b>Rebote defensivo</b>	<b>C-P</b>
<b>El Dribling</b>	
<b>Ambientación al implemento</b>	<b>C-P</b>
<b>Ejercicios sin bote</b>	<b>E-C-P</b>
<b>Ejercicios con bote</b>	<b>C-P</b>
<b>Cambios de dirección</b>	<b>C-P</b>
<b>Cambios de ritmo</b>	<b>C-P</b>
<b>Diagramas del dribling</b>	<b>E-C-P</b>
<b>Paradas.</b>	
<b>En un tiempo</b>	<b>E-C-P</b>
<b>En dos tiempos</b>	<b>E-C-P</b>
<b>El pase</b>	
<b>Metodología para el pase de pecho.</b>	<b>E-C-P</b>
<b>Metodología para el pase de pique</b>	<b>E-C-P</b>
<b>Metodología para el pase por sobre la cabeza</b>	<b>E-C-P</b>
<b>Metodología para el pase de béisbol</b>	<b>E-C-P</b>
<b>Ejercicios combinados para la ejecución de los diferentes pases.</b>	<b>E-C-P</b>
<b>Diagramas para el pase</b>	<b>E-C-P</b>
<b>El tiro</b>	
<b>Mecánica del tiro</b>	<b>E-C-P</b>
<b>Metodología para la ejecución del tiro</b>	<b>E-C-P</b>
<b>Diagramas para el tiro</b>	<b>E-C-P</b>
<b>Metodología para el doble ritmo</b>	<b>E-C-P</b>
<b>Diagramas para el doble ritmo</b>	<b>E-C-P</b>

## **MÉTODOS UTILIZADOS.**

**Método Visual Directo:** Abarca las diferentes formas de demostración de los ejercicios, la demostración puede ser realizada por el profesor, monitor o aparatos especiales como videos, fotos, revistas, libros, etc.

**Método Visual Indirecto:** Se emplea para la formación de representaciones previas a las acciones motrices de las reglas y condiciones de ejecución para la determinación y profundización de las imágenes obtenida mediante la percepción directa

**Método Auditivo:** Participan de los analizadores auditivos, se utilizan estos métodos cuyo objetivo fundamental se dirige a la asimilación del ritmo de ejecución de los ejercicios y a la reconstrucción de las características temporales y espacio, temporales del movimiento.

**Método Propioceptivo:** Se crea la sensación dirigida del movimiento (instalaciones especiales del movimiento, dispositivos, conductores auxiliares en el sentido del movimiento, medios para sentir el movimiento, etc.)

**Métodos Verbales:** Consiste en su influencia preferente a través del segundo sistema de señales en la reconstrucción indirecta de la realidad desde conceptos de juicio y deducciones

**Método Fragmentario:** Se emplea para la enseñanza de acciones técnicas, si las mismas se pueden someter a división en elementos relativamente autónomos.

**Método Integral Global:** Se emplea en los casos en que la división conduce a la variación de la estructura del movimiento.

**Método del Ejercicio Estándar:** En el proceso del ejercicio estandarizado se repite sin ningún tipo de variaciones sustanciales de su estructura o de parámetros externos de la carga, en tal caso cada repetición sucesiva de la carga externa se mantiene igual, tanto por su volumen e intensidad.

**Método del Ejercicio Estándar Continuo:** Se emplea con el objetivo de educar la resistencia general, tiene como base los ejercicios cíclicos y consiste en la ejecución prolongada del correspondiente trabajo de intensidad moderada a un ritmo uniforme.

### **Método del Juego:**

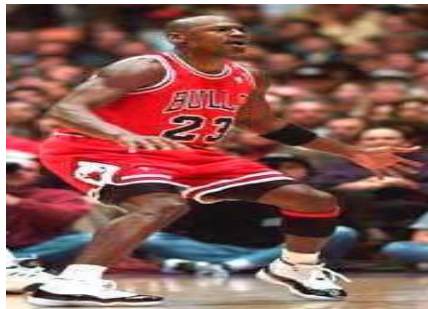
- Tiene organización como argumento: En la actividad de los deportistas se prevé el logro del objetivo en condiciones constantes y casualmente variables, los deportistas siempre realizan un determinado papel.

- Existe variedad de formas para lograr un objetivo: Las reglas del juego por lo común prevén una línea general de este para alcanzar su objetivo, pero con la utilización de este método los deportistas pueden alcanzarlo de diferentes formas.

## **EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DEL BALONCESTO.**

### **TÉCNICA DEFENSIVA.**

#### **Posición básica.**



1. Pies separados del mismo ancho de los hombros, un pie más adelante que el otro;
2. Rodillas flexionadas, cadera abajo en una posición similar a la de sentado.
3. Las palmas de las manos, se colocan al frente del jugador;
4. Con la mirada al frente y pendiente de toda la acción.

#### **Tipos de postura.**

- Postura alta. Se adopta la posición básica con los brazos arriba.
- Postura media. Posición básica con los brazos a la altura de la cintura.
- Postura baja. Posición básica con los brazos por debajo de la cintura.

#### **Ejercicios para mejorar la defensa:**

1. Los alumnos se desplazaran hacia el frente, ubicados en cuatro columnas y al escuchar la orden adoptaran la posición básica.
2. El mismo ejercicio pero partiendo con desplazamientos laterales (izquierda y derecha) y hacia atrás.
3. Desplazamiento laterales adoptando la posición básica alrededor de todo el terreno de juego
4. Ubicamos conos en todo el terreno y realizamos desplazamientos laterales de cono a cono a manera de zigzag.

5. Ubicamos tres conos en forma de triángulo, realizamos desplazamiento de frente a cerrar en cada uno de los conos. Al llegar a cada cono marcamos la posición básica.
6. Ubicamos cuatro conos en forma de cuadrado, aplicamos velocidad al primer cono, desplazamiento lateral al segundo, desplazamiento hacia atrás al tercero, y lateral al cuarto. Al llegar a cada cono se marca la posición básica durante tres segundos.

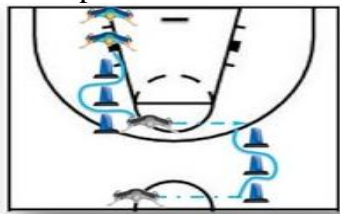
**Diagramas defensivos:**



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 1.**

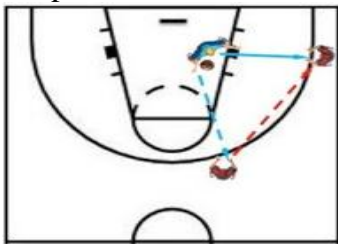
El jugador con balón debe intentar tocar el cono antes de 5", el defensor debe impedirlo utilizando el cuerpo.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 3**

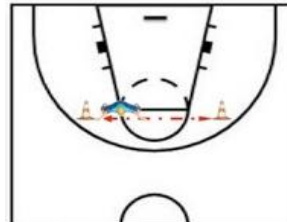
Desplazamientos laterales en zigzag.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 5**

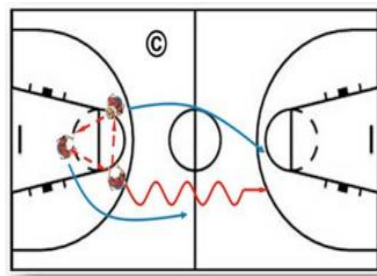
Defensor con balón pasa al exterior y corre para negar el pase al exterior que está cerca de la línea de fondo. Trabajo de defensa de la línea de pase



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 2.**

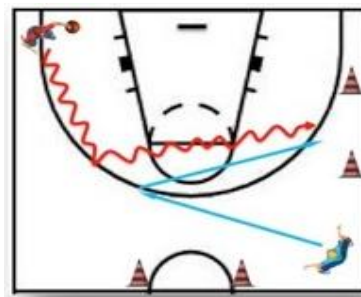
Realizar resbalones defensivos laterales, cuatro repeticiones. Tocando el cono con la mano exterior.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 4**

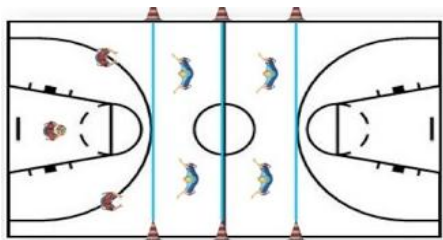
Tres jugadores en el círculo de tiros libres, se pasan el balón y a la señal del entrenador, quien tiene el balón va hacia la otra canasta, los otros dos tienen que robar el balón. Situación de 2c1.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 6**

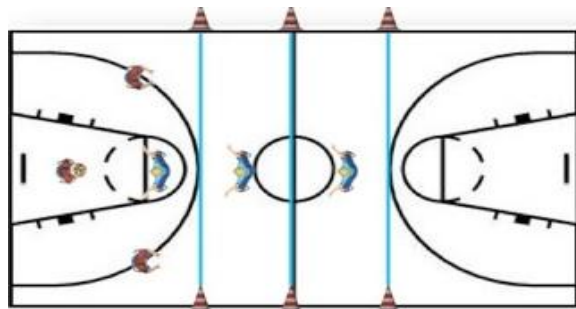
El jugador con balón tiene que cruzar por una de las puertas y el defensor tiene que intentar impedirlo



ejerciciosbaloncesto.com

### Diagrama 7

El objetivo de la defensa es recuperar el balón, solo lo pueden hacer dentro de la zona marcada por los conos, el objetivo del ataque es cruzar sin perder el balón para finalizar con una entrada a canasta sin oposición.



ejerciciosbaloncesto.com

### Diagrama 8

Misma idea que ejercicio anterior con la variante que cada defensor tiene asignado una zona a defender dentro del campo, el último espacio es libre.

**Rebote.** Es la acción que consiste en sujetar el balón después de un lanzamiento realizado mediante un salto, y de esta manera ganar la posesión del balón, los rebotes se clasifican en dos tipos defensivos y ofensivos, los defensivos cuando el equipo que marca va al rebote, y los ofensivos cuando el equipo que ataca busca el rebote.

## Técnica ofensiva

### Paradas en uno y dos tiempos.

#### a) En 1 tiempo o de salto:

Los dos pies contactan en el suelo al mismo tiempo.

Al dar el paso anterior a la parada echamos el cuerpo ligeramente hacia atrás para evitar que nos vayamos hacia delante.

El salto es de poca elevación y al contactar con el suelo es muy importante flexionarse.

Los pies tienen que quedar paralelos y separados aproximadamente el ancho de los hombros.

Uno puede estar ligeramente adelantado, pero el peso estará repartido.

El tronco permanecerá recto y la cabeza erguida.

#### b) Parada en 2 tiempos o de paso:

Los dos pies contactan en el suelo en tiempos distintos.

El primer paso de la parada lo utilizaremos para compensar la velocidad que llevamos inclinado el cuerpo hacia atrás.

Inmediatamente apoyamos el otro, cargando el peso del cuerpo en él para una parada total.

Mismos detalles que en la parada en 1 tiempo: los pies deslizan sobre el suelo, establecen una base amplia conservando la separación de los pies, flexionados, cabeza erguida. El segundo paso de la parada puede dejar un pie u otro adelantado (depende de lo que nos interese) o a la misma altura ambos.

## **EL DRIBLING.**

### **Ambientación al implemento.**

- 1) Conocimiento del balón (diámetro y peso de la circunferencia).
- 2) Exploración del implemento (palpar el balón con ambas manos).
- 3) Agarre del balón (sujetándolo con toda la palma de la mano).

### **Ejercicios para mejorar el dribling.**

#### **Ejercicios sin bote:**



- 4) Lanzamos el balón y lo sujetamos en su descenso.
- 5) El ocho al ras del piso.
- 6) El ocho en el aire.
- 7) El cero con piernas juntas.
- 8) El cero en cada pierna.
- 9) El cero alrededor de la cintura
- 10) El cero alrededor de la cabeza.

**Nota:** primero realizamos estos ejercicios en posición estática y luego con desplazamiento.

## Ejercicios con bote:



- 1) Bote con ambas manos sin desplazamiento.
- 2) El mismo ejercicio pero saltando.
- 3) El mismo ejercicio con desplazamientos laterales, de frente y hacia atrás.
- 4) Nos ubicamos con las piernas separadas un poco más del ancho de los hombros, sujetamos el balón en la parte de atrás de nuestro cuerpo y lo lanzamos por entre las piernas de tal manera que el balón retorne a nuestras manos.
- 5) Bote alto alternado cada mano ( por encima de la cintura)
- 6) Bote medio alternado cada mano ( a la altura de la cintura)
- 7) Bote bajo alternado cada mano ( por debajo de la cintura)
- 8) Bote con control visual y sin control visual, alternando cada mano (primero con derecha. luego izquierda o viceversa) en diferentes posiciones (de pie, cuclillas, arrodillados, sentados y acostados).
- 9) Bote con desplazamiento hacia el frente, lateral (izquierda. derecha) y hacia atrás. alternando cada mano.
- 10) Dribling combinado las manos en diferentes posiciones ( de pie, en cuclillas, arrodillados y sentados)
- 11) Dribling combinando las manos en diferentes direcciones (de frente, lateral y hacia atrás).
- 12) Dribling en zigzag utilizando solo la mano izquierda
- 13) El mismo ejercicio pero con mano derecha.
- 14) El mismo ejercicio pero combinado (ambas manos)
- 15) Dribling lateral de cono a cono si se desplaza a la izquierda utiliza la mano derecha y si se desplaza a la derecha utiliza la izquierda.

- 16) Dribling de reverso con desplazamiento defensivo.
- 17) Dribling por entre las piernas en posición fija.
- 18) Dribling por entre las piernas con desplazamiento.
- 19) Dribling con cambios de dirección (vamos boteando con mano izquierda nos detenemos y cambiamos a la derecha y viceversa)
- 20) Dribling con cambios de ritmo (boteamos a velocidad media y al escuchar la orden aplicamos la máxima velocidad).
- 21) En el propio terreno realizamos un bote con mano derecha por detrás de la espalda, de tal manera que el balón llegue a la mano izquierda y lo sujetamos para nuevamente repetir el ejercicio. Aplicamos este ejercicio hasta dominarlo mejor.
- 22) El mismo ejercicio anterior pero utilizando la mano izquierda.
- 23) Damos un bote con mano derecha por detrás de la espalda, y sin sujetar el balón con la mano izquierda lo pasamos a la derecha (palmeándolo) de manera que el balón rote alrededor del cuerpo ( en sentido de las manecillas del reloj)
- 24) El mismo ejercicio pero por el lado contrario comenzando con mano izquierda.
- 25) Damos un bote con mano izquierda y tratamos de regresarlo con la derecha, realizamos este ejercicio hasta poder perfeccionar el ejercicio de tal manera que podamos obtener una serie considerable de botes seguidos.
- 26) Realizamos bote de protección de manera individual, protegemos el balón con el cuerpo y utilizando el brazo que no está haciendo uso del implemento.
- 27) Realizamos bote de protección en parejas uno con balón, al escuchar la orden los alumnos que no tienen balón intentaran robar el balón del compañero.
- 28) Realizamos bote de protección, todos con balón, al escuchar la orden todos trataran de quitar el balón de cualquiera de sus compañeros, pero conservando el suyo.
- 29) Realizamos dribling de velocidad hasta el fondo del terreno, tratando de llegar con la menor cantidad de botes posibles, primero con mano derecha, luego izquierda y finalmente combinando ambas manos.

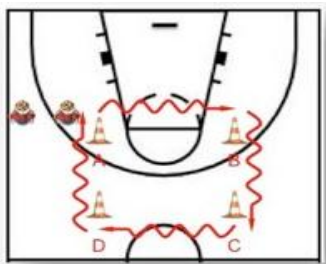


## Bote con dos balones:



- 1) bote simultáneo (los dos balones a la vez).
- 2) bote alternativo (cuando una pelota sube la otra baja).
- 3) hacer tres botes simultáneos y tres alternativos.
- 4) bote simultáneo o alternativo haciendo cambios de dirección.
- 5) bote simultáneo o alternativo haciendo cuatro botes hacia delante y tres hacia atrás.
- 6) un balón bota alto y el otro bajo.
- 7) botar con una mano y la otra la hacemos pasar sobre el hombro.
- 8) botar con una mano y con la otra botar sobre la pared.
- 9) hacer el “8” con dos balones.
- 10) hacer el “0” en cada pierna con dos balones.
- 11) botar un balón lo más alto posible y el otro lo más bajo posible

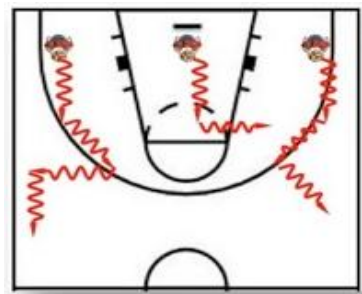
## Diagramas para el dribling:



ejerciciosbaloncesto.com

### Diagrama 9

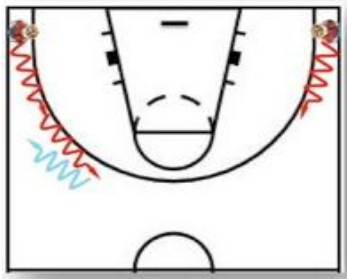
Del cono (A) al (B) bote lateral, del cono (B) al (C) bote hacia atrás, del cono (C) al (D) bote lateral con mano izquierda, del cono (D) al (A) bote de avance.



ejerciciosbaloncesto.com

### Diagrama 10

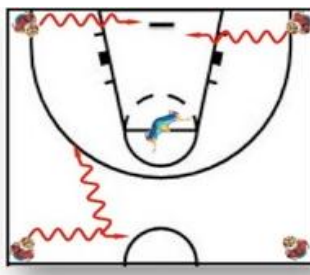
No más de tres botes en una misma dirección, (todo el campo, ir mano derecha y volver con mano izquierda).



