



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

**LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO EN LAS
NIÑAS DE 10 A 14 AÑOS DE EDAD, DE LA
PARROQUIA QUILANGA, CANTÓN QUILANGA DE
LA PROVINCIA DE LOJA, EN EL AÑO 2019-2020**

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

AUTOR: *Jorge Luis Condolo Castillo*

DIRECTOR: *Mg. Sc. José Efraín Macao Naula*

LOJA – ECUADOR

2021

CERTIFICACIÓN

Lic. Mg. Sc José Efraín Macao Naula

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado detenida y minuciosamente durante todo su desarrollo, la tesis titulada:
**LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO EN LAS NIÑAS DE 10 A 14 AÑOS DE EDAD,
DE LA PARROQUIA QUILANGA, CANTÓN QUILANGA DE LA PROVINCIA DE
LOJA, EN EL AÑO 2019-2020**, de la autoría de **JORGE LUIS CONDOLO CASTILLO**.
Previa la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física
y Deportes, el egresado ha cumplido con todos los requisitos de acuerdo a lo establecido en el
informe de investigación tanto en su fondo y forma de acuerdo a las normas de graduación vigentes
en nuestra Universidad. Por lo que se sugiere continúe con el trámite legal, consecuentemente
autorizo la presentación y sustentación de la misma.

Loja, 30 de junio del 2020

f.)



Firmado electrónicamente por:
JOSE EFRAIN MACAO
NAULA
1102143193 ..

Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Jorge Luis Condolo Castillo**, declaro que los contenidos del presente trabajo de investigación son de mi exclusiva autoría, los mismos que han sido elaborados cumpliendo los parámetros éticos y respetando la propiedad intelectual de los autores de las diferentes fuentes empleadas para el efecto, las mismas que me han servido para el desarrollo del presente trabajo de investigación.

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo

Firma: _____

Cedula: 1104849599

Fecha: Loja, 1 de marzo del 2021

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Carta de autorización de tesis por parte del autor, para la consulta, reproducción parcial o total y publicación electrónica del texto completo.

Yo, **Jorge Luis Condolo Castillo**, declaro ser el autor de la tesis titulada: **LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO EN LAS NIÑAS DE 10 A 14 AÑOS DE EDAD, DE LA PARROQUIA QUILANGA, CANTÓN QUILANGA DE LA PROVINCIA DE LOJA, EN EL AÑO 2019-2020**, 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 tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja, al primer día del mes de marzo del dos mil veintiuno, firma el autor.

Firma: _____

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo

Cédula: 1104849599

Dirección: Loja, Cda. Pio Jaramillo Alvarado, Chibchas y Shirys

Correo electrónico: georgelcastillo1591@gmail.com; jlcondoloc@unl.edu.ec

Teléfono: 072554098

Celular: 0980399435

DATOS COMPLEMENTARIOS:

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

Tribunal de Grado:

Presidente: Mg.Sc. José Picoita Quezada

Primer Vocal: Mg.Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

Segundo Vocal: Mg.Sc. Luis Rafael Valverde Jumbo

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento y reconocimiento a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, a las Autoridades y Docentes de la Facultad de Educación, El Arte y La Comunicación, mi gratitud a los docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes, así como también al Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc director de tesis quien con su profesionalismo y de manera desinteresada me ha orientado con sus capacidades y conocimientos en el desarrollo de este trabajo de investigación, el cual ha cumplido de manera eficiente. No podría faltar mi más sincero agradecimiento a Liga Deportiva Cantonal de Quilanga y al grupo de niñas que supieron colaborar de muy buena manera y que han hecho posible finalizar satisfactoriamente mi trabajo.

En general quisiera agradecer a todas y cada una de las personas que me ayudaron de manera desinteresada en la realización de mi tesis, dando lo mejor de ellas para el bienestar y la contribución en la culminación de mi tesis.

Jorge Luis Condolo Castillo.

Autor

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis a Dios, por acompañarme en el camino de la vida paso a paso, cuidándome, dándome fortaleza y sabiduría para sobreponerme a los inconvenientes de la vida.

Lo dedico a mis padres que gracias a sus consejos y a su apoyo incondicional han sabido estar ahí en todo momento para ayudarme a salir adelante en la vida y poder llegar a cumplir todas mis metas. Sabiendo inculcar en mí el amor por el estudio y la perseverancia por cumplir todos mis sueños.

A toda de mi familia y amigos que de una u otra manera han sabido apoyarme y llenar mi vida de sabiduría para así lograr cumplir una meta más en mi vida.

Dedico también a mi director de tesis quien, con su comprensión, paciencia me compartió sus conocimientos para seguir adelante.

A las niñas de la Parroquia Quilanga, que han sido mis colaboradoras principales para que mi tesis sea un total éxito.

Jorge Luis Condolo Castillo.

Autor

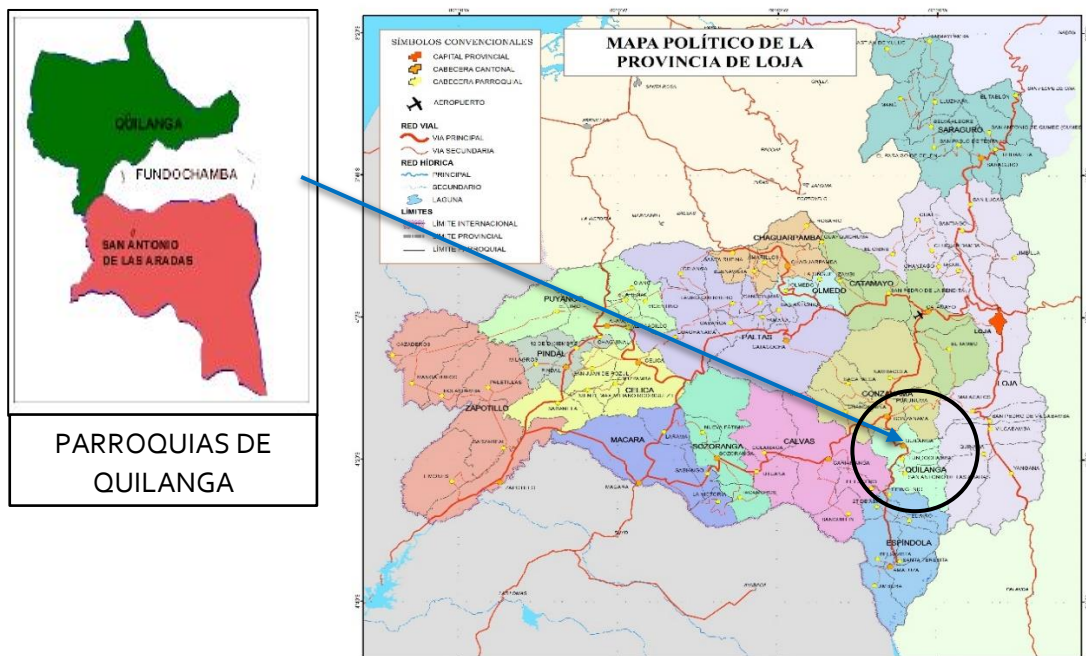
MATRIZ DEL MAPA GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

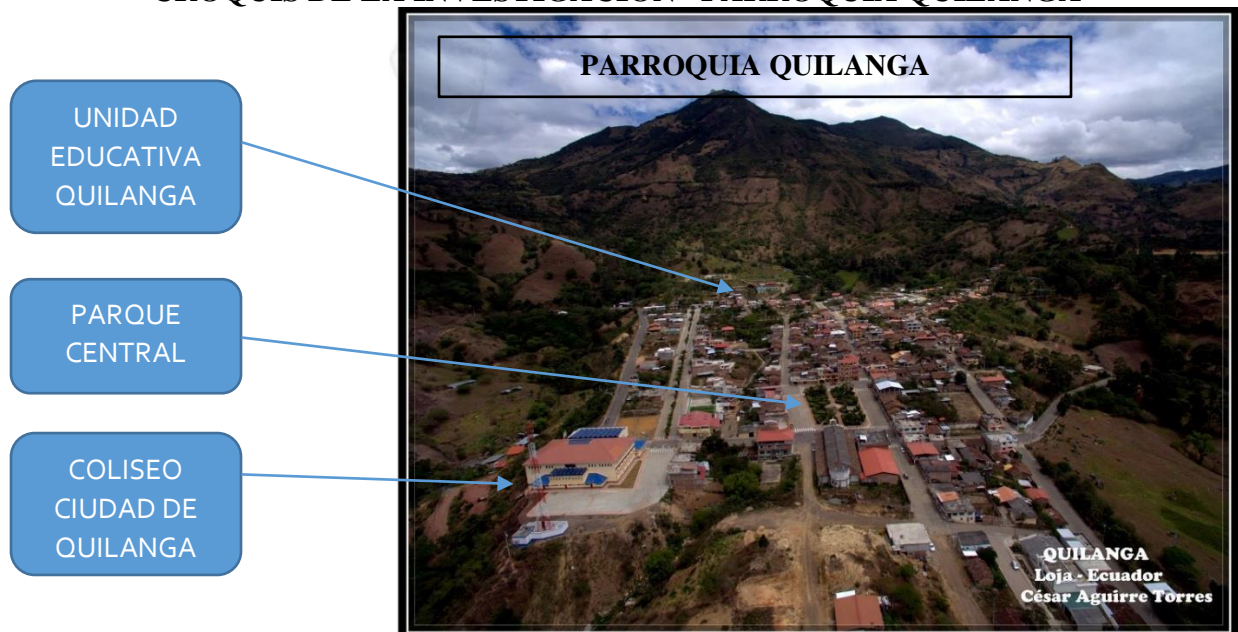
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARIO O COMUNIDAD		
TESIS	<p>JORGE LUIS CONDOLO CASTILLO</p> <p>La masificación del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad, de la parroquia Quilanga, cantón Quilanga de la provincia de Loja, en el año 2019-2020</p>	UNL	2021	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	QUILANGA	QUILANGA	QUILANGA	CD	<p>LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES</p>

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LA PARROQUIA QUILANGA



Fuente: Tomado de Wikipedia. (2016). Mapa base de la Provincia de Loja [Mapa]. Recuperado de https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Mapa_de_loja.jpg; editado por el autor.

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN “PARROQUIA QUILANGA”



Fuente: Aguirre, C. (2016). Quilanga [Fotografía]. Recuperado de https://scontent.floh1-1.fna.fbcdn.net/v/t31.0-8/s960x960/14939530_10210998477741080_4981080686162401913_o.jpg?nc_cat=110&nc_oc=AQk4HbWJ6la-gCwLPOYxyKj910aEz3W3vr14m6JV8BOLZT7zHbnmzWbghYS_qwUsD_Q&nc_ht=scontent.floh1-1.fna&oh=55a834b20784ba33893f9573c6191f5d&oe=5E42B55C

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORÍA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN
ABSTRACT
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - ❖ PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - ❖ PROYECTO DE TESIS
 - ❖ OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

**LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO EN LAS NIÑAS DE 10 A 14 AÑOS DE EDAD,
DE LA PARROQUIA QUILANGA, CANTÓN QUILANGA DE LA PROVINCIA DE
LOJA, EN EL AÑO 2019-2020**

b. RESUMEN

La presente investigación titulada: **La Masificación Del Baloncesto En Las Niñas De 10 A 14 Años De Edad, De La Parroquia Quilanga, Cantón Quilanga De La Provincia De Loja, En El Año 2019-2020**, cuyo problema se planteó: ¿Cómo la falta de motivación y de organización deportiva ocasiona el desconocimiento de la masificación del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años como medio de integración deportiva?, el objetivo general que se ha planteado es promover el desarrollo de estrategias para la masificación del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años, a partir de esto se planteó la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto, en las categorías de baloncesto y mini-baloncesto a través de talleres. Durante el proceso se aplicaron los métodos; observación científica, descriptivo, inductivo, estadístico, técnicas como la observación, la encuesta y la entrevista, instrumentos como la ficha de observación para conocer el dominio de los fundamentos técnicos del baloncesto al inicio y al final. Se pudo concluir que falta de motivación y la desorganización deportiva conjuntamente con el escaso apoyo de los padres de familia, así como el uso desmedido del celular no permiten que las niñas practiquen el baloncesto en su tiempo libre, además de que los entrenamientos de baloncesto son insuficientes y discontinuos debido a los escasos recursos económicos de la entidad deportiva encargada, además el diagnóstico inicial en la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto presenta deficiencia en la aplicación, mientras que el diagnóstico final en la ejecución presenta un excelente conocimiento y ejecución de los mismos, por lo cual se identificó que los talleres de baloncesto promueven la práctica del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años motivadas a aprender los fundamentos técnicos básicos para su ejecución en competencias.

ABSTRACT

The present investigation titled: The Massification of Basketball in Girls 10 to 14 Years Old, From Quilanga Parish, Quilanga Canton of the Loja Province, In the Year 2019-2020, whose problem was raised: How the lack of Motivation and sports organization causes the ignorance of the massification of basketball in girls aged 10 to 14 as a means of sports integration ?, the general objective that has been proposed is to promote the development of strategies for the massification of Basketball in girls from From 10 to 14 years, from this, the teaching-learning of the technical foundations of basketball was proposed, in the categories of basketball and mini-basketball through workshops. During the process, the methods were applied; scientific, descriptive, inductive, statistical observation, techniques such as observation, survey and interview, instruments such as the observation sheet to know the mastery of the technical fundamentals of basketball at the beginning and at the end. It was concluded that lack of motivation and sports disorganization together with the scarce support of parents, as well as the excessive use of cell phones do not allow girls to practice basketball in their free time, in addition to basketball training being insufficient and discontinuous due to the scarce economic resources of the sports entity in charge, in addition the initial diagnosis in the execution of the technical foundations of basketball presents a deficiency in the application, while the final diagnosis in the execution presents an excellent knowledge and execution of the themselves, for which it was identified that basketball workshops promote the practice of basketball in girls between 10 and 14 years old, motivated to learn the basic technical foundations for its execution in competitions.

c. INTRODUCCIÓN

La masificación deportiva está basada en la idea principal de brindar la oportunidad de acceder a niños y jóvenes a la práctica de deportes, en este caso del baloncesto, orientados por docentes especializados adaptándola a nuestro medio y así obtener mejores resultados en una competición. La masificación fomenta y desarrolla la práctica del baloncesto en toda una región, aumentando el número de niños, niñas y jóvenes que conozcan, jueguen y se diviertan con este deporte. También es de resaltar que enseña conductas de sana y democrática convivencia de solidaridad y justicia, enmarcados en las reglas de juego de actividades conducidas por personas capaces y responsables. Permite conocer el juego a través del juego mismo, sin grandes exigencias desde el punto de vista técnico, pretendiendo que, por este medio, el niño desarrolle el concepto de deporte-salud.

La masificación deportiva en algunas disciplinas en el Ecuador, se da como iniciativa de la Arq. Pierina Correa Delgado en conjunto con el Departamento Técnico Metodológico de la Federación Deportiva del Guayas, en que se trata de viabilizar la pirámide de la iniciación deportiva en cada uno de los deportes y así poder nutrir a selecciones locales en las que cada provincia desde las edades infantiles participa en torneos y juegos nacionales.

Es necesario considerar cuál es el momento en que empieza el proceso y dónde se termina, parece que éste tiene antecedentes mucho antes al periodo de selección, estos podrían estar en la familia, la sociedad y los intereses del niño, aunque muy poco desarrollados. El profesional de la actividad física tiene que ser considerado como el eje fundamental del trabajo, para que no existan fisuras metodológicas y todos tengamos claros los objetivos a alcanzar, siendo esto como una

herramienta abierta, flexible y modificable a través del diálogo, de la experiencia, de las nuevas aportaciones técnicas y tácticas empleadas en este proceso de masificación del baloncesto.

Como parte de la actividad física y deportiva, el baloncesto es uno de los deportes más conocidos y practicados en el mundo, después del fútbol. El dinamismo de su juego y las pocas exigencias en orden material para su ejecución, son casi iguales con las del fútbol y solo hace que se necesite un balón, una pista de cemento o madera plana y dos tableros con un anillo con dimensiones suficientes, lo que permite un bajo costo económico y peculiaridades que lo han hecho también muy popular en todo el mundo.

Para el Ecuador, como se menciona anteriormente, resulta ineludible la obligada búsqueda de estrategias que permitan enfrentar una política para el desarrollo de la práctica del deporte y la recreación en función de la promoción de la salud en las comunidades, con un carácter masivo, donde la inserción de los deportes de participación popular catalizan la experiencia comunitaria, para convertirse en parte sustancial de las tradiciones y la ocupación del tiempo libre de estos escenarios sociales. En ello el baloncesto como deporte y actividad recreativa juega un rol importante.

El Mini Baloncesto es un juego para niños y niñas. Esencialmente es una modificación del juego de adultos que ha sido adaptado a las necesidades de los niños. La filosofía es muy sencilla: no hacer que los niños jueguen un juego que no es conveniente, pero se modifica algo para adaptarlos a ellos. Tiene unas normas adaptadas a las necesidades y posibilidades de su edad muy interesantes. La intencionalidad de implementar los componentes básicos (técnica, táctica, y estrategia) es clara. El mini básquet tiene una gran aceptación entre los iniciados y está muy establecido en competiciones organizadas por federaciones y otras instituciones deportivas.

Asimismo, el proceso de enseñanza- aprendizaje del baloncesto en el territorio nacional está dirigido a las escuelas, y como componente de este modelo educativo, para quedarse contextualizado en las dimensiones del escenario escolar, y no como un elemento integrador de la práctica deportiva y recreativa de las comunidades, es decir del barrio, del club y la población en general.

Este trabajo de Investigación cuyo **TÍTULO** es **La masificación del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad, de la parroquia Quilanga, cantón Quilanga de la provincia de Loja, en el año 2019-2020**; se enmarca dentro de las orientaciones para formar con eficiencia y eficacia los procesos de cambios. El esquema de la investigación está estructurado tomando referentes teóricos sobre la masificación del baloncesto, este es un tema que se puede aplicar a las niñas y por ello la perspectiva es cooperar en la solución y mejoramiento de este problema de tipo social. En el trabajo de tesis se establece la falta de motivación y de organización deportiva ocasiona el desconocimiento de la masificación del baloncesto por parte de las niñas de 10 a 14 años como medio de integración deportiva. Como objetivo general se ha planteado Promover el desarrollo de estrategias para la masificación del Baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad de la parroquia Quilanga, cantón Quilanga de la provincia de Loja, en el año 2019 - 2020. Dentro de los objetivos específicos hemos propuesto, conocer si la falta de motivación y de organización deportiva no permite que las niñas de 10 a 14 años de edad, de la parroquia Quilanga practiquen el baloncesto en su tiempo libre y diagnosticar el estado actual en la ejecución técnica de los fundamentos técnicos básicos del baloncesto, diseñar, ejecutar, evaluar y socializar los resultados de la propuesta para promover la masificación del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad de la parroquia Quilanga, cantón Quilanga de la provincia de Loja, en el año 2019 - 2020.

Una vez cumplidos los objetivos como resultado se obtuvo que la falta de motivación y la desorganización deportiva conjuntamente con el escaso apoyo de los padres de familia, así como el uso desmedido del celular no permiten que las niñas practiquen el baloncesto en su tiempo libre, además de que los entrenamientos de baloncesto son insuficientes y discontinuos debido a los escasos recursos económicos de la entidad deportiva encargada, conjuntamente el diagnóstico inicial en la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto presenta deficiencia en la aplicación, mientras que el diagnóstico final en la ejecución presenta un excelente conocimiento y ejecución de los mismos, por lo cual se identificó que los talleres de baloncesto promueven la práctica del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años motivadas a aprender los fundamentos técnicos básicos para su ejecución en competencias, y el realizar paulatinamente reconocimientos a quienes demuestran mayor entusiasmo, entrega y sacrificio en cada uno de los talleres como medio de motivación a las niñas, propicia a las demás personas a integrarse a talleres de baloncesto.

Se recomienda mejorar la organización deportiva, por parte de Liga Deportiva Cantonal e instruir mediante charlas a los padres de familia el debido apoyo que deben dar a las niñas, así como la instrucción del uso desmedido del celular por parte de las niñas, además de obtener convenios con el GAD de Quilanga e instituciones privadas para el financiamiento de entrenamientos continuos de esta disciplina en la parroquia, así como aplicar diagnósticos periódicamente sobre la ejecución técnica de los fundamentos básicos del baloncesto por parte de las niñas para comprobar avances, conjuntamente ejecutar talleres de baloncesto en los cuales como finalización de los mismos se realicen competencias individuales y por equipos, al mismo tiempo otorgar premios o reconocimientos al mejor desempeño en eventos tales como campeonatos o talleres de baloncesto para categorías formativas, los mismos que genere una mayor motivación en las niñas.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

LA MASIFICACIÓN

Según Gardey (2014) manifiesta que:

Masificación es la acción y efecto de masificar. Este verbo refiere a hacer masivo o multitudinario aquello que no lo era. La noción de masificación está asociada a la idea de masas, el sujeto colectivo cuyos integrantes comparten ciertos comportamientos sociales o culturales. Cuando las masas adoptan determinada conducta, ésta se masifica (se vuelve masiva), y dicho proceso de crecimiento se conoce como masificación. En la actualidad es posible advertir ciertas tendencias que se encuentran en proceso de masificación. La masificación se entiende como un proceso ya que es difícil o subjetivo determinar cuándo una tendencia se vuelve efectivamente masiva.

Tomemos el ejemplo de Internet. Remota a los 1969 esta tecnología se desarrolló por el departamento de defensa de los Estados Unidos. Desde entonces hasta la década de 1990, Internet no era sólido, pero limita el uso del servicio. Podemos decir que la masificación de Internet tuvo lugar durante la última década, cuando personas de todo el mundo y de diferentes sectores sociales comenzaron a conectarse a la red.

Además, Ramírez (2015) ratifica que:

Masificación es un proceso de carácter multitudinario, con la participación de las distintas capas, sectores de la sociedad, niños, jóvenes y adultos en igualdad de condiciones y oportunidades, que permiten un conocimiento colectivo y un comportamiento sociocultural en la integración hombre-sociedad (p. 11).

Después de analizar los criterios de los autores antes mencionados se puede concretar que masificación es el medio por el cual se puede llegar a popularizar ciertos comportamientos, ya sean estos sociales o culturales en busca de un fin común en la sociedad, el cual pretende acoger a niños, niñas, jóvenes y adultos tratando de dar facilidades para llegar a unificar a todos.

El concepto de masificación tiene varias aplicaciones y puede ser estudiado desde distintos puntos de vista, por lo cual no es difícil advertir ciertas ventajas y desventajas que se desprenden de este fenómeno inevitable para nuestra especie. Cuando tiene lugar dentro de los límites de la industria y permite que un producto o servicio llegue a millones de usuarios de forma persistente, con un ritmo de demanda que no decae considerablemente, generalmente puede decirse que se trata de un suceso positivo para la economía; pero esto depende de cada caso en particular.

Es importante entender que la masificación en sí misma no puede ser valorada, aislándola del objeto que se vuelve masivo. Por otro lado, es probable que en todos los casos existan puntos positivos y negativos, conformando el necesario equilibrio de la realidad tal y como la conocemos.

La palabra masificación tiene dos usos recurrentes en nuestro idioma, por un lado, la acción y la consecuencia de hacer algo masivo, popular, se llama con la palabra masificación; Cabe señalar que la cosa o entidad en cuestión se elimina del ostracismo, de la ausencia de notoriedad y se vuelve masiva.

La Masificación Deportiva

Acosta et al. (2014) afirma que la masificación deportiva “está basada en la idea principal de brindar la oportunidad de acceder a niños y jóvenes a la práctica de deportes, orientados por docentes especializados adaptándola a nuestro medio y así obtener mejores resultados en una competición” (p.12).

La masificación tiene sus antecedentes en Deporte para Todos y en el mundo varias organizaciones mundiales lo promueven y desarrollan, entre ellas tenemos: TAFISA (Trim and Fitness, International Sport for All Association) con 105 países afiliados. FISDPT (Federación Internacional de Deporte para Todos). UNESCO (Es una organización de las Naciones Unidas. Promueve el Deporte para Todos en los países afiliados. OMS (Organización Mundial de la Salud) fomenta actividades deportivas, recreativas y para la salud. (Prevención-Sedentarismo). COI (Comité Olímpico Internacional) tiene una comisión de Deporte para Todos.

El Deporte para todos es de carácter promocional, participativo, preventivo para la salud y recreativo. Se desarrolla en cualquier lugar del país, en las municipalidades, centros laborales, comunidades campesinas y comunidades nativas. Es conocido como el deporte recreativo (concepto utilizado por primera vez por el Consejo de Europa en 1966 con el objetivo de lograr el alcance de los beneficios del deporte al mayor número de personas). En él se integran tanto las prácticas deportivas informales, las intrascendentes, así como el deporte de la tercera edad, del menor en abandono, del carente de recursos, de los discapacitados. Todos tienen derecho a hacer deporte, el deporte como individualidad y colectividad.

Los autores consideran que la masificación deportiva desde el punto de vista político es poder popular a través de las comunidades organizadas, las que desarrollan su política territorial expresada en la democracia directa, desde el punto de vista social es inclusión y mejora de la calidad de vida y desde el punto de vista pedagógico es educar por valores.

Según el diccionario de la lengua española, masividad proviene del adjetivo masivo, refiere a algo que es muy numeroso o se realiza en gran cantidad, en segundo lugar, a algo de la masa humana o relativa a ella; como, por ejemplo: manifestación masiva, participación masiva etc. En nuestra investigación tiene su aplicación en lo concerniente a la masa humana, dado a que la

actividad física en cuestión trata de la masividad de adolescentes para un deporte, lo que presupone el término de masividad deportiva. (Ramos, Ojeda, Artigas, Báez, & Estévez, 2014; Basulto, Basulto, & Gil, 2013; Castañeda López, Romero Frómata, & Zerquera Alcalde, 2000; Moraes & Romero., 2005)

La UNESCO (2015), considera que la masificación deportiva está adquiriendo una importancia cada vez mayor en nuestras sociedades y en su desarrollo, (Unesco, 2015) convirtiéndose en un fenómeno sociocultural que trasciende el ámbito estricto de las instalaciones deportivas, los estadios y los demás lugares en que se practica, como la comunidad.

La masificación deportiva implica; ocupación del tiempo libre útil de la sociedad y en especial de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, modificar conductas en el tiempo y lograr la expresión de personas, instituciones y comunidades que promuevan, apoyen y desarrollen el deporte para lograr la pirámide necesaria de futuros campeones como producto histórico del pueblo.

En el deporte masivo, también denominado, Deportes para todos, se integra la instrucción y la educación en un proceso único, para lograr en los participantes hábitos y habilidades motrices, capacidades físicas y conocimientos. Influye en la esfera educativa siempre y cuando se aprovechen las situaciones pedagógicas que se suceden en el transcurso de las actividades deportivo que se efectúan.

Analizando la masificación deportiva en algunos países latinoamericanos podemos resaltar algunos ejemplos de los programas que allí se aplican para lograr sumar ciudadanos a la actividad física comunitaria. En Cuba, el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), es el organismo encargado de dirigir, ejecutar y controlar la aplicación de la política del

estado y del gobierno, en cuanto a los programas de la educación física y con este fin ejercer un papel rector en todas las actividades físicas que se realicen para el incremento de la masividad deportiva y promover así el desarrollo del deporte. (INDER, 2006)

El auge espectacular que ha cobrado la masificación del deporte gracias a los medios de comunicación de masas, la popularidad que ha alcanzado y su consiguiente capacidad para atraer masivamente a personas de diversa índole social y cultural, hace inevitable que se tenga cada vez más en cuenta su función educativa para difundir mensajes e ideales positivos para los adolescentes en las comunidades. (Pila, 2004; Pila Hernández, 2005).

La práctica masiva de un deporte en el país abarca desde las edades escolares hasta la educación superior, definido a partir de un sistema de con el propósito de alcanzar un desarrollo significativo en la esfera.

Por otra parte, en El Salvador, se establecen convenios de cooperación con Canadá para lograr impulsar iniciativas conjuntas de interés común, para el beneficio de ambos países, en el marco del deporte comunitario, coincidieron en que el ejercicio físico, es la mejor opción para prevenir la violencia y otros problemas sociales como la exclusión social, la desigualdad de género, drogadicción, alcoholismo, pandillas, entre otros. (Guillen, y otros, 2017; Rodríguez, y otros, 2017).

En la República de Ecuador, se estableció un programa que persigue masificar el deporte en las comunidades a través del intercambio de sus participantes, el acuerdo prevé también la promoción de actividades físicas para la formación y superación de estos, con el objetivo trazado de masificar el deporte, porque en su opinión, es necesaria la misma. (el telégrafo, 2013)

Por otra parte Infante P. (2008), en su artículo “Retos y acciones para la masificación y el desarrollo deportivo en Venezuela, (Infante, 2008) alega que en la actualidad la estrategia de masificación del deporte en este país, trasciende el ritualismo de la vieja burocracia estatal para centrarse en las personas y concentra su acción en resolver los problemas y demandas que presentan las comunidades con actividades físicas, deportivas o recreativas, las cuáles se manifiestan a través de los comités de deporte y recreación de los consejos comunales”.

Según un estudio elaborado por el Ministerio del Deporte en 2010, solo el 11% de la población ecuatoriana acostumbra a realizar alguna actividad física. El 89% de la ciudadanía restante, según el documento, es sedentario.

Los beneficios de las actividades físicas también están presentes en la economía familiar, el tiempo que se dedica a la ejercitación puede contribuir a mejorar las condiciones socio – cultural de la población; si la práctica deportiva es extendida hacia las zonas rurales puede ayudar en la disminución del éxodo de la población, y es ésta una de las premisas básicas para el desarrollo científico, técnico y social en las zonas rurales.

La masificación deportiva en algunas disciplinas en el Ecuador, se da como iniciativa de la Arq. Pierina Correa Delgado en conjunto con el Departamento Técnico Metodológico de la Federación Deportiva del Guayas, en que se trata de viabilizar la pirámide de la iniciación deportiva en cada uno de los deportes y así poder nutrir a selecciones locales en las que cada provincia desde las edades infantiles participa en torneos y juegos nacionales.

La masificación deportiva, se lleva a cabo en las comunidades teniendo presente las directivas específicas y generales de cada país, a través del apoyo que brindan distintas instituciones gubernamentales y privadas a las diferentes organizaciones para la ejecución de

actividades deportivas y recreativas de gran participación, con el propósito de lograr la sensibilización de los adolescentes en torno a los beneficios de esta práctica.

Para el logro de este objetivo, se debe asegurar una adecuada infraestructura, organización y gerencia deportiva en el estado, en forma descentralizada, de tal manera de que se incorporen a la tarea de masificación deportiva los entes públicos y privados, estatales, municipales, parroquiales y comunitarios.

La masificación del baloncesto

La masificación fomenta y desarrolla la práctica del baloncesto en toda una región, aumentando el número de niños, niñas y jóvenes que conozcan, jueguen y se diviertan con este deporte. También es de resaltar que enseña conductas de sana y democrática convivencia de solidaridad y justicia, enmarcados en las reglas de juego de actividades conducidas por personas capaces y responsables.

Es necesario considerar cuál es el momento en que empieza el proceso y dónde se termina, parece que éste tiene antecedentes mucho antes al periodo de selección, estos podrían estar en la familia, la sociedad y los intereses del niño, aunque muy poco desarrollados. El profesional de la actividad física tiene que ser considerado como el eje fundamental del trabajo, para que no existan fisuras metodológicas y todos tengamos claros los objetivos a alcanzar, siendo esto como una herramienta abierta, flexible y modificable a través del diálogo, de la experiencia, de las nuevas aportaciones técnicas y tácticas empleadas en este proceso de masificación del baloncesto.

El Baloncesto por ser un deporte de equipo, en el que para su realización requiere de la presencia de varios jugadores para el desempeño de diferentes funciones, presenta potencialidades

para su masificación a partir del aprovechamiento del horario extradocente de la Educación Física y así contribuir al desarrollo y consolidación de valores en cada sujeto participante.