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 11**

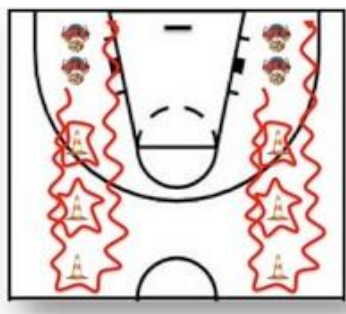
Bote lateral y a la señal del entrenador cambio de mano y dirección.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 12**

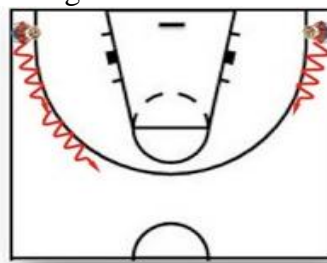
Las cuatro esquinas”, cuatro jugadores en los ángulos de medio campo y un jugador en el centro del campo que intenta ocupar uno de los cuatro ángulos. Los jugadores no pueden estar más de 5” sin cambiar de ángulo



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 13**

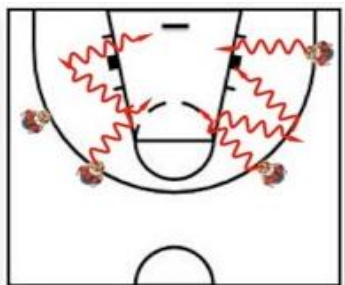
Rodear los tres conos siempre mirando hacia el frente. No cambios de mano.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 14**

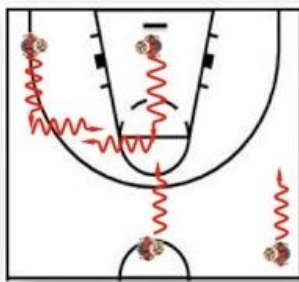
Bote lateral. Botar con la mano que corresponde a la dirección que tomamos. Importante el balón fuera del cuerpo.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 15**

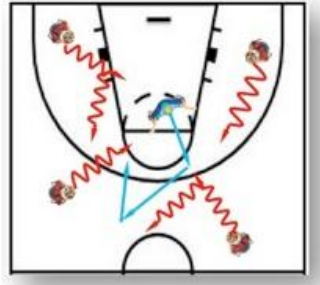
Bote libre, siempre encarado a canasta y sin tirar; aplicar distintos tipos de bote. Muy importante balón separado del cuerpo.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 16**

El espejo”, por parejas, todos con balón. Uno delante del otro. Se tiene que imitar al otro siempre.



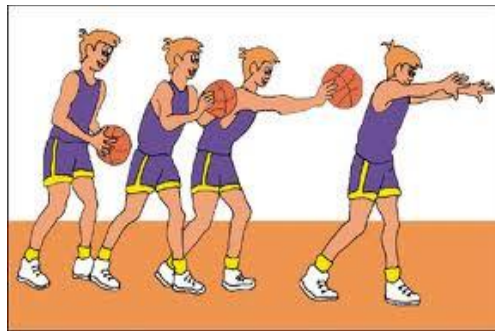
ejerciciosbaloncesto.com

### Diagrama 17

“La muralla”, Un jugador sin balón con los brazos en cruz simulando una muralla. Los otros todos con balón, se desplazan libremente por el campo vigilando que no los toque el jugador “muralla”

### El pase.

#### Metodología para el pase de pecho:



1. Se sujeta el balón con ambas manos a la altura del pecho.
2. Los dedos deben estar abiertos y el balón bien sujeto.
3. Realizamos el gesto de lanzar el balón hacia el frente pero sin arrojarlo y lo regresamos a la posición inicial.
4. El mismo ejercicio pero acompañado con movimiento de piernas, es decir al realizar el gesto de lanzarlo sacando la pierna izquierda y luego la derecha.
5. El mismo ejercicio pero esta vez ya lanzamos el balón tratando de que se desplace en dirección recta.
6. Nos ubicamos en parejas y realizamos la metodología completa pero esta vez entregando el balón al compañero.

### Metodología para el pase de pique:



La forma de ejecutar este pase es idéntica al pase de pecho, con la diferencia de que en éste el balón se dirige a un punto en el suelo entre el receptor y el pasador. Debe ser realizado con un solo pique y de tal forma que el jugador que recibe pueda hacerlo cómodamente. Además el efecto que se le imprime al balón con una vigorosa rotación de muñeca, hará que el pase llegue más rápido o más suavemente a las manos del receptor.

**Nota:** Realizamos el mismo procedimiento del pase de pecho para la ejecución de este pase.

### Metodología para el pase por sobre la cabeza:



La forma de ejecutar este pase es idéntica al pase de pecho, con la diferencia de que en éste el balón se lo sujeta por detrás de la cabeza antes de ser lanzado.

**Nota:** Realizamos el mismo procedimiento del pase de pecho para la ejecución de este pase.

## Metodología para el pase de balón:



1. Nos colocamos de forma lateral sin balón y realizamos el movimiento del brazo derecho, que se da por encima de la cabeza en forma de gancho.
2. El mismo ejercicio pero con mano izquierda
3. Nos colocamos de forma lateral con balón y realizamos el lanzamiento del mismo, alternando cada mano, tratando de darle dirección al balón.
4. Una vez que tengamos una mejor dirección del balón nos colocamos en parejas, realizando el mismo procedimiento, lanzamiento con mano derecha y luego mano izquierda, de tal forma que el balón llegue a las manos del compañero y este la retorne nuevamente.

### Ejercicios para mejorar la ejecución de los diferentes tipos de pases.

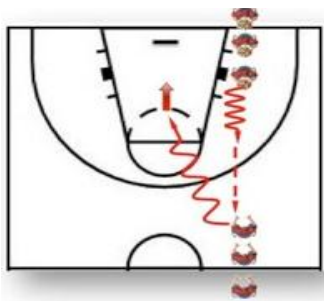
1. Nos ubicamos en 2 filas frente a frente, los de la primera fila con balón, los que no tienen balón harán de bases (no se desplazan), los que tienen balón deberán entregar al del frente y desplazarse hacia atrás cada vez que les entreguen el balón los bases. El ejercicio se realiza para medir las fuerzas hasta donde es capaz de entregar correctamente un pase.
2. Realizamos este ejercicio en grupos de 3 personas. Nos ubicamos a manera de triángulo y pasamos el balón en distintas direcciones.
3. En grupos de 4 aplicamos la metodología del pase de pecho, los alumnos deberán ubicarse de manera que formen un cuadrado, no muy separados. El balón puede ser enviado a cualquier compañero.
4. En grupos de cuatro ubicados de igual forma en cuadrado, y utilizando dos balones realizamos el pase de pecho, primero rotando el balón en el sentido de las manecillas del

reloj (hacia la derecha) y luego en contra de las manecillas (hacia la izquierda). Tratando de que los balones no caigan, proporcionándole una correcta dirección. Podemos realizar este ejercicio con más personas y un mayor número de balones.

5. En grupos de 3 alumnos, se ubican uno detrás de otro el primero con balón, y el que tercero se ubica frente a ellos a una distancia no mayor de 3 metros, al escuchar la orden el compañero con balón envía un pase al que está al frente y va a ocupar su lugar desplazándose por la derecha, el que recibió de igual manera lo devuelve al del frente y va a ocupar su lugar. Contamos un mínimo de 20 pases sin que caiga el balón.
6. El mismo ejercicio pero con cuatro alumnos y aumentando la distancia.
7. Nos ubicamos en tres columnas, los alumnos del centro con balón, al dar la orden deberá pasar el balón a cualquiera de los extremos, y dirigirse a ocupar el lugar donde traslado el balón, el que recepto lo pasara al otro extremo y de igual manera ira a ocupar ese lugar y así hasta llegar al fondo del campo.

**Nota:** Este ejercicio se conoce como la TRENZA, y es recomendable aplicarlo con todos los tipos de pase, excepto el de béisbol que es un poco complejo de realizarlo

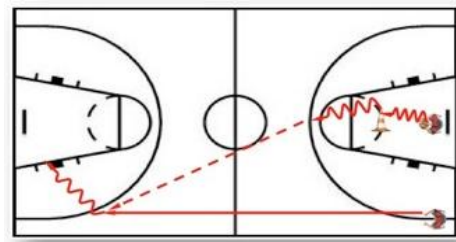
### Diagramas para el pase:



ejerciciosbaloncesto.com

#### Diagrama 18

Dos filas, fila línea de fondo con balón. Pase desde bote, jugador que recibe penetra hacia canasta para realizar parada y tiro.



ejerciciosbaloncesto.com

#### Diagrama 19

Misma idea que los dos ejercicios anteriores con la variante que el jugador sin balón tiene un defensor



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 20**

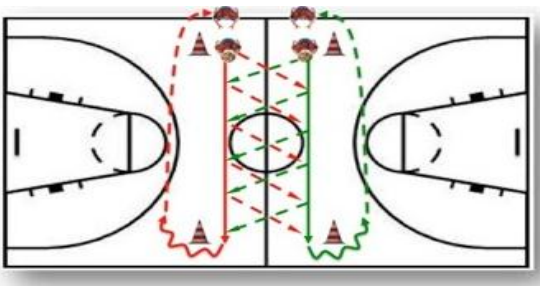
Jugador con balón juega con bote hacia el cono, regresa dando la vuelta por detrás del cono y pase al primero de su fila.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 21**

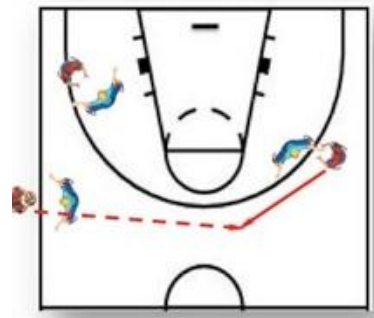
2c1, trabajo de pase largo. El defensor antes de poder intervenir en defensa tiene que ir a tocar la línea de tiros libres.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 22**

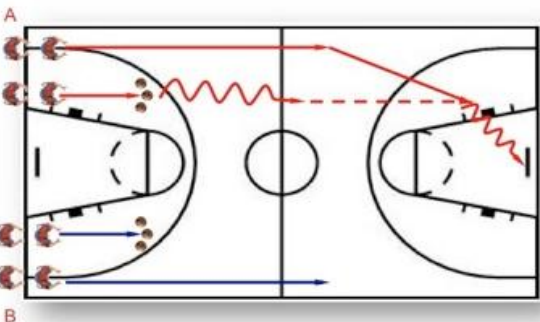
Dos columnas, los primeros con balón. Los jugadores se pasan los balones (el jugador del lado derecho pase picado y el jugador del lado izquierdo pase de pecho). Cuando llegan al segundo cono realizan un par de botes y pase desde bote al segundo de la columna, ejercicios en continuidad.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 23**

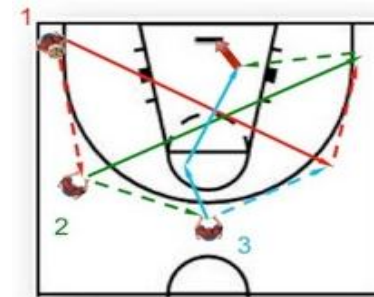
3C3. Después de sacar de banda. Realizamos un mínimo de veinte 10 sin que los defensores se apoderen el balón. Primero realizamos el ejercicio sin dribling, luego con dribling y cada vez aumentando el número de pases. Si los defensores roban el balón se cambian los papeles.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 24**

Dos equipos (A, B), a la señal del entrenador salen uno de cada equipo para coger uno de los tres balones y pasar al compañero que corre por la banda. Competición por equipos, un punto para el equipo que anote antes.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 25**

(1) Con balón pasa a (2) y cambia de lado, (2) pasa a (3) y cambia de lado, (3) pasa a (1) y corta, (1) pasa a (2). Finalizamos con un tiro de (3) después de recibir el pase de (2)

## El tiro.



Es básico que el tiro tenga un “ritmo”, ha de ser un movimiento continuo, que empieza en los pies y acaba en los últimos dedos que tocan el balón. Hay que sincronizar la extensión de las piernas, la espalda, los hombros y el codo del brazo de tiro con la flexión de la muñeca y los dedos.

## Mecánica del tiro:



1. Pies separados aproximadamente una distancia equivalente al ancho de los hombros, con las puntas mirando hacia delante. El pie de la mano de tiro estará un poco adelantado
2. Las rodillas estarán flexionadas para proporcionar equilibrio, estabilidad y potencia para el lanzamiento. La puntera del pie tiene que estar en línea vertical con la rodilla.
3. Tronco recto pero ligeramente inclinado hacia adelante.
4. El balón debe colocarse un poco más alto que la sien.
5. El brazo que lanza estará doblado por el codo formando un ángulo algo menor de  $90^\circ$ , y el antebrazo y la muñeca estarán paralelos al suelo.
6. Codo, rodilla y pie estarán en la misma línea vertical y mirando al aro.
7. El balón reposa en la mano lanzadora, pero sobre las yemas de los dedos, y que la palma no toca el balón.

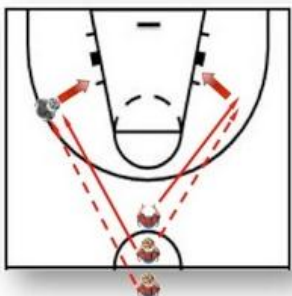


8. Los dedos estarán abiertos, el pulgar e índice formarán casi un ángulo de 90°.
9. El brazo contrario está también doblado y sujeta el balón a media altura y en el lateral de éste, con el codo ligeramente abierto sujetaremos el balón pero sin tensión. La prolongación de los dedos pulgares forma una T entre ellos. La prolongación del dedo pulgar que tira, corta al pulgar de la mano de ayuda.
10. El cuello está recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Debe mirar entre los dos brazos y por debajo del balón.
11. El brazo que lanza sube hacia arriba y ligeramente hacia adelante (por comodidad).
12. Justo al final, la muñeca impulsa al balón con los cinco dedos estirados, siendo los dedos índice y medio los últimos en abandonar el balón.
13. Los dedos quedarán dirigidos hacia el aro y sueltos.
14. La mano que apoya debe separarse sin brusquedad, dejará el balón cuando no llegue a él, pero no hará ningún movimiento extraño ni lo bajará para no desestabilizar la acción.
15. Los brazos no deben bajarse hasta que hayamos recuperado la posición en el suelo y no perderemos de vista el aro

#### **Ejercicios para mejorar la ejecución del tiro:**

1. Ubicamos a los alumnos en cuatro columnas, los primeros con balón.
2. Caminarán lanzando el balón con mano derecha sin apoyarse con la mano izquierda hasta la mitad del campo, aplicando la mecánica antes expuesta.
3. El mismo ejercicio pero con mano izquierda.
4. El mismo ejercicio con la variante que ahora ya sujeta el balón con sus dos manos de tal forma que formen una T. Alternando cada mano (primero lanzamos con la derecha y luego la izquierda).
5. De forma individual y desde la línea de tiro libre, ejecutamos el lanzamiento aplicando la metodología enseñada.
6. Nos ubicamos en dos columnas, frente a frente, todos los de la primera columna con balón. Ellos deberán salir de forma individual, acercándose al aro hasta que lleguen a cierta zona determinada para realizar el tiro, una vez ejecutado el lanzamiento se cambiaran a la otra columna, y los de la columna sin balón tendrán que ir a rebotar y de la misma forma cambiarse de columna.

### Diagramas para el tiro:



ejerciciosbaloncesto.com

#### Diagrama 26

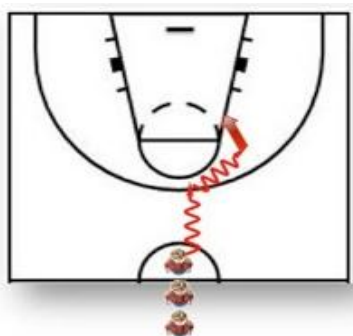
El primer jugador de la fila sin balón. Se mueve hacia el lateral para recibir y tirar, el jugador que le pasa el balón se mueve hacia el lado contrario para recibir y tirar.



ejerciciosbaloncesto.com

#### Diagrama 28

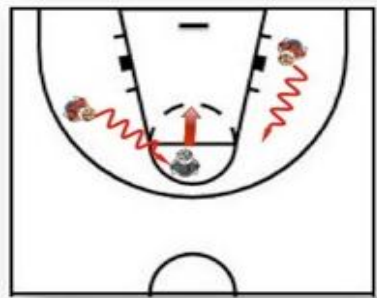
Jugador con balón cambio de mano entre las piernas delante del cono, un bote más y tiro.



ejerciciosbaloncesto.com

#### Diagrama 30

Jugador sale desde medio campo a toda velocidad, frena en 6,25 y sale con un cambio de mano, parar y tirar. Muy importante trabajar con detalle las paradas, no perder el equilibrio.



ejerciciosbaloncesto.com

#### Diagrama 27

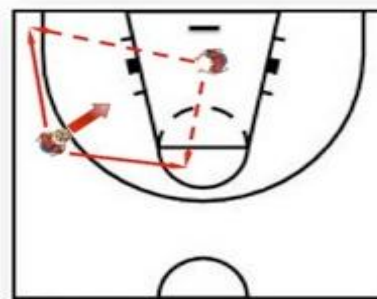
Jugadores con balón botar libremente y a la señal del entrenador posición básica y tiro



ejerciciosbaloncesto.com

#### Diagrama 29

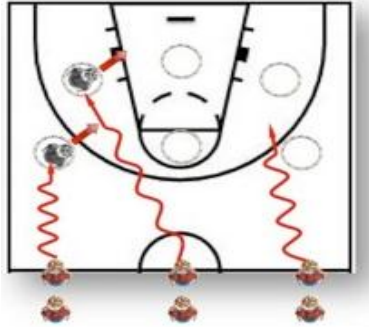
Competición por equipos, cinco balones por equipo. El jugador que anota coloca el balón en la caja del equipo contrario, si no anota pasa el balón al jugador de la fila. Gana el primer equipo que se queda sin balones.



ejerciciosbaloncesto.com

#### Diagrama 31

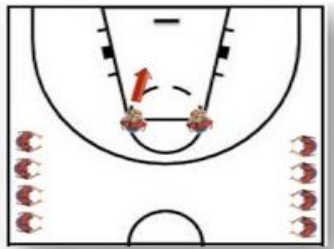
Tiro por parejas. Exterior lanza y busca una nueva posición para tirar, recibir en movimiento. Diez tiros y cambiar



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 32**

A la señal los jugadores salen con bote para hacer una parada en uno o dos tiempos dentro de un aro y tirar.

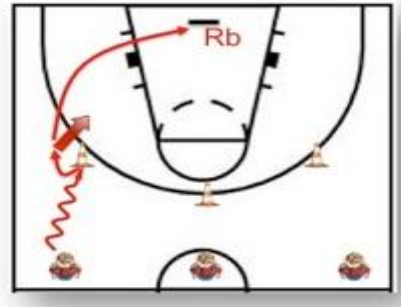


ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 34**

Competición por equipos, dos equipos de cinco jugadores, sale un jugador de cada equipo con balón para ir a la línea de tiros libres y lanzar cinco tiros. Si uno de los jugadores mete 5 tiros y el otro mete 3 jugamos 5c3 a cuatro puntos todo campo. Si los dos meten 5 jugamos 5c5 desde salto en

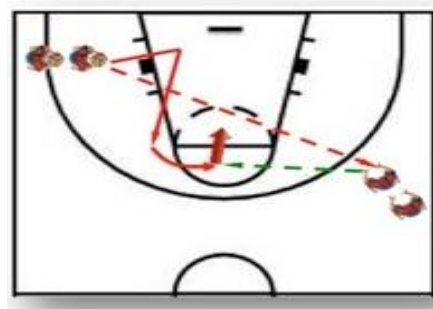
medio campo a 8 puntos. El equipo que mete más tiros libres siempre empieza atacando.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 33**

Tiro desde cambio de mano por detrás



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 35**

Jugador con balón pasa al jugador lado contrario, corta, cambio de dirección y velocidad, recibir con parada en dos tiempos, tiro a canasta.

**Ejercicios para mejorar el doble ritmo o entrada a canasta:**



1. Ubicamos a los alumnos en cuatro columnas y tres conos frente a cada columna.
2. Pasan los alumnos de cuatro en cuatro sin balón caminando y realizan dos pasos en cada cono, el primer paso lo darán con pierna derecha, el segundo con izquierda y finalmente mantendremos levantada la rodilla derecha.

3. El mismo ejercicio pero empezamos con pie izquierdo y finalizamos con la elevación de la misma pierna.
4. El mismo ejercicio con carrera lenta, alternando cada pierna.
5. El mismo ejercicio caminando con balón y sin bote, alternando cada pierna. Sin lanzar el balón y lanzando el balón.
6. El mismo ejercicio con dribling caminando, alternando cada pierna. Lanzando el balón.
7. El mismo ejercicio con dribling y carrera, alternando cada pierna. lanzando el balón.
8. Ubicamos a los alumnos en dos columnas, cada columna se ubicara en la mitad de la cancha, a la parte derecha de cada tablero.
9. Ubicamos tres conos frente a cada columna a una distancia adecuada para realizar la metodología antes vista pero con lanzamiento a canasta.
10. Pasamos a los alumnos de forma individual a que ejecuten la metodología pero ya con lanzamiento a canasta, aplicando el doble ritmo por lado derecho (primer paso con pie derecho. El mismo ejercicio pero sin conos).
11. Ubicamos a los alumnos en dos columnas, cada columna se ubicara en la mitad de la cancha, a la parte izquierda de cada tablero.
12. Pasamos a los alumnos de forma individual a que ejecuten la metodología pero ya con lanzamiento a canasta, aplicando doble ritmo por lado izquierdo (primer paso con pie izquierdo). El mismo ejercicio pero sin conos.

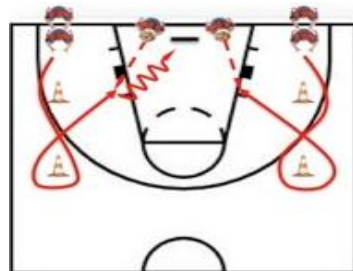
#### Diagramas para el doble ritmo:



ejerciciosbaloncesto.com

#### Diagrama 36

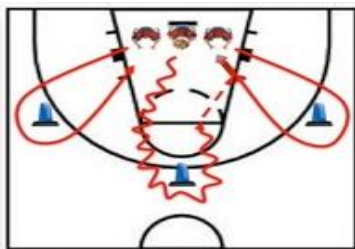
Trabajo de entradas, salir para rodear el cono, recibir el balón del compañero de la fila y entrada.



ejerciciosbaloncesto.com

#### Diagrama 37

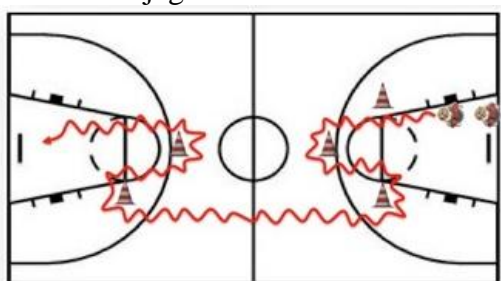
Trabajo por parejas, jugador sin balón rodea los dos conos, recepción y entrada. Trabajamos las entradas a canasta



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 38**

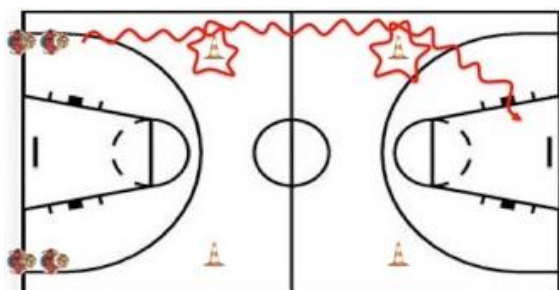
3C0. Rueda de entradas, jugador con balón juega con bote para ir a rodear el cono central, los dos jugadores sin balón rodean los conos laterales. Jugador con balón pasa a uno de los dos jugadores y entrada. El jugador que realiza la entrada coge el rebote y juega con bote para ir a rodear el cono central. Ejercicio en continuidad, 10 entradas y cambio de jugadores.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 40**

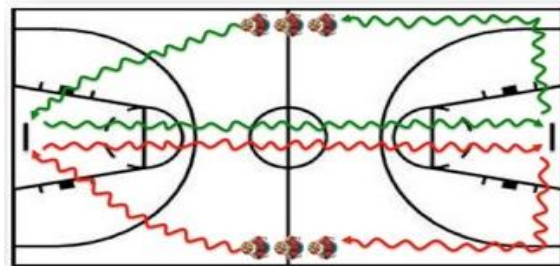
Circuito de bote, bordear los conos y entrada a canasta.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 42**

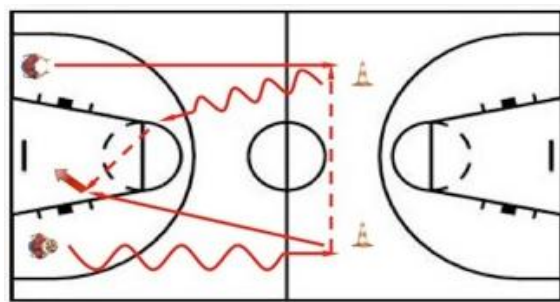
Bote todo el campo. Al llegar al cono rodearlo siempre mirando la canasta, finalizar con una entrada.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 39**

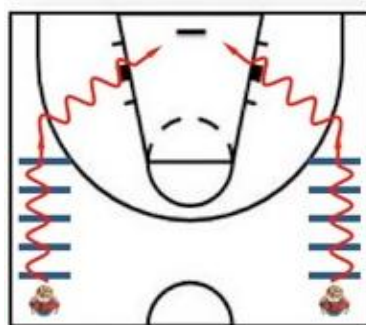
Circuito de bote, entradas en las dos canastas. De un aro al otro trabajamos bote de velocidad.



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 41**

Circuito de bote. Dos filas, una con balón, la otra sin balón. Cuando los dos jugadores llegan a los conos hay un pase, el jugador que recibe sale con bote y el otro corre por el lateral para recibir el balón y entrada



ejerciciosbaloncesto.com

**Diagrama 43**

Línea steep frontal con bote y entrada a canasta, hacer por los dos lados

**Beneficiarios.**

El programa se realizara en la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, situado en una zona céntrica Cariamanga, con buenas instalaciones deportivas. Con ayuda de los docentes de Cultura Física del plantel vinculados al baloncesto y con mucha experiencia como entrenadores. El colegio apoya la actividad deportiva tanto económicamente como facilitando el uso de instalaciones, material y la organización de diferentes actividades.

**Factibilidad de la propuesta.****Factibilidad económica:**

El colegio apoya la actividad deportiva tanto económicamente, como también a través de la autogestión del área de cultura física del colegio.

**Factibilidad del lugar:**

En el contexto del lugar en que se ejecutará la propuesta, se contará con el apoyo de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, situado en una zona céntrica de Cariamanga.

**Factibilidad técnica:**

Su ejecución se apoya en la existencia de instalaciones, implementos y de personal calificado para su ejecución.

**Consideraciones metodológicas para las sesiones de la práctica de baloncesto.**

- ✓ Establecer una frecuencia de 5 sesiones por semana.
- ✓ En lo posible el horario de entrenamiento será por la tarde.
- ✓ El tiempo máximo de sesión para las prácticas, será de 70 minutos.
- ✓ Sus metas y objetivos deben ser coincidentes y complementarios de la Educación Física del nivel General Básico, atendiendo a la disponibilidad motriz de sus participantes.
- ✓ Las actividades físico-deportivas deben representar un medio de formación integral del estudiante.
- ✓ Atender aquellas capacidades perceptivo-motrices que sirven como base de los aprendizajes deportivos.

- ✓ Plantear un modelo multideportivo que evite la especialización prematura.
- ✓ La cooperación debe primar sobre la competición y la participación sobre el resultado.
- ✓ Procurar una participación activa y consensuada de todos los agentes sociales que intervienen en dicho proceso deportivo educativo.
- ✓ El técnico debe actuar más como educador que como entrenador.

### **Recursos Humanos:**

- Estudiantes del colegio
- Profesor - entrenador

### **Recursos Didácticos:**

- Videos
- Películas

### **Recursos materiales:**

**1.- Infraestructura.-** Una cancha idónea para la práctica de básquet.

**2.- Balones.-** Los suficientes para poder asegurar los entrenamientos, es decir un balón por jugador sería lo ideal.

**3.- Chalecos.-** Los mismos que servirán de distintivos para determinado trabajo, por lo menos 12 chalecos.

**4.- Un portabalones.-** El mismo que servirá para la transportación de los balones, como para guardarlos luego de las prácticas.

**5.- Obstáculos.-** Para colocar en el piso para especializar el trabajo (conos de caucho)

**6.- Balones para recreación.-** Un balón de fútbol, un balón de indor, uno de béisbol.

**7.- Presencia de las autoridades del plantel en los entrenamientos.-** Siendo motivante para el deportista el ver y sentir la presencia del mismo en la práctica y a la vez que los mismos vean las necesidades si las hubieran.

**8.- Organizar campeonatos.-** Es indispensable organizar campeonatos ya que solo la competencia asegurara alcanzar el desarrollo de los talentos que practican esta disciplina.

**9.- Información.-** Hacer conocer de la preparación del equipo y la predisposición para participar en partidos amistosos tanto locales, cantonales, provinciales y nacionales.

**10.- Una pizarra didáctica.-** Para asegurar la enseñanza y comprensión teórica, técnica, etc. (un metro por ochenta cm. De acetato y fácil de transportar).

## **CONCLUSIONES.**

Para mi trabajar en el ámbito de la iniciación deportiva en estas edades es una experiencia muy positiva y gratificante. Considero dos aspectos claves para esto, el trabajo en grupo entre docentes - entrenadores y mantener un buen clima de colaboración y ayuda.

Al considerar la labor del entrenador como educador, se debe mantener una estrecha relación con el profesorado de Educación Física y el currículo escolar que se desarrolla. Por ello, deberemos tener en cuenta aspectos como: favorecer la máxima participación de jóvenes, plantear actividades coeducativas e integradoras abiertas a todos, motivar a los alumnos y así favorecer la adhesión a la práctica de actividad física.

No hay que adelantar etapas de desarrollo. Lo importante es la formación adecuada del estudiante, por lo que se debe respetar el desarrollo psicoevolutivo de los alumnos. Esto nos debe llevar a trabajar los contenidos adecuados a cada edad y no especializar en posiciones y puestos específicos demasiado pronto, por lo que las actividades se pondrán en práctica de forma polivalente. Además, éstas deberán ser significativas para los jugadores y motivarlos hacia la práctica. El juego será, por tanto, el principal medio de aprendizaje.

Por último, soy de la opinión de que la actuación del entrenador será el elemento más importante y que más puede influir en la enseñanza correcta del baloncesto con los jugadores jóvenes que se inician en este deporte.

Para conseguir que este proceso de enseñanza-aprendizaje vaya mejorando cada año, será necesario que los entrenadores sigan formándose a través de cursos y jornadas de formación, trabajando en grupo con sus compañeros, reflexionando constantemente sobre su práctica.

## **RECOMENDACIONES**

Generalizar la alternativa; Programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto, para todos los centros educativos de la provincia de Loja. Ecuador



## **CRONOGRAMA.**

<p style="text-align: center;"><b>PRIMER MES: ABRIL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>EL DRIBLING.</b> Ambientación al implemento. Ejercicios sin bote: Ejercicios con bote: Bote con dos balones: Diagramas para el dribling: Test Pedagógico.</p> <p style="text-align: center;"><b>EL PASE.</b> Metodología para el pase de pecho: Metodología para el pase de pique: Metodología para el pase de béisbol: Ejercicios para la ejecución de los diferentes tipos de pases. Diagramas para el pase:</p>
<p style="text-align: center;"><b>SEGUNDO MES: MAYO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>TÉCNICA OFENSIVA</b> Paradas en uno y dos tiempos. En 1 tiempo o de salto: Parada en 2 tiempos o de paso: <b>EL TIRO.</b> Mecánica del tiro. Metodología para la ejecución del tiro. Diagramas para el tiro. Metodología para el doble ritmo. Diagramas para el doble ritmo.</p>
<p style="text-align: center;"><b>TERCER MES: JUNIO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>TÉCNICA DEFENSIVA.</b> Posición básica. Tipos de postura. Postura alta. Postura media. Postura baja. Ejercicios para mejorar la defensa: Diagramas defensivos: Rebote</p> <p style="text-align: center;"><b>APLICACIÓN</b> Prácticas de detalle. Enseñanza y consolidación de fundamentos Participación en pequeñas competencias internas de baloncesto. Test Pedagógico Evaluación Individual: Teórica y practica Tope de comprobación.</p>

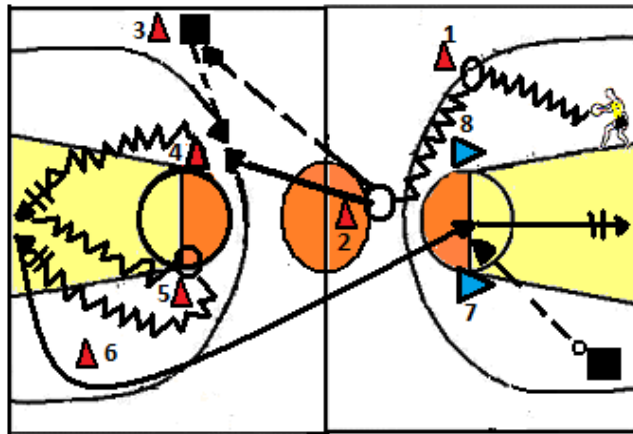
**Test técnico aplicado al baloncesto en diferentes edades para determinar el dominio de los elementos técnicos alcanzados por los jugadores. (Para las edades 12-14 años)**

Estos ejercicios serán continuos, sin descanso tal como si estuviéramos jugando ya que cada ejercicio es una acción del juego.