La puesta en práctica de actividades deportivo- recreativas, constituye una vía esencial para lograr su masificación, las mismas deben ser planificadas, organizadas a partir de las posibilidades que brinda el horario extradocente de la Educación Física, para lo cual es preciso impregnarles creatividad, que sean actividades variadas, de manera que respondan a los gustos, intereses, preferencias de los estudiantes, lo que incidirá en elevar el nivel de participación, como elemento esencial para la masificación.

La masificación del Baloncesto brinda la oportunidad a niños, adolescentes y jóvenes de acceder a su práctica, orientada por los docentes en función del desarrollo de rasgos positivos de la personalidad, entre los que se destacan: compañerismo, solidaridad, humanismo, cooperación, así como desarrollar y consolidar las relaciones interpersonales.

La masificación deportiva fomenta y estimula la práctica del deporte al incrementar el número de niños y niñas que conozcan, jueguen y se diviertan con la realización de actividades deportivo-recreativas, además permite conocer el juego a través del juego mismo, sin grandes exigencias desde el punto de vista técnico, pretendiendo que, por este medio, el niño desarrolle el concepto de deporte-salud. Es una de las formas de realizar diferentes actividades físicas, en que se plantean una serie de actividades secuenciales que con una visión de largo plazo se organiza voluntariamente con la intención de mejorar la calidad de vida de los participantes y lograr de manera integral el bienestar humano y de su entorno.

La enseñanza y aprendizaje del baloncesto en forma masiva forman parte de un único proceso que tiene como fin la recreación de esta comunidad, desarrollando un aprendizaje

significativo para relacionarlos de otra manera con su vida social. El proceso de masificar es el acto mediante el cual el profesor muestra y proporciona contenidos físico - educativos que serán transmitidos a los niños, a través de medios, en función de unos objetivos y dentro de un contexto específico.

EL BALONCESTO

El baloncesto es un juego de equipo. Es más, diríamos que es un juego donde la acción colectiva es la base fundamental que tienen que manejar los equipos para lograr los objetivos propuestos. Sin embargo, para formar esta técnica colectiva es preciso que los jugadores que integran un equipo reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo que debe rodar corporativamente como una unidad. Logrando así ser un equipo ganador.

El Baloncesto es uno de los deportes con gran atracción para niños, niñas, jóvenes y adolescentes mayores; su ejecución disciplinada permite la realización de encuentros deportivos y competencias en diferentes torneos tratando de convertirse en grandes cultores de la actividad, siguiendo las instrucciones y enseñanzas de distintos técnicos.

Según Ramírez (2013) indica que:

El baloncesto o básquetbol (del inglés basketball) es un deporte en el cual compiten dos equipos de cinco jugadores cada uno. El objetivo es introducir la pelota (balón) en el aro (cesta o canasta) del equipo contrario, que se encuentra ubicado a 3,05 metros de altura.

Objetivo Del Baloncesto

Ríos (2010) acerca del objetivo del baloncesto manifiesta que:

El juego de baloncesto se juega entre dos (2) equipos compuesto por doce (12) jugadores, donde cinco (5) jugadores de ambos equipos componen el equipo regular (en el campo de juego).

El objetivo de cada equipo es el de introducir el balón en el canasto determinado y evitar que el otro equipo obtenga la posesión de la bola y anote puntos. El equipo que haya anotado la mayor cantidad de puntos al finalizar el tiempo reglamentario del cuarto (4) parcial o el/los parcial extra de ser necesario es el equipo ganador.

Para lograr este objetivo, el balón puede ser pasado, lanzado palmado, picado, rebotado, o interceptado (mientras es pasado de un jugador a otro). Así como botado en cualquier dirección dentro de los límites fijados por las reglas del campo de juego

Para Riera et al. (2011) En el Baloncesto la finalidad es:

La de introducir en el aro del contrario la pelota tantas veces como sea posible. Para cumplir esta finalidad los jugadores tienen que pasarse el balón unos a otros, driblarla y tirarla al aro, utilizando para ello formas especiales de desplazamientos.

El otro equipo que está a la defensa trata de impedir que esto suceda, ambos objetivos o finalidades se logran a través de la ejecución por parte de los jugadores a través de una serie de movimientos dentro de la cancha que se denominan elementos o fundamentos, los cuales cuando interactúan en conjunto o relacionados entre sí en determinadas situaciones concretas dan lugar a las acciones de los jugadores.

Historia Del Baloncesto

Según la página web Planetabasketball.com. (s.f.) hace una breve reseña sobre la historia del baloncesto en la cual expresa que:

Si bien lejanamente podemos encontrar en las épocas de los griegos o de los aztecas, referencias sobre el baloncesto, el principio de este juego moderno tiene sus orígenes en una escuela estadounidense en el año 1891. El promotor de este fue James Naismith, instructor de

deporte en el YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos) en Springfield. James especificó las trece reglas básicas del baloncesto las cuales aún están vigentes, no obstante, se han efectuado algunas modificaciones para adecuarlas a las nuevas épocas en donde el juego, principalmente, se basa en la rapidez con que se anotan los puntos y en la forma espectacular de anotarlos.

Ocasionado por los largos inviernos que sufría Springfield, y con la urgencia de que sus alumnos se mantuvieran entretenidos y en buenas condiciones físicas, James consideró crear un nuevo juego que se pudiera jugar bajo techo y en espacios reducidos. Luego de pasar algunos meses estudiando otros deportes existentes y adoptando lo más atractivo de cada uno, Naismith logro establecer una serie de requisitos que debería tener este nuevo deporte:

- Afinidad por el Balón.
- Fácil de aprender
- Que pudiera ser jugado en cualquier terreno
- Ataque permanente de la meta
- Que hubiera un balance entre el ataque y la defensa
- No Fuera un deporte agresivo

Así fue como poco a poco y después de varios ensayos, al fin James crea el deporte conocido como Basketball, basket (cesta) y ball (balón), La imagen del juego era simple; se jugaría solo con las manos y tendría como objetivo meter el balón en una cesta, de donde proviene su nombre.

Los principios básicos creados por James fueron:

- El balón será esférico y puede ser lanzado con una o dos manos sin importar su dirección.
- Todo jugador puede colocarse en el terreno de juego donde le guste y en cualquier momento.
- No se puede retener la pelota y correr con ella.
- Los dos equipos jugarán juntos sobre el terreno, pero está prohibido el contacto entre los jugadores.
- La meta debe ser elevada, horizontal y de dimensiones pequeñas para que tenga que recurrirse más a la destreza que a la potencia
- Los equipos estarían conformados por nueve jugadores

El primer juego de baloncesto oficial fue jugado en el gimnasio de YMCA el 20 de enero de 1892. En 1894 se estableció el tiro libre; en 1897 se reglamentan cinco jugadores por equipo y en 1904 se definió el tamaño de la cancha.

El baloncesto femenino comenzó en 1892 en la universidad de Smith cuando Senda Berenson, profesora de educación física, realizó algunos cambios a las reglas de James para ajustarlas a las mujeres. El primer partido oficial fue jugado en Estados Unidos en 1893.

El baloncesto se difundió rápidamente por todos los Estados Unidos y Canadá y ascendió a categoría Olímpica en 1936. El deporte a nivel mundial está regulado por la Federación Internacional de Baloncesto Amateur (FIBA) y se realizan campeonatos cada cierto tiempo.

El baloncesto sigue siendo el mismo desde sus inicios, donde más que el contacto físico fuerte prevalece, la técnica y habilidad de cada jugador.

Generalidades Del Reglamento De Baloncesto

Según la página web Planetabasketball.com, (2015) manifiesta que:

Con el paso de los años las reglas del baloncesto han sufrido sustanciales innovaciones con objeto de dar mayor espectacularidad y agilidad al juego. Sus fundamentos, no obstante, permanecen invariables; el objetivo de cada equipo, compuesto de cinco jugadores en el campo, es introducir el balón en el cesto del equipo contrario y evitar que el otro equipo obtenga la posesión del balón o marque. El balón puede ser lanzado, pasado, golpeado, botado, etc., con sujeción a restricciones concretas.

El Campo De Juego

El terreno de juego es una superficie dura, rectangular, de unas dimensiones de 28 metros de largo por 15 metros de ancho, con una permisibilidad de dos metros, más o menos, de largo, y uno, más o menos, de ancho. La iluminación debe ser uniforme y no perjudicial para los jugadores en ningún momento del juego. El terreno de juego está enmarcado por dos líneas laterales y dos líneas de fondo, separadas un metro de todo obstáculo y dos de los espectadores

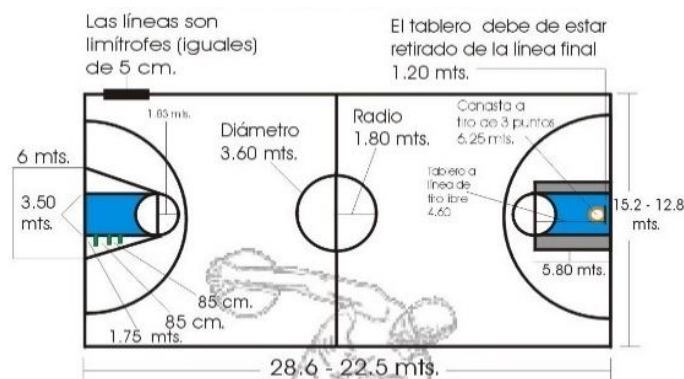


Figura 1: Medidas del campo de juego de baloncesto

Fuente: <http://www.planetabasketball.com/media/imagenes/medidas-del-baloncesto.jpg>

Material Del Juego

El Cesto Y Los Tableros

Los tableros en que se inserta el cesto están hechos de madera o de materiales transparentes, rígidos, de un espesor de 3 centímetros, con unas dimensiones de 1,80 metros en sus lados horizontales y 1,20 metros en los verticales. Los tableros se montan rígidamente en cada uno de los extremos del campo y en un plano perpendicular al suelo, con las aristas inferiores a 2,75 metros del suelo. Los soportes que sostienen los tableros se encuentran a una distancia de 40 centímetros del borde exterior de la línea de fondo, convenientemente forrados para evitar lesiones en caso de choque.

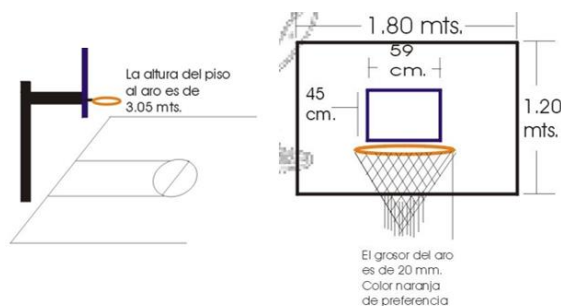


Figura 2: Medidas del cesto y el tablero

Fuente: <http://www.planetabasketball.com/media/imagenes/medidas-del-baloncesto.jpg>

El Balón



Figura 3: Medidas del balón de baloncesto

Fuente: <http://www.planetabasketball.com/media/imagenes/medidas-del-baloncesto.jpg>

El balón es de forma esférica y consta de una cámara de goma recubierta de cuero o material sintético; su circunferencia es de 75 a 78 centímetros y su peso de 600 a 650 gramos. El balón se infla a una presión tal que, cuando rebote en el suelo desde una altura de 1,80 metros, se eleve hasta una altura de 1,20 a 1,40 metros.

Duración De Un Partido

En la FIBA, según su reglamento el partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno. En la NBA la duración de cada período es de 12 minutos, y en NCAA se juegan dos períodos de 20 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 minutos más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.

Jugadores

El equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. 5 formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego, salvo en las categorías escolares hasta infantiles (edad de 13 a 14 años) que todos los jugadores del equipo deben jugar como mínimo un periodo durante los tres primeros, pudiendo en el último hacer sustituciones.

Inicio Del Partido

Debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.

Árbitros

Para la mayoría de competiciones suelen ser dos árbitros los encargados de dirigir el encuentro (aunque para muchas ligas profesionales existan tres y para otras con muy bajo presupuesto, uno).

Mesa de anotadores: La mesa de anotadores (anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24 s y, si lo hubiera, comisario) controla todas las incidencias del partido (tanteo, tiempos muertos, tiempo de juego, faltas, cambios, etc.) y elabora el acta del partido.

Posiciones De Un Equipo De Baloncesto

Las cinco posiciones del baloncesto representan una serie de cinco categorías-tipo de jugadores que integran un equipo genérico, relacionadas con sus funciones en la cancha y que sirven para clasificar de forma rápida, concisa y sencilla las principales características de cada jugador.

Sin embargo, existen muchísimos casos de jugadores polivalentes que difícilmente se ajustan solamente a una de estas categorías: bases de más de 2 m de altura como Magic Johnson, pivots lanzadores de tres puntos como Bill Laimbeer o máximos reboteadores con menos de 2 m de altura como Charles Barkley.

Según el blog Educación Física y Deportes (2013) Dentro del juego de baloncesto, se poseen las siguientes posiciones para situar a los jugadores:

Base

También llamado "playmaker" (Creador de juego, literalmente). Normalmente el jugador más bajo del equipo. En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior.

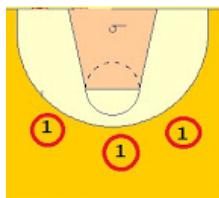


Figura 4: Posición en la cancha del jugador base

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2013/04/posiciones-en-baloncesto.html#.WGLt4NT0c7s>

En los bases son apreciadas las asistencias como los puntos conseguidos, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. En defensa han de dificultar la subida del balón del base contrario, tapan las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Conocidos como 1 en la terminología empleada por los entrenadores.

Escolta

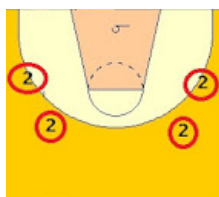


Figura 5: Posición en la cancha del jugador escolta

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2013/04/posiciones-en-baloncesto.html#.WGLt4NT0c7s>

Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Conocidos como 2 en la terminología empleada por los entrenadores.

Alero

Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad.

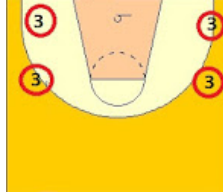


Figura 6: Posición en la cancha del jugador alero

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2013/04/posiciones-en-baloncesto.html#.WGLt4NT0c7s>

En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. Conocidos como 3 en la terminología empleada por los entrenadores.

Ala-Pívot

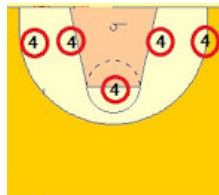


Figura 7: Posición en la cancha del jugador ala-pívot

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2013/04/posiciones-en-baloncesto.html#.WGLt4NT0c7s>

Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot. Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pívot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote. Conocidos como 4 en la terminología empleada por los entrenadores.

Pívot

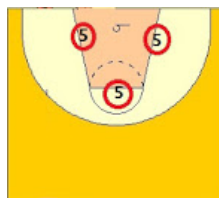


Figura 8: Posición en la cancha del jugador pívot

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2013/04/posiciones-en-baloncesto.html#.WGLt4NT0c7s>

Suelen ser los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pívot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pívot que

conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura. En Europa el pívot medio ha evolucionado más y es capaz de abrirse hacia afuera para tirar. En defensa buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores. Conocidos como 5 en la terminología empleada por los entrenadores.

Fundamentos Técnicos Del Baloncesto

Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, Según un concepto estricto, los "fundamentos" son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.

En esta lista no se incluyen otros movimientos que no se consideran estrictamente fundamentales, como el rebote, el bloqueo, etc., pero que representan también aspectos muy significativos de este deporte.

El Pase

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

Pase de pecho



Figura 9: Ejecución del pase de pecho

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2012/05/los-tipos-de-pases-basicos-en.html#.WGMXvtT0c7s>

Constituye la base de todos los pases. Se realiza, sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.

Pase picado o de pique

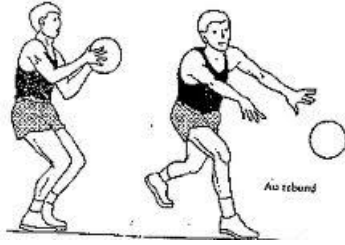


Figura 10: Ejecución del pase picado

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2012/05/los-tipos-de-pases-basicos-en.html#.WGMXvtT0c7s>

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.

Pase de béisbol

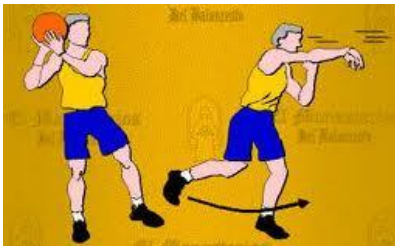


Figura 11: Ejecución del pase de béisbol

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2012/05/los-tipos-de-pases-basicos-en.html#.WGMXvtT0c7s>

Normalmente suele usarse para iniciar un contrataque. La forma de ejecutarlo es la siguiente, se sujeta el balón por encima del hombro con las dos manos, se lanza el balón extendiendo el brazo primero y con un golpe de muñeca a continuación.

Pase por encima de la cabeza



Figura 12: Ejecución del pase por encima de la cabeza

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2012/05/los-tipos-de-pases-basicos-en.html#.WGMXvtT0c7s>

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. (Educación Física y Deportes, 2012)

El Tiro A Canasta

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

Tiro en suspensión

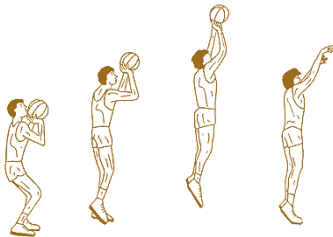


Figura 13: Ejecución del tiro en suspensión

Fuente: <http://encestaenlaescuela.blogspot.com/2015/03/fundamentos-tecnicos-ii-el-tiro.html>

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

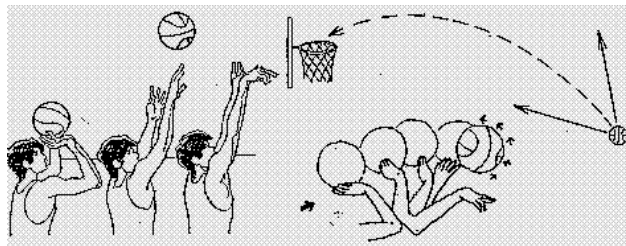


Figura 14: Ejecución del tiro libre

Fuente: <http://basketballudec.blogspot.com/p/tiro-libre-canasta.html>

Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.

Bandeja, doble paso o doble ritmo

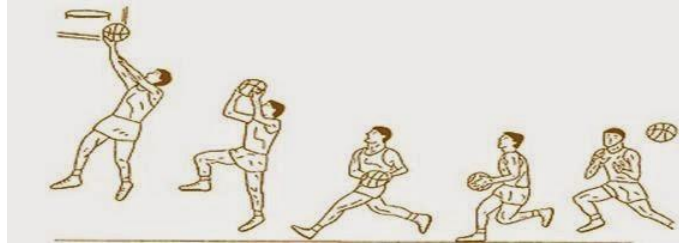


Figura 15: Ejecución del tiro en bandeja

Fuente: <http://encestaenlaescuela.blogspot.com/2015/03/fundamentos-tecnicos-ii-el-tiro.html>

Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.

Boteo 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

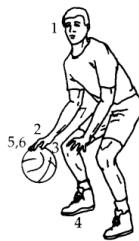


Figura 16: Posición del boteo de protección

Fuente: http://www.jgbasket.com/el_bote_v__0_4.htm

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

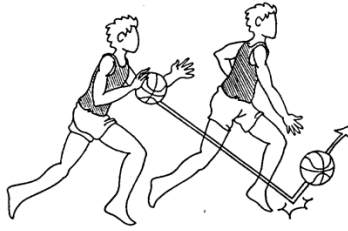


Figura 17: Ejecución del boteo en velocidad

Fuente: http://www.jgbasket.com/el_bote_v__0_4.htm

En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

Defensa

La defensa en el 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 mixta y Defensa en Presión.

Defensa individual



Figura 18: Defensa individual

Fuente: <http://quebaloncesto.com/fundamentos-de-la-defensa-individual-en-baloncesto/>

También conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.

Defensa en zonas



Figura 19: Sistemas de defensa en zona

Fuente: <http://es.slideshare.net/argenisrrodriguez/defensa-29074032>

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.

El Mini-baloncesto

Para la Federación Internación de Baloncesto de Las Américas (2010):

El Mini Baloncesto es un juego para niños y niñas. Esencialmente es una modificación del juego de adultos que ha sido adaptado a las necesidades de los niños. La filosofía es muy sencilla: no hacer que los niños jueguen un juego que no es conveniente, pero se modifica algo para adaptarlos a ellos.

El objetivo del Mini-Baloncesto es de proporcionar oportunidades para los niños de todas las habilidades para disfrutar experiencias ricas y de calidad, que ellos transferirán al Baloncesto con su entusiasmo.

El juego de Baloncesto se juega con un balón grande, en tableros que son demasiado altos para la mayoría de los niños. En el Mini-Baloncesto el tamaño del balón se reduce y la altura de

los tableros y el cesto, se baja. El baloncesto tiene muchas reglas técnicas, en el Mini-Baloncesto éstas son reducidas al mínimo.

Sin embargo, más reglas pueden ser introducidas mientras los niños progresan en sus habilidades y sus capacidades de aprendizaje. La Zona de FIBA respectiva debe ocuparse de encontrar el camino para que los países apliquen las mismas reglas y utilicen la misma filosofía.

El juego puede, por lo tanto, ser jugado en una variedad de niveles:

- ❖ 1 vs. 1 o 2 vs. 2 en una zona de juego improvisada pero segura, quizás en un cesto, erigido en una pared exterior.
- ❖ Un 3 vs. 3 prácticas o competencia en un salón escolar o un salón de deportes.
- ❖ Un juego entre dos equipos escolares o de clubes en un gimnasio 5 vs. 5.
- ❖ Un encuentro o festival local o regional implicando varios equipos de la zona geográfica.
- ❖ Un juego involucrando a más de una selección nacional representativa que se juega como una demostración en un evento internacional.
- ❖ Cuando los niños están listos, las Reglas, como se aplican al juego, comenzará con las siguientes reglas básicas:
- ❖ Para ganar el juego, ustedes deben anotar más canastas que sus adversarios.
- ❖ Ustedes necesitan mantenerse dentro del área de juego y también al balón (ver la regla de los jugadores fuera de líneas limítrofes y el balón fuera de la cancha).

- ❖ No se puede caminar o correr mientras tienen el balón en su poder; así que para poder moverse en el terreno ustedes deben driblear (ver regla de caminar).
- ❖ No podrás driblear con ambas manos al mismo tiempo o driblear otra vez después de tomar posesión del balón (ver regla del drible ilegal).
- ❖ No se podrá hacer contacto injusto (ver regla de falta personal).

Las Reglas de FIBA de Mini-Baloncesto aplican a los equipos que están jugando a nivel competitivo o avanzado de Mini-Baloncesto.

Como el Mini – Baloncesto es una categoría con el objetivo de introducir a los niños y niñas en la práctica activa de nuestro deporte y considerando que las enseñanzas de los fundamentos en tan corta edad es prácticamente imposible, debido a las capacidades físicas y mentales de los niños y niñas en esa edad, la aplicación de las reglas de caminar con el balón, los tres segundos y las relacionadas a los contacto personales, deben ser entendidas por todos los envueltos y especialmente por los entrenadores, los padres y los árbitros.

La imposibilidad de los niños de hacer las cosas correctamente, la presión que significa para ellos una sanción de los árbitros, el sentido de culpa ante sus compañeros y el mismo entrenador, ejerce en ellos una presión y frustración que en muchos casos hace que no quieran jugar más baloncesto.

Todos debemos recordar que nuestro deporte es de difícil aprendizaje y enseñanza, en relación directa con otras disciplinas deportivas colectivas, como el fútbol, el hándbol, el voleibol, etc.

El Mini Baloncesto debe considerarse como una introducción de los niños y niñas al baloncesto y por ello debemos hacer que ellos entiendan que es un juego en el que se puede ganar y perder y que esto no implica otra cosa que, jugando es la única manera de desarrollar sus habilidades sin importar el resultado circunstancial.

Definición del Mini-Baloncesto

Mini-Baloncesto es un juego para niños y niñas que tengan once años o menos, en el año en que se inicia la competencia.

Mini-Baloncesto es jugado por 2 equipos de 5 jugadores cada uno. Juegos de 2 vs. 2 y 3 vs. 3, también pueden jugarse en media cancha. El objetivo de cada equipo es de anotar en el cesto del equipo contrario y de evitar que el otro equipo anote.

Únicamente los niños y niñas de 8 y 9 años pueden jugar en el mismo equipo. Igualmente procede a los de 10 y 11 años de edad.

Dimensiones De La Cancha

La cancha de juego debe tener una superficie lisa y dura, libre de obstáculos. Las dimensiones de los terrenos pueden variar de acuerdo a las facilidades locales. El tamaño estándar es de 28 metros de largo por 15 metros de ancho.

Puede ser reducida a escala en tamaño, siempre y cuando las variaciones estén en las mismas proporciones, por ejemplo: 26 m x 14 m; 24 m x 13 m; 13 m x 7 m; 12 m x 6,50m.

Es importante que la línea de tiro libre esté a 4 metros del tablero. Las líneas de un terreno de Mini-Baloncesto se trazarán de acuerdo con el diagrama del siguiente gráfico.

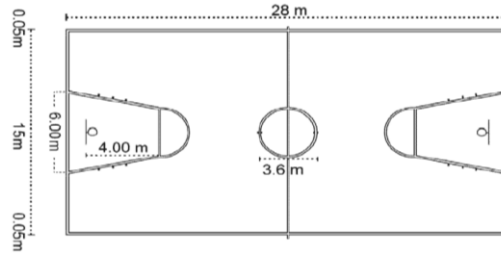


Figura 20: Dimensiones de la cancha de mini-baloncesto.

Fuente: (América), FIBA Américas (Federación Internacional de Baloncesto en, 2010)

- ❖ La línea de tiro libre este a 4.00 m del tablero.
- ❖ No es necesaria la línea de 3 puntos porque no hay puntos de ese valor en el mini baloncesto.
- ❖ Las líneas limítrofes de los lados largos del terreno se denominarán 'líneas laterales' y la de los lados cortos son 'líneas finales'.
- ❖ Todas las líneas en el terreno deben tener 5 cm. de ancho y perfectamente visibles.

Equipamiento

El siguiente equipo debe proveerse:

Tableros montados con estructuras de apoyo.

Cada uno de ellos debe tener una superficie lisa hecha de madera maciza o material transparente adecuado, con dimensiones como mostrado en el siguiente gráfico.

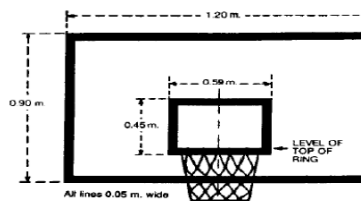


Figura 21: Dimensiones del tablero

Fuente: (América), FIBA Américas (Federación Internacional de Baloncesto en, 2010)

Los cestos comprenderán de aros y de redes.

- ❖ 2.65 m para niños de 8 a 11 años.
- ❖ 3.05 m sobre el piso para niños y niñas de 12 a 13 años de edad.
- ❖ Es posible tener cestos más bajos para niños más jóvenes.

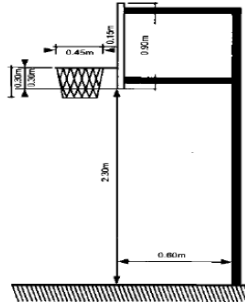


Figura 22: Altura y dimensiones del tablero

Fuente: (América), FIBA Américas (Federación Internacional de Baloncesto en, 2010)

Balones

- ❖ Mini-balones son similares en diseño a los balones de baloncesto para mayores.
- ❖ Niños y niñas de 8 a 11 años de edad, deben utilizar un balón de tamaño # 5.
- ❖ Niños y niñas de 12 y 13 años de edad están en una etapa de transición y pueden competir con las mismas reglas o utilizar las reglas para mayores, pero se recomienda que jueguen en los aros de la altura de 3:05 m y el balón # 5. Niños de 14 años ya pueden jugar con el balón # 7 y las niñas con el balón # 6.

CARACTERÍSTICAS DE LAS NIÑAS DE 10 A 14 AÑOS

Los niños 10, 11, 12, 13 y 14 años atraviesan una etapa de transición entre la infancia y la pubertad donde los cambios físicos son diferentes para chicos y chicas. A nivel psicológico empiezan a comportarse de manera distinta y a expresar intereses particulares. A nivel emocional tanto para los niños como para las niñas el grupo de amigos adquiere gran relevancia. Los padres

de niños entre los 9 y los 11 años debemos tener clara la importancia de las normas y el diálogo para afrontar estos nuevos cambios.

Los niños de 9, 10 y 11 años siguen creciendo en altura y peso a un ritmo normal, aunque en estos años es cuando suele aparecer el fenómeno de los “estirones”.

Por norma general, los chicos suelen ser más altos y pesados que las chicas. Y en esta etapa se produce un hecho muy importante: el desarrollo empieza a ser diferente en niños que en niñas.

A partir de los 10 u 11 años en las chicas se inicia el desarrollo del pecho, las caderas se ensanchan, la musculatura se afina... Sin embargo, el desarrollo de estos caracteres sexuales en chicos es algo posterior.

Este desarrollo físico distinto en chicos y en chicas tiene su reflejo a nivel psicológico.

Edad Formativa

La formación de jugadores es uno de los procesos que aparecen con mayor grado de complejidad en el mundo del deporte. Esto por las diversas variables que hay que considerar, tanto físicas como psicológicas, que influyen y van determinando a los niños, tanto en la infancia como en la adolescencia. En cualquier momento de la vida es posible realizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, pero ciertas edades se presentan como más propicias para la adquisición de información por parte de los sujetos. Los Profesores, Entrenadores y monitores deben considerar y tener conciencia de cuál es el proceso adecuado para su alumno y qué información es pertinente que reciban.

En los deportes, los procesos formativos se realizan principalmente en edades que varían de los 7 a los 17 años, periodo en que el niño, niña o adolescente se encuentra en etapa de crecimiento.

Según Ambrosini (2005), considera que:

El estudio del crecimiento o auxología, permite a los educadores comprender y favorecer el paso por las distintas etapas del desarrollo motor que va atravesando el niño, inclusive esos datos pueden servir para una orientación deportiva respecto a sus características individuales y las posibilidades de que ellas se adapten a determinado/os deporte/es, por último cabe remarcar que todos estos datos “correcta y debidamente manejados”, pueden servir también para detectar posibles talentos deportivos.

Así, determinar la mejor edad para la formación es uno de los procesos más complejos. Este autor y otros hablan de las edades “sensibles o edad de oro”, en la que el niño presenta las condiciones ideales para el desarrollo de la coordinación y la motricidad.

Las capacidades motoras tienen diversos niveles de evolución según la edad. Así, el niño a ciertas edades debiese realizar un determinado número de acciones o de encadenar diversas habilidades motoras y psicológicas (Papalia, Olds, & Feldman, 2005). Por ejemplo, un niño de 9 años puede lanzar una bola pequeña a 21 metros, pudiendo participar además en actividades rítmicas de saltos alternos en un patrón determinado, entre otros comportamientos posibles.

Dada algunas características, es posible determinar las actividades adecuadas para la mejora motriz de los alumnos. Determinar los momentos “sensibles” para el aprendizaje motor y desarrollo de las capacidades coordinativas, es una tarea difícil, que involucra muchos aspectos de la maduración, entre ellos está comprobar la edad biológica y cronológica de cada alumno, considerando que no todos tienen la misma velocidad de crecimiento de sus organismos; también la medición de sus segmentos corporales; talla, grosor de los huesos, maduración sexual o genital, que permiten identificar el estado del niño.

Se vuelve así fundamental el conocimiento de las fases sensibles, ya que: “el organismo desarrolla una especie de sensibilidad particular para adquirir con rapidez modelos específicos de comportamiento o bien estar favorablemente dispuesto hacia el aprendizaje de determinadas experiencias, siendo este un momento absolutamente individual” (Avendaño, 2009) ratificando que los periodos pueden ser críticos, ya que también pueden adquirir factores desfavorables desde su contexto. Así, se considera que esta fase sensible es cuando la fusión de los factores genéticos y ambientales es más completa, provocando cambios significativos pudiendo ser positivos como negativos.

Identificar las fases sensibles en la formación, permitiría realizar un trabajo planificado y avocar los entrenamientos o clases para potenciar las cualidades físicas y motoras que tengan mayor importancia para la edad, conectando, de esta manera, experiencias motoras previas que permitan no detener su desarrollo o crecimiento motor.

Para muchos entrenadores estas fases sensibles son equiparables a las edades formativas en los deportes.

Bojanich (2005) establece que

“la edad de oro es entre los 11 y 12 años, (sub 13 o categoría Infantil), ya que anuncia que es la edad ideal para la comprensión del juego y desarrollo motor”. Las fases sensibles proponen la pertinencia de trabajar las cualidades físicas cuando éstas están en proceso de maduración y no cuando ya están maduras, por lo que Ambrosini (2005) indica que “la edad del mini básquetbol, entiéndase entre 6 y 12 años, como la edad sensible para el aprendizaje, aduciendo que, en el cuerpo humano, durante esas edades, el sistema neuronal es el de mayor desarrollo”. Es por esto que torna en la edad más rica y de mayor incidencia para trabajar las capacidades coordinativas.

En el siguiente cuadro se muestra claramente la curva de maduración de las capacidades coordinativas en relación a la edad.

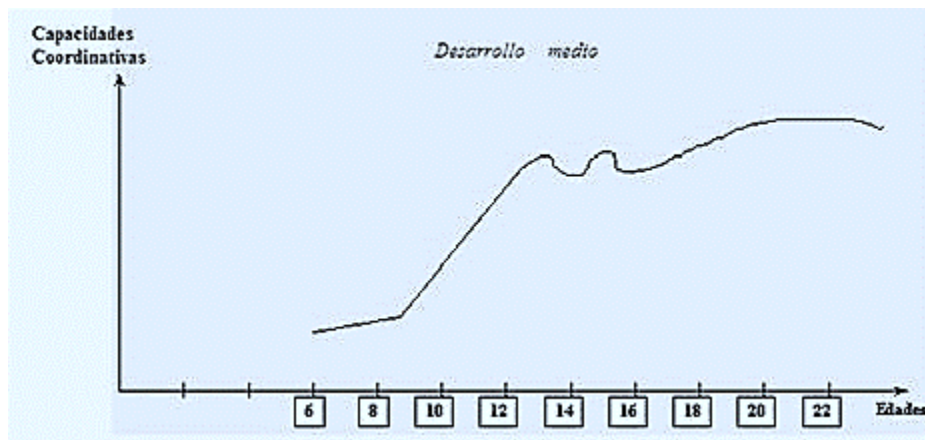


Figura 23: Momentos para el entrenamiento de la coordinación

Fuente: (Ambrosini, Maduración Desarrollo y Capacidades Motoras en el Baloncesto Formativo, 2005)

La mayoría de los autores mencionados anteriormente concuerdan en las edades consideradas como formativas para el baloncesto, aduciendo un término en común: “maduración o crecimiento”. Intervenir en los momentos idóneos, cuando los alumnos están en proceso de maduración, es fundamental para mejorar significativamente las cualidades físicas y psicológicas. Un ejemplo son el peso y la talla. Chicharro (2006) se plantea que “el pico máximo de crecimiento en altura se alcanza aproximadamente a los 12 años en las niñas y a los 14 años en los niños, el peso corporal evoluciona de forma similar a la talla (...) (p.593)”. Lo que se encuentra dentro de las edades determinadas formativas.

Según Bringmann (1973), citado por Weineck (2005), anuncia que “a partir del séptimo año de vida se observa una maduración más rápida del Sistema Nervioso Central, produciéndose paralelamente un aumento de la función de los analizadores acústicos y ópticos, con una mejora simultánea de la elaboración informativa” (p.480).

Desarrollo Hormonal y Crecimiento

El crecimiento y maduración están íntimamente ligados al desarrollo hormonal. Procesos tan comunes como la pubertad y la adolescencia intervienen significativamente en la determinación de las edades formativas; la pubertad suele comenzar en las niñas desde los 8 a los 13 años y en los niños de los 9 a los 14 años. En esta época existe una aceleración en el crecimiento del individuo; en 2 o 3 años aumenta en un 50% su peso y en un 25% su talla. Estos cambios y períodos están supeditados a los factores medio ambientales, nutricionales, sociales y genéticos de cada individuo (Marín, 2007).

La testosterona, la hormona que marca el crecimiento muscular y el peso corporal, aumenta el ritmo de crecimiento de los huesos provocando un ensanchamiento de los mismos; es una de las hormonas más importantes en este proceso.

Junto con la testosterona, actúa la hormona del crecimiento que, como dice su nombre, está encargada del crecimiento y la regulación del metabolismo. El aumento de la masa muscular está muy relacionado con estas dos hormonas; en varones la proporción del tejido muscular en relación al peso corporal aumenta de un 25% al nacer hasta el 50% o más en la edad adulta, y es la pubertad la etapa que concentra la mayor parte de este desarrollo. La producción de testosterona aumenta en hasta diez veces en este período. Las mujeres, a diferencia de los hombres, no experimentan la misma aceleración de la masa muscular en la pubertad, sino que los músculos siguen creciendo hasta completar un 40% del peso corporal total. (Chicharro, Aspectos fisiológicos del ejercicio físico en la edad infantil, 2006, pág. 594)

En los cuadros siguientes se muestra claramente que los procesos de crecimiento, tanto en altura como en peso, tienen su mayor crecimiento proporcional en las edades referidas anteriormente.

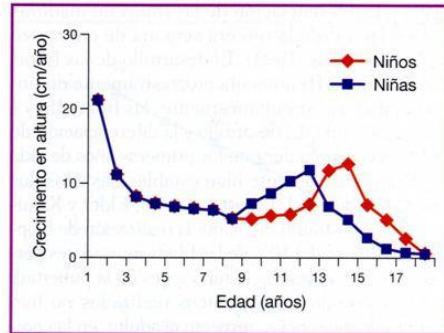


Figura 24: Cambios en la edad con la tasa de crecimiento

Fuente: (Chicharro, Aspectos fisiológicos del ejercicio físico en la edad infantil, 2006, pág. 593)

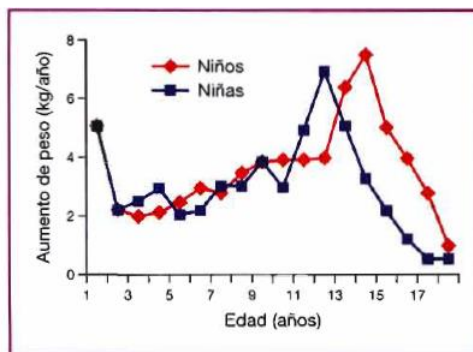


Figura 25: Cambios con la edad en el aumento del peso corporal.

Fuente: (Chicharro, Aspectos fisiológicos del ejercicio físico en la edad infantil, 2006, pág. 594)

Desarrollo Motor

El desarrollo humano, que no es igual para todos y depende de muchos factores, permite establecer conductas o procesos que son similares para todos. Identificar las etapas de estos procesos tanto cognitivos como motrices, permitirá a los Profesores realizar un trabajo específico sobre sus alumnos, abocado a sus necesidades, apuntado a mejorar su desarrollo y evitar estímulos desfavorables o complejos para su edad o estado de maduración.

De esta forma Gallahue, en *Understanding Motor Development in Children* (1982) establece fases para el desarrollo motor, diferenciando características o estados en que se debería encontrar el cuerpo según las edades. (Hernán Beltrán Silva, 2012)

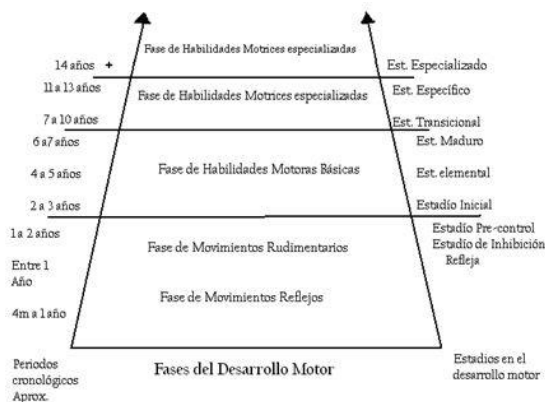


Figura 26: Modelo jerárquico de desarrollo motor

Fuente: (Hernán Beltrán Silva, 2012)

Desarrollo De Las Habilidades y Destrezas Motrices Básicas En Los Niños y Niñas

Coincide con los ciclos inicial y medio de la educación primaria. Los niños y niñas inician la escuela primaria con unos esquemas de movimiento relativamente estructurados y consolidados, lo que les permite un cierto grado de autonomía motriz y unas posibilidades relativas de interacción con su entorno.

Luego de este primer momento, es decir, la que corresponde con el tercer ciclo de primaria y el primero de secundaria viene lo que se supone la culminación de las etapas anteriores y permite desarrollar todas aquellas habilidades específicas a partir de la transferencia de los aprendizajes realizador anteriormente.

En Lo Cognitivo: Entiende y atiende mejor. Ellos pueden utilizar eventos de su vida para desarrollar un sentido del tiempo y entender el orden en que las cosas suceden. Hablar con el niño sobre las fechas importantes de su vida, el día en que nació, su primaria de kínder y otras fechas.

Social: Va superando el egocentrismo y le gusta medirse con otros. Aumenta ciertas características especiales de la socialización como puede ser la consideración y respeto por los demás. A los 11 años comienzan a fijarse en el sexo opuesto y por ende dividen su tiempo entre los juegos electrónicos y la curiosidad por saber otras cosas.

Emocional: Se muestra más estable, menos fantasioso y mejora la concentración. Regula un autocontrol en él mismo y reduce el retraimiento o la ansiedad.

Motriz: Avance general, mejora tanto las habilidades motrices como las cualidades físicas, es decir se concretan las habilidades y destrezas motrices básica.

Psicológico: El crecimiento emocional es uno de los determinantes del desarrollo psicosocial más importante y complejo en el niño. Interiorizan plenamente los sentimientos de orgullo y vergüenza; emociones que dependen de la conciencia de sus acciones. Conforme va creciendo el niño, llega a entender y controlar mejor las emociones negativas. También logra entender las emociones y expresarlas correctamente. (Abarca, 2014, págs. 107-108)

Capacidades Físicas De Las Niñas

De los 8 años hasta la pubertad, los cambios en el niño van a permitir al niño adaptarse muy bien a los esfuerzos de resistencia mantenidos. Se aprecia una gran capacidad para realizar trabajos continuos y moderados, aun cuando la frecuencia cardiaca es elevada, dado que el niño tiene un pulso basal un 20% superior al de la persona mayor (90 pulsaciones hacia los 10 años), con la consiguiente mayor respuesta al esfuerzo. (M. Delgado Fernández, 2004, pág. 169). Se produce una mejora de la velocidad gestual como consecuencia de los procesos madurativos del sistema nervioso, lo que permite dar una respuesta más perfeccionada. (Chicharro & Mojares, Fisiología Clínica del Ejercicio, 2008, pág. 449). Antes de la pubertad, se observa un aumento

considerable de la fuerza explosiva de piernas en niños. La fuerza explosiva se desarrolla casi de manera natural, con moderación para no provocar sobrecargas en el organismo. (M. Delgado Fernández, 2004, pág. 182)

La flexibilidad (amplitud de movimientos), efectivamente en estas edades los niños tienen amplitud de movimientos por naturaleza y así lo demuestran en los juegos de movilidad que desarrollan sin mayores problemas. El desarrollo de la resistencia en el periodo prepuberal y puberal coincide con un aumento de y mejora del nivel neuromuscular que se produce en el organismo, la coordinación muscular y general en los movimientos y gestos mejora muchísimo, lo que posibilita la realización de todo tipo de actividades de manera económica. (Hahn, 1988)

ENSEÑANZA DEL BALONCESTO EN NIÑAS DE 10 A 14 AÑOS

Ejercicios Para El Desarrollo Físico

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

- ❖ Preparación
- ❖ Fuerza
- ❖ Velocidad
- ❖ Resistencia
- ❖ Habilidad
- ❖ Agilidad

El jugar baloncesto favorece el desarrollo de piernas y de la capacidad respiratoria y cardíaca, limitando un poco el desarrollo de la parte superior del cuerpo (hombros y músculos de los brazos). Por eso mismo el entrenador selecciona una serie de ejercicios tales como:

- ❖ Saltos con apertura de piernas.
- ❖ Flexiones de tronco.
- ❖ Ejercicios de brazos de frente y laterales.
- ❖ Ejercicios de resistencia.
- ❖ Ejercicios que contribuyan al desarrollo de la parte superior del tronco, además de aquellos ejercicios que están directamente relacionados como:
 - Carreras con cambio de ritmos.
 - Carreras cortas con saltos.
 - Pivotes a derecha e izquierda.
 - Posiciones fundamentales de la defensa.
 - Ejercicios de equilibrio.

Como ya lo hemos señalado, a través de la preparación física especial se desarrollan los hábitos motores y las cualidades motoras en sentido específico y según las mismas exigencias del deporte. Junto al proceso de desarrollo de la actividad motora está la educación de las cualidades y los hábitos. (Planeta Basketball, 2015)

Actividades y Medios Para La Enseñanza Del Baloncesto

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

Las actividades en el deporte se agrupan en torno a dos criterios:

En función de su relación con los objetivos a los que sirve. A su vez, el ámbito de actuación:

- ❖ Desarrollo o mejora de una capacidad ya existente, por ejemplo, la velocidad y
- ❖ Objetivo de aprendizaje, por ejemplo, cualquier habilidad específica que no se posee de forma innata como pudiera ser un lanzamiento a canasta que es necesario enseñar.

El juego desde sus primeras manifestaciones es el medio apropiado para la enseñanza del baloncesto. No es conveniente ni adecuado iniciar directamente por medio del deporte en cuestión. Es lógico pensar que por medio de las adaptaciones de los juegos llegaremos al escalón final del baloncesto como deporte definitivo y final con todas sus exigencias.

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



Figura 27: Estadios genéricos hacia el baloncesto

Fuente: (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 2001, pág. 54)

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

Los juegos genéricos pretenden desarrollar unas habilidades básicas en los niños que van incluyendo los componentes básicos (elementos técnicos y tácticos) de forma progresiva.

Los juegos se realizan de forma participativa y asumiendo lúdicamente la victoria y la derrota. Para ello el profesor/entrenador podrá modificar las reglas, el ambiente externo o contextual alrededor del equipo.

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

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

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

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

ACTIVIDAD	EDADES	REGLAS	OBJETIVO
JUEGOS	Hasta 8 años	Mínimas si las hubiera	Lúdico
MINIBASKET	8 a 12 años	Reglamento específico	Componentes Básicos del juego
BALONCESTO PASARELA	13 a 14 años	Reglamento adaptado	Comportamiento grupal con los C.B. del juego.
BALONCESTO	14 Años en adelante	Reglamento específico	Comportamiento colectivo con los C.B. del Juego.

Figura 28: C.B. del Juego: Componentes Básicos del Juego, es decir, la técnica, la táctica y la estrategia.
Fuente: (METODOLOGIA, ENTRENADOR DE INICIACIÓN AL BALONCESTO, pág. 64)

Sería conveniente que el niño/jugador disfrute aprendiendo, entienda su propio aprendizaje del juego, canalice su auténtica posibilidad en el juego, se dé cuenta del valor "colaboración" del juego, e interprete correctamente la competición y su resultado.

Elementos A Tener En Cuenta En El Diseño De La Enseñanza Del Baloncesto

Las piedras angulares dónde descansa el aprendizaje/entrenamiento son.

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

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

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

La Enseñanza Global Del Baloncesto Por Medio De Principios Generales

Cada programa debe de tener un diseño específico, adaptado a las peculiaridades. Para Gervilla (1988) tomado de Parra. J. (1966) el diseño supone un eslabón entre la dimensión teórica de la enseñanza y su práctica, obligando al entrenador/profesor a realizar una reflexión con detenimiento acerca de los pasos a seguir para llevar a la práctica su modelo didáctico. Para Medina y Domínguez (1955) el diseño sería el boceto que permite trasladar la teoría a la práctica, orientando la enseñanza y dándoles unos fundamentos y núcleos de contenido formativo. Para ellos diseñar es pasar del pensamiento a la acción, partiendo de las razones, se avalan los procesos

y se busca el camino más adecuado para la tarea formativa. C.Bayer. (1969). Nos habla de unos principios generales del juego muy interesantes y quedan solución a la acción de juego de forma global.

PRINCIPIOS DE ATAQUE	PRINCIPIOS DE DEFENSA
COLABORACIÓN EN LA CREACIÓN	COLABORACIÓN EN LA OPOSICIÓN
1. Conservar el móvil.	1. Recuperación del móvil.
2. Progresar el móvil y los jugadores.	2. Evitar el avance del móvil y jugadores.
3. Conseguir gol, punto, tanto, etc.	3. Evitar el gol, punto, tanto, etc.

Figura 29: Principios generales del juego

Fuente: (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 2001, pág. 58)

Con la aportación de estos principios del juego su simplicidad y la rotunda validez podemos enseñar/entrenar el baloncesto de forma global con transferencia y gran sentido de juego al interpretarlo como verdaderamente es el mini y baloncesto.

Principios Generales De La Enseñanza Del Baloncesto

	Complejidad /Tarea	Organización/ Tarea	Edad	Objetivo	Formación/ Entrenador
Global	El dribling con la mano derecha e izquierda.	Ejercicio simple de marcación 1 X 1.	Ejercicio realizado en todas las edades.	El niño aprende gestos y pone en práctica sus valores.	Se necesita que el niño desarrolle el total dominio de fundamentos del deporte-
Analítica	Entrada al tablero con dribling de la mano derecha e izquierda.	Realizar un pase de pecho que es el pase básico.	En edades de 11 y 12 años luego de un trabajo global.	El niño rinde de mejor manera y trata de perfeccionar los movimientos.	Aquí solo se requiere que el niño tenga los conocimientos básicos del baloncesto.
Mixta	Dribling con desplazamiento en zigzag.	Por ejemplo, jugar un encuentro amistoso 5 a 5.	Para todas las edades y después de un trabajo global.	Buen rendimiento y se encamina al perfeccionamiento.	En esta etapa el niño debe tener y mantener el total dominio del baloncesto.

Figura 30: Principios generales de la enseñanza del baloncesto

Fuente: (Abarca, 2014, pág. 114)

El Baloncesto En Niños De 10 A 14 Años

En estas edades, el trabajo de entrenamiento y mejora de las habilidades motoras continua, los fundamentos del baloncesto son mejorados y las correcciones deben de hacerse de forma más analítica.

En estos momentos del desarrollo es más importante, empezar desde unas situaciones globales del juego (1×1, 2×2, o 3×3 con libertad de movimientos) antes que ir a un trabajo muy específico y luego volver al concepto global del juego. En cualquier caso, los roles y especializaciones no deben de establecerse todavía. Los gestos o movimientos no serán demasiado técnicos, el juego debe desarrollarse de forma libre. Los conceptos de juego (en ataque o defensa) han de introducirse por el entrenador de forma sencilla y paulatina desde el principio.

El objetivo final debe de ser, llegar con ellos a jugar un 5 contra 5 de la forma más organizada posible.

El Juego Básico

El juego básico del baloncesto parte de las situaciones de 1×1, 2×2, 3×3, 4×4, y por fin el 5×5. Estos serían los puntos de partida ideales para un entrenador cuando está enseñando mini-basket, siempre y cuando anteriormente se haya construido una sólida base motora multilateral.

Juego Básico de 1 contra 1

Lo básico del 1x1 debe de iniciarse de forma sencilla y paulatina con chicos de 8-9 años, de forma y situaciones más complejas con los grupos de 10-11-12 años.

Con los chicos de 8-9 años, el entrenador debe de saber que no cabe esperar de los jugadores de esa edad, gestos o movimientos de alta complejidad técnica, él/ella han de ser pacientes y observar con atención el comportamiento de los jugadores en el campo de juego.

A la edad de 10-11-12 años, las expectativas de mejores y más complejos gestos y movimientos técnicos deben de irse cumpliendo, dado que la cualidad motora de los jugadores se va incrementando y almacenando en su cerebro.

El juego de 1 contra 1, constituye la situación inicial de juego que mejor puede enseñarse a los niños de 8-9 años en el mini-basket.

Los siguientes consejos deben de aportarse a los jugadores para facilitarles las situaciones de 1 contra 1:

- ❖ No puedes correr con el balón las manos, sin utilizar el bote.
- ❖ No puedes salirte de los límites del campo de juego.
- ❖ No puedes botar, de nuevo una vez que lo has dejado de hacer.
- ❖ El jugador que tiene el balón ha de intentar ir hacia donde no hay jugadores contrarios (explicar cómo) y debe de decidir inmediatamente qué hacer, pero también tiene que cambiar de plan si aquello que él/ella esperaba que sucediese no está ocurriendo.
- ❖ El jugador con el balón debe de intentar alejar a su contrario de el/ella (protegiendo el bote, dándole la espalda con un pivote, etc.).
- ❖ El jugador con posesión del balón ha de intentar superar a su contrario.
- ❖ Los jugadores en situación de ataque, que no tengan el balón han de intentar desmarcarse de su defensor.
- ❖ Los jugadores que se encuentran en defensa han de tratar de no ser superados y deben de intentar mantenerse de pie delante de su contrario, tanto si este tiene el balón o no.

El entrenador debe de observar con atención el comportamiento de sus jugadores durante el desarrollo del juego, y ante las situaciones que se vayan dando en el campo él/ella debe de corregir aquellas acciones que los jugadores no deban de hacer o las hagan incorrectamente. Estas correcciones se han de hacerse con los ejercicios y juegos adecuados para resolver los errores.

Juego Básico de 2 contra 2

En el juego básico del 2×2 tenemos una situación de doble 1×1, con balón y sin balón. Este juego básico puede utilizarse con niños desde la edad de 8 años utilizando diferentes métodos y técnicas de acuerdo con la edad del grupo. En la situación previamente vista del 1x1, el jugador ofensivo tenía solo la posibilidad de superar a su contrario con el dribling, o tiro, mientras que el defensor intenta pasar a ser jugador atacante robando el balón.

Ahora en el 2×2 básico, el jugador atacante con balón tiene más posibilidades además del dribling y el tiro, él/ella puede también pasar el balón a su compañero/a desmarcada, mientras que en defensa un jugador defiende al atacante con balón mientras su compañero defiende al atacante que no tiene el balón.

El jugador con balón debe de decidir lo que hacer, qué es mejor hacer, botar, pasar ó tirar (según la distancia existente a la canasta y del defensor).

En el juego básico del 2×2 es muy importante desde un punto de vista didáctico limitar inicialmente el número de botes al jugador que posee el balón, obligándole a este a pasar el balón más a menudo (pasar es más rápido que botar).

Es muy útil proponer situaciones de ventaja 2×1, en forma de juego (en áreas grandes o pequeñas), de forma que los niños entiendan que es mejor pasar el balón a un compañero desmarcado que continuar botando.

Juego Básico de 3 contra 3, 4 contra 4 y 5 contra 5

En el juego básico del 3x3 es importante que los jugadores sean capaces de desenvolverse en el espacio libre permitido, primero a lo largo de todo el campo, después en medio campo, y después cerca de la canasta.

En el juego básico del 3x3 es importante que los jugadores sean capaces de desenvolverse en el espacio libre permitido, primero a lo largo de todo el campo, después en medio campo, y después cerca de la canasta.

En esta situación hay dos jugadores ofensivos sin balón en el campo, y su compañero con balón tiene que decidir a quién de ellos se lo pasa (al jugador que antes esté desmarcado). A partir de esa situación una gran cantidad de situaciones deben de irse introduciendo (3×1, 3×2, y 2×3), de forma que el jugador con balón tenga que ir decidiendo si ha de botar, tirar, botar y tirar, o pasar el balón. Obviamente, los defensores han de defender tanto al jugador con balón como a los que no lo tienen. En un principio la defensa deberá ser cara a cara, hacer que se relaja y luego anticiparse.

El jugador con balón ha de ver a todos los defensores delante de él/ella, y a partir de ese momento intentar pasar el balón a su compañero desmarcado. Si, los defensores solo defienden a jugadores sin balón, el jugador con balón ha de irse directo a canasta y tirar.

Si, el jugador que maneja el balón, tiene confianza, debe de intentar superar a su contrario botando, en caso contrario debe de pasar el balón a sus compañeros.

Este trabajo requiere un considerable tiempo de dedicación, Se deben de ir introduciendo ejercicios a modo de juegos el método a utilizar es similar al empleado en el juego básico del 2×2.

A partir del juego básico del 3×3 podemos gradualmente ir introduciendo el 4×4 y el 5×5 en sus formas más sencillas, a través de un gran número de situaciones (4×1, 4×2, 4×3, 5×1, 5×2, 5×3, 5×4).

Lo más importante para los chicos/as de esta edad es hacer que jueguen el mayor número de tiempo y situaciones sin que el entrenador interrumpa el juego muy a menudo. Solo de esta forma es posible que los jugadores vayan descubriendo las mejores soluciones para ellos mismos. Esto hará que sean más creativos, se diviertan más, y que no se vean forzados a jugar como el entrenador quiere.

Si los jugadores no pueden tirar en situaciones de 1x1, ellos buscaran soluciones alternativas, pasaran el balón a un compañero y jugaran entre ellos (pasar e irse, paso y voy, paso y cambio de lado etc.)

A partir de situaciones de 4×4 y 5×5, el entrenador tendrá en consideración aquello que observa cómo más necesario y organizará más ejercicios específicos, que harán que los jugadores mejoren en el desarrollo de sus habilidades, para posteriormente volver al juego del 5×5 en forma global.

El entrenador ha de dirigir el juego, enseñar las reglas, manejar con habilidad las situaciones de faltas y violaciones, enseñar las señales de los árbitros y su significado, no pitar y parar el juego demasiado a menudo, e intentar explicar la «globalidad» del juego a los chicos/as. (FIBA (FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE BALONCESTO DE LAS AMERICAS))

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Para la realización de la tesis utilizamos los siguientes materiales: escritorio, computadora, cronómetro, reloj, cámara “celular” hoja de papel bond, cuadernos, tableros, esferos, reglas, flash memory, bibliografía.

En la aplicación del programa se utilizaron diferentes implementos: balones, sillas, platillos, aros, conos de entrenamiento, ligas elásticas, silbato, balanza corporal, cinta métrica.

Métodos

Tipo de enfoque

El presente proyecto de investigación titulado: La Masificación Del Baloncesto En Las Niñas De 10 A 14 Años De Edad De La Parroquia Quilanga, Cantón Quilanga De La Provincia De Loja, En El Año 2019-2020, el enfoque utilizado en la investigación es el cuantitativo - cualitativo ya que nos ayudó a alcanzar los objetivos propuestos en la investigación y dar contestación a las interrogantes o preguntas planteadas.

El enfoque mixto es un proceso mediante el cual permite la recolección, análisis de datos tanto cuantitativos y cualitativos y acceder a una perspectiva más amplia y profunda del fenómeno de estudio.

Tipo de estudio de la investigación

La investigación es de tipo descriptiva tiene como prioridad medir y recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables de estudio, su función principal es profundizar en la descripción y medición de conceptos de estudio.

Tipo de diseño

El diseño de la investigación es el pre- experimental ya que se trabajó con un grupo al que se le aplicó una ficha de observación inicial y una final. Se llaman pre- experimental, porque su grado de control es mínimo, al compararse con un diseño experimental real.

Método Científico: Permitió acceder a la información específica en la parte teórica, como de campo para analizarla y estructurarla en la formulación del tema, y construcción del marco teórico.

El método Histórico – Lógico: Permitió un estudio del baloncesto con un orden cronológico y lógico en esta población.

En los colegios se practica sin mayor motivación que no sea por ejemplo una competencia interna.

Método Inductivo- Deductivo: Inductivo se utilizó este método para plantear soluciones al problema, para generalizar todos los conocimientos particulares sobre la temática, la deducción permitió la aplicación de las técnicas de la investigación como fichas de observaciones, luego determinar conclusiones y recomendaciones que ayudaron a mejorar el desarrollo del proyecto.

Método descriptivo: Permitió procesar y descubrir la información de campo compilada a través del registro, análisis, interpretación de los resultados, para llegar a realizar las conclusiones finales, las mismas que son detalladas de forma cualitativa y cuantitativa.

Método estadístico: Permitió obtener los resultados en el trabajo de campo, en el procesamiento de tablas de frecuencia y representaciones gráficas, utilizando la estadística descriptiva.

Técnicas e instrumentos Observación

La encuesta. - Se aplicó la encuesta a las niñas para conocer y determinar el uso de su tiempo libre, si practican el baloncesto, si conocen del apoyo de las instituciones para fomentar la práctica del baloncesto y si están al tanto de todos los conocimientos básicos de este deporte.

La entrevista. - La misma que fue aplicada a autoridades y directivos de Liga Deportiva Cantonal de Quilanga, para conocer las expectativas que tienen acerca de la práctica de este deporte por parte de las niñas Quilanguenses y el apoyo por parte de esta institución.

Ficha De Observación. - Mediante la ficha de observación se logró la compilación de información que nos permitió detectar las falencias en cuanto se refiere a los conocimientos sobre los fundamentos técnicos del baloncesto en las participantes, así como también el progreso en el dominio de los fundamentos después del desarrollo de los talleres de baloncesto.

Población y muestra. - La población está conformada por las niñas de 10 a 14 años de edad de la parroquia Quilanga del cantón Quilanga, de la Provincia de Loja.

Teniendo como mínimo un grupo de 30 niñas de 10 a 14 años de la parroquia Quilanga quienes estarán en la capacidad de colaborar, ser partícipes y beneficiarias de esta iniciativa.

POBLACIÓN	SEXO
NIÑAS DE 10 A 14 AÑOS	MUJERES: 30
TOTAL	30

f. RESULTADOS

Encuesta aplicada a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga

Del estudio realizado y a la aplicación de la encuesta se obtuvo los siguientes resultados:

1. Edad

Tabla 1

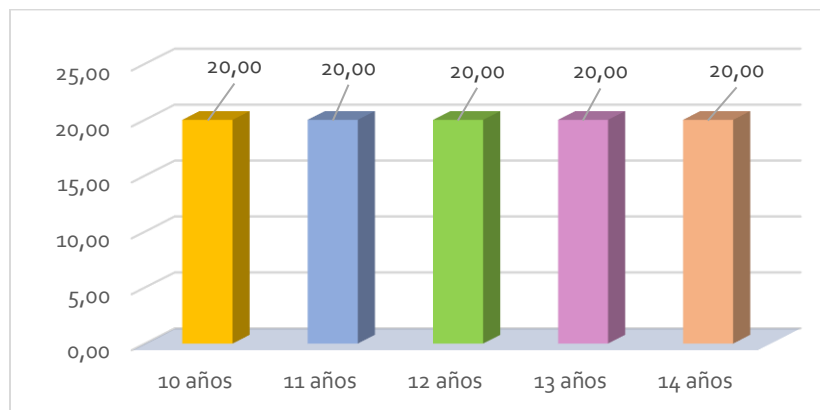
Edad de las niñas encuestadas de la Parroquia Quilanga

EDAD	f	%
10 años	6	20,00
11 años	6	20,00
12 años	6	20,00
13 años	6	20,00
14 años	6	20,00
TOTAL	30	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 1



Análisis e interpretación:

Según Fuentes- Guerra (2003) ,“al suponer la fase de iniciación deportiva el primer contacto del niño con el deporte, empezaremos a desarrollar las diferentes prácticas sin necesidad de trabajar las habilidades específicas. Entre 8 y 10 años aproximadamente, se tratará simplemente

de seguir desarrollando las habilidades básicas y genéricas y aplicarlas en varios deportes. El desarrollo de las habilidades genéricas se complementa posteriormente (10-12 años) con el trabajo de las habilidades específicas más sencillas de cada deporte, de forma lúdica y participativa (carrera, lanzamiento, bote, conducción, parada, finta, pase, etc.)”.