**Ejercicio: Drible con cambios de dirección, pase, tiro bajo el cesto, desplazamientos defensivos y tiro a canasta. (Ver gráfico)**

a) **Objetivo:** Medir la habilidad y destreza de desplazamiento con balón, la ejecución del pase, la entrada a canasta, los desplazamientos defensivos y la técnica de lanzamiento.

b) **Descripción del ejercicio:**



**Autor:** Dr. C. Danilo Charchabal Pérez. 2012. Programa para la formación del deportista cubano. Editorial INDER.

**Modificado y elaborado por:** Alexander Eduardo Torres R.

Se situarán en el terreno 8 obstáculos marcas (como se ilustra en el gráfico). El alumno realizará varias habilidades en un solo circuito. Se desplazara con dribling realizando cambios de dirección en los conos 1 y 2, al llegar al segundo cono aplicara un pase de pecho al compañero que está ubicado en el cono 3, y se desplazará hasta el cono 4, para recibir el pase y realizar entrada a canasta por lado derecho, luego cogerá el rebote y rodeara al cono 5, para realizar entrada a canasta por lado izquierdo, dejara el balón en el suelo y se desplazara lateral hasta el cono 6 y desplazamiento defensivo hasta la línea de

libre, al llegar dará vuelta para receptor el pase enviado por el compañero de la esquina contraria a donde comenzó el ejercicio, y hará la ejecución de 2 tiros libres, una vez terminados los lanzamientos de espaldas al aro se desplazara lateralmente en los conos de color azul, durante 30 segundos y al finalizar al escuchar la voz de 1 adoptara la postura alta, 2 media y 3 baja.

c) **Evaluación.** Se evaluará la técnica del desplazamiento en drible así como la coordinación y habilidades en los cambios de dirección, se evaluará la técnica que realiza para ejecutar el pase (ubicación de los brazos y manos), además de la dirección que le proporciona al balón, se evaluará la entrada a canasta ( si realiza correctamente el un, dos, arriba, y la técnica al lanzar), se valorara la postura que ejerce el alumno al realizar los desplazamientos defensivos (posición de brazos y piernas) y finalmente se juzgara la técnica de tiro (posición del cuerpo, colocación de piernas y brazos).

**Nota:** todos los ejercicios se calificaran según la siguiente escala: **Muy Bueno** equivalente a sobresaliente, **Bueno** equivalente a aceptable y **Regular** equivalente a inadecuado, además habrá un jurado que se encargara de calificar el desempeño de los alumnos, el mismo que estará conformado por 3 docentes especialistas en el baloncesto.

**Diagnóstico del test inicial y el test final aplicado a los alumnos de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”.**

NOMINA	EJERCICIO 1 DRIBLING TEST INICIAL			EJERCICIO 1 DRIBLING TEST FINAL			EJERCICIO 2 PASE TEST INICIAL			EJERCICIO 2 PASE TEST FINAL			EJERCICIO 3 ENTRADA A CANASTA TEST INICIAL			EJERCICIO 3 ENTRADA A CANASTA TEST FINAL			EJERCICIO 4 TIRO TEST INICIAL			EJERCICIO 4 TIRO TEST FINAL			EJERCICIO 5 DEFENSA TEST INICIAL			EJERCICIO 5 TEST FINAL						
	MB	B	R	MB	B	R	MB	B	R	MB	B	R	MB	B	R	MB	B	R	MB	B	R	MB	B	R	MB	B	R	MB	B	R	MB	B	R	
1	X			X			X			X			X			X			X			X			X			X						
2		X			X			X		X			X				X			X			X			X			X					
3			X	X				X			X			X			X			X			X			X			X					
4			X		X			X	X				X			X			X			X			X	X			X					
5			X	X				X	X	X			X	X			X	X			X		X			X	X			X				
6		X		X				X	X				X	X			X			X		X			X			X			X			
7			X			X		X	X	X			X	X			X			X		X	X			X	X			X				
8		X		X				X	X				X	X			X			X		X			X			X			X			
9			X			X		X	X				X	X			X	X			X		X			X	X			X				
10			X	X				X			X			X		X			X		X		X			X			X					
11			X		X			X		X			X	X			X	X			X	X			X			X			X			
12		X		X				X	X				X	X			X	X			X	X			X			X			X			
13	X			X			X		X			X			X			X			X			X			X			X				
14	X			X			X		X				X			X			X			X			X			X			X			
15			X		X			X	X				X			X			X		X	X			X			X			X			
16		X		X				X	X				X	X			X			X		X			X			X			X			
17			X		X			X	X				X	X			X			X		X			X			X			X			
18		X		X				X	X				X	X			X			X		X			X			X			X			
19			X		X			X	X				X	X			X			X		X			X			X			X			
20		X		X				X	X				X	X			X			X		X			X			X			X			
21			X		X			X	X				X			X			X		X	X			X			X	X			X		
22			X	X				X	X				X	X			X	X			X	X			X			X	X			X		
23	X				X		X		X			X			X			X			X			X			X			X				
24		X		X				X	X				X	X			X	X			X	X			X			X			X			
25			X		X			X	X				X	X			X	X			X	X			X			X	X			X		
26		X		X				X	X				X	X			X	X			X	X			X			X			X			
27			X	X				X	X				X	X			X			X		X		X			X			X				
28			X	X				X	X				X	X			X	X			X	X			X			X			X			
29		X			X			X	X				X		X			X			X	X			X			X	X			X		
30			X	X				X	X				X	X			X	X			X	X		X			X			X				
31			X	X				X	X				X	X			X	X		X		X			X			X	X			X		
32			X		X			X	X				X	X			X	X			X	X			X			X			X			
33			X	X				X	X				X	X			X	X			X	X			X			X			X			
34			X			X		X	X				X	X			X	X			X	X		X			X	X			X			
35	X			X			X		X			X			X			X			X	X			X			X			X			

36			X	X				X		X				X		X		X			X		X		
37			X		X			X		X			X		X		X				X		X		
38			X		X		X		X			X	X			X	X				X		X		
39			X	X				X		X			X		X		X		X			X		X	
40			X		X			X		X		X			X		X				X		X		
41			X	X				X		X			X		X		X		X			X		X	
42			X		X			X	X			X	X			X		X			X		X		
43			X		X			X		X			X	X			X	X				X		X	
44			X	X				X		X			X	X			X		X			X		X	
45			X		X			X		X			X	X			X	X				X		X	
46			X	X				X		X			X		X		X		X			X		X	
47			X		X		X		X		X		X	X			X	X				X		X	
48			X	X				X		X			X	X	X			X		X			X		X
49			X		X			X		X			X	X			X		X			X		X	
50			X		X			X		X			X		X		X		X			X		X	
51		X		X		X			X		X		X		X		X	X				X		X	
52			X		X		X		X		X		X		X		X	X				X		X	
53			X	X				X		X			X	X			X		X			X		X	
54			X		X		X		X			X		X		X		X			X		X		
55			X	X				X		X			X		X		X	X				X		X	
56			X	X				X		X			X	X			X		X			X		X	
57			X		X			X	X				X	X			X		X			X		X	
58			X	X				X		X			X		X			X	X			X		X	
59			X			X		X	X				X	X			X		X			X			X
60		X		X				X		X		X		X			X	X			X		X		
61			X		X			X		X			X		X		X		X			X		X	
62			X	X			X		X			X	X			X	X				X		X		
63			X	X				X		X			X		X		X		X			X		X	
64			X		X			X		X			X	X			X		X			X		X	
65	X			X		X		X		X		X		X		X		X		X			X		
66			X		X			X		X			X		X		X	X				X		X	
67			X	X				X		X			X	X			X		X			X		X	

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- Gutiérrez Cardeñosa, S.: “El deporte como realidad educativa”, en Santos, M. y Sicilia, A., Actividades Físicas extraescolares, INDE, Barcelona, 1998.
- Fraile, A.: “Deporte escolar e instituciones públicas”, en Párraga, J.A. y Zagalaz, M.L.: Reflexiones sobre educación físico y deporte en la edad escolar, Universidad de Jaén, 2000.
- Becerra, T., [www.ejerciciosbaloncesto.com](http://www.ejerciciosbaloncesto.com). Recuperado de <http://www.ejerciciosbaloncesto.com/ejerciciosbaloncesto.com/Inicio.html>
- Castillo, E., (2012, 06). Las Escuelas De Iniciación Al Baloncesto. BuenasTareas.com. Recuperado de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Las-Escuelas-De-Iniciacion-Al-Baloncesto/4571233.html>

1) ANEXOS



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

## **Área de la Educación, el Arte y la Comunicación CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**TÍTULO:**

**LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE ESTA DISCIPLINA, EN LOS ALUMNOS DE 8VO, 9NO Y 10MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA SANTA JUANA DE ARCO “LA SALLE”, DEL CANTÓN CALVAS. PERIODO 2013-2014**

Proyecto de Tesis previa a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes.

**AUTOR:** Alexander Eduardo Torres Rosales

**ASESORA:** Dra. Rosa Álvarez Tacuri. Mg. Sc.

**LOJA-ECUADOR**

**2014**

**a. TEMA:**

LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE ESTA DISCIPLINA, EN LOS ALUMNOS DE 8VO, 9NO Y 10MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA SANTA JUANA DE ARCO “LA SALLE”, DEL CANTÓN CALVAS. PERIODO 2013-2014



## **b. Problematicación.**

### **1. Contexto institucional.**



La Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle” se sitúa en la Provincia de Loja, en el Cantón Calvas, Parroquia Cariamanga, en el Barrio Central, siendo un establecimiento de tipo común que labora en jornada matutina, con régimen costa ubicado en la Avenida Loja y Velasco Ibarra, telf.: 2687131. Siendo actualmente su rector el Hno. Benito Calderón J.

Nuestra Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, tiene una trayectoria muy larga, siendo considerada la primera en nuestro cantón y otros cantones circundantes, lleva ofertando la educación a la ciudadanía exactamente 90 años en la sección primaria y 10 años de secundaria con las especialidades propuestas por el Ministerio de Educación y Cultura del país como es: el bachillerato en ciencias básicas.

Al hacer un historial del servicio entregado a la sociedad cálvense, en el recorrido del mismo encontraremos un sin número de fortalezas que le han permitido sobresalir y alcanzar el merecido prestigio que desde su fundación hasta la presente fecha mantiene, como también algunas debilidades que siendo visualizadas se tratará de superarlas y mejorar el destino final que es el aprendizaje integral de calidad y calidez de los individuos, que en este establecimiento cursarán sus estudios iniciales y de bachillerato.

## **2. Situación actual del problema.**

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 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.

Actualmente, el baloncesto se desarrolla en muchos países del mundo y es uno de los deportes más populares, en consideración a que existen más de 125 Federaciones Nacionales que fomentan su práctica y alientan a millones de atletas, aficionados y seguidores.

Al investigar sobre: Los fundamentos técnicos del baloncesto para la enseñanza aprendizaje de las habilidades y destrezas de esta disciplina, en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, del cantón Calvas. Periodo 2013-2014, detectamos que el problema se origina cuando los docentes de la institución empezaron a preguntarse si la metodología que utilizan para impartir las clases de Cultura Física y en este caso del baloncesto son adecuadas y permiten obtener un aprendizaje significativo en los alumnos, por lo que se creyó conveniente aplicar un test inicial en el cual se diagnosticó el nivel técnico en el que se encontraban los alumnos con respecto a la práctica de los fundamentos técnicos, el mismo que reveló resultados poco favorables .

Surge entonces la necesidad de investigar sobre los procesos de enseñanza aprendizaje por parte de los docentes, en las clases de baloncesto, buscando una solución que permita obtener resultados positivos al momento de aplicar los fundamentos.

De ahí que, el tema sea: Los fundamentos técnicos del baloncesto para la enseñanza aprendizaje de las habilidades y destrezas de esta disciplina, en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, del cantón Calvas. Periodo 2013-2014. En la institución educativa, luego de realizar una encuesta a docentes y estudiantes, se pudo detectar que el 75% de docentes del área de Cultura Física, conceptúan a la fundamentación como un proceso de enseñanza aprendizaje.

Al consultarles hacia dónde está orientada la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto que realizan a sus alumnos, el 75% de profesores del área de Cultura Física, manifiestan que está orientada a masificar y a desarrollar las esferas psicomotrices,

cognoscitivas y afectivas, manifiestan también que la práctica está direccionada para establecer los cambios de conducta producidos en los alumnos, recoger evidencias acerca del aprendizaje y visualizar el desarrollo de capacidades.

Luego al consultarles sobre alternativas para mejorar y alcanzar aprendizajes más efectivos el 100% de los alumnos manifiestan que las lecciones clase y por ende la enseñanza debería ser acorde a la realidad y a las necesidades de los estudiantes, que las clases no deben ser improvisadas, indicando que lo que se enseña se debe evaluar.

A través de la presente investigación, se intenta averiguar si el proceso enseñanza que ponen en práctica los docentes de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle” tiene como base todos estos aspectos de tal forma que contribuya con la producción de aprendizajes y con ello mejorar la práctica de esta disciplina en los alumnos de mencionado colegio.

La formación integral de los alumnos, debe brindarse en varios aspectos y sobretodo en el campo de Cultura Física y deportes , ya que esta ayuda a cultivar el cuerpo y el alma, pero es necesario que los alumnos de los octavos, novenos y decimos años de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, que cuentan con docentes de Cultura Física y que dentro del proceso enseñanza aprendizaje, no emplean una metodología adecuada y pertinente, conozcan de la importancia que tienen los fundamentos técnicos del baloncesto en la enseñanza aprendizaje de las habilidades y destrezas de esta disciplina, es por ello que no se permite observar resultados significativos al momento de practicar este deporte.

De lo anterior se puede concluir en los siguientes problemas:

### **1. Problema principal.**

¿Cómo los fundamentos técnicos del baloncesto inciden en la enseñanza aprendizaje de las habilidades y destrezas de esta disciplina, en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, del cantón Calvas. Periodo 2013-2014?

### **2. Problemas derivados.**

#### **Sub - problema 1**

¿Cómo las concepciones de la enseñanza aprendizaje que tienen los docentes de la asignatura de Cultura Física inciden en el desarrollo de las habilidades y destrezas de esta

disciplina, en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, del cantón Calvas. Periodo 2013-2014?

### **Sub - problema 2**

¿Cómo el proceso enseñanza aprendizaje de habilidades y destrezas del baloncesto incide en la práctica de la fundamentación técnica que aplican los docentes en las clases de Cultura Física, en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, del cantón Calvas. Periodo 2013-2014?

### **c. Justificación.**

Como estudiante de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja, es de nuestro interés investigar acerca de: Los fundamentos técnicos del baloncesto para la enseñanza aprendizaje de las habilidades y destrezas de esta disciplina, en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, del cantón Calvas. Periodo 2013-2014“. Este tema está acorde con los conocimientos académicos adquiridos durante la formación en la Universidad Nacional de Loja.

El presente problema está enmarcado dentro del campo educativo- formativo- deportivo, donde se podrá emitir criterios fundamentados sobre el tema; Además es posible desarrollarlo ya que se cuenta con el visto bueno y el permiso respectivo de las autoridades del establecimiento, para poder acceder a la información del establecimiento involucrado (información de campo).

El problema motivo de investigación, es un asunto que tiene vigencia, porque no existe institución educativa alguna, donde el docente y estudiante que da y recibe Cultura Física y Deportes le haya dado importancia en el tratamiento de la enseñanza – aprendizaje de las habilidades y destrezas del baloncesto, aunque este tema no parece complejo, abarca un amplio campo y merece atención por tratarse del quehacer educativo, al que muchas autoridades y educadores no le han brindado importancia necesaria para analizarlo. Por estas razones, considero que el tema propuesto es factible de trabajarlo con los docentes y alumnos de octavo, noveno y décimo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, del cantón Calvas. Periodo 2013-2014, los mismos que contribuirán a superar las deficiencias y obtener resultados positivos con enorme relevancia en la práctica de la Cultura Física y Deportes.

Este proyecto de investigación será de utilidad para las autoridades, docentes de Cultura Física, alumnos del colegio, instituciones educativas de la ciudad de Cariamanga, para las autoridades del Ministerio del Deporte y sus dependencias, con el fin de que conozcan sobre la metodología para enseñar los fundamentos del baloncesto y que se pueda implementar acciones que permitan a los involucrados en esta problemática, concientizarse del problema y elevar el nivel de esfuerzo en pro del mejoramiento del baloncesto y de quienes lo practiquen.

Se debe establecer alternativas de solución que permitan un cambio en el establecimiento educativo, para motivar y dinamizar un verdadero proceso de enseñanza.

La investigación nos servirá para cumplir con el requisito que solicita la U.N.L. para obtener el título Académico Profesional de Licenciado en Cultura Física y deportes.

#### **d. Objetivos.-**

##### **General:**

Conocer de qué manera el proceso enseñanza aprendizaje de las habilidades y destrezas del baloncesto incide en los fundamentos técnicos de esta disciplina, en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, del cantón Calvas. Periodo 2013-2014

##### **Específicos.**

- ✓ Profundizar los fundamentos teóricos del baloncesto en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”.
- ✓ Diagnosticar el estado actual de los fundamentos técnicos del baloncesto en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”.
- ✓ Proponer un programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto.
- ✓ Aplicar como propuesta un programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto.
- ✓ Valorar la efectividad de los aprendizajes aplicados a los alumnos.

## **Esquema del marco teórico**

### **Categoría I**

- 1.1. Los fundamentos técnicos del baloncesto
  - 1.1.1. El pase
  - 1.1.2. Tiro a canasta
  - 1.1.3. Bote o dribling
  - 1.1.4. Defensa

### **Categoría II**

- 2.1. El proceso enseñanza-aprendizaje
- 2.2. Dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje en la clase de Educación Física
- 2.3. La metodología en la enseñanza aprendizaje del baloncesto
- 2.4. Etapas de la metodología
  - 2.4.1. Primera etapa: juegos para la comprensión.
  - 2.4.2. Segunda etapa: situaciones estándar de juegos.
  - 2.4.3. Evaluación
  - 2.4.4. Irregularidades
    - 2.4.4.1. Acciones individuales y colectivas en ataque y defensa
    - 2.4.4.2. Disposición para el juego
    - 2.4.4.3. Criterios de evaluación

### **Categoría III**

- 3.1. Habilidades y destrezas
- 3.2. Habilidades y destrezas dentro de la Educación Física.
- 3.3. Destrezas Motrices Básicas, como elemento fundamental en el deporte.
  - 3.3.1. Habilidades Motrices Básicas, como elemento fundamental en el deporte.
- 3.4. Habilidades y destrezas dentro del Baloncesto.

**e. Marco teórico.**



La Comunidad Educativa Santa Juana de Arco – La Salle está situado en la Provincia de Loja, en el Cantón Calvas, Parroquia Cariamanga, en el Barrio Central, siendo un establecimiento de tipo común en jornada matutina, con régimen costa ubicado en la Avenida Loja y Velasco Ibarra, telf.: 2687131. Actualmente su rector es el Hno. Benito Calderón J.

## Categoría I

### 1.1. Los fundamentos técnicos del baloncesto



“El baloncesto es hermoso. Nos acerca a nuestra grandeza y nuestra fragilidad. Nos da opción de ser héroes y brillar. Nos da la opción de aprender a caer y a levantarnos.” (Alemany, 2012).

Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos.

Sobre estos cuatro aspectos se va a construir el juego colectivo y también van a derivar el resto de acciones que necesitamos para completar el juego, como por ejemplo el rebote, el corte hacia canasta, los diferentes bloqueos... Estas cuatro técnicas se deben enseñar desde la etapa de benjamín, dándoles la importancia que se merecen y sin descuidarlos en las siguientes categorías.

Son los cimientos por los que se debe comenzar para lograr tener buenos jugadores, si esto lo aprenden, lo practican y lo aplican en su juego, el resto de aspectos baloncestísticos irán rodados, tendrán facilidad para aprenderlos y no tendremos que dedicarles excesivo tiempo porque la base estaría establecida.

Vamos a pasar a explicar cada uno de estos cuatro elementos para entenderlos con mayor claridad.



### 1.1.1. Pase.



Es la combinación del balón con el resto de compañeros del mismo equipo. El pase sirve para lograr obtener la mejor opción de tiro. Existen diferentes tipos de pases: Pase de pecho (que es el más habitual), pase picado, pase de béisbol (por encima de la cabeza) y todos aquellos que podamos imaginar.

Entre los que más se conoce son:

- **De pecho:** Realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.
- **Picado o de pique:** Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.
- **De béisbol:** Semejante al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano.
- **De bolos:** Dado con una mano, sacando el balón desde debajo de la cintura, simulando un lanzamiento de bolos.
- **Por detrás de la espalda:** Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.
- **Por encima de la cabeza:** Se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.
- **Alley-oop:** El jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente la acomode.
- **Con el codo:** Popularizado por Jason Williams, el jugador golpea el balón por detrás de la espalda con el codo del brazo contrario de la dirección a la que va a ir el pase.

- **Pase de mano a mano:** Se realiza cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibir.

### 1.1.2. Tiro a canasta



Es el lanzamiento a canasta y se trata de conseguir que entre por el aro para lograr nuestro objetivo que es sumar uno, dos o tres puntos y que estos suban al marcador. Al finalizar el partido el que más puntos haya sumado será el ganador.

Los tipos de tiro existentes son; en suspensión; tiro libre; bandeja o doble paso; tiro en forma de gancho y mate.

- **Tiro en suspensión:** Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.
- **Tiro libre:** Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.
- **Bandeja o doble paso:** Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.
- **Mate o volcada:** Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba a abajo, con una o dos manos.
- **Gancho:** Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, soltando el balón con un gesto de muñeca cuando el balón se encuentra por encima de la

cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, hombros alineados con el aro), es un tiro de corta distancia.

### 1.1.3. Bote o dribling.



Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano, los tipos existentes son:

- **De control:** En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.
- **De protección:** Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.
- **En velocidad:** En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

Es el control del balón haciendo que golpee contra el suelo y que vuelva de nuevo a la mano, evitando que se nos escape. El bote nos sirve para avanzar por la cancha dejando atrás a las personas que nos están defendiendo. El manejo de las dos manos en el bote va a ser fundamental para poder cambiar de mano o en función de nuestra dirección utilizar una u otra. Existe el bote de control; de protección y en velocidad.

#### 1.1.4. Defensa.



La defensa en baloncesto se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a la canasta por parte de su rival.

En cuanto a los diferentes tipos de defensa “colectiva”, que puede realizar un equipo encontramos:



- **Defensa individual**, también conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.
- **Defensa en zonas**: Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen

los atacantes. Como el equipo pone 5 jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran 2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2, indicando la posición de los mismos.

- **Defensa mixta:** Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.
- **Presión:** Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante sólo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.

## Categoría II

### 2.1. El proceso enseñanza-aprendizaje.



Antes de detallar el enfoque docente que se va a seguir para impartir las asignaturas que se describen en los capítulos siguientes, primero es necesario fijar los conceptos y la terminología básica que se va a emplear a lo largo de este tema.

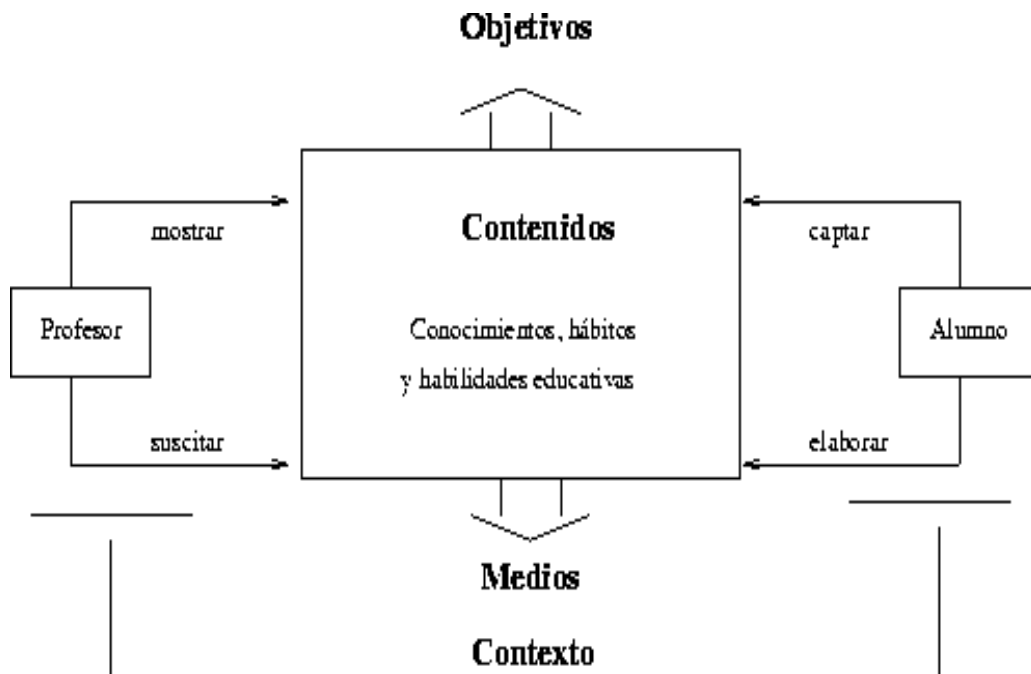
Enseñanza y aprendizaje forman parte de un único proceso que tiene como fin la formación del estudiante. En esta sección se describe dicho proceso apoyándonos en la referencia encontrada en el capítulo 1 de [Hernández p.89].

La referencia etimológica del término enseñar puede servir de apoyo inicial: enseñar es señalar algo a alguien. No es enseñar cualquier cosa; es mostrar lo que se desconoce. Esto

implica que hay un sujeto que conoce (el que puede enseñar), y otro que desconoce (el que puede aprender). El que puede enseñar, quiere enseñar y sabe enseñar (**el profesor**); El que puede aprender quiere y sabe aprender (**el alumno**). Ha de existir pues una disposición por parte de alumno y profesor.

Aparte de estos agentes, están los contenidos, esto es, lo que se quiere enseñar o aprender (**elementos curriculares**) y los procedimientos o instrumentos para enseñarlos o aprenderlos (**medios**). Cuando se enseña algo es para conseguir alguna meta (**objetivos**). Por otro lado, el acto de enseñar y aprender acontece en un marco determinado por ciertas condiciones físicas, sociales y culturales (**contexto**).

La figura esquematiza el proceso enseñanza-aprendizaje detallando el papel de los elementos básicos.



**Figura: Elementos del proceso Enseñanza-Aprendizaje**

De acuerdo con lo expuesto, podemos considerar que el proceso de enseñar es el acto mediante el cual el profesor muestra o suscita contenidos educativos (conocimientos, hábitos, habilidades) a un alumno, a través de unos medios, en función de unos objetivos y dentro de un contexto.

El proceso de aprender es el proceso complementario de enseñar. Aprender es el acto por el cual un alumno intenta captar y elaborar los contenidos expuestos por el profesor, o por cualquier otra fuente de información. Él lo alcanza a través de unos medios (técnicas de estudio o de trabajo intelectual). Este proceso de aprendizaje es realizado en función de unos objetivos, que pueden o no identificarse con los del profesor y se lleva a cabo dentro de un determinado contexto.

El objetivo de este capítulo es analizar el método a seguir por parte del profesor para realizar su función de la forma más eficaz posible.

Antes de entrar en ello, sí quiero hacer una reflexión sobre el hecho de que el profesor no es una mera fuente de información, sino que ha de cumplir la función de suscitar el aprendizaje. Ha de ser un catalizador que incremente las posibilidades de éxito del proceso motivando al alumno en el estudio.

## **2.2. Dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje en la clase de Educación Física.**

La Educación Física en nuestra sociedad juega un papel decisivo, su función educativa en la formación de las nuevas generaciones es hoy en día más preponderante. De esta manera toda intención dirigida a mejorar y hacer más objetivo el tratamiento didáctico o metodológico, posibilitar con ello el aumento de las capacidades cognoscitivas, motrices y afectivas de los alumnos, resulta necesario y útil.

La metodología para la enseñanza de la Educación Física parte en lo esencial desde las posiciones de las diversas ciencias que la han abordado. Hemos apreciado que los métodos de aprendizaje de la estructura de movimientos, es decir, la conducta motriz de los deportes colectivos, son comunes para todos los deportes.

De esta manera le conceden a cada una de estas conductas motrices, un valor relevante a su ejecución ideal de cada movimiento característico de cada deporte, se sigue el mismo patrón, desde lo más sencillo a lo más complejo, pero siempre centrando en lo individual, es decir en la conducta motriz.

La Educación Física representa una parte importante en la formación integral del hombre, razón por la que en muchos países constantemente se hacen estudios para mejorar y perfeccionar los programas y contenidos que se imparten.

La Educación Física constituye el proceso pedagógico que se realizan en las escuelas, encaminado el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo, sobre la base

del perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de sus convicciones de forma tal que esté en condiciones de cumplir las tareas que la sociedad le señale.

Puede apreciarse que la definición, la Educación Física, es mucho más que el resultado de la educación de lo físico y motriz de los alumnos, pero si la dirección de aprendizaje de estas capacidades es más objetiva, motivadora y el producto del proceso es cuantitativamente superior, sin dudas que ejercerá una influencia muy positiva en los valores cognoscitivos y afectivos y por ende en la educación integral de los educandos.

El perfeccionamiento constante de la actividad pedagógica lleva implícito el desarrollo de las capacidades pedagógicas, dentro de las cuales se encuentran, la preparación y auto preparación de la calidad de esta actividad, constituye un reto a todo el personal docente para alcanzar la maestría pedagógica, entendiéndolo por ésta como “La condición fundamental de la actividad productiva del maestro, la síntesis de las cualidades personales del pedagogo, de sus conocimientos, hábitos y habilidades. Es además la adquisición de una cualidad formada y desarrollada en sus diferentes niveles, que hacen el proceso de la actividad pedagógica peculiar y creador siendo esto una preocupación constante del maestro”.

Resulta muy frecuente que al planificar la estructura de la clase algunos maestros tienen esto en cuenta al estructurar el contenido. Ello trae como consecuencia que sólo se planifiquen y proyecten los pasos intermedios en que se irá penetrando el contenido y se omita el análisis de las actividades que se utilizan para orientar hacia el objetivo, las condiciones previas, tratar la nueva materia, consolidar y controlar. Al omitir también la estructura metodológica y organizativa se pasa por alto la planificación de las actividades que realizarán los alumnos, la proyección del tiempo de cada actividad y la planificación de los métodos y medios de enseñanza que se deben emplear y otros aspectos para el logro de los objetivos propuestos.

Si bien el dominio del contenido es parte fundamental de la actividad pedagógica, ésta no representa como se puede apreciar por lo planteado anteriormente el único elemento que garantiza el éxito de su trabajo.

Para poder valorar esto se debe partir de la relación dialéctica que se establecen entre objetivo-contenido-medio-evaluación y formas de organización, ya que el proceso de enseñanza de la Educación Física, no solo es importante la correcta distribución del contenido sino también



la serie de acciones del profesor y el alumno en una sucesión correcta determinada por los métodos y procedimientos.

La relación objetivo-contenido-método-organización determina la metodología de la enseñanza de los medios fundamentales (juego-gimnasia-deporte) de la Educación Física.

Una premisa esencial del desarrollo de las clases en esta asignatura es su articulación en sistema, lo que implica una planificación armónica e interrelacionada de los objetivos, el contenido, los métodos y las condiciones de enseñanza.

Es por ello que los objetivos de cada clase deben estar bien precisados y concatenados con las clases precedentes y las siguientes, lo que determina la selección adecuada de los contenidos que servirán de base para proyectar el desarrollo de los estudiantes. La utilización en consecuencia de métodos adecuados que permiten un tránsito para los distintos niveles de asimilación de manera efectiva, así como de procedimientos organizativos y de la base material de estudio que generen un volumen de ejercitación acorde con las necesidades son aspectos básicos dentro del sistema de clases.

La actividad organizativa se encuentra estrechamente unida a la instructiva, ella hace posible la realización de los proyectos y propósitos trazados. Cada acción pedagógica del maestro contiene elementos organizativos, con ello adquiere la planificación un nivel superior.

### **Conclusiones**

Finalmente consideramos oportuno brindarles como Conclusión a los lectores amantes de la Educación Física algunos consejos didácticos que servirán para aumentar el caudal de experiencia en el valioso trabajo de la enseñanza-aprendizaje en su labor:

- Cada profesor deberá ser y llegar hasta donde sea capaz.
- Enseñar es muy importante, pero educar es fundamental.
- Enseñar educando es muy difícil y no se adquiere en poco tiempo, leyendo algunas notas o simplemente observando un juego, se logra con la madurez del profesor en la actividad diaria, con la tenacidad, con la autocrítica y con los deseos de cada día hacer todas las cosas bien.
- Cada día el profesor necesita adquirir más seguridad y más autoconfianza en su actividad.
- Se hace necesario observar al alumno como juega y como se relaciona con los otros compañeros.