De la aplicación de la encuesta a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, se encuentra que el 20,00% de niñas encuestadas tienen una edad de 10 años, mientras que existe el 20,00% de niñas de 11 años, el 20,00% que comprenden la edad de 12 años, el 20,00% de las encuestadas tienen una edad de 13 años, mientras que el 20,00% de las niñas encuestadas tienen una edad de 14 años.

Siendo importante la edad para el desarrollo de las capacidades físicas y por ende importante para la iniciación de deportiva, y en este caso para la práctica del baloncesto, encontramos que tenemos un 20,00% de niñas por cada edad, lo que nos indica que tenemos un índice de edad idóneo para la iniciación deportiva y la iniciación en la práctica del baloncesto.

2. ¿Qué deporte, práctica más en su tiempo libre?

Tabla 2

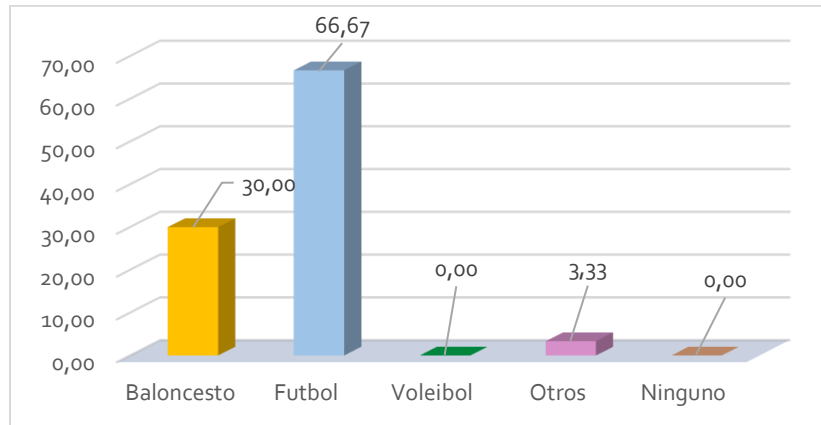
Deporte más practicado en el tiempo libre por parte de las niñas de la Parroquia Quilanga

DEPORTE	f	%
Baloncesto	9	30,00
Futbol	20	66,67
Voleibol	0	0,00
Otros	1	3,33
Ninguno	0	0,00
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 2



Análisis e interpretación:

Según Castejón (2004), nos dice que el deporte “es un juego reglado, pues tiene esas características que lo detallan: parte como juego, hay actividad física, competición y tiene una serie de reglas para los participantes. Todos estos elementos se interrelacionan”.

De la aplicación de la encuesta a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, se encuentra que el 66,67% de las niñas practica el futbol, el 30,00% de niñas practican el baloncesto, el 3,33% de las encuestada practican otros deportes, el 0,00% no practica ningún deporte, y el 0,00% de las niñas encuestas practica el voleibol.

Siendo importante la práctica de algún deporte por parte de las niñas, ya que gracias a esto se demuestra que existe una gran aceptación ante la práctica deportiva lo cual facilitaría la práctica del baloncesto por parte de las niñas de esta edad. Siendo favorable los resultados ya que tenemos un excelente porcentaje de niñas que practican el deporte al cual queremos llegar a masificar.

3. ¿En alguna ocasión ha jugado baloncesto?

Tabla 3

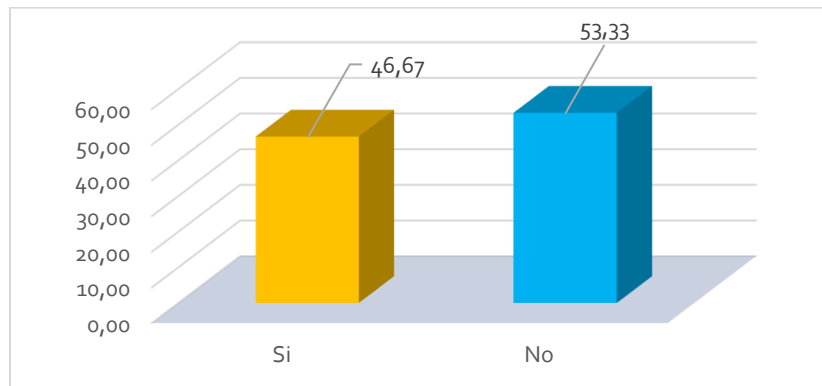
La práctica del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de la parroquia Quilanga, del cantón Quilanga

VARIABLE	f	%
Si	14	46,67
No	16	53,33
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 3



Análisis e interpretación:

Baloncesto es un deporte de dos equipos, formados por cinco jugadores cada uno, ellos tienen que intentar anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

De la aplicación de la encuesta a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, se encuentra que el 46,67% de niñas han jugado baloncesto alguna vez, mientras que el 53,33% de las niñas encuestadas manifiestan que no han jugado ninguna vez baloncesto.

Siendo importante el tener conocimiento del baloncesto ya que esto facilita la asimilación por parte de las niñas de lo que es el baloncesto, por lo cual tenemos que el 46,67% de las niñas alguna vez han practicado baloncesto, favoreciendo a la iniciativa que se propone para la masificación del baloncesto en estas edades.

4. ¿Tiene conocimiento de los fundamentos técnicos del baloncesto?

Tabla 4

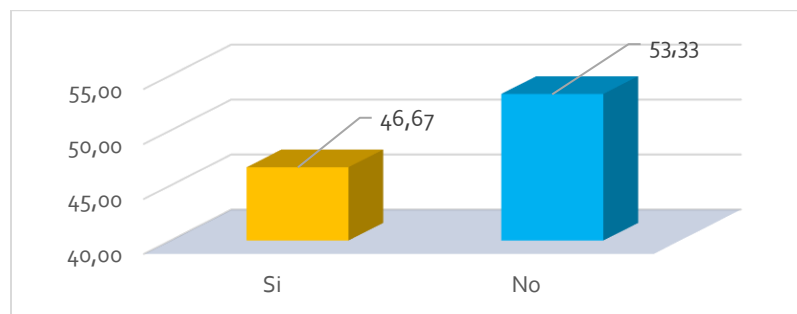
Conocimiento acerca de los fundamentos técnicos del baloncesto por parte de las niñas de 10 a 14 años de edad, de la parroquia Quilanga.

VARIABLE	f	%
Si	14	46,67
No	16	53,33
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 4



Análisis e interpretación:

Los fundamentos técnicos del baloncesto son todas aquellas acciones físicas que suceden en el juego, las cuales están limitadas técnicamente por el “Reglamento de Básquetbol”. Estos fundamentos son posición básica, desplazamientos, pases y recepción, dribling y lanzamiento.

De la aplicación de la encuesta a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, se encuentra que el 46,67% de niñas tienen conocimiento de los fundamentos técnicos del baloncesto, mientras que el 53,33% de las niñas encuestadas no tienen conocimiento acerca de los fundamentos técnicos del baloncesto.

De los resultados obtenidos encontramos que el 46,67% de las niñas encuestadas, tienen conocimiento acerca de los fundamentos técnicos del baloncesto, lo cual facilitara el aprendizaje de los fundamentos técnicos por parte de las niñas, además de obtener un avance mayor del aprendizaje en un menor tiempo.

5. ¿Durante qué tiempo lleva practicando el baloncesto?

Tabla 5

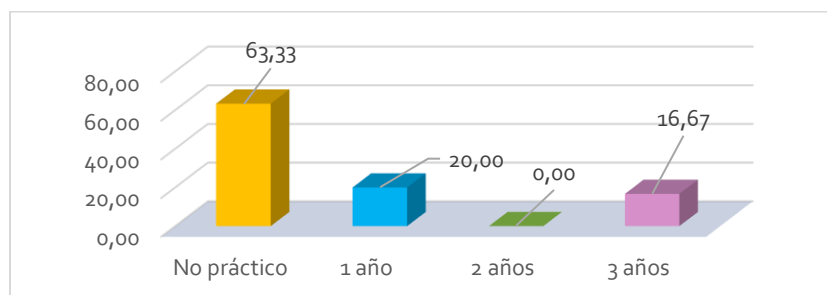
Durante qué tiempo llevan practicando el baloncesto las niñas de la parroquia Quilanga

VARIABLE	f	%
No práctico	19	63,33
1 año	6	20,00
2 años	0	0,00
3 años	5	16,67
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 5



Análisis e interpretación:

Baloncesto es un deporte de dos equipos, formados por cinco jugadores cada uno, ellos tienen que intentar anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

De la aplicación de la encuesta a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, se encuentra que el 63,33% de las niñas encuestadas no practica el baloncesto continuamente, el 20,00% de las niñas llevan practicando el baloncesto cerca de 1 año, el 16,67% de las niñas lleva practicando el baloncesto cerca de 3 años, mientras que el 0,00% de las niñas encuestadas llevan practicando el baloncesto por cerca de 2 años.

Siendo importante la práctica del baloncesto ya que este deporte permite que se desarrolle habilidades como equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza y rapidez de ejecución, agilidad muscular y reflejos precisos que benefician la salud, además que esto facilita la asimilación por parte de las niñas de lo que es el baloncesto, por lo cual tenemos que el 20,00% de las niñas llevan practicando el baloncesto cerca de 1 año y el 16,67% de las niñas lleva practicando el baloncesto cerca de 3 años, favoreciendo a la iniciativa que se propone para la masificación del baloncesto en estas edades.

6. ¿De qué forma practica el baloncesto?

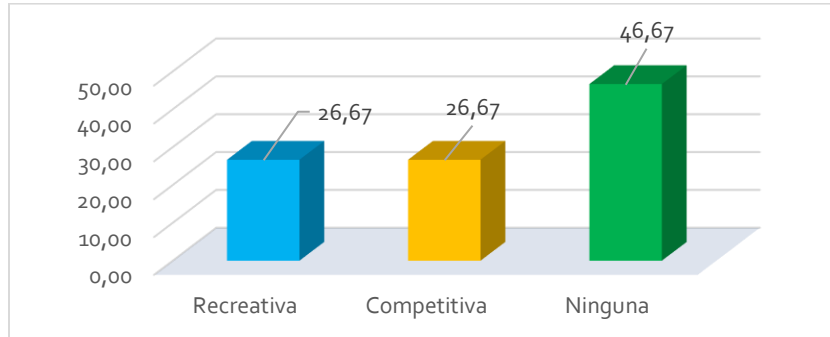
Tabla 6

De qué forma practican el baloncesto las niñas de la parroquia Quilanga

VARIABLE	f	%
Recreativa	8	26,67
Competitiva	8	26,67
Ninguna	14	46,67
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga
Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 6



Análisis e interpretación:

Se entiende por Deporte Recreativo, las actividades físicas efectuadas en el tiempo libre, con exigencias al alcance de toda persona, de acuerdo a su estado físico y a su edad, y practicadas según reglas de las especialidades deportivas o establecidas de común acuerdo por los participantes, con el fin de propender a mejorar la calidad de vida y la salud de la población, así como fomentar la convivencia familiar y social. El fin del deporte recreativo es que las personas adquieran conductas de vida físicamente más activa.

El deporte competitivo por su parte busca el desarrollo máximo de la persona en un deporte específico. Esto se refiere a un desarrollo motor y valórico total del deportista, la cual tiene que tener claro que su desarrollo físico máximo va de la mano con una alimentación saludable, con un trabajo detrás de distintas disciplinas como son psicólogos, kinesiólogos, nutricionistas, directores técnicos, preparadores físicos, entre otros.

De la aplicación de la encuesta a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, se encuentra que el 26,67% de las niñas encuestadas practican el baloncesto de manera recreativa, el 46,67% de las niñas no practica el baloncesto de ninguna manera, mientras que

encontramos que la práctica del baloncesto de manera competitiva por parte de las niñas comprende un 26,67% de las niñas encuestadas.

Siendo importante la práctica del baloncesto y encontrando que el 26,67% de las niñas practican el baloncesto de manera recreativa, así mismo el 26,67 de manera competitiva, es beneficioso y favorecedor para la propuesta de masificación del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de la Parroquia Quilanga.

7. ¿Considera qué, practicando el baloncesto, usted logrará tener una mejor salud física y mental?

Tabla 7

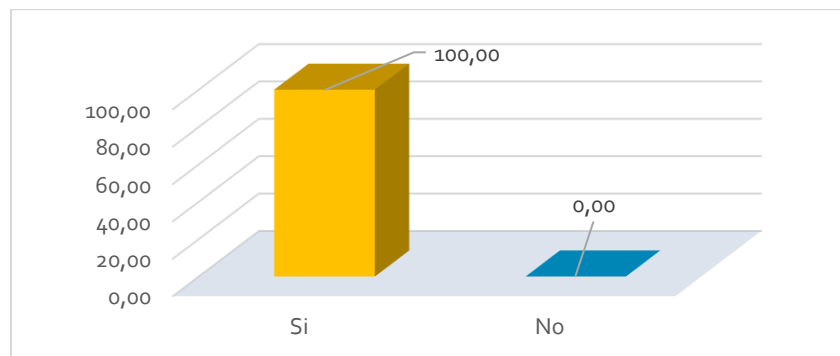
Opinión de las niñas sobre si la práctica del baloncesto ayuda a tener una mejor salud física y mental.

VARIABLE	<i>f</i>	%
Si	30	100,00
No	0	0,00
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 7



Análisis e interpretación:

Los beneficios directos al organismo para quienes practican este deporte se observan desde la infancia, y entre ellos se cuentan el mayor desarrollo de estatura, masa muscular, reflejos y agilidad, el baloncesto es muy completo que desarrolla habilidades como equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza y rapidez de ejecución, agilidad muscular y reflejos precisos que benefician la salud.

De la aplicación de la encuesta a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, se encuentra que el 100,00% de las niñas encuestadas están de acuerdo y consideran que al practicar el baloncesto se logrará tener una mejor salud física y mental.

De los resultados obtenidos encontramos que tenemos un grupo del 100% de las niñas, que comprende, tiene claro y que ha asimilado los beneficios de la práctica del baloncesto para la salud de cada una de ellas.

8. ¿Tiene conocimiento acerca de la realización de campeonatos de baloncesto organizados por Liga Deportiva Cantonal de Quilanga?

Tabla 8

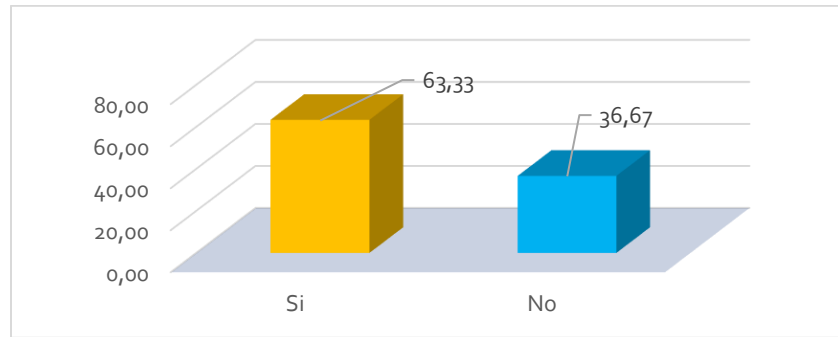
Conocimiento acerca de la realización de campeonatos de baloncesto organizados por Liga Deportiva Cantonal de Quilanga

VARIABLE	<i>f</i>	%
Si	19	63,33
No	11	36,67
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 8



Análisis e interpretación:

Un campeonato es una competición, un certamen o un torneo en que se disputa un premio. Quien termina en el primer puesto y resulta ganador del campeonato es el campeón. Los campeonatos pueden tener una finalidad recreativa (cuando se disputan por el simple hecho de jugar y competir) o profesional (los participantes ganan dinero con su participación en el campeonato).

De la aplicación de la encuesta a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, se encuentra que el 63,33% de las niñas encuestadas tienen conocimiento de la realización de campeonatos de baloncesto organizados por Liga Deportiva Cantonal de Quilanga, mientras que el 36,67% de las niñas encuestadas tienen un total desconocimiento de la realización de campeonatos de baloncesto organizados por dicho organismo deportivo.

De los resultados obtenidos, tenemos el 63,33% de las niñas encuestadas tienen conocimiento de campeonatos organizados por el organismo competente del deporte en esta parroquia que es Liga Deportiva Cantonal de Quilanga, lo cual promueve a la práctica del baloncesto a las niñas de esta parroquia, promoviendo y motivando así la práctica de este deporte.

9. ¿Ha participado en campeonatos de baloncesto organizados en la parroquia o en el cantón?

Tabla 9

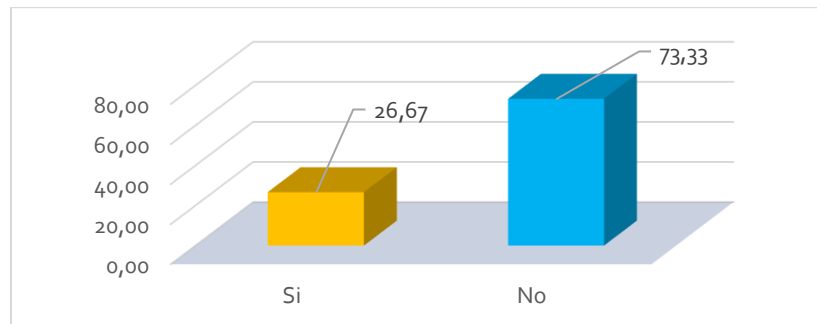
Participación en campeonatos de baloncesto organizados en la parroquia o cantón, por parte de las niñas de 10 a 14 años de edad, de la parroquia Quilanga.

VARIABLE	f	%
Si	8	26,67
No	22	73,33
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 9



Análisis e interpretación:

Un campeonato es una competición, un certamen o un torneo en que se disputa un premio. Los campeonatos pueden tener una finalidad recreativa o profesional.

De la aplicación de la encuesta a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, se encuentra que el 73,33% de las niñas encuestadas no han participado en campeonatos de baloncesto organizados por Liga Deportiva Cantonal de Quilanga, mientras que el 26,67% de las niñas encuestadas manifiesta que si han participado en dichos campeonatos de baloncesto.

De los resultados obtenidos, tenemos el 70,45% de niñas encuestadas no han participado en campeonatos de baloncesto, por lo cual esta sería una estrategia motivadora para que las niñas practiquen este deporte y puedan ser partícipes de dichos campeonatos.

10. ¿Ha recibido algún entrenamiento para la práctica del baloncesto?

Tabla 10

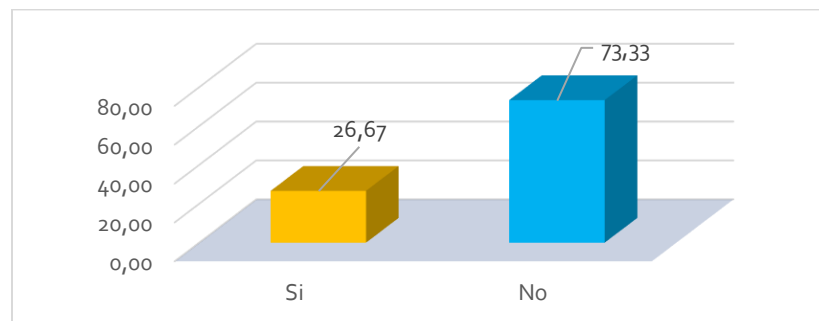
Entrenamiento recibido para la práctica del baloncesto por parte de las niñas de 10 a 14 años de edad de la parroquia Quilanga.

VARIABLE	f	%
Si	8	26,67
No	22	73,33
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 10



Análisis e interpretación:

Según Matveiev (1983), citado por Pérez y O'rreilly (2009), manifiesta que entrenamiento es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista.

De la aplicación de la encuesta a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, se encuentra que el 73,33% de las niñas encuestadas no han recibido ningún entrenamiento para la práctica del baloncesto, mientras que el 26,67% de las niñas encuestadas manifiesta que si han recibido un entrenamiento para la práctica del baloncesto.

De los resultados obtenidos, de los cuales podemos rescatar que el 26,67% de las niñas tienen conocimiento y por ende una base de los fundamentos técnicos del baloncesto lo cual facilitará el aprendizaje de las mismas en un menor tiempo.

11. ¿Desearía recibir un taller o curso para la práctica del baloncesto?

Tabla 11

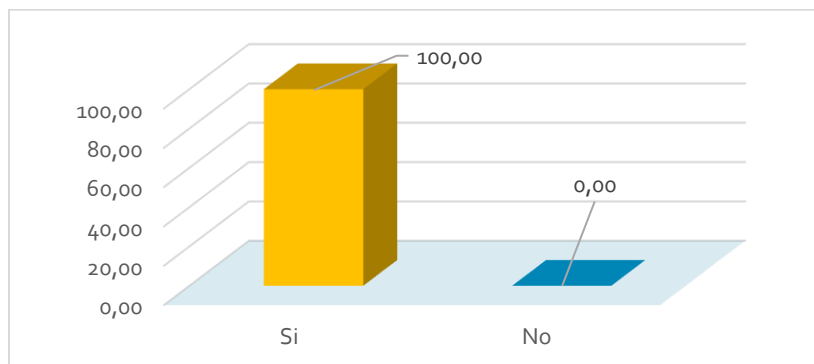
Aceptación de la propuesta de un taller o curso para la práctica del baloncesto por parte de las niñas de 10 a 14 años de edad de la parroquia Quilanga.

VARIABLE	<i>f</i>	%
Si	30	100,00
No	0	0,00
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 11



Análisis e interpretación:

Un taller es una metodología de enseñanza que combina la teoría y la práctica. Los talleres permiten el desarrollo de investigaciones y el trabajo en equipo. Algunos son permanentes dentro de un cierto nivel educativo mientras que otros pueden durar uno o varios días y no estar vinculados a un sistema específico.

De la aplicación de la encuesta a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, se encuentra que el 100,00% de las niñas encuestadas desean recibir un taller para la práctica del baloncesto, mientras que el 0,00% de las niñas encuestadas manifiesta que no desean recibir un taller para la práctica del baloncesto.

De los resultados obtenidos, podemos destacar que el 100,00% de las niñas tienen ganas e ímpetu de recibir un taller para la práctica del baloncesto, por lo cual podemos entender que la propuesta de un taller para la práctica del baloncesto para conseguir la masificación de la práctica del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de la parroquia Quilanga, del Cantón Quilanga, tiene una gran aceptación y por lo cual es beneficiosa su aplicación.

Entrevista aplicada a Directivo y DTM de Liga Deportiva Cantonal de Quilanga

De la entrevista realizada al Presidente de L.D.C.Q y al director del Departamento Técnico Metodológico de esta institución se obtuvo las siguientes opiniones ante las preguntas planteadas:

- 1. Usted cómo directivo de Liga Deportiva Cantonal de Quilanga, ¿cuál cree que es la situación actual del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad de la Parroquia Quilanga?**

Respuesta Directivo

En estos momentos el nivel de las deportistas de baloncesto en esas categorías es muy aceptable, su nivel ha incrementado durante este tiempo por los entrenamientos que se ha dado en el cantón

Respuesta DTM

La situación actual del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años, es aceptable, aunque se puede manifestar que se ha trabajado en un proceso formativo durante 2 años aproximadamente, pero este proceso se ve afectado debido a la falta de continuidad.

Análisis

De las respuestas obtenidas se puede concluir que la situación actual del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad de la Parroquia Quilanga es favorable en el aspecto que han venido siguiendo un proceso formativo pese a que en los últimos meses se ha truncado debido a la falta de recursos económicos, por lo cual se ha dejado de desarrollar los entrenamientos diarios por parte de las niñas, causando una desmotivación en la práctica deportiva.

- 2. ¿Cuáles cree que son los motivos por los cuáles no existe una participación mayoritaria de las niñas, en la práctica del baloncesto en la parroquia de Quilanga?**

Respuesta Directivo

Una de las falencias puede ser la falta de apoyo de los padres a las deportistas, así mismo creo que el internet y la globalización está creando niños que no les interesa la práctica deportiva sino más bien quedarse aislados en un celular.

Respuesta DTM

Uno de los motivos a mi parecer por los cuales no existe una gran participación por parte de las niñas de esta edad en la práctica del baloncesto, es la falta de apoyo por parte de los padres de familia, además del internet y los teléfonos celulares, los cuales han atrapado con mayor interés a nuestra niñez, dejando de un lado a la práctica deportiva.

Análisis

De las opiniones obtenidas se puede concluir que los motivos que inciden en la baja participación de las niñas en este deporte se deben a la falta de apoyo por parte de los padres de familia, debido al desconocimiento de los beneficios que conlleva la práctica de este deporte. Además del fenómeno tecnológico como es el internet y los teléfonos celulares que están provocando un sedentarismo en las niñas.

3. ¿Cuál ha sido el aporte de Liga Deportiva Cantonal Quilanga para el realce de la práctica del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años dentro de la parroquia de Quilanga?

Respuesta Directivo

Liga Deportiva Cantonal de Quilanga ha venido fomentando la práctica del baloncesto durante estos 4 años de manera intensiva, es decir contratando un entrenador encargado solo a esta disciplina, el apoyo económico es fundamental ya que cubre el salario

del entrenador como apoyo en la salida de las deportistas para participar en las diferentes competencias

Respuesta DTM

Liga Deportiva Cantonal de Quilanga ha fomentado la práctica deportiva, y en especial el baloncesto, con un proceso formativo en varias categorías, por lo que ha aportado con un entrenador directamente para esta disciplina, así como el apoyo económico para la participación en competencias.

Análisis

De las opiniones obtenidas se puede concluir que Liga Deportiva Cantonal de Quilanga ha apoyado un proceso formativo desde las categorías de iniciación, aportando con un entrenador exclusivamente para la disciplina del baloncesto.

- 4. ¿Considera que los fondos destinados a Liga Deportiva Cantonal de Quilanga son muy limitados y por ende no existen proyectos de masificación del baloncesto?**

Respuesta Directivo

A parte de ser limitados la secretaria del deporte manifiesta que las Ligas no podemos realizar deportes de conjunto por no estar en la categoría que ellos piden es decir es un deporte no priorizado y de esta manera no se permite destinar recursos para el baloncesto, sino más bien por autogestión

Respuesta DTM

Los recursos destinados por parte de la Secretaria del Deporte son sumamente limitados y año tras año disminuye el monto otorgado a la institución, además que el baloncesto no está considerado como un deporte priorizado en nuestro país, por lo cual no

existe la posibilidad de destinar recursos directamente para esta disciplina, por tanto se debe trabajar por autogestión.

Análisis

De las opiniones obtenidas se puede concluir que los recursos destinados para L.D.C. de Quilanga son muy pocos además que estos fondos no pueden ser destinados directamente para la disciplina del baloncesto, debido a que este deporte no está considerado como prioritario en nuestro país, por lo que se debe conseguir la mayoría de recursos por autogestión.

5. ¿Considera necesario que exista un proyecto de masificación del baloncesto en niñas de 10 a 14 años de edad de la parroquia de Quilanga?

Respuesta Directivo

Es fundamental que exista un proyecto donde se pueda potencializar el baloncesto del cantón de esa manera se podrá encontrar nuevos talentos que nos representen a nivel local como nacional, ya que el nivel presentado por las niñas que practican es bueno, y con un entrenamiento de masificación creo que el nivel aumentara. Es necesario contar con los implementos necesarios para que al momento de entrenar los deportistas puedan desarrollar un mejor trabajo, así mismo debe existir un modelo de gestión técnico actualizado con enseñanzas modernas de cómo mejorar la técnica de juego y a su vez el modo de juego de los deportistas sea más visto con una claridad y rapidez de juego que se diferencie de las demás escuelas de masificación de la provincia

Respuesta DTM

Me parece muy importante que exista esta iniciativa y que impulse la práctica del baloncesto en la Parroquia de Quilanga y por ende en el cantón, lo cual ayudara a encontrar nuevos talentos deportivos que nos sepan representar a nivel local y nacional.

Análisis

De las opiniones obtenidas se puede concluir que es fundamental que exista proyectos donde se pueda potencializar el baloncesto del cantón de esa manera se podrá encontrar nuevos talentos que nos representen a nivel local como nacional, así como también contar con los implementos necesarios para que al momento de entrenar los deportistas puedan desarrollar un mejor trabajo.

Ficha de observación de los fundamentos técnicos del baloncesto aplicada a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga.

Del estudio realizado y a la aplicación de la ficha de observación se obtuvo los siguientes resultados:

1. Observación del pase de pecho directo

Tabla 12

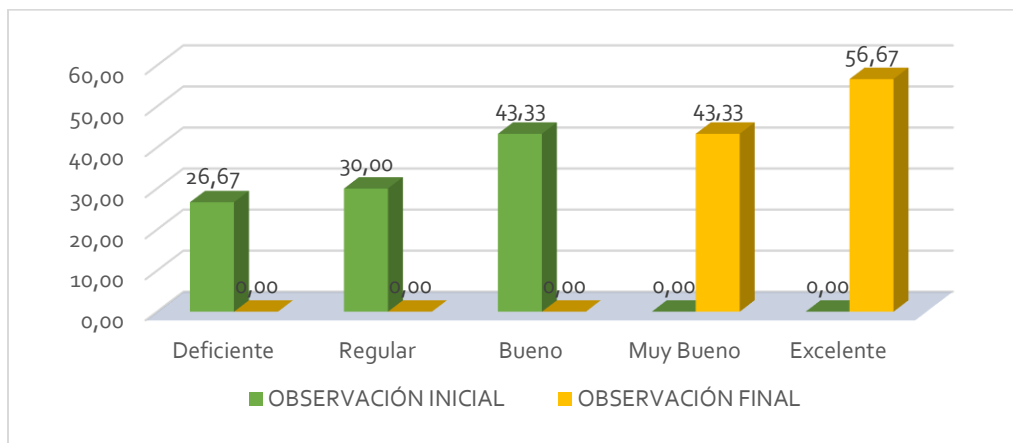
Pase de pecho

INDICADORES	Observación Inicial		Observación Final	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Deficiente	8	26,67	0	0,00
Regular	9	30,00	0	0,00
Bueno	13	43,33	0	0,00
Muy Bueno	0	0,00	13	43,33
Excelente	0	0,00	17	56,67
TOTAL	30	100,00	30	10,00

Fuente: Observación del pase de pecho, aplicado a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 12



Análisis e interpretación:

El pase de pecho constituye la base de todos los pases. Hay que coger el balón a la altura del pecho con ambas manos, poner los codos ligeramente separados del cuerpo, los dedos pulgares

mirándose. Desde esta posición se lanza la pelota orientando nuestro cuerpo hacia donde queremos que vaya el pase, a la vez que lanzamos damos un paso hacia adelante.

De la aplicación de la observación inicial de la técnica del pase de pecho a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, se encuentra que el 43,33% de las niñas presentan un nivel bueno en cuanto a la ejecución técnica del pase de pecho, mientras que el 30,00 % tiene un nivel regular en la ejecución del fundamento, y encontramos que el 26,67 % de las niñas observadas tiene un nivel deficiente en la aplicación de este fundamento, mientras que en la observación final el 43,00 % del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 56,67 de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico del pase de pecho.

Del análisis de los resultados obtenidos después de la aplicación de los talleres y de la revisión de las fichas de observación, se puede identificar el incremento favorable en la ejecución técnica del pase de pecho, lo cual revela que existe un conocimiento y una aplicación muy buena y excelente por parte del grupo de niñas lo que indica que se encuentran capaces para emplear el pase de pecho dentro de un juego de conjunto.

2. Observación del pase sobre la cabeza

Tabla 13

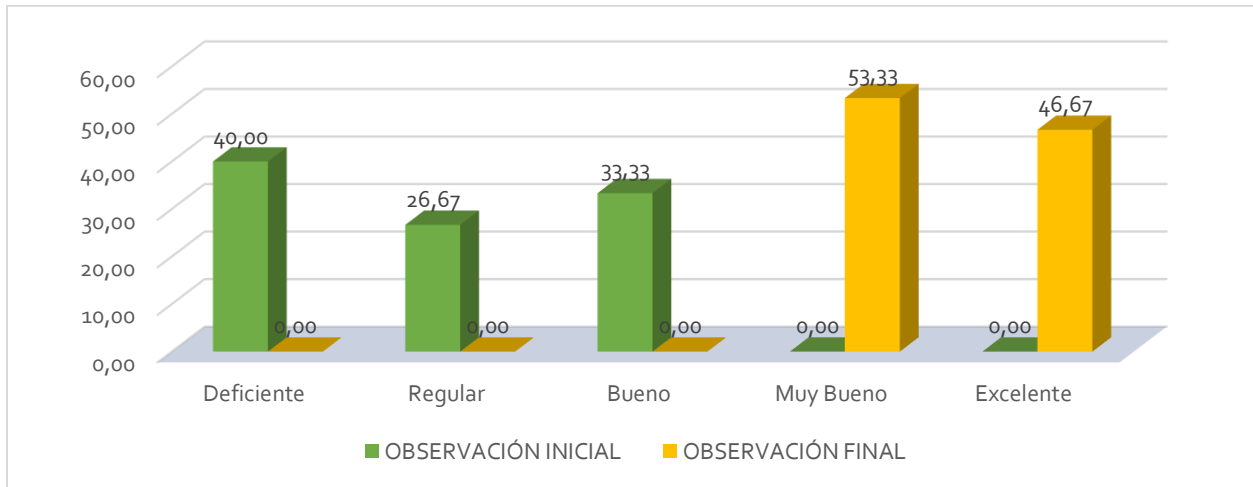
Pase sobre la cabeza

INDICADORES	Observación Inicial		Observación Final	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Deficiente	12	40,00	0	0,00
Regular	8	26,67	0	0,00
Bueno	10	33,33	0	0,00
Muy Bueno	0	0,00	16	53,33
Excelente	0	0,00	14	46,67
TOTAL	30	100,00	30	100,00

Fuente: Observación del pase sobre la cabeza, aplicado a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 13



Análisis e interpretación:

El pase sobre la cabeza consiste en sujetar con las dos manos el balón por encima de la cabeza, y se lanza hacia delante con las dos manos a la vez que se da un paso.

De la aplicación de la observación inicial de la técnica del pase sobre la cabeza a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, se encuentra que el 40,00% de las niñas observadas tiene un nivel deficiente en la aplicación de este fundamento, mientras que el 33,33% de las niñas presentan un nivel bueno en cuanto a la ejecución técnica del pase sobre la cabeza, y encontramos que el 26,67 % tiene un nivel regular en la ejecución del fundamento, mientras que en la observación final el 46,67 % del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 53,33 de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico del pase de pecho.

Del análisis de los resultados obtenidos después de la aplicación de los talleres y de la revisión de las fichas de observación, se puede identificar el incremento favorable en la ejecución técnica del pase sobre la cabeza, lo cual revela que existe un conocimiento y una aplicación muy buena y excelente por parte del grupo de niñas lo que indica que se encuentran capaces para emplear el pase de sobre la cabeza dentro de un juego de conjunto.

3. Observación del pase de beisbol

Tabla 14

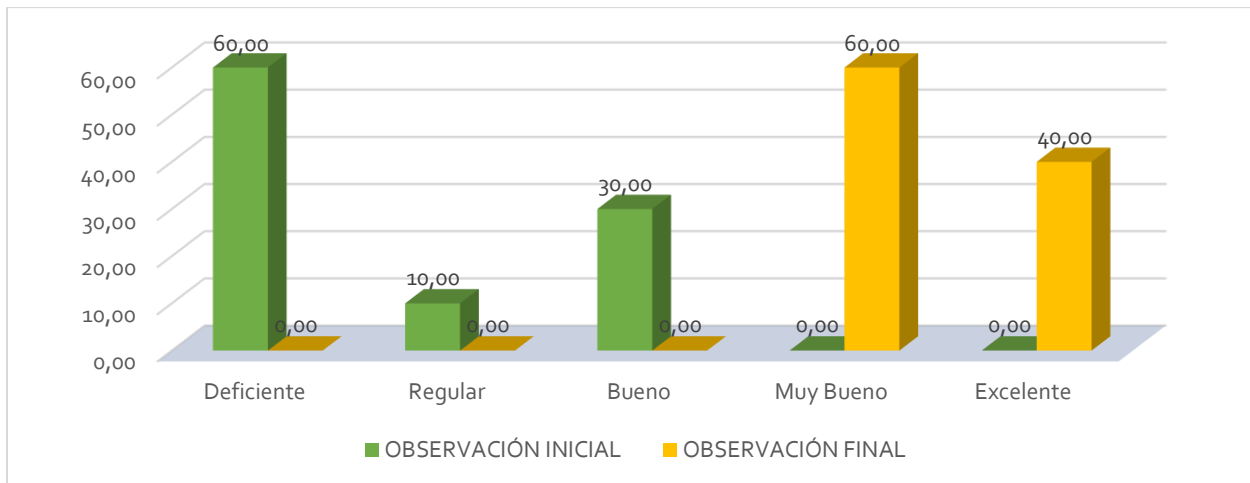
Pase de beisbol

INDICADORES	Observación Inicial		Observación Final	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Deficiente	18	60,00	0	0,00
Regular	3	10,00	0	0,00
Bueno	9	30,00	0	0,00
Muy Bueno	0	0,00	18	60,00
Excelente	0	0,00	12	40,00
TOTAL	30	100,00	30	100,00

Fuente: Observación del pase de beisbol, aplicado a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 14



Análisis e interpretación:

El pase de beisbol normalmente suele usarse para iniciar un contrataque. La forma de ejecutarlo es sujetar el balón por encima del hombro con las dos manos, se lanza el balón extendiendo el brazo primero y con un golpe de muñeca a continuación.

De la aplicación de la observación inicial de la técnica del pase de beisbol a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, se encuentra que el 60,00% de las niñas observadas tiene un nivel deficiente en la aplicación de este fundamento, mientras que el 30,00% de las niñas presentan un nivel bueno en cuanto a la ejecución técnica del pase de beisbol, y encontramos que el 10,00 % tiene un nivel regular en la ejecución del fundamento, mientras que en la observación final el 40,00 % del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 60,00% de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico del pase de beisbol.

Del análisis de los resultados obtenidos después de la aplicación de los talleres y de la revisión de las fichas de observación, se puede identificar el incremento favorable en la ejecución técnica del pase de beisbol, lo cual revela que existe un conocimiento y una aplicación muy buena y excelente por parte del grupo de niñas lo que indica que se encuentran capaces para emplear el pase de beisbol dentro de un juego de conjunto.

4. Observación del dribling de protección

Tabla 15

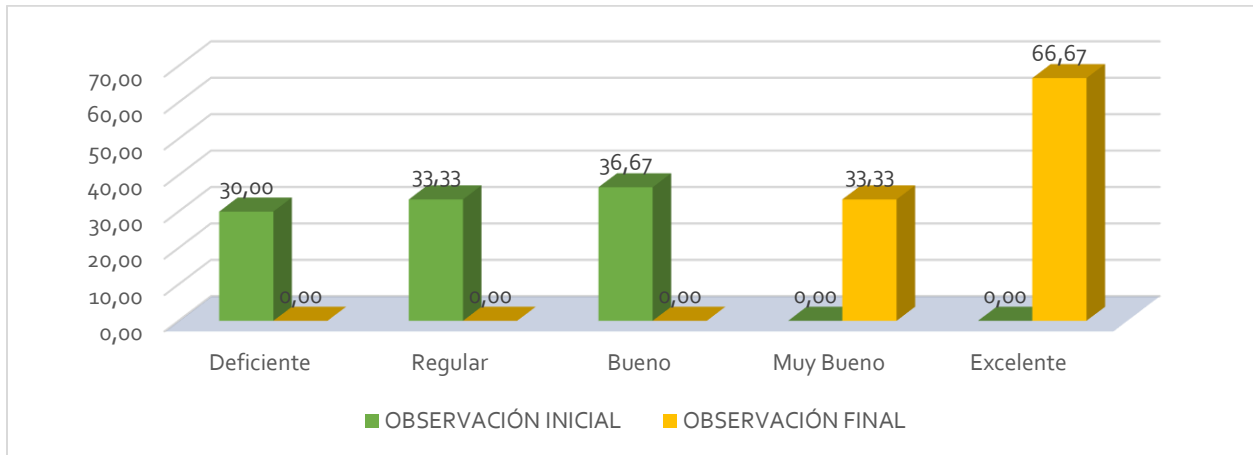
Dribling de protección

INDICADORES	Observación Inicial		Observación Final	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Deficiente	9	30,00	0	0,00
Regular	10	33,33	0	0,00
Bueno	11	36,67	0	0,00
Muy Bueno	0	0,00	10	33,33
Excelente	0	0,00	20	66,67
TOTAL	30	100,00	0	0,00

Fuente: Observación del dribling de protección, aplicado a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 15



Análisis e interpretación:

El drible de protección se realiza cuando tenemos un defensor que nos impide progresar. La posición del cuerpo es más flexionada que en la posición básica con el objeto de proteger más el balón. Al tener el cuerpo más flexionado el bote será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más atrasada.

De los resultados obtenidos, de los cuales podemos rescatar que el 36,67% de las niñas tienen una ejecución buena de la técnica, el 33,33% tiene un nivel regular en la ejecución del drible de protección y por ende una base del fundamento técnico, lo cual facilitará el aprendizaje. Pero cabe recalcar que existe un porcentaje del 30,00% de niñas tienen un nivel deficiente en su ejecución, por lo cual se pondrá énfasis en su aprendizaje, mientras que en la observación final el 33,33 % del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 66,67% de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico del drible de protección.

Del análisis de los resultados obtenidos después de la aplicación de los talleres y de la revisión de las fichas de observación, se puede identificar el incremento favorable en la ejecución técnica del drible de protección, lo cual revela que existe un conocimiento y una aplicación muy

buena y excelente por parte del grupo de niñas lo que indica que se encuentran capaces para emplear el dribling de protección dentro de un juego de conjunto.

5. Observación del dribling de velocidad

Tabla 16

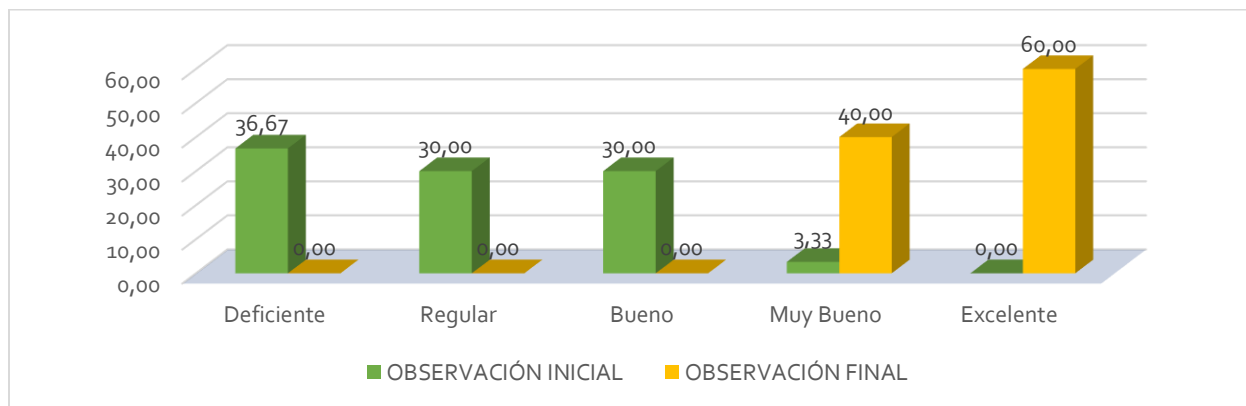
Dribling de velocidad

INDICADORES	Observación Inicial		Observación Final	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Deficiente	11	36,67	0	0,00
Regular	9	30,00	0	0,00
Bueno	9	30,00	0	0,00
Muy Bueno	1	3,33	12	40,00
Excelente	0	0,00	18	60,00
TOTAL	30	100,00	30	100,00

Fuente: Observación del dribling de velocidad, aplicado a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 16



Análisis e interpretación:

El dribling de velocidad es una técnica individual en el baloncesto. Este bote de balón se utiliza para el desplazamiento a la carrera y cuando no hay defensores próximos. Puesto que no hay un defensor que te presione encima, la protección del balón no es una prioridad; sin embargo, es fundamental la velocidad máxima que puedas alcanzar.

De la aplicación de la observación inicial de la técnica del dribling de velocidad a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, se encuentra que el 36,67% de las niñas observadas posee un nivel deficiente en la aplicación de este, mientras que el 30,00% de las niñas tiene un nivel bueno en la ejecución del fundamento, el 30,00 % de las niñas presentan un nivel regular en la ejecución técnica del fundamento, y encontramos que el 3,33 % de las niñas tiene una ejecución muy buena de este fundamento, mientras que en la observación final el 40,00% del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 60,00% de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico del dribling de velocidad.

Del análisis de los resultados obtenidos después de la aplicación de los talleres y de la revisión de las fichas de observación, se puede identificar el incremento favorable en la ejecución técnica del dribling de velocidad, lo cual revela que existe un conocimiento y una aplicación muy buena y excelente por parte del grupo de niñas lo que indica que se encuentran capaces para emplear el dribling de velocidad dentro de un juego de conjunto.

6. Observación del doble ritmo

Tabla 17

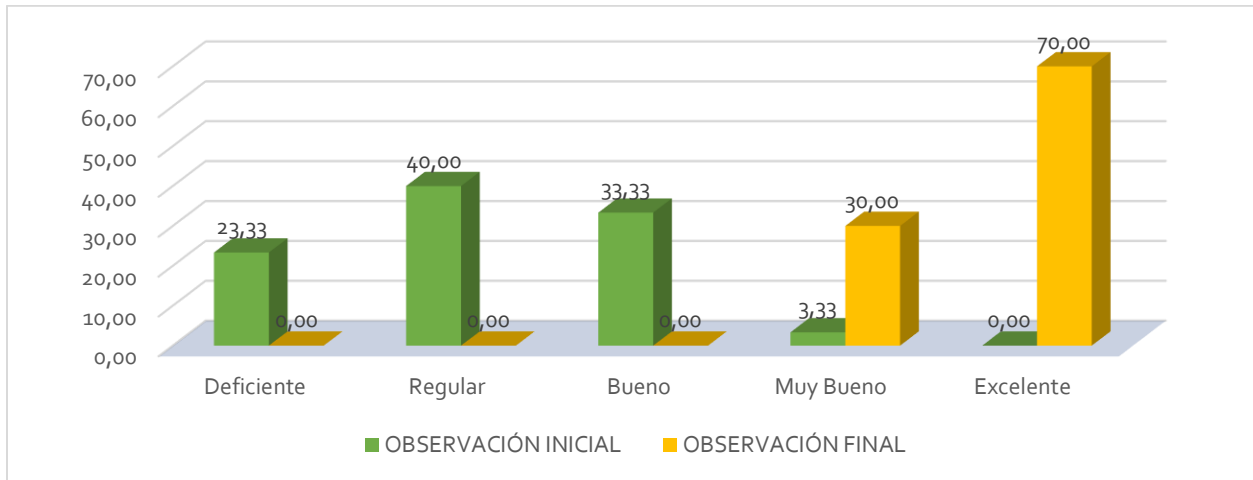
Doble ritmo

INDICADORES	Observación Inicial		Observación Final	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Deficiente	7	23,33	0	0,00
Regular	12	40,00	0	0,00
Bueno	10	33,33	0	0,00
Muy Bueno	1	3,33	9	30,00
Excelente	0	0,00	21	70,00
TOTAL	30	100,00	30	100,00

Fuente: Observación del doble ritmo, aplicado a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga

Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 17



Análisis e interpretación:

El doble ritmo es un tipo de lanzamiento, que te permite intentar un tiro a la canasta con parada en un tiempo o en dos tiempos, te permite estar más cerca del aro, puedes dar dos pasos sin rebotar la bola, el jugador, salta y cae sobre un pie, luego el otro, trata de mantener el equilibrio para iniciar el ataque, se tomará como pie de pivote el que contacta primero con la superficie de la cancha.

De la aplicación de la observación inicial de la técnica del doble ritmo a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, se encuentra que el 40,00% de las niñas observadas posee un nivel regular en la ejecución técnica de este fundamento, mientras que el 33,33% de las niñas posee un nivel bueno en la ejecución del fundamento, el 23,33 % de las niñas presentan un nivel deficiente en la ejecución técnica del doble ritmo, y encontramos que el 3,33 % de las niñas tiene una ejecución muy buena de este fundamento, mientras que en la observación final el 30,00% del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 70,00% de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico del doble ritmo.

Del análisis de los resultados obtenidos después de la aplicación de los talleres y de la revisión de las fichas de observación, se puede identificar el incremento favorable en la ejecución técnica del doble ritmo, lo cual revela que existe un conocimiento y una aplicación muy buena y excelente por parte del grupo de niñas lo que indica que se encuentran capaces para emplear el doble ritmo o entrada a canasta dentro de un juego de conjunto.

7. Observación del Tiro básico

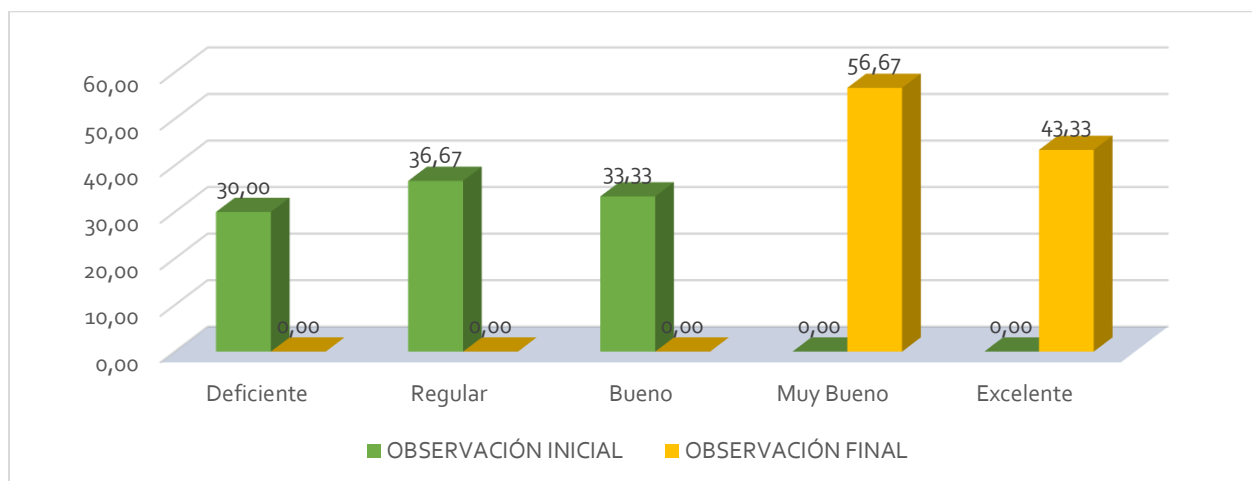
Tabla 18

Tiro básico

INDICADORES	Observación Inicial		Observación Final	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Deficiente	9	30,00	0	0,00
Regular	11	36,67	0	0,00
Bueno	10	33,33	0	0,00
Muy Bueno	0	0,00	17	56,67
Excelente	0	0,00	13	43,33
TOTAL	30	100,00	30	100,00

Fuente: Observación del tiro básico, aplicado a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga
Autor: Jorge Luis Condolo Castillo 2020.

Gráfico 18



Análisis e interpretación:

Es la acción por la que se arroja el balón al aro contrario. Además, es el medio técnico-táctico más importante del baloncesto de ataque, y constituye el eslabón final de una serie de actos motores, individuales y/o colectivos destinados casi siempre a conseguir realizar dicho lanzamiento con las mejores condiciones posibles. Es decir, que los gestos técnicos y tácticos del juego están orientados hacia el instante del lanzamiento. La finalidad de un equipo cuando ataca es pues, transformar en puntos su técnica ofensiva (Buscato, 1981).

De la aplicación de la observación inicial de la técnica del tiro básico a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, se encuentra que el 36,67% de las niñas observadas posee un nivel regular en la ejecución técnica de este fundamento, mientras que el 30,33% de las niñas posee un nivel bueno en la ejecución del fundamento, y encontramos que el 30,00% de las niñas presentan un nivel deficiente en la ejecución técnica del tiro básico, mientras que en la observación final el 56,67% del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 43,33% de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico del tiro básico.

Del análisis de los resultados obtenidos después de la aplicación de los talleres y de la revisión de las fichas de observación, se puede identificar el incremento favorable en la ejecución técnica del tiro básico, lo cual revela que existe un conocimiento y una aplicación muy buena y excelente por parte del grupo de niñas lo que indica que se encuentran capaces para emplear el tiro básico dentro de un juego de conjunto.

g. DISCUSIÓN

Objetivo N° 1: Conocer si la falta de motivación y de organización deportiva no permite que las niñas de 10 a 14 años de edad, de la parroquia Quilanga practiquen el baloncesto en su tiempo libre y diagnosticar el estado actual en la ejecución técnica de los fundamentos técnicos básicos del baloncesto.

INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA

Información	Criterios	Deficiencia	Obsolencias	Necesidades
¿En alguna ocasión ha jugado baloncesto?				
Niñas de 10 a 14 años	El 46,67% de niñas han jugado baloncesto alguna vez, mientras que el 53,33% de las niñas encuestadas manifiestan que no han jugado ninguna vez baloncesto.	Desconocimiento de la práctica del baloncesto en el tiempo libre.	No existen conocimientos de los fundamentos para poder aplicar el baloncesto.	Realizar talleres de baloncesto para el aprendizaje de los fundamentos técnicos.
¿Tiene conocimiento de los fundamentos técnicos del baloncesto?				
Niñas de 10 a 14 años	El 46,67% de niñas tienen conocimiento de los fundamentos técnicos del baloncesto, mientras que el 53,33% de las niñas encuestadas no tienen conocimiento acerca de los fundamentos técnicos del baloncesto.	Desconocimiento de los fundamentos técnicos del baloncesto	Las niñas no han practicado el baloncesto de manera continua, solo 2 o 3 veces en clases de Educación Física.	Realizar talleres de baloncesto para el aprendizaje de los fundamentos técnicos.

¿Ha participado en campeonatos de baloncesto organizados en la parroquia o en el cantón?

Niñas de 10 a 14 años El 73,33% de las niñas encuestadas no han participado en campeonatos de baloncesto en la Parroquia o Cantón, mientras que el 26,67% de las niñas encuestadas manifiesta que si han participado en dichos campeonatos de baloncesto

Desconocimiento los han practicado el baloncesto. fundamentos de técnicos del baloncesto

Las niñas no han practicado el baloncesto. para el aprendizaje de los fundamentos técnicos y realizar partidos dentro y fuera del cantón.

¿Ha recibido algún entrenamiento para la práctica del baloncesto?

Niñas de 10 a 14 años el 73,33% de las niñas encuestadas no han recibido ningún entrenamiento para la práctica del baloncesto, mientras que el 26,67% de las niñas encuestadas manifiesta que si han recibido un entrenamiento para la práctica del baloncesto

Desconocimiento No existen invitaciones continuas a talleres de baloncesto en los diferentes establecimientos educativos de la parroquia.

¿Considera que los fondos destinados a Liga Deportiva Cantonal de Quilanga son muy limitados y por ende no existen proyectos de masificación del baloncesto?

Presidente de LDCQ Recursos limitados por parte de la Secretaria del Deporte, además las

Recursos limitados por parte de la

No se puede destinar recurso de

Realizar talleres de baloncesto continuos

DTM de Ligas no podemos Secretaria del manera directa mediante LDQC realizar deportes de Deporte. para este proyectos con conjunto por no estar en deporte. autogestión. la categoría de deporte priorizado y de esta manera no se permite destinar recursos para el baloncesto.

Ejecución técnica del pase de pecho

Niñas de 10 a 14 años El 43,33% de las niñas Desconocimiento No existen Realizar actividades enfocadas al mejoramiento del fundamento técnico del pase. El 30,00 % tiene un nivel regular en la ejecución del fundamento. y encontramos que el 26,67 % tiene un nivel deficiente en la aplicación de este fundamento,

Ejecución técnica del pase sobre la cabeza

Niñas de 10 a 14 años El 40,00% de las niñas Desconocimiento No existen Realizar actividades enfocadas al mejoramiento del fundamento técnico del pase. El 33,33% un nivel bueno, y el 26,67 % tiene un nivel regular en la ejecución técnica.

Ejecución técnica del pase de beisbol

Niñas de 10 a 14 años	El 40,00% de las niñas observadas tiene un nivel deficiente en la aplicación de este fundamento, el 33,33% de las niñas presentan un nivel bueno, y el 26,67 % tiene un nivel regular en la ejecución técnica.	Desconocimiento de la técnica para realizar el pase.	No existen entrenamientos continuos en la disciplina de baloncesto.	Realizar actividades enfocadas al mejoramiento del fundamento técnico del pase.
-----------------------	--	--	---	---

Ejecución técnica del dribling de protección

Niñas de 10 a 14 años	El 36,67% de las niñas tienen una ejecución buena de la técnica, el 33,33% tiene un nivel regular en la ejecución del dribling de protección, un porcentaje del 30,00% de niñas tienen un nivel deficiente en su ejecución.	Desconocimiento y una mala ejecución de la técnica para realizar el dribling de protección.	No existen entrenamientos continuos en la disciplina de baloncesto.	Realizar actividades enfocadas al mejoramiento del fundamento del dribling de protección.
-----------------------	---	---	---	---

Ejecución técnica del dribling de velocidad

Niñas de 10 a 14 años	El 36,67% de las niñas observadas posee un nivel deficiente, el 30,00% tiene un nivel bueno en la ejecución del fundamento, el 30,00 % presentan un nivel regular, y el 3,33 % de las niñas tiene una ejecución	Desconocimiento y una mala ejecución de la técnica para realizar el dribling de velocidad.	No existen entrenamientos continuos en la disciplina de baloncesto.	Realizar actividades enfocadas al mejoramiento del fundamento del dribling de velocidad.
-----------------------	---	--	---	--

muy buena de este fundamento.

Ejecución técnica del doble ritmo o entrada a canasta

Niñas de 10 a 14 años	El 40,00% de las niñas observadas posee un nivel regular en la ejecución técnica de este fundamento, el 33,33% posee un nivel bueno, el 23,33% presentan un nivel deficiente, y el 3,33% de las niñas tiene una ejecución muy buena de este fundamento.	Desconocimiento y una mala ejecución de la técnica para realizar el doble ritmo.	No existen entrenamientos continuos en la disciplina de baloncesto.	Realizar actividades enfocadas al mejoramiento del fundamento de entrada a canasta.
-----------------------	---	--	---	---

Ejecución técnica del tiro básico o lanzamiento

Niñas de 10 a 14 años	El 36,67% de las niñas observadas posee un nivel regular en la ejecución técnica, el 30,33% posee un nivel bueno en la ejecución, y el 30,00% de las niñas presentan un nivel deficiente en la ejecución técnica del tiro básico.	Desconocimiento y una mala ejecución de la técnica de lanzamiento.	No existen entrenamientos continuos en la disciplina de baloncesto.	Realizar actividades enfocadas al mejoramiento del fundamento de tiro básico.
-----------------------	---	--	---	---

Objetivo N° 2: Diseñar una propuesta que promueva la masificación del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad, de la parroquia Quilanga, cantón Quilanga, de la provincia de Loja, en el año 2019-2020.

Objetivo N° 3: Ejecutar la propuesta para promover la masificación del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad, de la parroquia Quilanga, cantón Quilanga de la provincia de Loja, en el año 2019-2020.

Objetivo N° 4: Evaluar la propuesta desarrollada para promover la masificación del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad, de la parroquia Quilanga, cantón Quilanga de la provincia de Loja, en el año 2019-2020.

INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA

TENERES

INNOVACIÓN

SATISFACCIÓN

Ejecución técnica del pase de pecho

<p>Taller de baloncesto para mejorar la ejecución técnica del pase de pecho.</p>	<p>Aplicación de ejercicios metodológicos para la enseñanza aprendizaje del pase de pecho en las niñas de 10 a 14 años.</p>	<p>El 43,00 % del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 56,67 de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico del pase de pecho.</p>
--	---	---

Ejecución técnica del pase sobre la cabeza

<p>Taller de baloncesto para mejorar la ejecución técnica del pase sobre la cabeza.</p>	<p>Aplicación de ejercicios metodológicos para la enseñanza aprendizaje del pase sobre la cabeza, en las niñas de 10 a 14 años.</p>	<p>El 46,67 % del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 53,33 de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico del pase de pecho.</p>
---	---	---

Ejecución técnica del pase de beisbol

<p>Taller de baloncesto para mejorar la ejecución técnica del pase sobre la cabeza.</p>	<p>Aplicación de ejercicios metodológicos para la enseñanza aprendizaje del</p>	<p>El 40,00 % del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 60,00% de las niñas</p>
---	---	---

pase de beisbol, en las niñas de 10 a 14 años. indica una ejecución excelente del fundamento técnico del pase de beisbol.

Ejecución técnica del dribling de protección

Taller de baloncesto para mejorar la ejecución técnica del dribling de protección. Aplicación de ejercicios metodológicos para la enseñanza aprendizaje del dribling de protección, en las niñas de 10 a 14 años. El 33,33 % del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 66,67% de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico del dribling de protección.

Ejecución técnica del dribling de velocidad

Taller de baloncesto para mejorar la ejecución técnica del dribling de velocidad. Aplicación de ejercicios metodológicos para la enseñanza aprendizaje del dribling de velocidad, en las niñas de 10 a 14 años. El 40,00% del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 60,00% de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico del dribling de velocidad.

Ejecución técnica del doble ritmo o entrada a canasta

Taller de baloncesto para mejorar la ejecución técnica del doble ritmo. Aplicación de ejercicios metodológicos para la enseñanza aprendizaje del doble ritmo, en las niñas de 10 a 14 años. El 30,00% del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 70,00% de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico del doble ritmo.

Ejecución técnica del tiro básico o lanzamiento

Taller de baloncesto para mejorar la ejecución técnica del tiro básico. Aplicación de ejercicios metodológicos para la enseñanza aprendizaje del doble ritmo, en las niñas de 10 a 14 años. El 56,67% del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 43,33% de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico.

Interpretación:

Se identifico que el 53,33% de las niñas encuestadas manifiestan que no han jugado ninguna vez baloncesto por lo que existe un desconocimiento de la práctica del baloncesto en el tiempo libre, además el 53,33% de las niñas encuestadas no tienen conocimiento acerca de los fundamentos técnicos del baloncesto por lo que tienen desconocimiento de los fundamentos técnicos del baloncesto, solo han recibido breves conocimientos 2 o 3 veces en clases de Educación Física. El 73,33% de las niñas encuestadas no han participado en campeonatos de baloncesto en la Parroquia o Cantón, no hay una participación debido al desconocimiento del juego. El 73,33% de las niñas encuestadas no han recibido ningún entrenamiento para la práctica del baloncesto, esto debido al desconocimiento de llamamientos a entrenamientos e invitaciones para integrarse a la práctica del baloncesto.

Encontramos que los recursos del ente deportivo en esta jurisdicción son limitados por parte de la Secretaria del Deporte, debido a que las ligas deportivas cantonales no pueden realizar deportes de conjunto por no estar en la categoría de deporte priorizado y de esta manera no se permite destinar recursos para el baloncesto.