- Trabajar con los niños, jóvenes y adolescentes es interesante pero no es fácil, por eso toma una gran importancia la relación alumno-profesor.
- El profesor debe enseñar los hábitos y habilidades motrices deportivas necesarias en cada alumno, sobre la base del desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas. Si un profesor aporta el máximo en la enseñanza, obtendría la victoria más valiosa:

“El saber que el alumno ha aprendido”.

### **2.3. La metodología en la enseñanza aprendizaje del Baloncesto**

La revolución científico técnica operada en la segunda mitad del siglo XX y primera del siglo XXI ha transformado hasta sus cimientos a la sociedad moderna y sus efectos son fácilmente apreciables en todas las esferas del quehacer humano.

La tecnología moderna no solo produce máquinas y herramientas físicas sino que también organiza y sistematiza actividades de carácter científico técnico. El desarrollo científico alcanzado en la actualidad por las ciencias en la esfera educacional, está estrechamente ligado a todo un proceso desarrollador, renovador e innovador y el deporte no está ajeno a este desarrollo pues en la actualidad es el más dinámico y creativo de los deportes.

En el Ecuador el programa de enseñanza del Baloncesto, en la etapa de iniciación deportiva, se sustenta en una metodología cerrada, la cual no permite favorecer el aprendizaje y creatividad del joven atleta, además de no estar asociado al clima de acción del deporte, por lo que el nivel de concreción e interrelación de las habilidades técnico-tácticas ( de acuerdo a su edad) en función de las situaciones cambiantes que experimentan los niños (jugadores) durante el juego y las competencias, se expresa en un grado relativamente bajo.

Por esta problemática se propuso como objetivo diseñar una metodología, para el proceso de enseñanza aprendizaje del Baloncesto en la iniciación deportiva, basada en situaciones simplificadas de juegos que permita elevar el desarrollo técnico-táctico de los atletas para la ejecución de acciones individuales y colectivas a la ofensiva y defensiva.

La palabra metodología proviene del término método, que significa camino, vía, medio para llegar a un fin. Se aprecia la idea de que la metodología está indisolublemente asociada al objetivo, al para qué hacer algo.

De igual forma la metodología están indisolublemente ligados a las acciones que deben realizarse para poder seguir la vía trazada, o lo que es lo mismo, ésta se puede y debe desglosar

en acciones para que pueda ser comprensible la concepción de su realización y su posible secuencia.

La metodología además de enseñar a lograr algo, produce en su aplicación un efecto educativo sobre las personas que participan en su aplicación, por tanto se establece una relación dialéctica entre instrucción y educación en el trabajo con el mismo.

Para la Dra. Nerelys de Armas (2003) la metodología se asocia al sistema de acciones que deben realizarse para lograr un fin. Recomienda además, elaborar la metodología según el siguiente orden: Objetivo general, fundamentación, aparato conceptual, etapas que componen la metodología como proceso, procedimientos que corresponden a cada etapa, representación gráfica, evaluación.

Bajo esta concepción se asume la elaboración de la metodología.

Es imprescindible considerar, que todas las situaciones de juegos llevaron implícitas 5 habilidades básicas:

- ✓ Drible con cambio de dirección,
- ✓ Pases y sus variantes.
- ✓ Adopción de triple amenaza
- ✓ Desmarcarse para recibir
- ✓ Desplazamiento defensivo.

En ellos se utiliza obligatoriamente las siguientes ideas de juego: Jugador con balón, equipo con balón, jugador sin balón y equipo sin balón.

El producto que se presenta, reconoce en su aplicación el enfoque humanista y sistémico entre sus componentes estructurales y funcionales, valora en alto grado, el papel de los objetivos como elemento rector del proceso, así como, del diagnóstico de las habilidades técnicas y los intereses de los jóvenes en la iniciación deportiva en el Baloncesto.

El mismo tiene como objetivo: favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje del Baloncesto en la iniciación deportiva con una metodología basada en situaciones simplificadas de juego.

Desde el punto de vista epistemológico se basa objetivamente en el diagnóstico efectuado, sobre la base de toda revisión bibliográfica hecha con anterioridad, que fundamenta la iniciación deportiva de los niños a edades tempranas pues poseen características y particularidades que les permiten dominar y desarrollar las acciones técnicas de los deportes

siempre y cuando se planifiquen correctamente, es por ello que la propuesta contiene los elementos metodológicos para el aprendizaje de los componentes del juego.

La metodología queda sustentada en los métodos activos de enseñanza para lograr el desarrollo de la creatividad e independencia del atleta en su formación deportiva donde el profesor se convierte en el facilitador del proceso, teniendo como fundamento los principios didácticos de la enseñanza - aprendizaje, manteniendo una progresión en el desarrollo de los contenidos, la misma tiene en cuenta las exigencias técnico-tácticos en la formación de las habilidades de juego, empleando situaciones simplificadas en un contexto lúdico para la iniciación deportiva estructurada de manera sistémica.

Desde el punto de vista pedagógico, en la teoría de la enseñanza hay que tener en cuenta una serie de principios y leyes que rigen el desarrollo de las habilidades motrices deportivas, teniendo como premisas el desarrollo morfológico y psicológico.

Para alcanzar niveles técnicos en el Baloncesto, el profesor no debe aplicar exigencias que no correspondan con la capacidad de respuestas de los atletas, tanto físicas, deportivas o psicológicas, el trabajo debe desarrollarse de forma estructurada prestando atención a las necesidades de los atletas en su relación con las acciones del juego y sus relaciones con los factores que lo rodean.

La iniciación deportiva debe tratarse con un enfoque educativo del movimiento. Desde el punto del autor la iniciación deportiva en un deporte de cooperación/oposición la consideramos como el momento en el cual el niño comienza la práctica del deporte en la escuela o áreas deportivas y bajo la influencia del proceso de enseñanza aprendizaje aprende las habilidades y reglas básicas, los principios del juego que le permiten tener independencia para solucionar problemas tácticos en el juego.

El deporte educativo y la aplicación en la iniciación deportiva en el nivel primario, no es educativo por sí mismo, sino será la metodología que se utilice para la enseñanza la que lo determinará rechazando la importancia del resultado, entendemos que el valor educativo del deporte también depende de la acción del profesor en la orientación y organización del proceso de enseñanza aprendizaje.

En el desarrollo de la habilidad táctica es preciso tomar todas las medidas en aras del aprendizaje técnico evitando los errores que pueden cometerse a causa del estereotipo, se trata de repetir la acción siguiendo la lógica del juego, primero con adversario aparente, luego pasivo y

por último activo. Por lo tanto la acción táctica en el juego está dirigida hacia el logro de un rendimiento óptimo, en el cual cada deportista mediante una acción individual o grupal debe manifestar un conocimiento táctico, las habilidades técnicas, las capacidades condicionales y otros factores.

Los métodos activos de enseñanza que se emplean parten las necesidades e intereses que expresa el atleta en la ejecución consciente de las acciones y roles que debe desempeñar, es que el profesor dirige y orienta la construcción del conocimiento, incentivando su independencia.

Este método permitirá la toma de conciencia de los jugadores, en la dinámica de la ejecución de las acciones del juego mediante el descubrimiento guiado y la solución de problemas.

La metodología se estructura con el enlace secuencial de sus componentes partiendo del diagnóstico, para definir el objetivo rector y orientador del sistema, definiendo las etapas que permitirán el desarrollo lógico del proceso, pudiendo ser evaluados para medir el impacto con relación al punto de partida, la metodología está concebida en dos etapas, la etapa de juegos para la comprensión de las acciones individuales y en grupos al iniciar el proceso de enseñanza - aprendizaje.

La etapa de acciones en situaciones estándar de juego para la consolidación técnico táctica.

En la etapa de juegos para la comprensión es donde el niño desarrollará las habilidades para el enfrentamiento competitivo desde lo individual a lo colectivo. Partiendo de sus posibilidades para resolver una situación y con acompañamiento para lograr ventaja numérica, constituyendo un fundamento en los juegos de cooperación oposición, además la información recibida favorece el desarrollo de la inteligencia deportiva.

La etapa de situaciones estándar de juego va a consolidar el desarrollo de las habilidades para el enfrentamiento competitivo en acciones de grupos con cooperación y oposición manteniendo la comunicación entre jugadores y líneas defensivas, de construcción y ataque, teniendo como fundamento los principios tácticos ofensivos y defensivos. Para el logro de acciones lógicas y coordinadas.

Por lo tanto la preparación que recibirán los atletas en la iniciación deportiva por parte del profesor de Baloncesto, en estas etapas, debe estar orientada a facilitarle el proceso de

enseñanza-aprendizaje logrando la progresión con ejercicios introductorios, avanzados y competitivos

## **2.4. Etapas de la metodología.**

### **2.4.1. Primera etapa: Juegos para la comprensión.**

Objetivo específico: Desarrollar acciones técnicas individuales y colectivas de forma simple que faciliten el progreso de la enseñanza en ataque y defensa.

- **Juego 1vs1.**

Objetivos Realizar la protección del balón, dribles, fintas e interceptaciones.

Idea del juego: El objetivo de este ejercicio consiste, en mantener el balón el mayor tiempo posible y anular el adversario por intermedio de dribles, fintas y cambios de dirección.

Organización: En parejas o en tríos en todo el terreno según las condiciones materiales, realizar las acciones de ataque y defensa. Cuando se intercepta el balón se cambian las funciones.

Orientación Metodológica.

El marcaje debe ser semiactivo para permitir al jugador ofensivo realizar las acciones, las que deben dirigirse hacia el frente. El balón debe estar lo más cerca posible del cuerpo

- **Juego 2 vs1**

Objetivos. Ejecutar desmarques, juego de posición, interceptación de pases y darle opción de pases al espacio libre o al compañero.

Idea del juego. Dos contra uno constituye la primera idea de superioridad numérica en el Baloncesto. Mediante el constante desmarcajes, la fintas del cuerpo sin balón (para inducir al adversario hacia falsas direcciones), el jugador debe apoyar a su compañero, quien efectuará el pase al espacio libre, y a las manos del compañero. El jugador que defiende debe tratar de conquistar el balón mediante un juego de posición inteligente y agresiva.

Organización. Se organizan tríos que se distribuyen por todo el terreno para el desarrollo de las acciones, el jugador a la defensa cambia al ataque cuando intercepta el balón.

Orientación Metodológica

Los compañeros del que está en posesión del balón, deben acercarse para recibir pases cortos con los brazos extendidos. El jugador a la defensa tratará de colocarse en la línea de pase para la posible interceptación del pase.

- **Juego 2 vs 2**

Objetivos. Realizar pases y cortes para recibir.

Idea del juego. En las parejas, el que tiene el balón construye y su compañero realiza los cortes o la pantalla. En este juego desarrolla la circulación y la conservación inteligente del balón. En el plano defensivo, la marcación debe ser estrecha y la rotación defensiva a fin de impedir a los poseedores del balón la fácil utilización de los apoyos.

Organización. Dos jugadores son opuestos a dos adversarios en el interior de un terreno tratando de conservar el balón con el empleo de pases, pantallas y desmarques tratando de avanzar hacia el frente pueden participar varios cuartetos.

Orientación Metodológica:

Los jugadores a la ofensiva deben acercarse para realizar la mayor cantidad de pases sin perder el balón, con movimientos hacia cualquier dirección

- **Juego 3 vs 2.**

Objetivos. Realizar desmarques, marcaje, juego en triángulo, juego directo, coordinación defensiva, movilidad y concentración.

Idea del juego. Jugador sin balón: Desmarques para crear espacios.

Jugador con balón: Mantener el balón, utilizar los espacios para el pase.

Jugador defensivo: Retardar, reducir el espacio y obtener el balón

Organización. Tres jugadores ofensivos se enfrentan a dos defensores.

Inmediatamente después de recuperado el balón, los defensores deben entregarlo a los atacantes. Después de un tiempo determinado, los papeles se invierten.

Orientación Metodológica: Aprovechar la superioridad numérica, para tener un jugador desmarcado, formar triángulos y los pases cortos.

- **Juego 3 vs 3.**

Objetivos. Ejecutar desmarques, marcaje, pases, cambios de juego y juego en triángulos.

Idea del juego. El trío que está en posesión del balón tendrá por misión conservarlo con el objetivo de crear posibilidades de cambios de juego mediante largos pases transversales dirigidos al segundo apoyo, alternado con combinaciones de pases cortos.

Organización. Tres jugadores enfrentarán a tres adversarios. Los poseedores del balón tratarán de conservar el balón para llevarlo al frente con pases y dribles, cuando es interceptado se pasa a la defensa.

Orientación Metodológica:

Marcar sin presionar, triangular con pases cortos.

- **Juego 4 vs 3.**

Objetivos: Realizar alternancia de pases laterales y diagonales, juego directo, coordinación defensiva y penetración.

Idea del juego. El objetivo de este ejercicio consiste en conservar el balón, haciéndolo circular lateral y diagonalmente, mientras tres adversarios tratan de recuperarlo.

Atacantes: Realizar primero el pase cruzado, abrir espacios, efectuar pase y penetración.

Defensas: Retardar y reducir el espacio.

Organización. Cuatro jugadores se disponen en las cuatro esquinas de un terreno delimitado y tres adversarios en el centro. Si estos últimos interceptan el balón, lo entregarán nuevamente a los jugadores del perímetro. Después de un tiempo determinado, se cambiarán los papeles.

Orientación Metodológica:

Pasar al jugador desmarcado, marca estrecha, jugar en diagonal

- **Juego 4 vs 4.**

Objetivos. Realizar desmarques, juego en triángulo, juego directo (un pase), amplitud, retardación, pases laterales y diagonales.

Idea del juego: La finalidad de este juego consiste en provocar en el equipo atacante un constante desmarcajes, a fin de que el conductor del balón pueda tener siempre dos posibilidades de pase, a su izquierda, a su derecha al frente o atrás. Esto implica que, inmediatamente hecho el pase, el jugador se vea obligado a desplazarse para solicitar un nuevo pase, el jugador sin balón debe tratar de interceptar los pases mediante una buena colocación, anticipación y fintas defensivas.

Organización. Cuatro jugadores con el balón, tratarán de conservarlo con pases y desplazamientos en terreno limitado, el cuarteto a la defensiva tratará de interceptarlo, de lograrlo estos pasaran a la ofensiva.

Orientación Metodológica.



Desmarcarse para recibir pases en diagonales, realizar triangulaciones, colocación en líneas de pases.

- **Juego 5 vs 4.**

Objetivo. Realizar juego en triángulo, juego directo (un pase), anticipación de pases, amplitud, retardación, pases laterales y diagonales.

Idea del juego: Lograr superioridad numérica. Jugador con balón seguir el pase, apoyo y crear espacios. Jugador sin balón retardar e interceptar.

Organización. Cinco jugadores con el balón, trataran de conservarlo con pases y desplazamientos en terreno libre. El cuarteto a la defensiva tratará de interceptarlo marcando al jugador con balón estrechamente.

Orientación Metodológica.

Pases de pecho con dos manos, diagonales y cortos, lograr ventaja territorial.

- **Juego 5 vs 5.**

Objetivos. Realizar Desmarques, cambios de juego y marcaje personal

Idea del juego:

El objetivo consiste en conservar el balón en poder del equipo el mayor tiempo posible mediante acciones individuales o combinaciones colectivas.

Organización. Dos equipos con el mismo número de jugadores se oponen entre sí en un terreno cuyas dimensiones deben permitir un juego amplio, transición defensiva a ofensiva.

Orientación Metodológica.

Juegos con metas libres

#### **2.4.2. Segunda etapa: Situaciones estándar de juegos.**

- **Situación # 1 Salto inicial.**

Objetivos: Dominio del balón en el salto inicial, desmarques, apoyo.

Idea de juego: Inicio del juego, jugar hacia diferentes zonas con pases diagonales, conservar el balón desmarques y apoyo.

Organización: Desde el salto inicial realizado por dos oponentes, peses a diferentes áreas del terreno jugando por los laterales donde estarán colocados los demás integrantes según su posición. Conservar el balón y rotarlo por el perímetro defensivo, construcción y ataque.

Orientación Metodológica.

Jugar hacia el terreno ofensivo con pases cortos, controlar el balón.

Adelantar el balón y jugar en zona ofensiva.

Pases a los laterales y diagonales. Jugar en zona de construcción.

Pases cortos y en caso excepcionales en profundidad y tiro al aro.

Defensa semiactiva y activa.

- **Situación # 2 Saque después una falta.**

Objetivos: Realizar pases, desmarques, apoyo y control del balón.

Idea de juego: jugar rápido con el compañero desmarcado, lograr superioridad numérica.

Organización. En diferentes zonas del terreno, defensivas y ofensivas, jugar el balón en triángulos tratando de conservarlo, adelantar líneas para el ataque, desmarques para el tiro al aro.

Orientación Metodológica.

Pases cortos con dos manos.

Pases largos con una mano.

Desmarques con cambios de ritmos.

Pases en profundidad y tiro al aro.

Defensa semiactiva y activa.

- **Situación # 3 Saque de fondo.**

Objetivos: Realizar pases cortos, largos, drible y controles en situaciones variables.

Idea de juego: conservar el balón, estructurar el ataque.