En el diagnóstico de la ejecución de los fundamentos básicos encontramos que en la ejecución del pase de pecho el 30,00 % tiene un nivel regular en la ejecución del fundamento, y encontramos que el 26,67 % tiene un nivel deficiente en la aplicación de este fundamento esto debido al desconocimiento de la técnica para realizar el pase y nerviosismo ante el desconocimiento del fundamento. En la ejecución técnica del pase sobre la cabeza el 40,00% de las niñas tiene un nivel deficiente en la aplicación de este fundamento y el 26,67 % tiene un nivel regular en la ejecución técnica, esto debido al desconocimiento de la técnica para realizar el pase sobre la cabeza. En la ejecución técnica del pase de beisbol el 40,00% de las niñas observadas

tiene un nivel deficiente en la aplicación de este fundamento y el 26,67 % tiene un nivel regular en la ejecución técnica, esto debido al desconocimiento de la técnica para realizar el pase. En la ejecución del dribling de protección el 33,33% tiene un nivel regular en la ejecución del dribling de protección, y el 30,00% de niñas tienen un nivel deficiente en su ejecución, esto debido al desconocimiento de la técnica y a una mala ejecución. En la ejecución del dribling de velocidad el 36,67% de las niñas observadas posee un nivel deficiente y el 30,00% presentan un nivel regular esto debido al desconocimiento de la técnica. En la ejecución del doble ritmo o entrada a canasta el 40,00% de las niñas observadas posee un nivel regular en la ejecución técnica de este fundamento, y el 23,33% presentan un nivel deficiente, esto debido al desconocimiento de la ejecución correcta de la técnica. En la ejecución del lanzamiento a canasta el 36,67% de las niñas observadas posee un nivel regular en la ejecución técnica, y el 30,00% de las niñas presentan un nivel deficiente en la ejecución técnica del tiro básico, esto debido al desconocimiento de la ejecución correcta de la técnica.

Después de diseñar, ejecutar y evaluar la propuesta desarrollada para promover la masificación del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad, de la parroquia Quilanga, cantón Quilanga de la provincia de Loja, en el año 2019-2020, y una vez aplicado ejercicios metodológicos para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos se encuentra que en la ejecución técnica del pase de pecho el 43,00 % del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 56,67 de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico del pase de pecho. En la ejecución técnica del pase sobre la cabeza el 46,67 % del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 53,33 de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico del pase de pecho. En la ejecución técnica del pase de beisbol el 40,00 % del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 60,00% de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico

del pase de beisbol. En la ejecución técnica del dribling de protección el 33,33 % del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 66,67% de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico del dribling de protección. En la ejecución técnica del dribling de velocidad el 40,00% del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 60,00% de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico del dribling de velocidad. En la ejecución técnica del doble ritmo o entrada a canasta el 30,00% del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 70,00% de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico del doble ritmo. En la ejecución técnica del tiro básico o lanzamiento el 56,67% del grupo presenta una ejecución técnica muy buena y el 43,33% de las niñas indica una ejecución excelente del fundamento técnico.

Las niñas de 10 a 14 años de edad de la Parroquia Quilanga que asistieron continuamente a los talleres programados de baloncesto, han tenido una excelente mejora, puesto que ahora son capaces de jugar un partido de baloncesto en conjunto aplicando correctamente los fundamentos técnicos del baloncesto, así como valores éticos y morales que pondrán en práctica dentro del ámbito deportivo, así mismo en su entorno familiar y social.

Para mejorar la ejecución de los fundamentos técnicos se aplicaron ejercicios metodológicos debidamente planificados y estructurados además de la utilización de juegos de manera individual y grupal, lo que permito formar un excelente grupo de trabajo, así como formar grandes lazos de amistad.

Se logró este trabajo por medio de la planificación ordenada y considerando la capacidad del grupo de niñas de 10 a 14 años, llevando un control y evaluación orientado a mejorar la ejecución técnica de los fundamentos del baloncesto de los cuales quedarán conocimientos que les permitirán seguir progresando en este deporte.

Por consecuencia podemos decir que se logró masificar el baloncesto en un grupo de 30 niñas de 10 a 14 años de edad en la parroquia de Quilanga, marcando una iniciativa para que sea precursora de la masticación del baloncesto en la parroquia, la misma que despertó la inquietud y motivación en muchas niñas que no fueron parte y que estarán pendientes a los siguientes talleres para integrarse a esta iniciativa. Además, genero un cambio positivo en el apoyo de los padres de familia hacia las niñas lo cual motivo más en su desempeño. Así mismo se logró que la Parroquia Quilanga cuente con un grupo de baloncesto femenino de 10 a 14 años, debidamente formado que le permite representar de excelente manera a esta Parroquia y al Cantón en competencias deportivas dentro y fuera del cantón Quilanga.

h. CONCLUSIONES

- ❖ La falta de motivación y la desorganización deportiva conjuntamente con el escaso apoyo de los padres de familia, así como el uso desmedido del celular no permiten que las niñas practiquen el baloncesto en su tiempo libre.
- ❖ Los entrenamientos de baloncesto son insuficientes y discontinuos debido a los escasos recursos económicos de la entidad deportiva encargada.
- ❖ El diagnóstico inicial en la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto presenta deficiencia en la aplicación, mientras que el diagnóstico final en la ejecución presenta un excelente conocimiento y ejecución de los mismos.
- ❖ Los talleres de baloncesto promueven la práctica del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años motivadas a aprender los fundamentos técnicos básicos para su ejecución en competencias.
- ❖ Realizar paulatinamente reconocimientos a quienes demuestran mayor entusiasmo, entrega y sacrificio en cada uno de los talleres como medio de motivación a las niñas, propicia a las demás personas a integrarse a talleres de baloncesto.

i. RECOMENDACIONES

- ❖ Mejorar la organización deportiva, por parte de Liga Deportiva Cantonal e instruir mediante charlas a los padres de familia el debido apoyo que deben dar a las niñas, así como la instrucción del uso desmedido del celular por parte de las niñas.
- ❖ Obtener convenios con el GAD de Quilanga e instituciones privadas para el financiamiento de entrenamientos continuos de esta disciplina en la parroquia.
- ❖ Aplicar diagnósticos periódicamente sobre la ejecución técnica de los fundamentos básicos del baloncesto por parte de las niñas para comprobar avances.
- ❖ Ejecutar talleres de baloncesto en los cuales como finalización de los mismos se realicen competencias individuales y por equipos.
- ❖ Otorgar premios o reconocimientos al mejor desempeño en eventos tales como campeonatos o talleres de baloncesto para categorías formativas, los mismos que genere una mayor motivación en las niñas.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

**TALLERES DE BALONCESTO PARA INCENTIVAR
LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y MASIFICAR
BALONCESTO, EN LAS NIÑAS DE 10 A 14 AÑOS DE
EDAD, DE LA PARROQUIA QUILANGA, CANTÓN
QUILANGA DE LA PROVINCIA DE LOJA, EN EL
AÑO 2019-2020**

PROPONENTE - EJECUTOR:

Jorge Luis Condolo Castillo

ASESOR:

Mg. Sc. José Efraín Macao Naula

LOJA – ECUADOR

2020

DATOS INFORMATIVOS	TEMA
TÍTULO	TALLERES DE BALONCESTO PARA INCENTIVAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y MASIFICAR EL BALONCESTO, EN LAS NIÑAS DE 10 A 14 AÑOS DE EDAD, DE LA PARROQUIA QUILANGA, CANTÓN QUILANGA DE LA PROVINCIA DE LOJA, EN EL AÑO 2019-2020
UBICACIÓN	Quilanga
BENEFICIARIOS	Niñas de 10 a 14 años de edad de la Parroquia Quilanga
TIEMPO ESTIMADO PARA SU EJECUCIÓN	Meses: Diciembre, enero, febrero, marzo, Días: lunes, viernes, sábado y domingo,
EJECUTOR	Jorge Luis Condolo Castillo
ASESOR	Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc.

ANTECEDENTES

En investigaciones previas, se pudo conocer que en esta población Quilanguense no se practica el baloncesto de una forma masiva, como en otras localidades cercanas como es un claro ejemplo Gonzanamá, Calvas y Loja donde existe una gran aceptación de este deporte por parte de la población.

Quilanga tiene este déficit en cuanto a la práctica de este deporte por parte de las niñas de esta parroquia ya que existe una falta de motivación y de organización por parte de la entidad deportiva encargada.

Además de contar con un escenario deportivo idóneo para la práctica del baloncesto, su utilización es baja en lo que se refiere a lo deportivo.

Se comprobó mediante la aplicación de la técnica de la encuesta, que es necesario la inclusión una propuesta que promueva la práctica del baloncesto en las niñas y por lo cual se propone la necesidad de diseñar una estrategia importante y significativa para masificar el deporte del baloncesto en esta población y que al igual que otros deportes, se brinde a todas las niñas de estas edades y con los adelantos técnicos de los que hoy goza este deporte universal, pueda satisfacer las necesidades recreativas e innovadoras en bien de una mejor salud física y mental.

JUSTIFICACIÓN

Es necesario impulsar el deporte en todas las edades y en todos los ámbitos ya sea de carácter recreativo o competitivo.

Por lo que se necesita programas que realcen la importancia de la práctica del baloncesto tanto como sus beneficios a nivel de salud y en lo deportivo.

Si consideramos uno de los aspectos indispensables para elevar la cantidad de participantes en actividades masivas, se puede mencionar la forma de presentar las actividades a las niñas en el baloncesto es principalmente a través de talleres, cursos, campeonatos relámpagos, los mismos que cautiven a las niñas para insertarse en la práctica de este deporte, y que estos talleres y cursos sean un inicio para que las personas tengan ánimos de aprender y sus ganas de mejorar aumente de forma considerable.

Una vez habido esclarecido la estrategia a utilizarse la cual será los talleres de baloncesto, otro mecanismo para la aumentar la cantidad de participantes, se puede considerar la visita a colegios, porque es una forma de entrar en contacto con los gustos y preferencias deportivas de las niñas, la cual podremos aprovechar para involucrarlos en la práctica del baloncesto, mediante la motivación adecuada.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Contribuir a la masificación del baloncesto, a través de técnicas de aprendizaje, valores y rendimiento deportivo en las niñas de 10 a 14 años de edad de la parroquia Quilanga del cantón Quilanga, con el fin de obtener una experiencia deportiva, recreativa y educativa que les resulte placentera y saludable.

Objetivos específicos

- Utilizar el deporte del baloncesto como medio para la práctica de valores morales y éticos fortaleciendo su bienestar deportivo.
- Mejorar las habilidades, destrezas y pensamientos tácticos, utilizados en la práctica del baloncesto para un rendimiento óptimo y competitivo en las niñas de 10 a 14 años de edad.

FUNDAMENTACIÓN TEORICA

La práctica de la actividad física es necesaria e imprescindible para el ser humano, nos ayuda a mantener niveles de salud tanto físico, mental y social.

Todo conglomerado humano, tiene la necesidad de practicar la actividad física o un deporte específico y si esta alternativa es variada, mucho mejor para obtener mejor calidad de vida y proyecciones hacia el futuro.

Con la masificación del baloncesto y la participación masiva de las niñas de esta comunidad ecuatoriana y de los diferentes sectores barriales en las actividades deportivas, recreativas y para la salud durante el año 2019 - 2020, se espera contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población en general, y a la vez aumentar la reserva deportiva del país.

La Masificación

Ramírez (2015) ratifica que:

Masificación es un proceso de carácter multitudinario, con la participación de las distintas capas, sectores de la sociedad, niños, jóvenes y adultos en igualdad de condiciones y oportunidades, que permiten un conocimiento colectivo y un comportamiento sociocultural en la integración hombre-sociedad (p. 11).

La Masificación Deportiva

Acosta et al. (2014) afirma que la masificación deportiva “está basada en la idea principal de brindar la oportunidad de acceder a niños y jóvenes a la práctica de deportes, orientados por docentes especializados adaptándola a nuestro medio y así obtener mejores resultados en una competición” (p.12).

La masificación del baloncesto

La masificación fomenta y desarrolla la práctica del baloncesto en toda una región, aumentando el número de niños, niñas y jóvenes que conozcan, jueguen y se diviertan con este deporte. También es de resaltar que enseña conductas de sana y democrática convivencia de solidaridad y justicia, enmarcados en las reglas de juego de actividades conducidas por personas capaces y responsables.

Permite conocer el juego a través del juego mismo, sin grandes exigencias desde el punto de vista técnico, pretendiendo que, por este medio, el niño desarrolle el concepto de deporte-salud.

El Baloncesto

El baloncesto es un juego de equipo. Es más, diríamos que es un juego donde la acción colectiva es la base fundamental que tienen que manejar los equipos para lograr los objetivos propuestos. Sin embargo, para formar esta técnica colectiva es preciso que los jugadores que integran un equipo reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo que debe rodar corporativamente como una unidad. Logrando así ser un equipo ganador.

El Baloncesto es uno de los deportes con gran atracción para niños, niñas, jóvenes y adolescentes mayores; su ejecución disciplinada permite la realización de encuentros deportivos y competencias en diferentes torneos tratando de convertirse en grandes cultores de la actividad, siguiendo las instrucciones y enseñanzas de distintos técnicos.

Según Ramírez (2013) indica que:

El baloncesto o básquetbol (del inglés basketball) es un deporte en el cual compiten dos equipos de cinco jugadores cada uno. El objetivo es introducir la pelota (balón) en el aro (cesta o canasta) del equipo contrario, que se encuentra ubicado a 3,05 metros de altura.

Objetivo Del Baloncesto

Ríos (2010) acerca del objetivo del baloncesto manifiesta que:

El juego de baloncesto se juega entre dos (2) equipos compuesto por doce (12) jugadores, donde cinco (5) jugadores de ambos equipos componen el equipo regular (en el campo de juego). El objetivo de cada equipo es el de introducir el balón en el canasto determinado y evitar que el otro equipo obtenga la posesión de la bola y anote puntos. El equipo que haya anotado la mayor cantidad de puntos al finalizar el tiempo reglamentario del cuarto (4) parcial o el/los parcial extra de ser necesario es el equipo ganador.

Para lograr este objetivo, el balón puede ser pasado, lanzado palmado, picado, rebotado, o interceptado (mientras es pasado de un jugador a otro). Así como botado en cualquier dirección dentro de los límites fijados por las reglas del campo de juego.

Fundamentos Técnicos Del Baloncesto

Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, según un concepto estricto, los "fundamentos" son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.

En esta lista no se incluyen otros movimientos que no se consideran estrictamente fundamentales, como el rebote, el bloqueo, etc., pero que representan también aspectos muy significativos de este deporte.

El Pase

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

Pase de pecho

Constituye la base de todos los pases. Se realiza, sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.

Pase 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.

Pase de béisbol

Normalmente suele usarse para iniciar un contrataque. La forma de ejecutarlo es la siguiente, se sujeta el balón por encima del hombro con las dos manos, se lanza el balón extendiendo el brazo primero y con un golpe de muñeca a continuación.

Pase 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.

Pase 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.
(Educación Física y Deportes, 2012)

El tiro a canasta

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

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, doble paso o doble ritmo

Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.

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. (Santana, 2015)

Boteo

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.

METODOLOGÍA

Para la realización del trabajo vamos aplicar la siguiente propuesta metodológica en la cual tenemos, para el procesamiento y recolección de la información de textos se utiliza el **método deductivo** como una herramienta que permite manipular la información y la extracción de premisas lógicas y valederas las cuales están en apego a una fundamentación de carácter científico como base fundamental en todo su aspecto, se utilizara el **método inductivo** como herramienta de análisis para generar conclusiones de manera general partiendo de hechos particulares, **método**

bibliográfico, esta herramienta abarca la metodología de la investigación de determinadas etapas de relevancia de la persona a estudiar además de incluir todo el material biográfico, **método analítico**, esta herramienta sirve para descomponer las partes de un todo para su mejor comprensión de su naturaleza, sus causas y sus efectos.

La operatividad consta de ejercicios muy bien establecidos de cada uno de los fundamentos técnicos del baloncesto que vamos a trabajar. En la aplicación de la propuesta la voy hacer mediante la realización de ejercicios previamente establecidos para el trabajo de cada fundamento técnico del baloncesto.

El trabajo lo voy a realizar con un grupo de 30 niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga, Cantón Quilanga de la Provincia de Loja.

PLAN DE ACTIVIDADES

TEMAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	Se aplicó la encuesta a las niñas Se aplicó entrevista a los dirigentes deportivos	- Artículos de oficina - Tablero	
OBSERVACIÓN INICIAL	Se inició con la aplicación de una ficha de observación, de la ejecución técnica de cada uno de los fundamentos técnicos del baloncesto como son; pase, dribling, tiro.	- Cronometro - Conos - Platillos - Cinta métrica - Silbato - Artículos de oficina - Tablero	
TALLERES DE BALONCESTO PARA LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO	Dentro del programa de talleres, se realizó la socialización con las niñas de 10 a 14 años de la Parroquia Quilanga, los objetivos del programa de entrenamiento las razones por las cuales se aplica el programa de entrenamiento, su papel dentro del programa y los resultados esperados una vez finalizado el programa en sus diferentes fases. <ul style="list-style-type: none"> - Socialización sobre el tema de la masificación del baloncesto - Se expuso sobre la conceptualización del baloncesto y los fundamentos técnicos - Se expuso sobre las fases que contara el programa de ejercicios - Se ejecutó la fase de ambientación de los deportistas - Se ejecutó la fase de adaptación física general - Se ejecutó la fase de preparación especial para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto - Se ejecutó la fase de chequeo 	- Conos - Cronometro - Silbato - Computadora - Proyector - Implementos de oficina	
OBSERVACIÓN FINAL	Para la aplicación de la observación final se lo realizo de manera progresiva haciendo énfasis en la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto.	- Tablero - Conos - Platos - Cinta - Silbato - Tablero	

PLAN MENSUAL DE ACTIVIDADES

DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO
<p style="text-align: center;">13-12-2019</p> <p>Aplicación de encuestas a niñas de 10 a 14 años de edad de la Parroquia de Quilanga.</p> <p style="text-align: center;">14-12-2019</p> <p>Se aplicó una entrevista a los directivos de Liga Deportiva Cantonal de Quilanga para saber aspectos sobre la práctica del baloncesto en la Parroquia</p> <p style="text-align: center;">15-12-2019</p> <p>Socialización con las niñas sobre el tema de la masificación del baloncesto.</p> <p style="text-align: center;">16-12-2019 TALLER 1</p> <p>Aplicación de ficha de observación inicial para evaluar la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto.</p> <p style="text-align: center;">22-12-2019 TALLER 2</p> <p>Se ejecutó el taller de ambientación y adaptación al trabajo físico para las niñas mediante la aplicación de juegos y ejercicios metodológicos.</p>	<p style="text-align: center;">4-01-2020 TALLER 3</p> <p>Se ejecutó el taller de familiarización con el balón, posiciones básicas y dominio del balón, como bases para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.</p> <p style="text-align: center;">5-01-2020 TALLER 4</p> <p>Se ejecutó el taller de movimiento de pies en ataque, como base para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.</p> <p style="text-align: center;">10-01-2020 TALLER 5</p> <p>Se ejecutó el taller de dribling o boteo como fundamento técnico del baloncesto.</p> <p style="text-align: center;">17-01-2020 TALLER 6</p> <p>Se ejecutó el taller de cambios de dirección con balón, como parte importante en la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.</p> <p style="text-align: center;">19-01-2020 TALLER 7</p> <p>Se ejecutó el taller del pase como fundamento técnico del baloncesto.</p> <p style="text-align: center;">24-01-2020 TALLER 8</p> <p>Se ejecutó el taller del tiro o lanzamiento a canasta como fundamento técnico del baloncesto.</p> <p style="text-align: center;">31-01-2020 TALLER 9</p> <p>Se ejecutó el taller de la entrada a canasta como fundamento técnico del baloncesto.</p>	<p style="text-align: center;">7-02-2020 TALLER 10</p> <p>Se ejecutó el taller de fintas con balón, como parte importante en la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.</p> <p style="text-align: center;">9-02-2020 TALLER 11</p> <p>Se ejecutó el taller de bloqueos, como parte importante en la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.</p> <p style="text-align: center;">14-02-2020 TALLER 12</p> <p>Se ejecutó el taller de defensa, como parte importante en la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.</p> <p style="text-align: center;">16-02-2020 TALLER 13</p> <p>Se ejecutó el taller de rebote, como parte importante en la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.</p> <p style="text-align: center;">17-02-2020 TALLER 14</p> <p>Se ejecutó el taller de acciones de juego, como parte importante en la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.</p> <p style="text-align: center;">29-02-2020 TALLER 15</p> <p>Aplicación de ficha de observación final para evaluar la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto.</p>	<p style="text-align: center;">7-03-2020</p> <p>Se ejecutó un chequeo o cotejo amistoso con las categorías sub 12 y sub 14 de la escuela de baloncesto Los Invencibles.</p>

Planificación semanal de las sesiones de trabajo y las actividades realizadas en el programa de ejercicios técnicos metodológicos.

MES: DICIEMBRE

Semana 1

LUNES	M	M	J	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Aplicar ficha de observación inicial de la ejecución técnica de los fundamentos técnicos del baloncesto.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pase de pecho 2. Pase de beisbol 3. Pase sobre la cabeza 				<p>Aplicar ficha de observación inicial de la ejecución técnica de los fundamentos técnicos del baloncesto.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dribling de velocidad 2. Dribling de protección 	<p>Aplicar ficha de observación inicial de la ejecución técnica de los fundamentos técnicos del baloncesto.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doble ritmo 2. Tiro básico 	<p>Preparar al deportista mediante el desarrollo de actividades lúdicas para su ambientación al trabajo físico</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los cazadores 2. Transporte de cocos 3. Ultimate 4. Pillar el aro 5. Que no caiga la pica 6. Relevos con cuerda 7. Pañuelo doble 8. Paso a nivel 9. Transporte ligero

Semana 2

LUNES	M	M	J	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Preparar al deportista mediante el desarrollo de actividades lúdicas para su adaptación al trabajo físico</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La máquina 2. Te la paso 3. Persecución en el puente 4. Salto coordinado 5. 10 pases 6. Carreras de caballos y carretillas 7. Figuras humanas y juego de apoyos 8. Arranca colas 9. Blancos y negros 				<p>Preparar al deportista mediante el desarrollo de actividades lúdicas para su ambientación al trabajo físico</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El Palmeo 2. La cadena 3. Vaciar el barco 4. El pañuelo 5. Shootball 6. El espejo 7. Ladrones de tesoros 8. Los pasos del gigante 9. Arriba y abajo 10. Esquivar la sogá 	<p>Preparar al deportista mediante ejercicios metodológicos para su adaptación física general.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Resistencia aeróbica 2. Circuito de desplazamientos y fuerza del tren inferior 3. Circuito de coordinación y desplazamientos 4. Circuito de fuerza 5. Ejercicios de fuerza en parejas 6. Coordinación en escalera. 	<p>Preparar al deportista mediante ejercicios metodológicos para su adaptación física general.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicios de agilidad y destreza. 2. Motricidad en la carrera 3. Velocidad de reacción 4. Saltabilidad y coordinación 5. Flexibilidad en parejas

MES: ENERO

Semana 3

LUNES	M	M	J	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Preparar al deportista mediante ejercicios metodológicos para su adaptación física general.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Circuito de coordinación 2. Circuito de fuerza 3. Circuito de flexibilidad 4. Juego de velocidad de reacción (reloj humano) 5. Juego de coordinación y equilibrio (fila de cojos) 6. Circuito de fuerza y potencia 7. Juego de velocidad de reacción (perros y gatos) 				<p>Iniciar la familiarización con el balón y el terreno de juego.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Agarre de balón y coordinación. 2. Familiarización con el agarre del balón. 3. Familiarización con el terreno de juego. 4. Familiarización con el balón de baloncesto y control corporal. 	<p>Iniciar el desarrollo de la posición básica del jugador en ataque, sujeción y dominio del balón</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la mecánica de la posición básica sin balón 2. Desarrollar la mecánica de la posición básica del jugador en ataque sin balón. 3. Desarrollar la mecánica de las posiciones básicas del jugador en ataque con balón. 4. Desarrollar la mecánica de sujeción y agarre del balón de manera correcta. 5. Desarrollar el dominio y control del balón. 	<p>Iniciar el desarrollo de los movimientos de pies en ataque: arrancadas, paradas con y sin balón y pivotes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de la mecánica de la arrancada directa y cruzada. 2. Desarrollo de la mecánica de la parada en un tiempo y dos tiempos 3. Desarrollo de la mecánica del pivote.

Semana 4

LUNES	M	M	J	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Iniciar el desarrollo de los movimientos de pies en ataque.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de la mecánica de los cambios de dirección y cambios de ritmo. 2. Desarrollo de la mecánica de los cambios de dirección con salida normal y cruzada. 3. Desarrollo de la mecánica de las fintas de recepción. 				<p>Iniciar el desarrollo del fundamento técnico del dribling o boteo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar el fundamento del dribling o boteo con los parámetros establecidos para su ejecución. 	<p>Iniciar el desarrollo del fundamento técnico del dribling o boteo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la coordinación en el dribling o boteo de manera correcta. 2. Desarrollar el dominio del dribling. 	<p>Iniciar el desarrollo del fundamento técnico del dribling de velocidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la técnica del dribling de velocidad. 2. Desarrollar el dominio del dribling de velocidad.

Semana 5

LUNES	M	M	J	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Iniciar el desarrollo del fundamento técnico del dribling de protección.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la técnica del dribling de protección. 2. Desarrollar el dominio del dribling de protección. 				<p>Iniciar el desarrollo de los cambios de dirección con balón.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la técnica del cambio de mano por delante. 2. Desarrollar el dominio del cambio de mano en reverso. 	<p>Iniciar el desarrollo de los cambios de dirección con balón.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la técnica del cambio de mano por detrás de la espalda 2. Desarrollar la técnica del cambio de mano por entre las piernas. 3. Desarrollar la técnica de la finta del cambio de dirección. 	<p>Iniciar el desarrollo del fundamento técnico del pase.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la técnica correcta del ángulo para el pase. 2. Desarrollar la técnica del receptor parado y receptor en movimiento en la ejecución de pase. 3. Desarrollar la técnica de la ejecución del pase de pecho. 4. Desarrollar la técnica de la ejecución del pase de pecho con movimiento. 5. Desarrollar la técnica de la ejecución del pase picado con dos manos.

Semana 6

LUNES	M	M	J	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Iniciar el desarrollo del fundamento técnico del pase.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la técnica de ejecución del pase por encima de la cabeza. 2. Desarrollar la técnica de la ejecución del pase de beisbol. 3. Desarrollar la técnica de la ejecución del pase por detrás de la espalda. 				<p>Iniciar el desarrollo del fundamento técnico del tiro a canasta.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Familiarización con la técnica de ejecución del tiro o lanzamiento a canasta. 2. Desarrollo del muñequo como parte fundamental de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta. 3. Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta. 	<p>Iniciar el desarrollo del fundamento técnico del tiro a canasta.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta después del pase. 2. Introducción de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta en acciones complejas de juego. 	<p>Iniciar el desarrollo del fundamento técnico del tiro a canasta.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta después del pase. 2. Desarrollo de la velocidad del tiro o lanzamiento. 3. Desarrollo de tiro a canasta después de dribling. 4. Desarrollo de tiro a canasta después de acción de pase y corte. 5. Desarrollo de la técnica del tiro de 3pts a canasta después del pase.

MES: FEBRERO

Semana 7

LUNES	M	M	J	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Desarrollo del fundamento técnico del tiro a canasta.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta después del movimiento. 2. Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta en acción de pase y corte. 3. Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta en acción de toma de decisión. 4. Desarrollo de tiro a canasta después de dribling y parada. 				<p>Iniciar el desarrollo del fundamento técnico de la entrada a canasta.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de la mecanización de la técnica de la entrada a canasta. 2. Desarrollo y mecanización de la técnica de entrada a canasta después de un pase. 3. Desarrollo de la técnica de entrada a canasta con introducción de defensa activa. 	<p>Iniciar el desarrollo del fundamento técnico de la entrada a canasta.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de la técnica de entrada a canasta después de un pase. 2. Desarrollo de la técnica entrada a canasta en acción de contraataque. 3. Desarrollo y mecanización de la técnica de entrada a canasta después del dribling. 	<p>Desarrollo del fundamento técnico de la entrada a canasta.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas de pase y corte. 2. Desarrollo de la técnica de entrada a canasta en situación de contraataque. 3. Desarrollo de la técnica de entrada a canasta después de corte y pase en situación de contraataque.

Semana 8

LUNES	M	M	J	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Desarrollo del fundamento técnico de la entrada a canasta.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas de pase y corte. 2. Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situación de uno contra uno. 3. Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas con defensa activa. 4. Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas de juego 2c2. 5. Desarrollo de la técnica de entrada a canasta después del dribling en velocidad. 				<p>Iniciar el desarrollo de las fintas con balón.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de la mecanización de la finta de salida sin mover los pies. 2. Desarrollo de la mecanización de la finta de salida en dribling. 3. Desarrollo de la mecanización de la finta de salida en dribling después de recepción del pase. 4. Desarrollo de la mecanización de la finta de salida en reverso. 5. Desarrollo de la mecanización de la finta de tiro. 6. Desarrollo de la finta de tiro, con defensa 1c1. 	<p>Desarrollo de las fintas con balón</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar los diferentes tipos de fintas, en situación de 1c1, 2c1 y 2c2. 2. Desarrollar la mecanización de la finta de reverso. 3. Desarrollar la mecanización de la finta de tiro o lanzamiento a canasta. 4. Desarrollar la mecanización de la finta de salida y finta de tiro. Toma de decisiones 	<p>Iniciar el desarrollo de los bloqueos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la mecánica de bloqueo directo y desmarque. 2. Desarrollar la mecánica de bloqueo directo con continuación. 3. Desarrollar la mecánica de bloqueo vertical y bloqueo horizontal. 4. Desarrollar la mecánica del bloqueo ciego y el bloqueo en diagonal. 5. Desarrollar la técnica de las stacks (PILAS) 6. Desarrollar la mecánica del bloqueo doble y pantallas.

				<p>7. Desarrollo de la mecanización de la finta de pase.</p> <p>8. Desarrollo de las fintas en acciones complejas.</p>		
--	--	--	--	--	--	--

Semana 9

LUNES	M	M	J	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Iniciar el desarrollo de los bloqueos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la mecanización del bloqueo en serie consecutivo. 2. Desarrollar la mecanización del bloqueo al que ha bloqueado 3. Desarrollar la mecanización del Corte UCLA 4. Desarrollar la mecanización del bloqueo y continuación (corte). 5. Desarrollar la mecanización del bloqueo indirecto y continuación, 3 c 3. 6. Desarrollar la mecanización del bloqueo y abrirse al balón. 				<p>Iniciar el desarrollo de la defensa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la mecánica de la posición básica de defensa. 2. Desarrollar la mecánica de los desplazamientos defensivos. 3. Desarrollar la defensa cuando el jugador está driblando. 4. Desarrollar la defensa cuando el jugador ha dejado de driblar. 5. Desarrollar la defensa cuando el jugador lanza. 6. Desarrollar la defensa al jugador sin balón. 	<p>Iniciar el desarrollo de la defensa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar los desplazamientos defensivos, con continuidad de ataque. 2. Desarrollar la defensa al jugador con balón en una situación 1c1. 3. Desarrollar la defensa al jugador con balón "llevar" al atacante a un sitio. 4. Desarrollar la defensa de la primera línea de pase en presión y anticipación. 5. Desarrollar la defensa en el lado fuerte, lado débil y primer pase. <p>Desarrollar la defensa al jugador con balón y la primera línea de pase.</p>	<p>Iniciar el desarrollo del rebote.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la posición básica de rebote. 2. Desarrollar la técnica de rebote y protección del balón. 3. Desarrollar la técnica del rebote ofensivo. 4. Desarrollar la técnica del bloqueo de rebote en el lado fuerte. 5. Desarrollar la técnica del rebote ofensivo/ defensivo, trabajando la agresividad y tiro con oposición. 6. Desarrollar la técnica del palmeo.