Organización: Acciones desde saque de fondo con el jugador desmarcado, control y pase al jugador de apoyo, jugar por las líneas, formando tríos y cuartetos.

Orientación Metodológica.

Pases cortos con dos manos.

Pases largos con una mano.

Marcaje después de la salida.

Apoyo al jugador con balón.

Defensa semiactiva y activa.

Llevar el balón al aro contrario.

• **Situación # 4 Saque lateral.**

Objetivos: jugar el balón con las manos desde fuera del terreno al jugador desmarcado.

Idea de juego: decepcionar el balón con las manos al pecho, Jugar con el apoyo, triangular el balón.

Organización: El jugador que saca se incorpora para apoyar al que decepciona, el jugador con balón busca a los jugadores desmarcados para triangular o jugar por las líneas, las marcas buscarán las líneas de pases.

Orientación Metodológica.

Recepcionar: primero en el lugar y luego en movimiento.

Marca semiactiva y activa.

Pases cortos y largos.

Saque de Banda.

• **Situación # 5 Saque después de bote.**

Objetivos: Realizar el saque desde el lugar por donde salga el balón con los diferentes tipos de pases.

Idea de juego: jugar el balón después de una recepción e iniciar el ataque

Organización: Recibir el balón por aire en las diferentes zonas de ataque para llevarlo al aro contrario, cada jugador estará marcado por un contrario.

Orientación Metodológica.

Marca semiactiva y activa.

El saque debe ser hacia adentro del terreno.

Tirar al aro desde cualquier zona del terreno con la con las variantes de tiro

**2.4.3. Evaluación**

La evaluación de la metodología se realizará mediante el test de talento de juego, teniendo como fundamento los resultados de los indicadores que lo componen y en correspondencia con los criterios evaluativos que a continuación reflejamos y que se controlará mediante la observación en juegos de 5 versus 5.

Indicadores

1.- Colocación en la posición: Proyección de ataque, proyección de defensa, fluidez de los movimientos y coordinación.

2.- Acciones individuales y colectivas al ataque y a la defensa: Pases, recepción, drible y tiro.

3.- Disposición para el juego: Ayuda al compañero y ritmo de ejecución.

#### **2.4.4. Irregularidades.**

##### **1- Colocación en la posición.**

###### 1.1-Proyección en ataque

- ✓ a) No crear espacios
- ✓ b) No desmarcarse
- ✓ c) No mantener el control visual
- ✓ d) Negar el pase en momentos de progresión
- ✓ e) No acompañar la jugada

###### 1. 2 - Proyección en defensa

- ✓ a) No achicar espacios
- ✓ b) No mantener el control visual
- ✓ c) No definir la marca
- ✓ d) No controlar las líneas de pase

###### 1. 3 - Fluidez de los movimientos

- ✓ a) Pérdida del equilibrio
- ✓ b) Rigidez para desplazarse
- ✓ c) Juego brusco
- ✓ d) Exceso de potencia en las acciones

###### 1. 4 - Coordinación

- ✓ a) No acopla las acciones
- ✓ b) Juego desequilibrado
- ✓ c) Correr sin criterio hacia el balón
- ✓ d) Deficiente enlace de las acciones
- ✓ e) Contacto personal excesivo

##### **2.4.4.1 Acciones individuales y colectivas en ataque y defensa**

###### 2. 1 - Apoyos

- ✓ a) Desplazamiento sin crear espacios
- ✓ b) Alejarse del jugador con el balón
- ✓ c) Negar el balón al jugador desmarcado

- ✓ d) Exceso de conducción
- ✓ e) No acompañar las acciones

## 2.2 - Pases

- ✓ a) Incorrecta selección del pase
- ✓ b) No mantener el contacto visual del balón
- ✓ c) Deficiente potencia en los pases

## 2.3 - Controles

- ✓ a) Separarse demasiado del balón
- ✓ b) No mantiene el control visual de jugadores y el balón
- ✓ c) No mantiene el equilibrio numérico

## 2.4 - Recepciones

- ✓ a) Definición incorrecta de la superficie de contacto
- ✓ b) Poner la parte de contacto rígida
- ✓ c) Dirección incorrecta del control

### **2.4.4.2 Disposición para el juego.**

#### 3.1 - Ayuda al compañero

- ✓ a) No se desplaza para crear espacios
- ✓ b) Negar el balón
- ✓ c) No estimula al compañero
- ✓ d) Juego de individualidades
- ✓ e) Deficiente relación entre líneas

#### 3.2- Ritmo de ejecución

- ✓ a) No realiza pausas para reorganizar el juego
- ✓ b) Desplazamientos innecesarios
- ✓ c) Intensidad excesiva en las acciones
- ✓ d) No mantener los esfuerzos para las acciones

### **2.4.4.3 Criterios de evaluación.**

**Excelente** (5 puntos): Cuando ejecuta con fluidez, ritmo variado según el momento, en los aspectos del juego (cooperación, oposición), colocación, control del balón, pase preciso y lógico.

**Bien** (4 puntos): Cuando ejecuta con ritmo de ejecución adecuado en los aspectos técnicos-tácticos, a pesar de tener algunos errores cooperación u oposición según la situación del juego, control del balón y pase acorde con el problema a solucionar.

**Regular**(3 puntos): Cuando realiza el ritmo de juego con poca variación, no estabiliza correctamente la coordinación de los movimientos de las acciones individuales y colectivas ejecutando oposición y cooperación según la situación del juego.

**Deficiente** (2 puntos): No es capaz de realizar con variabilidad de acciones su actuación en el contexto del juego deficiente la coordinación, poca participación en la oposición y cooperación, con insuficiente eficacia, pases imprecisos.

### Categoría III

#### 3.1. Habilidades y destrezas



Aun no se ha determinado el significado concreto que abarcan las palabras (habilidades y destrezas), muchos piensan que al hablar de la una estamos tratando las dos, otros en cambio encuentran ciertos detalles que diferencian la una de la otra. Analizando los criterios de cada uno de los autores que hablan sobre ellas, hemos llegado a la siguiente conclusión: Entendemos a la habilidad como la aptitud innata para llevar a cabo y por supuesto con éxito una determinada actividad. Casi todos los seres humanos, incluso aquellos que observan algún problema motriz o discapacidad intelectual, entre otros, se distinguen por algún tipo de aptitud. A diferencia de esta asociamos la destreza con la capacidad que tiene el individuo para conseguir a través del esfuerzo y la practica el perfeccionamiento de determinad actividad.

La Educación Física, el deporte y la recreación, constituyen una herramienta fundamental para el desarrollo armónico de todas las destrezas y capacidades físicas del individuó, que son los pilares fundamentales para el aprendizaje de las destrezas deportivas.

Así pues, el autor Singer (1986), define la habilidad motriz como "toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado" (p.134), Ahora bien, esta es la razón por la cual es esencial el desarrollo motriz y coordinativo de los distintos segmentos del cuerpo para la ejecución de una destreza determinada.

Por lo tanto, se debe comenzar el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas a partir de la etapa pre-escolar, en donde el niño pueda empezar a conocer y desarrollar sus habilidades y capacidades motrices y así poder realizar la ejecución de movimientos básicos y en donde los docentes de Educación Física, deporte y recreación deben cumplir un rol protagónico esencial para el desarrollo armónico y global de todas las habilidades y capacidades físicas e innatas de los niños, en especial las destrezas coordinativas que constituyen un eje fundamental para el aprendizaje y perfeccionamiento de las destrezas básicas.

### **3.2.Habilidades y destrezas dentro de la Educación Física.**



Los conceptos de Habilidad y Destreza han sido ampliamente tratados por diversos autores, en el campo de la Educación Física y el Deporte; sin embargo, aún no se ha logrado llegar a un acuerdo que defina absolutamente las fronteras que diferencien los dos términos. Después de un breve paso por la literatura que se ha ocupado por profundizar en el estudio de los fundamentos teóricos de estos dos elementos, se puede ver que se mantiene una confusión en la que se manifiestan dos posiciones opuestas. En la primera, algunos teóricos se deciden por definir los conceptos de habilidad y destreza por medio de la identificación de las diferencias que existen entre ellas, mientras que en la segunda, los autores les atribuyen el mismo significado, dándoles un tratamiento de sinónimos. Algunos conceptos expresados por diversos autores, pueden ayudar a comprender los términos e identificar los elementos comunes y las diferencias que hay entre las habilidades y las destrezas.

Contreras (1998) sostiene:

En la literatura inglesa "la palabra skill significa habilidad, destreza, pericia, arte o técnica, y la palabra ability, significa habilidad capacidad, talento, aptitud o dote". En estos significados se puede resaltar como hecho importante, que entre ambos solamente coincide la palabra habilidad, mientras que en los otros elementos se presentan diferencias. (p.189)

Ahora bien, en la comunidad académica y el ámbito científico "las "abilities" son consideradas genéricamente determinadas e inmodificables con la práctica o experiencia. Sin embargo, "skill" se describe como pericia en una determinada tarea que puede ser modificada o desarrollada con la práctica, representando la capacidad particular de mejorar una actividad específica. Así, el término ability supone una capacidad o talento innato, mientras que skill supone una destreza, arte o pericia adquirida". Desde esta doble perspectiva se opta por asumir la posición de Contreras, en el sentido de tomar como referencia general de las Habilidades y Destrezas, el término skill, es decir, adoptar el significado de capacidades susceptibles de educación y mejora.

En esta dirección, Guthrie, como se citó en Contreras (1998) define la habilidad como "la capacidad adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas cosas".

En el campo de la Educación Física, tal como lo manifiestan Generelo y Lapetra (1993), En habilidades y destrezas motrices básicas: análisis y evolución", el concepto de habilidad hace referencia a la capacidad que se adquiere por aprendizaje para realizar acciones motrices por medio de las que se logra el objetivo esperado con un mínimo gasto de energía y/o de tiempo.

Sobre la misma idea de la relación capacidad y habilidad, y prácticamente con los mismos términos, Knapp (1981), como se citó por Generelo y Lapetra (1993) "propone el vocablo "habilidad", a saber "Capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas".

Es importante precisar que desde estos referentes, las Habilidades trascienden el movimiento como simple acción, ya que están dirigidas a la consecución de un objetivo, asunto que implica una dirección y orientación de las acciones motrices con un sentido y una intención



determinadas, es decir, el aprendizaje de las habilidades está mediado por la interpretación de las exigencias que se presentan en la situación motriz y por la toma de decisiones implicadas en los procesos de aprendizaje.

Considerando los elementos teóricos presentados y basados fundamentalmente en los conceptos de Contreras, se puede plantear que la habilidad motriz sugiere la adquisición de una competencia motriz que se origina en el aprendizaje, es de tendencia finalista y tiene las características de eficacia, flexibilidad y adaptabilidad, además las habilidades motrices en sí constituyen el medio por el cual los individuos desarrollan las tareas motrices.

### **3.3. Destrezas motrices básicas, como elemento fundamental en el deporte.**



Romero (1996) en su modelo de enseñanza, expone una Etapa de Instauración. En esta etapa este autor incluye los elementos fundamentales constitutivos del deporte en sí, a través de una enseñanza global pero orientada hacia el aprendizaje técnico-táctico de forma concreta. Es el momento de los aprendizajes de las habilidades motrices específicas, dada la facilidad con que el niño aprende (gran capacidad de excitabilidad nerviosa).

Se deben utilizar estrategias globales con polarización de la atención y con modificación de la situación real (deporte adaptado) y resolución de problemas motores. Se realiza el trabajo grupal de cooperación y de oposición.

Pintor (1989), divide la formación del jugador en cinco etapas o fases de formación: primera etapa de iniciación, segunda etapa de iniciación, primera etapa de perfeccionamiento, segunda etapa de perfeccionamiento y alta especialización. Centrándonos en las etapas que corresponden con la educación que se da hasta la educación general básica a continuación veremos cómo se pone en práctica cada una.

Formación motriz básica (hasta los 9-10 años). Pintor interpreta esta etapa como previa a la primera etapa de iniciación. Se trabajarán principalmente todo tipo de actividades de E.F. de Base y juegos múltiples. Entre los principales objetivos que este autor se plantea podemos destacar: adquirir el conocimiento del propio cuerpo y su capacidad de movimiento, aprender las habilidades motrices básicas en la acción del propio cuerpo y en el manejo de objetos, desarrollar la motivación hacia la actividad física, favorecer el desarrollo natural de las capacidades físicas y la maduración psicológica.

Primera etapa de iniciación (9-12 años). Va a ser una etapa de formación multideportiva básica. Realizaremos todo tipo de juegos y practicaremos varias especialidades deportivas. Como principales objetivos podemos destacar: conocer globalmente varios deportes, conocer las reglas básicas, conocer y aplicar los principios generales y específicos que rigen los juegos deportivos colectivos de cooperación-oposición, participar en competiciones de forma intrascendente, desarrollar las cualidades físicas de forma natural, adquirir hábitos higiénico-deportivos.

Segunda etapa de iniciación (12-14 años). Va a ser una etapa de consolidación, mejora y ampliación de la formación básica. Practicaremos un número mucho menor de deportes. Como principales objetivos destacamos: competir formalmente en dos o tres deportes complementarios y compatibles, adquirir las habilidades coordinativas generales y específicas de los deportes practicados, ampliar el conocimiento de reglas, adquirir nociones básicas sobre la táctica individual y colectiva, o desarrollar las cualidades físicas acordes con la edad.

### **3.3.1. Habilidades motrices básicas, como elemento fundamental en el deporte.**



Según Singer (1986), define la habilidad motriz como "toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado". En suma, la habilidad implica la adquisición de una competencia derivada del aprendizaje, es de tendencia

finalista, y supone una organización eficaz adornada por las características de flexibilidad y adaptabilidad, a través de la cual un sujeto desarrolla una tarea o grupo de ellas.

Por otra parte, según Wickstrom (1990), define el patrón de movimiento como la combinación de movimientos organizados según una disposición espacio- temporal concreta. En relación a ello se elabora el concepto de habilidad básica, considerándola como una capacidad genérica que constituye la base de actividades motoras más avanzadas y específicas, en las que se muestran de acuerdo a la práctica totalidad de tratadistas del tema.

Viñaspre y colaboradores (2004) sostienen: En el Manual de Educación Física y Deportes, todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de unos movimientos básicos: los desplazamientos, los saltos, los giros, los equilibrios, los lanzamientos y las recepciones. Estos movimientos a los que genéricamente se llaman habilidades y destrezas motrices básicas, son adquisiciones de determinados patrones motores que, partiendo de la propia motricidad natural para facilitar su utilización en condiciones cuantitativa y cualitativamente diferentes, permiten la incorporación de nuevos aprendizajes.

Las habilidades motrices básicas son fundamentales, en primer lugar, para sobrevivir, y después para relacionarse. Correr, saltar, lanzar y recibir son algunas de las actividades motoras generales que constituirán la base para desarrollar en el futuro otras más avanzadas como las de carácter deportivo.

La enseñanza de estas tareas motrices básicas pueden ser consideradas, en relación al movimiento, análogas a la del alfabeto y los números con respecto al lenguaje y la aritmética, respectivamente su adquisición asegura que el individuo está capacitado para resolver las situaciones específicas de tipo motor que se le presenten.

Entre las clases de habilidades y destrezas el ámbito de análisis de la motricidad se puede considerar tres categorías de habilidades y destrezas motrices básicas: aquella cuya característica principal es la locomoción (andar, correr, etc.). Aquellas cuya propiedad principal es el manejo y el dominio del cuerpo y el espacio, sin una locomoción verificable (estirarse, equilibrarse, etc.). Aquellas que se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos (lanzar y golpear).

Dentro de este sentido, las habilidades motoras básicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas como son las deportivas, dentro de ella tenemos como ya anteriormente expuesto el correr, saltar,

lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad, entre otros, son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades básicas. El patrón motor maduro de una habilidad básica no se relaciona con la edad, error en el que se podría caer fácilmente debido al término "maduro" (que dentro del contexto del desarrollo de patrones motores quiere decir completamente desarrollado), sino con la habilidad. Por otra parte también se podría hablar de patrón motor evolutivo que se define como todo patrón de movimiento utilizado en la ejecución de una habilidad básica que cumple los requisitos mínimos de dicha habilidad, pero que, en cambio, no llega a ser un patrón maduro

Por tal motivo, los patrones evolutivos son relativamente inmaduros y no alcanzan la forma perfecta. Los cambios en la eficacia de los movimientos y la sincronización de patrones evolutivos sucesivos simbolizan el progreso hacia la adquisición de patrones maduros. Así pues, cada vez es más evidente que el desarrollo de las habilidades motoras es un proceso largo y complicado

Ahora bien, es importante manifestar que las habilidades motrices son un conjunto de elementos que componen la acción de cualquier actividad que realice un individuo, dentro de esta perspectiva el autor Schilling: que la motricidad es "el movimiento es la primera forma, y la más básica, de comunicación humana con el medio" (p. 240); por lo que vale la pena recalcar que esta se encuentra clasificado de la siguiente manera:

- a) **Locomotrices:** Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar, etc.
- b) **No locomotrices:** Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse, etc.
- c) **De proyección/recepción:** Se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos: recepciones, lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, driblar, entre otros.

### 3.4.Habilidades y destrezas en el Baloncesto.



El baloncesto requiere de una serie de habilidades y destrezas, al referirnos a las habilidades estamos describiendo las acciones que son capaces de realizar los deportistas sin haber trabajado con anterioridad alguna de ellas, por ejemplo al observar que un niño puede driblar de una forma espléndida, sin antes haber recibido un entrenamiento, o al notar que un adolescente realiza correctamente la ejecución de un pase, tiro o desplazamiento defensivo, pues son dones innatos, con los que nacen los seres humanos, de ahí que, a través del tiempo los perfeccionemos, ya sea a por medio de un entrenamiento, del esfuerzo y la práctica constante, se vienen a convertir en destrezas.

El baloncesto engloba un sinnúmero de habilidades y destrezas, las cuales son necesarias para que el deportista alcance el éxito en esta disciplina, no basta con que el alumno domine estos cuatro fundamentos, sino, que estos van acompañados de otra serie de capacidades, como son la velocidad, la resistencia, la coordinación, flexibilidad, entre otras, que si bien es cierto también son habilidades, en edades tempranas es oportuno trabajarlas, para así perfeccionarlas y obtener el resultado esperado por el entrenador.

#### **Hipótesis.**

Con la finalidad de mantener la unidad necesaria entre las diferentes actividades metodológicas, hasta el momento desarrollado, la hipótesis va a ser formulada en función de los problemas planteados y los objetivos propuestos en el tema:

¿Cómo los fundamentos técnicos del baloncesto inciden en la enseñanza aprendizaje de las habilidades y destrezas de esta disciplina, en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, del Cantón Calvas. Periodo 2013-2014

### **Hipótesis general:**

- ✓ Si se aplica una alternativa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de las habilidades y destrezas del baloncesto, entonces, se logrará la asimilación de los elementos básicos en el proceso enseñanza aprendizaje de esta disciplina, en los alumnos de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica de la Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”, del cantón Calvas. Periodo 2013-2014

### **f. Técnicas e instrumentos.**

#### **Diseño de la investigación.**

La presente investigación la realizaremos fundamentándonos en procesos metodológicos adecuados para la investigación científica. Por tal razón es que se combinan diferentes tipos de investigación como son: la investigación de campo, la investigación descriptiva y la investigación bibliográfica.

#### **Métodos para el desarrollo de la investigación.**

Para llevar adelante la presente investigación se tomara como base **el método científico**, el cual permitirá organizar los recursos disponibles y seleccionar los procedimientos adecuados, con la finalidad de alcanzar los objetivos planteados; partiendo desde la observación empírica del campo problemático, escogimiento del tema, la formulación y justificación del problema, planteamiento de objetivos e hipótesis, marco teórico, metodología, recursos, cronograma de actividades, bibliografía y anexos.

#### **Investigación de campo.**

La investigación de campo permitirá recabar información necesaria de primera mano, es decir que la misma no se encuentre registrado o documentada en ninguna otra investigación.

La información recabada se la obtendrá aplicando la técnica de la encuesta tanto a alumnos(as) como a docentes, además se utilizará la aplicación de los test a estudiantes.

El **método hipotético deductivo**, se aplica este método dentro de la presente investigación ya que, como consecuencia de las inferencias del conjunto de datos empíricos, principios y leyes que abarcan el objeto de estudio, se han propuesto hipótesis que serán tratadas en primera instancia a través de procedimientos inductivos para luego ser tratados con procedimientos deductivos que permitan llegar a inferencias lógicas para determinar conclusiones y posteriormente para alcanzar la comprobación de dichas hipótesis.

El **método descriptivo**, permitirá conocer el estado actual del problema, se lo utilizará en la interpretación y análisis objetivo de la información que se recogerá a través de los diferentes instrumentos. Así mismo servirá para la comprobación de las hipótesis y la redacción final del informe de investigación.

**Técnicas e instrumentos.**

De acuerdo a los tipos de investigación y métodos seleccionados para el desarrollo del presente proyecto y el tratamiento de las variables involucradas, se utilizará la **técnica de la encuesta**, mediante el instrumento del cuestionario, misma que será presencial y estará dirigida a los estudiantes, y docentes del colegio Santa Juana de Arco “La Salle”, con preguntas concretas, las cuales nos servirán para conocer cómo se desarrollan los procesos referentes a la enseñanza aprendizaje del baloncesto. Además, se creyó oportuno aplicar un pre test y un post test a los alumnos, los mismos que nos permitirán valorar los resultados antes y después de aplicar la alternativa.

**Población y muestra.**

En la presente investigación por tratarse de una población de 8vos, 9nos y 10mos años de Educación General Básica, y debido a que solo existe un paralelo por año excepto el 8vo año que cuenta con 2 paralelos, hemos creído conveniente trabajar con sesenta y siete alumnos equivalentes al 59.8 % de la población, además de los dos profesores de Cultura Física de los que consta el colegio.

**Cuadro representativo de la población.**

**Comunidad Educativa Santa Juana de Arco “La Salle”  
8vo, 9no, y 10mo año de Educación General Básica.**

COMUNIDAD EDUCATIVA	CURSO	PARALELO	MAESTROS	SEXO		TOTAL	MUESTRA 59,8%
				HOMBRES	MUJERES		
SANTA	8vo	“A”	1	19	9	28	17
JUANA DE	8vo	“B”		17	10	27	17
ARCO”LA	9no	“A”	1	19	12	31	17
SALLE”	10mo	“A”		10	16	26	16
<b>TOTAL</b>			2	65	47	112	67

**g. Cronograma.**

#	ACTIVIDADES	MESES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO - DICIEMBRE				ENERO 2015			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
		2013-2014																																																
1	ELABORACION DEL PROYECTO	SELECCIÓN DE TEMA	X																																															
2		PRESENTACION DEL TEMA		X																																														
3	APROBACION DEL PROYECTO				X																																													
4	DESARROLLO DEL PROYECTO	PROBLEMATIZACION				X																																												
5		JUSTIFICACION					X																																											
6		OBJETIVOS E HIPOTESIS							X																																									
7		ESTRUCTURA DEL MARCO TEORICO									X																																							
8		ANALISIS DEL MARCO TEORICO									X	X	X																																					
9		METODOLOGIA											X																																					
10		RECURSOS											X																																					
11		BIBLIOGRAFIA												X																																				
12		ANEXOS													X																																			
13		RECUPERACION Y ANALISIS DE INFORMACION																				X	X																											
14	TABULACION DE RESULTADOS																					X																												
15	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES																						X	X	X																									
16	PRESENTACION EN BORRADOR																								X	X	X																							
17	CORRECCION																														X	X																		
18	TRAMITES DE GRADO																																		X	X	X	X												
19	DEFENSA DE TESIS	PRIVADA																																				X												
20		PUBLICA																																			X	X												



#### **h. Presupuesto y financiamiento.**

##### **Recursos Humanos**

<b>Autoridades de la comunidad educativa Santa Juana de Arco “La Salle”</b>
<b>Docentes de Cultura Física del plantel</b>
<b>Alumnos de 8vo, 9no y 10mos años de la institución.</b>
<b>Asesora Académica: Dra. Mg. Sc. Rosa Álvarez</b>
<b>Autor: Alexander Eduardo Torres R.</b>

##### **Recursos Materiales**

<b>Material bibliográfico</b>
<b>Útiles de escritorio</b>
<b>Computadora</b>
<b>Cd, Internet, USB</b>
<b>Bibliotecas</b>
<b>Cámara fotográfica</b>

##### **Presupuesto**

<b>Bibliografía</b>	<b>\$. 140.00</b>
<b>Material de escritorio</b>	<b>\$. 100.00</b>
<b>Movilización y transporte</b>	<b>\$. 70.00</b>
<b>Levantamiento del texto</b>	<b>\$. 180.00</b>
<b>Imprevistos</b>	<b>\$. 120.00</b>
<b>Total</b>	<b>\$. 610.00</b>

## i. BIBLIOGRAFIA

1. Ministerio de Educación (2010). Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica. Quito: Imprenta Don Bosco.
2. Ministerio de Educación y Cultura (2002). Currículo de Educación en la práctica de valores para la E.B.E. Quito: Ministerio de Educación y Cultura.
3. Ministerio del Deporte (2008). Planificación curricular del área de Cultura Física para el sistema escolarizado del país. Quito: s/e.
4. Secretaría Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación (SENADER), Ministerio de Educación y Culturas (2003).
5. Programa de estudio y guía didáctica. Área de Cultura Física. Nivel medio. 8vo, 9no, 10mo año de la E.B. 1ero, 2do y 3ero de Bachillerato. Quito: s/e.
6. Barrio, J y Ranzola, A. (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Editorial Deportes. La Habana. Cuba.
7. Castro, C. (2000). Entrenador Superior de Baloncesto en su artículo publicado en el suplemento deportivo "Bancadas". La Voz de Galicia. España.
8. Col. Autores. (1973). Así es el Baloncesto. Delegación Nacional de Educación Física y Deportes. Cátedra de Baloncesto. I.S.C.F. La Habana. Cuba.
9. Col. Autores. (1988). Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana. CUBA.
10. Colectivo de autores de la comisión nacional de baloncesto del año 2008.
11. Col. Autores. (2005). Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana. Cuba.
12. Comas, M. (1991). Baloncesto, más que un juego. Ed. Gymnos. Madrid.
13. Delgado Nogueira, M.A. (2002). Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza. I.C.E. Granada, S/F.
14. Pérez, G. (1994.) Metodología cualitativa. Retos e interrogantes. Volumen 1: métodos. Madrid, La Muralla
15. Romero, S. (1993). Contenidos de la Educación Física en la Escuela. Sevilla: Wanceulen. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd74/deport.htm>

16. Echevarría, J. A. (julio de 2002). Dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje en la clase de Educación Física Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 50 -. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd50/claseef.htm>
17. Blázquez, D., Cagigal, J. M., Castejón, F. J., Contreras, O.R., Delgado, M. A., Moreno, J. A., Y Hernandez J. (1995). Metodología en la enseñanza del baloncesto en categorías de formación.EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 150. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd150/la-ensenanza-del-baloncesto-en-formacion.htm>
18. Parlebás, P. (2003) Elementos de sociología del deporte. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
19. GIMÉNEZ, F. J. (2003). La formación del entrenador en la iniciación al baloncesto. Sevilla: Wanceulen.
20. Lagardera Otero, Francisco (1997). Bases Epistemológicas de la Actividad Física – Deportiva. INEF. España. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos20/baloncesto/baloncesto.shtml>
21. Aller, R., y Díaz, C. (29 de Noviembre de 2013). Defensa [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.videoscbmurcia.es/index.php/ricardo-aller/660-diccionario-terminologico-d>

**Encuesta para los estudiantes**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

Señores Estudiantes, en mi calidad de Alumno de la Carrera de Cultura Física y Deportes, de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro realizando el proyecto de tesis denominado: **LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE ESTA DISCIPLINA, EN LOS ALUMNOS DE 8VO, 9NO Y 10MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA SANTA JUANA DE ARCO “LA SALLE”, DEL CANTÓN CALVAS. PERIODO 2013-2014**

El objetivo es obtener pautas, que permitan ayudar a la solución de esta problemática, por lo que le solicito brindarme la información necesaria y pertinente, a efecto de poder cumplir de forma adecuada con este propósito.

Por lo que desde ya le expreso mi sincero agradecimiento.

**Datos generales:**

Edad: ..... años Sexo M ( ) F ( )

Grado: 8vo ( ) 9no ( ) 10mo ( )

Tu profesor-a de Educación Física es:

Hombre ( ) mujer ( )

**1. ¿Qué título posee tu maestro (a) de Educación Física?:**

- Licenciado ( )
- Profesor ( )
- Magister ( )
- Desconozco ( )

**2. ¿De los siguientes deportes cual es el que más practicas? Marque con una x**

Fútbol ( ) Baloncesto ( ) Voleibol ( ) Natación ( ) Atletismo ( ) Gimnasia ( )

**3. ¿Consideras a la Educación Física?**

Muy importante ( ) importante ( ) normal ( ) nada importante ( )

**4. ¿Qué es lo que más te gusta de la Educación Física?**

1. Condición física y salud ( )
2. Juegos y deportes ( )
3. Expresión Corporal ( )

4. Actividades en el medio natural ( )

**5. Considera que la metodología que utiliza el docente para impartir las clases de baloncesto es:**

1. Adecuada ( )

2. Poco adecuada ( )

3. Inadecuada ( )

**6. ¿Qué objetivos principal piensas que debe perseguir la Educación Física?**

1. De salud ( )

2. De competición ( )

3. De educación ( )

4. De diversión ( )

5. De valores ( )

6. Condición física ( )

**7. ¿Crees que el Baloncesto es un deporte importante y por lo tanto debería dársele mayor interés en su institución?**

7. Si ( ) No ( )

Porque?.....

.....

**8. ¿Te gustaría participar de un programa de ejercicios metodológicos mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto?**

Si ( ) No ( )

**9. ¿Elegirías al baloncesto como asignatura optativa?:**

Si ( ) No ( )

**10. ¿Tienes experiencia jugando campeonatos a nivel colegial, clubs?**

Bastante ( ) poca ( ) nada ( )

**11. ¿En el futuro te agradaría ser parte de la selección de tu colegio, tu cantón, de la provincia de Loja?**

Si ( ) No ( ) Tal vez ( )

**Gracias por su colaboración**

**Encuesta para los docentes de Cultura Física**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

Señores Docentes de Cultura Física, en mi calidad de alumno de la Carrera de Cultura Física y Deportes, de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro realizando el proyecto de tesis denominado: **LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE ESTA DISCIPLINA, EN LOS ALUMNOS DE 8VO, 9NO Y 10MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA SANTA JUANA DE ARCO “LA SALLE”, DEL CANTÓN CALVAS. PERIODO 2013-2014**

El objetivo es obtener pautas, que permitan ayudar a la solución de esta problemática, por lo que le solicito brindarme la información necesaria y pertinente, a efecto de poder cumplir de forma adecuada con este propósito.

Por lo que desde ya le expreso mi sincero agradecimiento.

**Datos generales:**

Sexo M ( ) F ( )

Edad: ..... años

Años que pertenece al Colegio Santa Juana de Arco “La Salle” .....

Profesor de Curso o grado: 8vo ( ) 9no ( ) 10mo ( )

**1. ¿Qué título posee?**

- Licenciado ( )
- Profesor ( )
- Magister ( )
- Desconozco ( )

**2. ¿De los siguientes deportes cual prefiere enseñar? Marque con una x**

Futbol ( ) Baloncesto ( ) Voleibol ( ) Natación ( ) Atletismo ( ) Gimnasia ( )

**3. ¿Considera a la Educación Física?**

Muy importante ( ) importante ( ) normal ( ) nada importante ( )

**4. ¿Qué es lo que más le gusta de la Educación Física?**

1. Condición física y salud ( )
2. Juegos y deportes ( )
3. Expresión Corporal ( )
4. Actividades en el medio natural ( )

**5. Considera que la metodología que utiliza para impartir las clases de baloncesto es:**

- 3. Adecuada ( )
- 4. Poco adecuada ( )
- 3. Inadecuada ( )

**6. ¿Qué objetivos principal piensa que debe perseguir la Educación Física?**

- 1. De salud ( )
- 2. De competición ( )
- 3. De educación ( )
- 4. De diversión ( )
- 5. De valores ( )
- 6. Condición física ( )

**7. Cree que el Baloncesto es un deporte importante y por lo tanto debería dársele mayor interés en su institución?**

Si ( ) No ( )

Porque?.....  
.....

**¿Le gustaría ser parte de un programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto con miras a mejorar el nivel técnico de sus alumno**

Si ( ) No ( )

**9. ¿Está de acuerdo con que el baloncesto sea una asignatura optativa?**

Si ( ) No ( )

**10. ¿Tiene experiencia entrenado y dirigiendo equipos en campeonatos a nivel colegial, clubs?**

Bastante ( ) poca ( ) nada ( )

**11. ¿En el futuro le agradaría participar de cursos relacionados con la preparación del baloncesto?**

Si ( ) No ( ) Tal vez ( )

**Gracias por su colaboración**





**Inicio de la clase, con la profesora del curso.**



**Organización de la clase**



**Práctica del boteo o dribling**



**Fundamentación de la posición básica defensiva**



## Metodología para el pase.



## Mecánica del tiro.



## **INDICE DE CONTENIDOS**

Portada

Certificación

Autoría

Carta de certificación

Agradecimiento

Dedicatoria

Matriz de ámbito geográfico de la investigación

Mapa geográfico y croquis

Esquema de tesis

a) Título

b) Resumen en castellano y traducido al inglés

c) Introducción

d) Revisión de literatura

e) Técnicas e instrumentos

f) Resultados

g) Discusión

h) Conclusiones

i) Recomendaciones

j) Bibliografía

k) Propuesta

l) Anexos

Proyecto aprobado

Índice.