Semana 10

LUNES	M	M	J	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Iniciar el desarrollo de acciones de juego uno contra uno.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecución de acciones de juego uno contra uno. 2. Ejecución de acciones de juego uno contra uno. Velocidad y toma de decisiones. 3. Ejecución de acciones de juego uno contra uno en diagonal. 				<p>Iniciar el desarrollo de acciones de juego dos contra dos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción en acciones de juego 2 contra 2, a través de situaciones de juego (2x0) y (2x1) 	<p>Iniciar el desarrollo de acciones de juego dos contra dos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecución de acciones de juego 2 contra 2, a partir de contraataque de 2x1. 2. Iniciación en acciones de juego 2 contra 2 en campo completo, con aplicación de balance defensivo. 	<p>Iniciar el desarrollo de acciones de juego tres contra tres.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecución de acciones de juego 3 contra 0 de manera continua con finalización de tiro. 2. Iniciación en acciones de juego 3 contra 3 en situación de juego 3c0,3c1 y 3c2.

Cierre de rebote defensivo, recuperación y cambios de ritmo. 4. Ejecución de acciones de juego uno contra uno después del tiro libre.				2. Ejecución de acciones de juego dos contra dos, con ayuda de bloqueos directos. 3. Ejecución de acciones de juego dos contra dos, trabajo de intensidad defensiva en el cierre del rebote. 4. Ejecución de acciones de juego 2x2, a partir de situaciones de (1x1). Defensa de líneas de pase y 1c1 en la zona. 5. Ejecución de acciones de juego 2x2, toma de decisiones.	3. Ejecución de acciones de juego dos contra dos con balance defensivo y ventaja para el ataque. 4. Ejecución de acciones de juego dos contra dos, con lectura y toma de decisiones rápida, aprovechamiento de ventajas. 5. Ejecución de acciones de juego dos contra dos, contraataque.	3. Ejecución de acciones de juego 3 contra 3, en situación de contraataque después de tiro. 4. Ejecución de acciones de juego 3 contra 3, con balance defensivo.
--	--	--	--	---	--	---

Semana 11

LUNES	M	M	J	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Iniciar el desarrollo de acciones de juego cuatro contra cuatro. 1. Introducción en acciones de juego 4 contra 4, a partir de una situación (4x3). 2. Ejecución de acciones de juego 4 contra 4, a partir de situaciones de 4x3 y 3x1. 3. Ejecución de acciones de juego 4 contra 4 de manera continua con finalización de tiro o entrada. 4. Ejecución de acciones de juego 4 contra 4, con balance defensivo.				Iniciar el desarrollo de acciones de juego cinco contra cinco. 1. Introducción en acciones de juego 5 contra 5, en situación de juego 5 contra 0. 2. Ejecución de acciones de juego 5 contra 5 de manera continua con finalización de tiro. 3. Ejecución de acciones de juego 5 contra 5, mediante la aplicación de transiciones 5x4. 4. Aplicación de juego colectivo 5 contra 5 de manera continua.	Aplicar ficha de observación final de la ejecución técnica de los fundamentos técnicos del baloncesto. 1. Pase de pecho 2. Pase de beisbol 3. Pase sobre la cabeza	Aplicar ficha de observación final de la ejecución técnica de los fundamentos técnicos del baloncesto. 1. Dribling de velocidad 2. Dribling de protección

Semana 12

LUNES	M	M	J	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Aplicar ficha de observación final de la ejecución técnica de los fundamentos técnicos del baloncesto. 1. Doble ritmo 2. Tiro básico					Desarrollar partidos amistosos de las categorías sub 12 y sub 14, para observar la aplicación de los fundamentos durante el partido.	

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

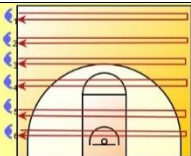
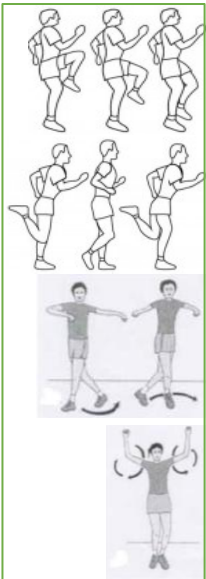
SESIÓN DE TRABAJO

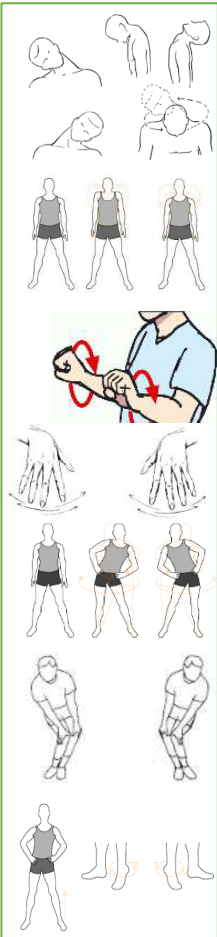

N° de sesión: 1	Fecha: 16/12/2019	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 1	Mes: Diciembre	Semana: 1	Día: lunes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

Tema: Aplicación de ficha de observación inicial del fundamento técnico del pase en el baloncesto

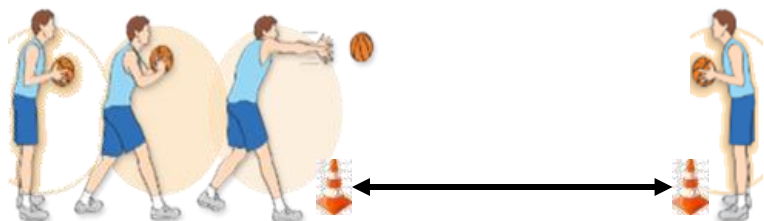
Objetivo específico: Conocer el nivel de conocimiento y ejecución del fundamento técnico del pase de pecho, sobre la cabeza y de beisbol.

Objetivo educativo: Desarrollar la autoestima y confianza en sí mismas, motivando a demostrar todas sus capacidades mediante la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas	
		tiempo	repetición				
P A R T E I N I C I A L	 <p>Entrada en calor Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>		5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formados en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior</p>		5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.

Observación de la ejecución técnica del pase de pecho:



Realizar el pase de pecho entre dos compañeras, a una distancia de 4 metros entre sí, realizar 10 pases de pecho de manera directa y continua.

Evaluar la rapidez de ejecución y la calidad de la técnica, en particular las posición y terminación de cada gesto técnico. Se tomará en cuenta la ejecución técnica y se valorará de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación:

1. Nunca
2. Rara vez
3. Algunas veces
4. Con frecuencia
5. Siempre

Los gestos técnicos a observar serán los siguientes:

- Localiza el objetivo sin mirarlo
- La postura es equilibrada
- Las manos están ligeramente detrás del balón
- Las manos están en posición relajada
- El balón sale frente del pecho
- Codos se encuentran hacia dentro
- Mira a otro sitio o finteas antes de pasar
- Realiza un paso en dirección del pase
- Extiende las rodillas, espaldas y brazos
- Utiliza la fuerza de las muñecas y dedos
- Iguala la fuerza de ambos manos
- Impulsa el balón con dedo índice y medio
- Bota el balón a la altura de la cintura
- Los brazos quedan extendidos
- Las palmas de las manos quedan hacia abajo
- Los dedos apuntan hacia el objetivo

30´

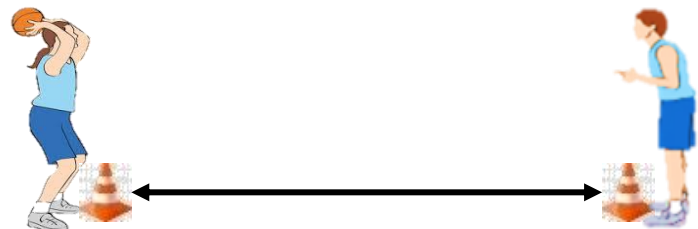
2

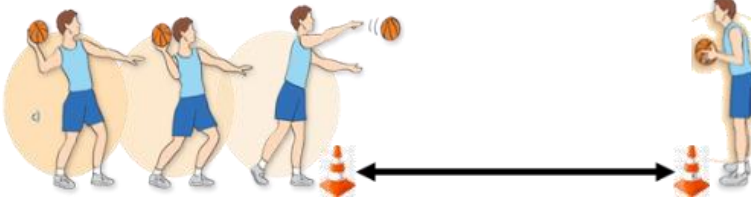
Método: continuo, repetición, observación


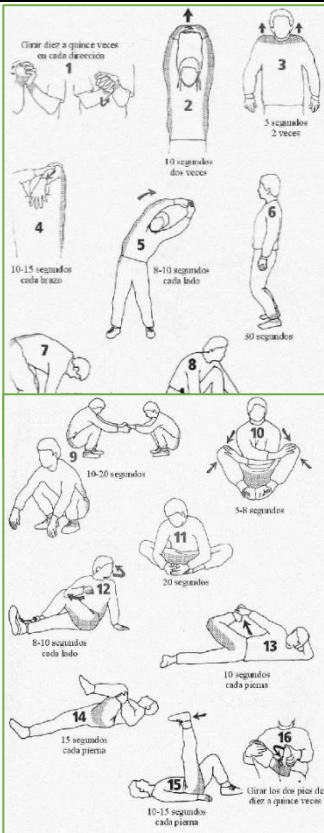
Material: Balones de baloncesto, conos de entrenamiento

De pie, ubicadas en parejas a una distancia de 4 metros entre ellas.

Conocer el nivel del dominio del fundamento de pase de pecho

<p><i>Observación de la ejecución técnica del pase sobre la cabeza:</i></p>  <p>Realizar el pase por sobre la cabeza entre dos compañeras, a una distancia de 4 metros entre sí, realizar 10 pases de sobre la cabeza de manera directa y continua.</p> <p>Evaluar la rapidez de ejecución y la calidad de la técnica, en particular las posición y terminación de cada gesto técnico. Se tomará en cuenta la ejecución técnica y se valorará de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deficiente 2. Regular 3. Bueno 4. Muy Bueno 5. Excelente <p>Los gestos técnicos a observar serán los siguientes:</p> <p>Localiza el objetivo sin mirarlo La postura es equilibrada Las manos se encuentran ligeramente detrás del balón El balón se encuentra más arriba de la frente Los codos se encuentran hacia adentro Mira a otro sitio o finta antes de pasar Da un paso en dirección del pase Extiende rodillas, espalda y brazos Flexiona muñeca y dedos Impulsa el balón con dedos índice y medio Los brazos quedan extendidos Las palmas de las manos quedan hacia abajo Los dedos apuntan hacia el objetivo</p>	30´	2	<p>Método: continuo, repetición, observación</p> <p>Material: Balones de baloncesto, conos de entrenamiento</p>	<p>De pie, ubicadas en parejas a una distancia de 4 metros entre ellas.</p>	<p>Conocer el nivel del dominio del fundamento de pase sobre la cabeza</p>
---	-----	---	---	---	--

Pausa para rehidratación	3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formados en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
<p><i>Observación de la ejecución técnica del pase de beisbol:</i></p>  <p>Realizar el pase de beisbol entre dos compañeras, a una distancia de 4 metros entre sí, realizar 10 pases de béisbol de manera directa y continua.</p> <p>Evaluar la rapidez de ejecución y la calidad de la técnica, en particular las posición y terminación de cada gesto técnico. Se tomará en cuenta la ejecución técnica y se valorará de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deficiente 2. Regular 3. Bueno 4. Muy Bueno 5. Excelente <p>Los gestos técnicos a observar serán los siguientes:</p> <p>Localiza el objetivo sin mirarlo</p> <p>La postura es equilibrada</p> <p>El cuerpo lo posiciona hacia un lado</p> <p>El peso se ubica sobre el pie más atrasado (pivote)</p> <p>La mano de pase se encuentra detrás del balón</p> <p>La mano de apoyo esta delante del balón</p> <p>Las manos se encuentran relajadas</p> <p>El balón se encuentra junto a la oreja</p> <p>El codo de la mano de pase esta hacia dentro</p> <p>Mira a otro sitio o fintea antes de pasar</p> <p>Realiza un paso en dirección del pase</p> <p>Las manos se encuentran en el balón hasta soltarlo</p> <p>Impulsa el balón con dedo índice y medio</p>	30´	2	Método: continuo, repetición, observación Material: Balones de baloncesto, conos de entrenamiento	De pie, ubicadas en parejas a una distancia de 4 metros entre ellas.	Conocer el nivel del dominio del fundamento de pase de béisbol

	<p>Bota el balón a la altura de la cintura El brazo que ejecuta el pase queda extendido La palma de la mano del pase queda hacia abajo Los dedos apuntan hacia el objetivo</p>					
PARTE FINAL	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	<p>Posición de cubito dorsal en una fila Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca</p>
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
	TOTAL		120'			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

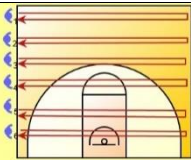
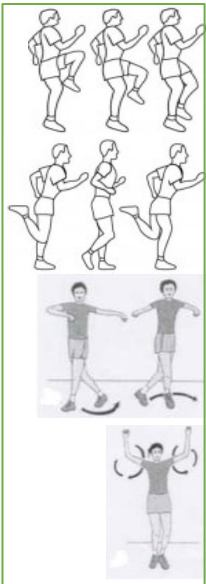
SESIÓN DE TRABAJO

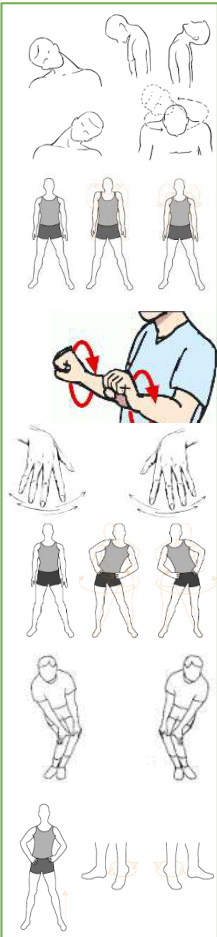

N° de sesión: 2	Fecha: 20/12/2019	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 1	Mes: Diciembre	Semana: 1	Día: viernes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		


Tema: Aplicación de ficha de observación inicial del fundamento técnico del dribling en el baloncesto

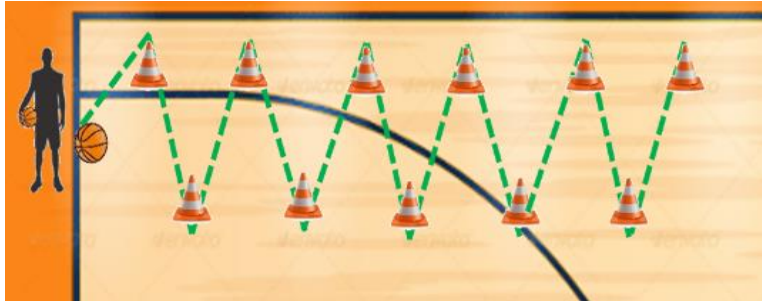
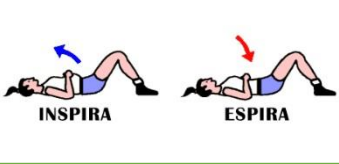
Objetivo específico: Conocer el nivel de conocimiento y ejecución del fundamento técnico del dribling de velocidad y de protección.

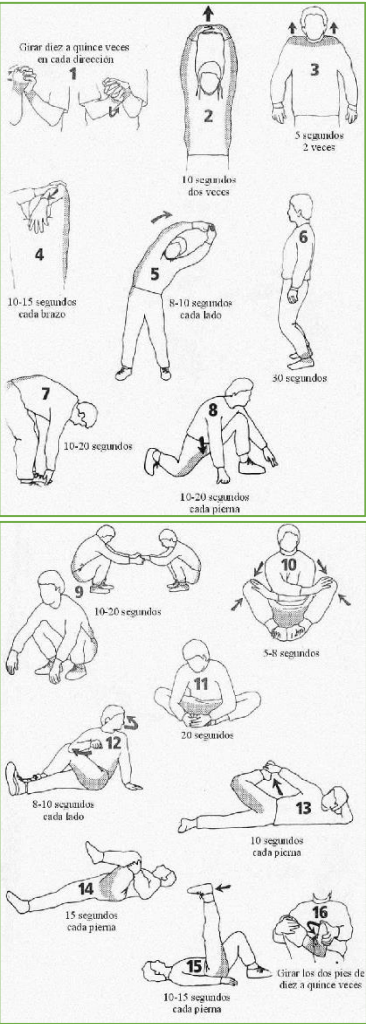
Objetivo educativo: Desarrollar la autoestima y confianza en sí mismas, motivando a demostrar todas sus capacidades mediante la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas	
		tiempo	repetición				
P A R T E I N I C I A L	 <p>Entrada en calor Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>		5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formados en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

P A R T E P R I N C I P A L	<p><i>Observación de la ejecución técnica del dribling de velocidad:</i></p>  <p>Realizar el dribling en línea recta a una distancia de 10 mts. se ejecutará de ida y vuelta, y continuo en 5 mts. ida y vuelta. Medir la destreza del dribling de velocidad, evaluar la rapidez de ejecución y la calidad de la técnica, en particular las posición y terminación de cada gesto técnico. Se tomará en cuenta la ejecución técnica y se valorará de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deficiente 2. Regular 3. Bueno 4. Muy Bueno 5. Excelente <p>Los gestos técnicos a observar serán los siguientes: Impulsa el balón hacia delante y corre tras el Realiza botes sucesivos a la altura de la cintura El balón abandona la mano antes de levantar el pie pivote Botea el balón con la yema de los dedos Realiza una flexión pronunciada de muñeca y dedos El cuerpo y la mano que no botea protege el balón</p>	45´	2	<p>Método: continuo, repetición, observación Material: Balones de baloncesto, conos de entrenamiento</p>	De pie, ubicadas en una columna en una línea de fondo del campo de juego.	Conocer el nivel del dominio del dribling de velocidad
	Pausa para rehidratación	3´	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	Formados en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.

	<p><i>Observación de la ejecución técnica del dribbling de velocidad:</i></p>  <p>Medir la destreza del dribbling de protección, realizar dribbling en zigzag entre obstáculos a una distancia de 1 metro entre cada uno, en una distancia total de 10 mts, se ejecutará de ida y vuelta, evaluar la calidad de la técnica, en particular las posición y terminación de cada gesto técnico. Se tomará en cuenta la ejecución técnica y se valorará de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deficiente 2. Regular 3. Bueno 4. Muy Bueno 5. Excelente <p>Los gestos técnicos a observar serán los siguientes: Botea el balón cerca del cuerpo Botea el balón a la altura de la rodilla o más bajo El balón abandona la mano antes de levantar el pie pivote Botea el balón con la yema de los dedos Realiza una flexión pronunciada de muñeca y dedos El cuerpo y la mano que no botea protege el balón</p>	45´	2	<p>Método: continuo, repetición, observación Material: Balones de baloncesto, conos de entrenamiento</p>	De pie, ubicadas en una columna en una línea de fondo del campo de juego.	Conocer el nivel del dominio del dribbling de protección
PARTE FINAL	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4´´seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p> 	2´	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 	 <p>Diagrama de 16 ejercicios de estiramiento numerados con sus respectivos tiempos y repeticiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Girar diez a quince veces en cada dirección 2. 10 segundos dos veces 3. 5 segundos 2 veces 4. 10-15 segundos cada brazo 5. 8-10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10-20 segundos 8. 10-20 segundos cada pierna 9. 10-20 segundos 10. 5-8 segundos 11. 20 segundos 12. 8-10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10-15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de diez a quince veces 	<p>10'</p>	<p>1</p>	<p>Método: continuo, repetición</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila</p>	<p>Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
<p>TOTAL</p>		<p>120'</p>				

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

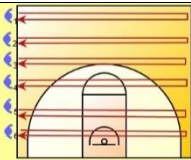
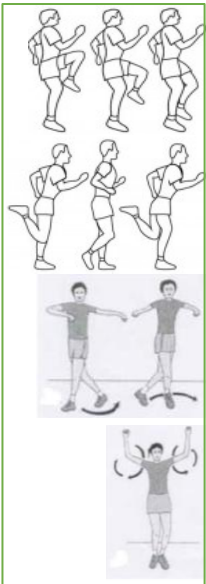
SESIÓN DE TRABAJO

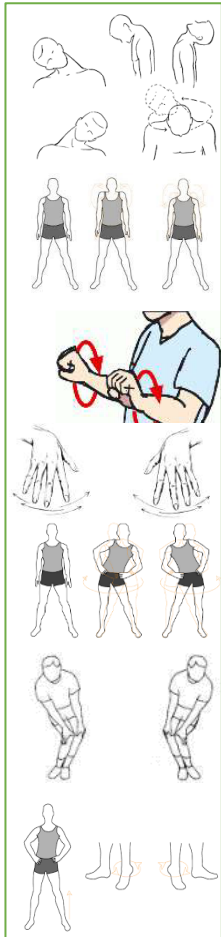

N° de sesión: 3	Fecha: 21/12/2019	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 1	Mes: Diciembre	Semana: 1	Día: sábado	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		


Tema: Aplicación de ficha de observación inicial del fundamento técnico del tiro en el baloncesto


Objetivo específico: Conocer el nivel de conocimiento y ejecución del fundamento técnico del tiro básico y doble ritmo.

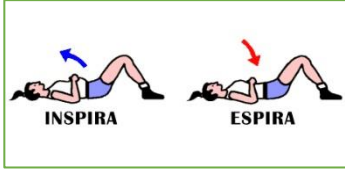
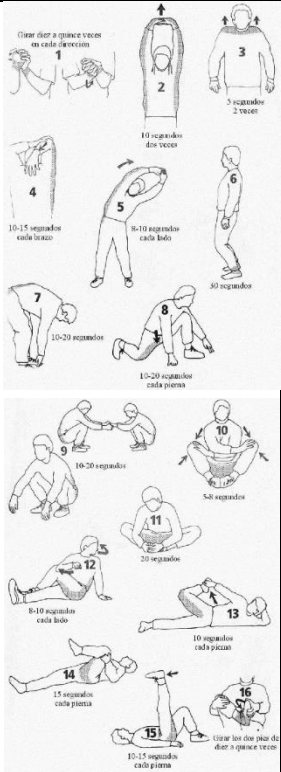
Objetivo educativo: Desarrollar la autoestima y confianza en sí mismas, motivando a demostrar todas sus capacidades mediante la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas	
		tiempo	repetición				
P A R T E I N I C I A L	 <p>Entrada en calor Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>		5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formados en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición</p> <p>Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior</p>		5'	2	<p>Método: Continuo, repetición.</p> <p>Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.

P A R T E P R I N C I P A L	<p><i>Observación de la ejecución técnica del doble ritmo:</i></p>  <p>Medir la coordinación y ejecución técnica en el tiro cerca del aro después de drible. (Por la derecha e izquierda del terreno). A una distancia de 5 metros del aro, los alumnos ejecutarán el tiro al aro en movimiento después del dribbling, tanto por el lado izquierdo como por el lado derecho, se realizarán 10 intentos en total, evaluar la calidad de la técnica, en particular las posición y terminación de cada gesto técnico. Se tomará en cuenta la ejecución técnica y se valorará de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deficiente 2. Regular 3. Bueno 4. Muy Bueno 5. Excelente <p>Los gestos técnicos a observar serán los siguientes: Mira la canasta Paso final es corto Los hombros se encuentran relajados La mano de equilibrio se encuentra debajo del balón La mano de tiro se encuentra detrás del balón El codo de la mano que tira esta hacia dentro El balón se ubica entre la oreja y el hombro Levanta rodilla del lado de tiro Salta en vertical Extiende piernas, espalda y hombro Extiende el codo Flexiona la muñeca y dedos hacia adelante Impulsa el balón con el dedo índice La mano de equilibrio se ubica en el balón hasta soltarlo Cae en equilibrio Las rodillas están semiflexionadas Las manos se encuentran levantadas</p>	45´	2	<p>Método: continuo, repetición, observación Material: Balones de baloncesto, conos de entrenamiento</p>	<p>De pie, ubicadas en una columna a una distancia de 5 metros del aro.</p>	<p>Conocer el nivel del dominio del doble ritmo.</p>
--	---	-----	---	---	---	--

La palma de la mano de equilibrio arriba					
Pausa para rehidratación	3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formados en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
<p><i>Observación de la ejecución técnica del tiro básico:</i></p>  <p>Medir la mecánica y la técnica de ejecución del tiro básico. Se realizarán 2 tiros desde 5 posiciones diferentes. Se evaluará la técnica de ejecución, evaluar la calidad de la técnica, en particular las posición y terminación de cada gesto técnico. Se tomará en cuenta la ejecución técnica y se valorará de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deficiente 2. Regular 3. Bueno 4. Muy Bueno 5. Excelente <p>Los gestos técnicos a observar serán los siguientes:</p> <p>Mira la canasta Los pies esta separados a la anchura de los hombros Las puntas de los pies están rectas Las rodillas se encuentran semiflexionadas Los hombros se encuentran relajados La mano de equilibrio se encuentra debajo del balón La mano de tiro se encuentra detrás del balón El codo de la mano que tira esta hacia dentro El balón se ubica entre la oreja y el hombro La mirada esta fija en la canasta Extiende piernas, espalda y hombro Extiende el codo Flexiona la muñeca y dedo hacia adelante Impulsa el balón con el dedo índice</p>	45´	2	Método: continuo, repetición, observación Material: Balones de baloncesto, conos de entrenamiento	De pie, ubicadas la zona de tiro libre	Conocer el nivel del dominio del tiro básico

	<p>La mano de equilibrio se ubica en el balón hasta soltarlo El brazo queda extendido El dedo índice apunta hacia la canasta La palma de la mano de tiro se encuentra hacia abajo La palma de la mano de equilibrio arriba</p>					
	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	<p>Posición de cubito dorsal en una fila Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca</p>
PARTE FINAL	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
	TOTAL		120'			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

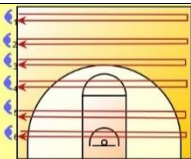
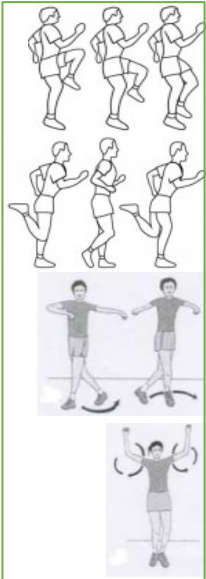
SESIÓN DE TRABAJO

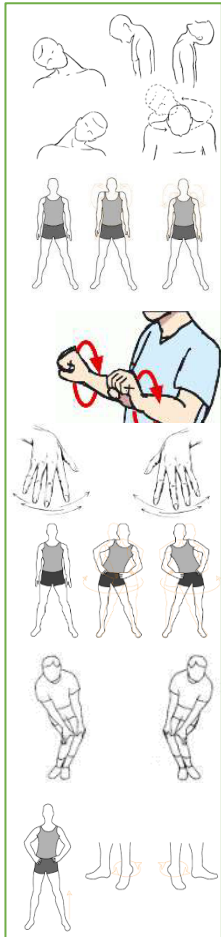

N° de sesión: 4	Fecha: 22/12/2019	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 2	Mes: Diciembre	Semana: 1	Día: domingo	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

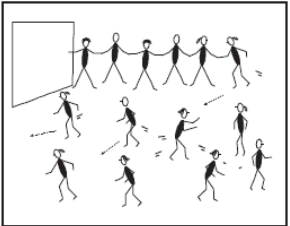
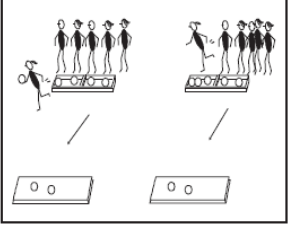
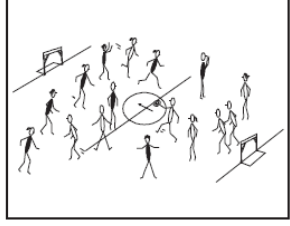
Tema: Ambientación al trabajo físico

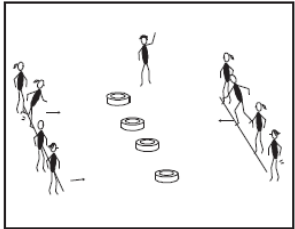
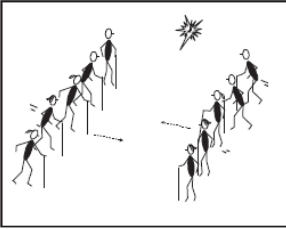
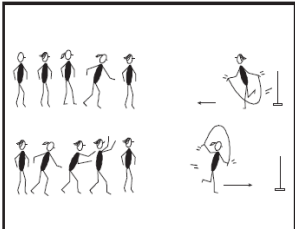
Objetivo específico: Preparar al deportista mediante el desarrollo de actividades lúdicas para su adaptación al trabajo físico.

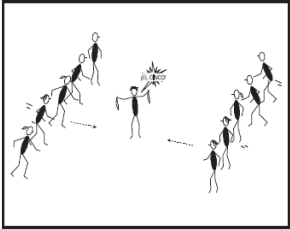
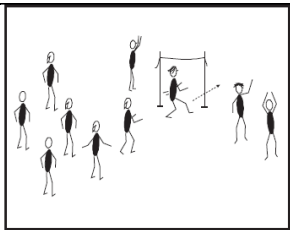
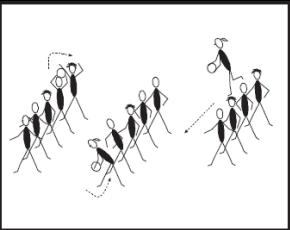
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

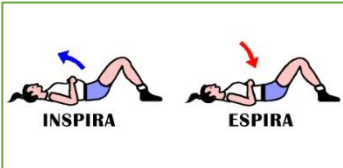
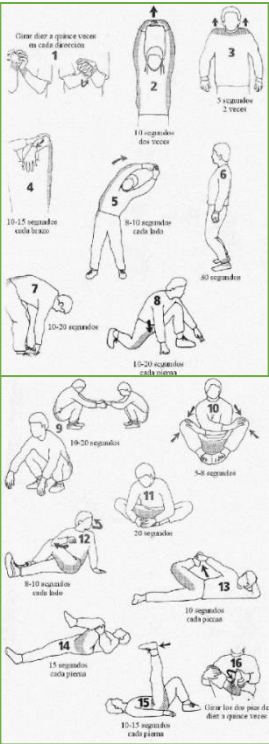
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	 <p>Entrada en calor Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p> 	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formados en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición</p> <p>Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior</p>		5'	2	<p>Método: Continuo, repetición.</p> <p>Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.

<p>Juego: Los cazadores Los jugadores se dividen en dos grupos de diferente número. Uno de 5 o 6 miembros que persiguen al resto. Se busca un lugar donde recoger a los prisioneros (pared). Cuando alguno de los que se la queda toca a uno de los perseguidos lo lleva hasta el lugar donde se sitúan los prisioneros. El primero de los pillados deberá tocar el lugar señalado con una mano y con la otra agarrar la mano de otro compañero pillado; y así sucesivamente. Los prisioneros se salvan cuando uno de sus compañeros no capturados toca la cadena que forman los pillados. El juego finaliza cuando todos los alumnos son capturados.</p>		<p>10´</p>	<p>3</p>	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto</p>	<p>De pie, ubicados en grupos de acuerdo al gráfico.</p>	<p>Mejorar la resistencia aeróbica a través de juegos motrices.</p>
<p>Juego: Transporte de cocos Se forman grupos de 6 alumnos. Cada grupo se coloca delante de una caja o base que contiene varios balones (cocos). A la señal del profesor los alumnos deben transportar los cocos hasta una colchoneta o caja que está colocada a una determinada distancia y volver para dar el relevo al compañero. Gana el equipo que antes transporte todos los cocos. Cada alumno sólo puede transportar un coco a la vez. Variantes: Poner diferentes obstáculos en el camino a realizar.</p>		<p>10´</p>	<p>3</p>	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Balones, caja, conos</p>	<p>De pie, ubicados en grupos de acuerdo al gráfico</p>	<p>Mejorar la resistencia aeróbica a través de juegos motrices.</p>
<p>Juego: Ultimate Se forman grupos entre 6 u 8 miembros. Cada equipo, mediante desmarques y pases precisos debe introducir el balón el mayor número de veces en la zona de gol del equipo contrario (una valla que sirve de portería). Reglas: No se puede correr cuando se tiene el balón en posesión. No se puede quitar el balón cuando lo tiene en posesión otro jugador. Variantes: Cambiar el móvil de juego (pelota de balonmano, de</p>		<p>10´</p>	<p>3</p>	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Balón de baloncesto N° 7, N°5, N°3, pelota de balonmano, pelota de tenis, vallas.</p>	<p>De pie, ubicados en grupos de acuerdo al gráfico</p>	<p>Mejorar la resistencia aeróbica a través de juegos motrices.</p>

tenis, etc....).						
Pausa para rehidratación	3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formados en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.	
<p>Juego: Pillar el aro</p> <p>Cada uno de la pareja situado en un extremo de la pista y un aro en medio. A la señal del profesor salir corriendo hacia el aro o llanta e introducir un pie dentro de él antes que el compañero.</p> <p>Reglas: Esperar la señal sin mirar al profesor.</p> <p>Variantes: Salir desde diferentes posiciones (posición de cubito dorsal, de cubito ventral, sentados).</p>		10´	5	<p>Método: Juego, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, aros o llantas.</p>	De pie, ubicados en parejas, de acuerdo al gráfico.	Responder de forma rápida y coordinada a diferentes tipos de estímulos.
<p>Juego: Que no caiga la pica</p> <p>Cada uno de la pareja situado uno en frente de otro, a unos 2 metros y sujetando una pica en posición vertical. A la voz del profesor cada uno deja su pica y corre a coger la de su compañero antes de caiga al suelo.</p> <p>Reglas: Coger la pica antes de que caiga al suelo.</p> <p>Variantes: Aumentar progresivamente la distancia. Con una pica en cada mano.</p>		10´	5	<p>Método: Juego, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, picas o palos de escoba</p>	De pie, ubicados en parejas, de acuerdo al gráfico.	Mejorar la velocidad de reacción en diferentes situaciones motrices.
<p>Juego: Relevos con cuerda</p> <p>Se forman grupos de 5 o 6 alumnos cada uno de ellos con una cuerda. Realizar un recorrido y volver para dar el relevo al compañero.</p> <p>Reglas: Gana el equipo que antes termine. No se puede desplazar uno sin saltar con la cuerda.</p> <p>Variantes: Corriendo hacia delante y dando con la cuerda hacia atrás.</p>		10´	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, cuerdas, picas o conos.</p>	De pie, ubicados en grupos, de acuerdo al gráfico.	Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.

<p>Juego: Pañuelo doble Clase dividida en dos grupos situados en los fondos de una pista polideportiva. El profesor se situará en el centro sosteniendo con los brazos extendidos los dos pañuelos. Los integrantes de cada equipo se numerarán según los participantes que jueguen. El profesor dirá un número y saldrán de cada equipo los miembros que tengan dicho número. Cada uno coge un pañuelo y va a atárselo en un brazo a un miembro del equipo contrario, que a su vez deberá ir a desatar el pañuelo del compañero de su equipo y volver a ponérselo al profesor.</p> <p>Reglas: Los nudos no deben de ser demasiado complicados. Ganará el equipo que más puntos haga después de sumarse los resultados individuales.</p>		10´	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, dos pañuelos grandes.</p>	De pie, ubicados en dos grupos, de acuerdo al gráfico.	Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.
<p>Juego: Paso a nivel Cada grupo sitúa dos picas atadas a una cuerda a una altura determinada. De uno en uno cada alumno debe ir pasando por debajo de la cuerda inclinando su tronco hacia atrás y flexionando las piernas. Cada vez se irá bajando la cuerda y será más difícil pasar.</p> <p>Reglas: No vale apoyarse en el suelo con las manos. Los alumnos que no pasan una altura determinada tienen varias oportunidades para pasar, de lo contrario son eliminados.</p> <p>Variantes: Pasar llevando algún objeto en las manos.</p>		10´	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, 4 picas y dos cuerdas.</p>	De pie, ubicados en dos grupos, de acuerdo al gráfico.	Mejorar la movilidad del tronco, de las extremidades inferiores y el equilibrio corporal.
<p>Juego: Transporte ligero Se forman grupos de 5 o 6 alumnos que se colocan en columna con las piernas abiertas y a 1 metro de separación. El primero de cada columna con un balón. A la voz del profesor el primero de cada columna se agacha, pasa la pelota entre sus piernas al siguiente de la fila. Cuando la pelota llega al último, éste se desplaza poniéndose el</p>		10´	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones</p>	De pie, ubicados en columnas, de acuerdo al gráfico.	Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.

	<p>primero. Así sucesivamente hasta llegar a la zona de llegada.</p> <p>Reglas: Gana el equipo que antes llegue a la meta. No vale desplazarse sin antes haber pasado el balón.</p> <p>Variantes: Pasar el balón girando el tronco lateralmente. Pasar el balón por encima de la cabeza flexionando el tronco hacia atrás.</p>					
PARTE FINAL	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca.</p> <p>Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición</p> <p>Materiales: el propio cuerpo</p>	<p>Posición de cubito dorsal en una fila</p> <p>Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca</p>
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila</p> <p>Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
	TOTAL		120'			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES


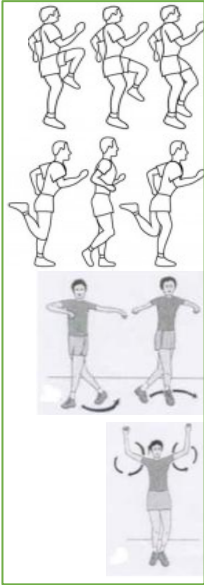
SESIÓN DE TRABAJO

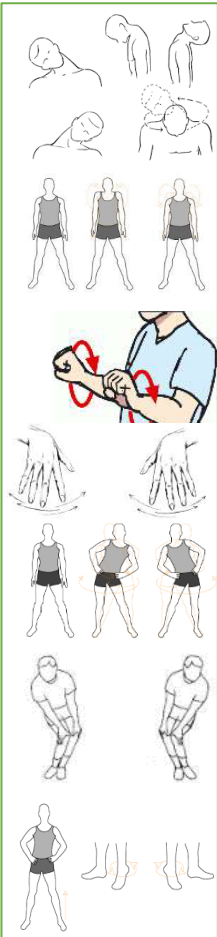

N° de sesión: 5	Fecha: 23/12/2019	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 2	Mes: Diciembre	Semana: 2	Día: lunes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

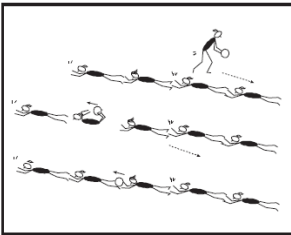
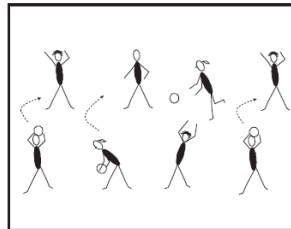
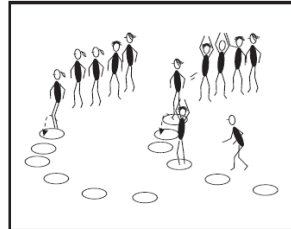
Tema: Ambientación al trabajo físico

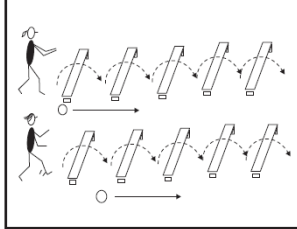
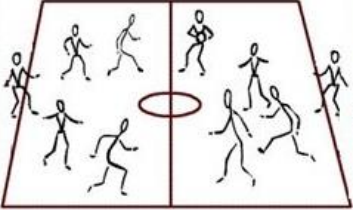
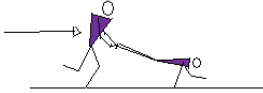
Objetivo específico: Preparar al deportista mediante el desarrollo de actividades lúdicas para su adaptación al trabajo físico.



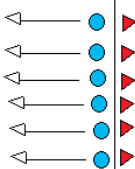
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.


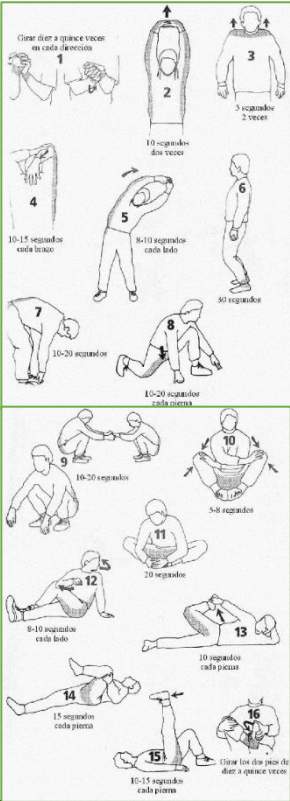
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	 <p>Entrada en calor Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p> 	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formados en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición</p> <p>Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior</p>		5'	2	<p>Método: Continuo, repetición.</p> <p>Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.

<p>Juego: La máquina Se forman grupos de 5 o 6 alumnos que se situarán en columna en posición de cubito ventral en el suelo con piernas y brazos estirados y unidos entre sí. El último de cada columna con balón. El que está el último debe pasarse el balón de los pies a los brazos y a continuación situarlo en los pies del que está delante. Así sucesivamente hasta que llegue al primero que deberá levantarse y desplazarse situándose el último, volviendo a comenzar el proceso. Así sucesivamente hasta llegar al lugar señalado. Reglas: Gana el equipo que antes llegue a la meta. Variantes: Igual, pero en posición de cubito dorsal (boca arriba).</p>		10'	2	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones suaves</p>	En posición de cubito ventral, ubicados en columnas, de acuerdo al gráfico.	Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.
<p>Juego: Te la paso Situados los miembros de la pareja de espaldas, a una distancia de 1 metro aproximadamente. Uno de ellos con la pelota de baloncesto. A la señal deberán estirar el tronco y los brazos hacia atrás sin mover los pies del suelo y pasarse la pelota por encima de sus cabezas. Si lo consiguen se alejarán un paso más cada uno y así sucesivamente. Reglas: No levantar los pies del suelo al pasarse la pelota. Variantes: De frente.</p>		10'	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto</p>	De pie ubicados en parejas, de acuerdo al gráfico.	Desarrollar la flexibilidad del tronco y de las extremidades superiores a través de diferentes situaciones lúdicas.
<p>Juego: Persecución en el puente Los aros (el puente peligroso) dispuestos formando un camino por la pista o el gimnasio. Un alumno sale saltando de aro en aro, cuando llega al tercero, sale el siguiente jugador que intentará cazarlo antes de que finalice el "puente" y así todos los jugadores que vayan saliendo. Reglas: Cada vez que un jugador toca a otro suma un punto. Gana el jugador que consiga más puntos. Variantes: Variamos la disposición de los aros. Variamos el número de aros y la separación de éstos. Saltamos con una</p>		10'	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, aros</p>	De pie ubicados en dos columnas, de acuerdo al gráfico.	Desarrollar la saltabilidad en diferentes situaciones lúdicas.

pierna, con las dos o intercambiándolas.						
Pausa para rehidratación	3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formados en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.	
<p>Juego: Salto coordinado</p> <p>Se colocan cinco o seis bancos suecos de forma paralela y situados a unos 2 metros por cada grupo. Cada grupo con un balón medicinal. El alumno lanzará rodando el balón medicinal por la parte exterior de los bancos. Una vez lanzado el balón, el alumno correrá saltando los bancos para recoger el balón al final de éstos y para devolverlo andando al siguiente compañero.</p> <p>Reglas: Gana el equipo que consiga hacerlo en el menor tiempo posible.</p> <p>Variantes: Podemos cambiar el balón por aros, podemos variar la separación de los bancos suecos.</p>		10´	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, bancos suecos, balones, aros</p>	De pie ubicados en dos grupos, de acuerdo al gráfico.	Mejorar la coordinación en los saltos.
<p>Juego: 10 pases</p> <p>Dos equipos en la cancha o sector de juego. Cada equipo deberá darse pases hasta llegar a 10 consecutivos y así obtener un punto. El otro equipo deberá tratar de quitarla. Reglas: no más de 2 pases entre los mismos jugadores, la infracción se cuenta como un pase y se sigue contando, al perder la pelota se pierde el conteo.</p>		10´	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balón de baloncesto</p>	De pie ubicados en dos grupos, de acuerdo al gráfico.	Adaptación al baloncesto a través del juego
<p>Juego: "carreras de caballos y carretillas"</p> <p>Por parejas los jugadores se colocarán tras la línea de salida. Cuando se dé la salida, tendrán que completar un recorrido, compitiendo con otras parejas. En una primera ronda los competidores irán a caballo el uno del otro. En la segunda ronda irán haciendo la carretilla, en la tercera irán cogidos y saltando a pies juntos, en la cuarta entre los dos componentes del equipo.</p>		10´	2	<p>Método: Juego, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio</p>	De pie en parejas ubicadas en una línea lateral del campo de juego.	Mejorar la fuerza a través de juegos motrices.

<p>Juego: “figuras humanas y juego de apoyos” En este ejercicio distribuiremos a las alumnas en grupos de 4. Posteriormente les pediremos que se sostengan con un número determinado de apoyos (pies o manos). En las sucesivas rondas, iremos eliminando apoyos de forma que cada vez sea más complejo sostenerse y se implique una mayor aplicación de la fuerza en los apoyos restantes.</p> <p>Variantes: En una segunda fase del juego, los jugadores podrán hacer figuras humanas que se puntuarán en función de su complejidad y que incluso podrían ser dinámicas.</p>		<p>10´</p>	<p>2</p>	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio</p>	<p>De pie en grupos de 4 personas ubicadas en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Mejorar la fuerza y equilibrio a través de juegos motrices.</p>
<p>Juego: “arranca colas” Cada jugador cogerá un pañuelo y se lo pondrá a modo de cola, con un extremo sujeto en la cintura del pantalón y el otro colgando. Cuando se dé la salida, cada jugador deberá moverse por la pista tratando de evitar que le quiten su pañuelo y al mismo tiempo tratando de robar el de los compañeros. No se podrá emplear la fuerza, solo la velocidad y el despiste. Los jugadores que se queden sin pañoleta deberán sentarse hasta que se inicie la siguiente ronda.</p> <p>Variantes: Jugar por equipos</p>		<p>10´</p>	<p>4</p>	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, pañuelos</p>	<p>De pie en parejas ubicadas en una línea de fondo del campo de juego.</p>	<p>Mejorar la velocidad de desplazamiento, gestual y de reacción a través de juegos motrices.</p>
<p>Juego “blancos y negros” Se trazará una línea que separe la pista en dos mitades y se colocará a la mitad de la clase a lo largo de un lado de la línea y la otra mitad al otro. Cada jugadora tendrá delante a su rival. Si el maestro grita blancos, serán los de un lado los que tengan que atrapar y si por el contrario grita negros, se invertirán los papeles.</p> <p>Variantes: Emplear señales de salida visuales en vez de sonoras o emplear distintos repertorios de palabras. También se pueden hacer salidas variadas, ya sea de espaldas, partiendo de sentados, tumbados, boca abajo, etc.</p>		<p>10´</p>	<p>3</p>	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, pañuelos, cuerda</p>	<p>De pie en parejas ubicadas en una línea en la mitad del campo de juego.</p>	<p>Mejorar la velocidad de desplazamiento y de reacción a través de juegos motrices.</p>

P A R T E F I N A L	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición</p> <p>Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
TOTAL			120'				

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

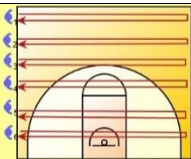
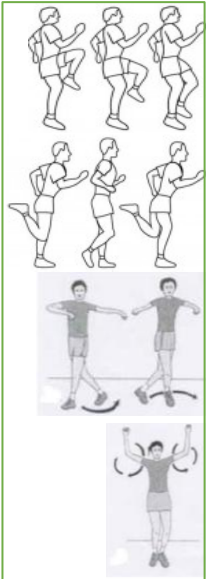
SESIÓN DE TRABAJO

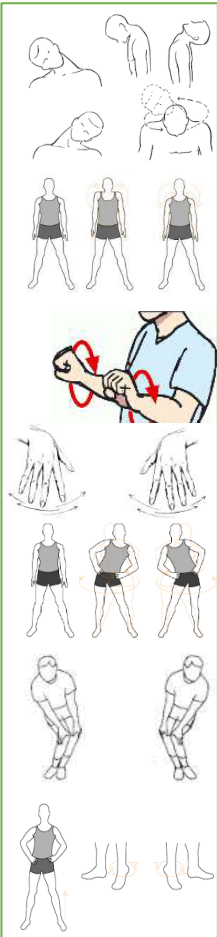

N° de sesión: 6	Fecha: 27/12/2019	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 2	Mes: Diciembre	Semana: 2	Día: viernes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

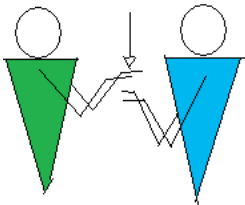
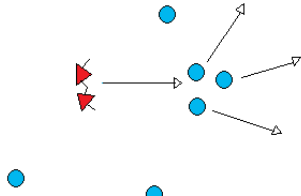
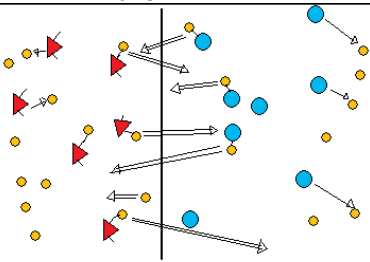
Tema: Ambientación al trabajo físico

Objetivo específico: Preparar al deportista mediante el desarrollo de actividades lúdicas para su adaptación al trabajo físico.

Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

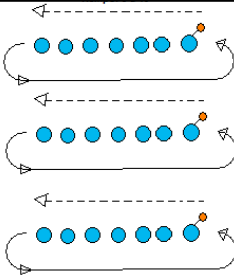
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	 <p>Entrada en calor Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p> 	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formados en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad

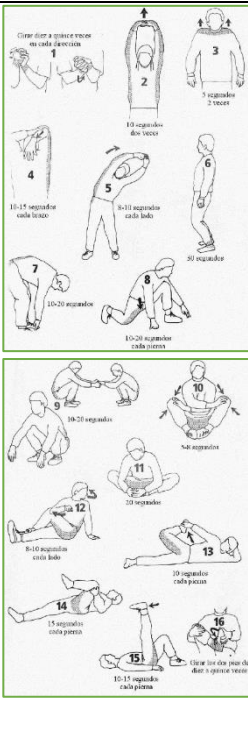
<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior</p>		5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.

P A R T E P R I N C I P A L	<p>Juego: El palmeo Cada jugadora deberá buscar una pareja. Las dos jugadoras se colocarán una frente a la otra. Una con las palmas de las manos hacia arriba y la otra con las palmas de las manos hacia abajo y por encima de las de su compañera. La compañera con las palmas por debajo deberá intentar golpear los dorsos de las manos del otro, y este tratará de apartarlas antes de ser golpeada. La jugadora que más veces golpee las manos de su rival y menos golpes reciba ganará. Cuando una pareja haya realizado 5 rondas, cada uno de sus componentes, buscará una nueva compañera de juego.</p> 	5'	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones suaves</p>	De pie ubicadas en parejas, en una línea lateral del campo de juego.	Desarrollar velocidad de reacción a través de juegos motrices.
	<p>Juego: La cadena Las jugadoras se distribuyen por el espacio y una de ellas tendrá que tratar de alcanzar a las demás. Cada vez que alcance a una esta se le cogerá de la mano y tendrán que atrapar juntas. De esta forma se forma una cadena de pilladores cada vez más grande, pero también cada vez más lenta y menos maniobrable. Variables: Dividir la cadena en cadenas más pequeñas cada vez que ésta supere un determinado número de jugadoras, etc.</p> 	10'	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto</p>	De pie ubicadas de acuerdo al gráfico.	Desarrollar la velocidad de reacción a través de diferentes situaciones lúdicas.
	<p>Juego: Vaciar el barco Las jugadoras se distribuirán en dos equipos y cada uno de ellos ocupará una mitad del campo. En el espacio habrá multitud de balones de baloncesto. Cuando el entrenador dé la salida, cada jugadora deberá tratar de mandar el máximo número de balones a campo contrario antes de que el entrenador marque el final con el silbato. Los de baloncesto deberán lanzarse mediante pase picado.</p> 	10'	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto</p>	De pie ubicadas en dos grupos, de acuerdo al gráfico.	Adaptación al baloncesto a través del juego

<p>Pausa para rehidratación</p>	3´	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	Formados en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
<p>Juego: El pañuelo Se harán dos equipos y cada equipo tendrá que colocarse tras una línea de fondo marcada en cada extremo de la pista. Cada jugadora se asignará un número dentro de su equipo y el entrenador se colocará en el centro de la pista con el brazo extendido y un pañuelo en su mano. Cuando el entrenador diga un número en voz alta las jugadoras de ambos equipos con ese número asignado, deberán correr a por el pañuelo. Vencerá la jugadora que logre traspasar la línea de fondo de su campo con el pañuelo y sin ser alcanzada o bien la jugadora que alcance a la rival con pañuelo. La jugadora perdedora, quedará eliminada y una compañera llevará su número hasta que se salve. La eliminada tendrá que colocarse tras la línea de fondo rival y esperar con el brazo extendido a que alguna jugadora de su equipo en posesión del pañuelo le toque la mano antes de ser eliminada o de llegar a su línea de fondo. En caso de que haya varias eliminadas del mismo equipo, solo una de ellas deberá estar tras la línea rival y las demás podrán ir formando una cadena humana partiendo de la primera, para acercarse al centro del campo y tener más posibilidades de ser salvadas. Las jugadoras que formen la cadena estarán más adelantadas en la misma, cuanto más tiempo lleven eliminados.</p>	10´	4	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, bancos suecos, pañuelo</p>	De pie ubicadas en dos grupos, de acuerdo al gráfico.	Desarrollar la velocidad de reacción a través de diferentes situaciones lúdicas.
<p>Juego: Shootball Dos equipos se enfrentan en el juego del balón prisionero, pero esta vez con dos balones, con dos jugadoras tras la línea de fondo rival y dos en las bandas a quienes no se podrá matar, hasta que no queden jugadoras en la zona de juego</p>	15´	4	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones suaves</p>	De pie ubicados en dos grupos, de acuerdo al diagrama.	Desarrollar la velocidad de reacción y de desplazamiento.

<p>convencional, momento en el que ellas tendrán que ocuparla. Si una pelota impacta en la cabeza o cara de una jugadora, ésta no estará eliminada y podrá seguir jugando normalmente.</p>					
<p>Juego: El espejo El entrenador se irá desplazando de distintas formas (carrera lateral, Skipping, talones atrás, paso cruzado, saltos, agachado, de pie, rotación de cadera) y las deportistas tendrán que realizar el mismo tipo de desplazamiento del entrenador.</p>	5´	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio</p>	De pie en filas ubicadas en el campo de juego.	Desarrollar la velocidad de reacción y de desplazamiento.
<p>Juego: Ladrones de tesoros Se dividirá la clase en dos equipos, cada uno de ellos se colocará en uno de los extremos de una zona abierta, a unos 15 o 20m un equipo de otro. El entrenador colocará 30 conos en cada extremo del campo. Estos conos serán el tesoro de cada equipo. Cuando el entrenador toque el silbato, los componentes de cada equipo tendrán que ir hasta el extremo del campo contrario y robar el tesoro del rival para llevarlo a su guarida. Cada jugador solo podrá robar un cono chino por trayecto. Finalmente, y pasados unos minutos, el entrenador volverá a hacer sonar el silbato, momento en que todo el mundo deberá soltar lo que tenga en las manos y volver a su guarida para hacer el recuento de conos. El equipo que acumule un mayor tesoro (más conos) será el vencedor.</p>	10´	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, conos</p>	De pie en dos grupos de ubicadas las líneas laterales del campo de juego.	Desarrollar la resistencia a la velocidad a través del juego.
<p>Juego: Los pasos del gigante Se divide la clase en cuatro equipos, en carreras de relevos con recorrido de ida y vuelta. La diferencia con una carrera normal es que será el entrenador el que marque la distancia entre apoyos en el suelo con aros. En cada ronda el entrenador marcará una mayor distancia entre apoyos de manera que las deportistas tengan que dar cada vez zancadas más largas o incluso saltos.</p>	10´	4	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, aros</p>	De pie, en 4 columnas, ubicadas en una línea de fondo del campo de juego.	Mejorar flexibilidad del tren inferior con estiramientos dinámicos.

	<p>Juego: Arriba y abajo</p> <p>Se mantendrán cuatro equipos y las deportistas de cada uno de ellos, se colocarán en una columna. La primera de cada columna sostendrá un balón y a la señal de salida la entregará por debajo de las piernas a la compañera que está detrás de ella. Esta a su vez e inclinándose hacia atrás, entregará la pelota por encima de la cabeza a la siguiente compañera y ésta de nuevo por debajo de las piernas. La última jugadora de la columna, al recibir la pelota, correrá hasta el inicio de la columna y empezará las entregas de nuevo. El primer equipo que logre avanzar hasta la línea de meta, será el vencedor.</p>		10'	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto</p>	De pie, en 4 columnas, ubicadas en una línea de fondo del campo de juego	Mejorar la flexibilidad de tren superior y tronco.
	<p>Juego: Esquivar la sog</p> <p>El entrenador colocará en el centro de la pista sujetando una cuerda no excesivamente gruesa y las alumnas se colocarán a su alrededor. En un momento determinado, el entrenador empezará a girar y a hacer girar la sog variando la velocidad y la altura, de forma que las alumnas tengan que esquivarla, saltándola, agachándose o inclinándose hacia atrás. Si la sog toca a una alumna esta será eliminada y deberá correr rodeando la zona de juego durante dos turnos, momento en el que podrá volver a entrar.</p>		5'	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balón, cuerda</p>	De pie, alrededor del profesor formando un círculo en el centro del campo de juego.	Mejorar la flexibilidad y la saltabilidad a través del juego.
PARTE FINAL	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición</p> <p>Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		<p>10'</p>	<p>1</p>	<p>Método: continuo, repetición</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila</p>	<p>Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
<p style="text-align: center;">TOTAL</p>	<p>120'</p>					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES


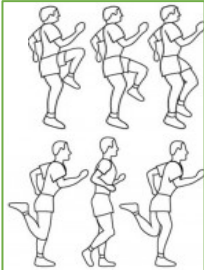


SESIÓN DE TRABAJO

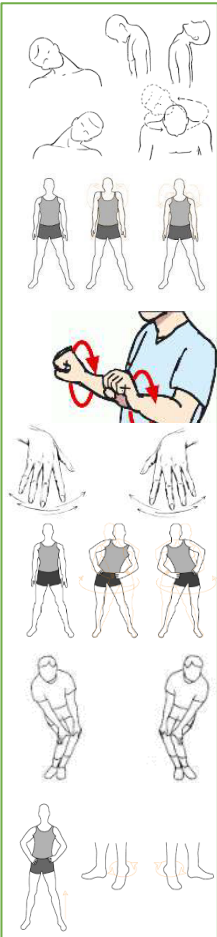

N° de sesión: 7	Fecha: 28/12/2019	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 2	Mes: Diciembre	Semana: 2	Día: sábado	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

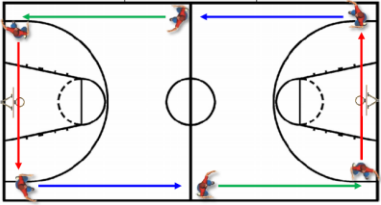
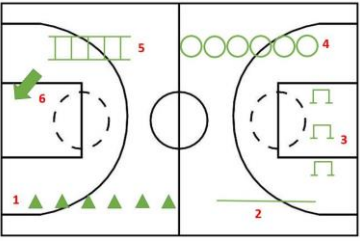
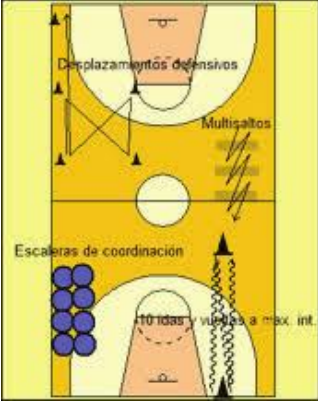
Tema: Adaptación física general

Objetivo específico: Iniciar el desarrollo de la adaptación física general, mediante la aplicación de ejercicios metodológicos.


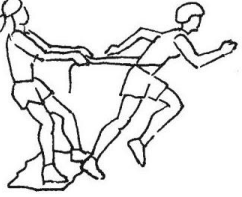



Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

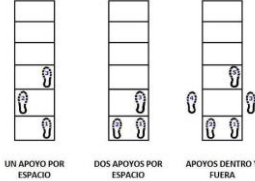

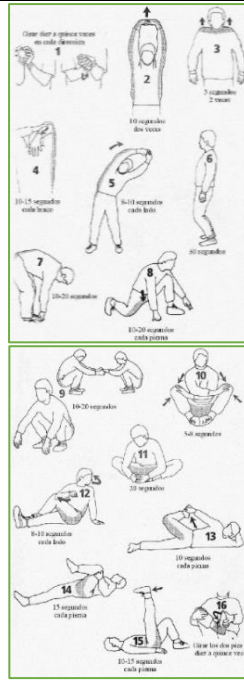
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	 <p>Entrada en calor Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>   	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal</p>
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.</p>	

PARTE PRINCIPAL	<p>Se realizará carrera continua alrededor del campo. Correremos en grupo, una detrás de la otra. A continuación, se describirá el trabajo a realizar en cada línea del campo:</p> <p>Líneas azules: carrera de frente. Líneas verdes: carrera con desplazamiento lateral, orientando el cuerpo (pecho) hacia la cancha. Líneas rojas: carrera de espaldas.</p>		10'	3	<p>Método: Global, continuo Material: Cancha de baloncesto</p>	De pie, ubicadas en una columna, en una línea del campo, de acuerdo al diagrama.	Mejorar la resistencia aeróbica enfocada en el baloncesto.
	<p>Circuito</p> <ol style="list-style-type: none"> Conos en zig-zag. Las jugadoras realizan desplazamiento entre los conos, en forma de zig-zag. Cuerda. Las jugadoras tendrán que realizar desplazamiento hacia delante con saltos con los pies juntos con la cuerda. Vallas. Saltos por sobre las vallas con los pies juntos. Aros. Tienen que avanzar realizando Skipping alto. Escaleras. Salto dentro y fuera Tiro a canasta. El circuito finalizará con 5 flexiones de brazos. 		15'	5	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Conos, cuerdas, vallas, aros escalera</p>	De pie, ubicadas en una columna, en la primera estación del circuito, de acuerdo al diagrama.	Mejorar las condiciones físicas de las deportistas
	<p>Circuito</p> <p>15'' de trabajo en cada estación, 15'' de descanso para cambiar. 3 vueltas al circuito.</p> <ol style="list-style-type: none"> Escaleras de coordinación, hacer diferentes ejercicios con escaleras o aros. Desplazamientos defensivos en cruz para terminar con un sprint. Multisaltos en los bancos, adelante y atrás con dos piernas en cada banco. 		15'	5	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Conos, cuerdas, vallas, aros escalera, bancos.</p>	De pie, ubicadas en grupos en cada estación, de acuerdo al diagrama.	Mejorar las condiciones físicas de las deportistas

<p>d.- Velocidad Máxima, 15 segundos para hacer el mayor número de idas y vueltas entre 2 pivotes que están a 10-12 metros.</p>						
<p>Pausa para rehidratación</p>	3'	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.	
<p>Circuito</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bote de balón. Driblar alrededor de los conos y, al finalizar, pequeño esprint hasta el punto de salida. 2. Fuerza (abdominales). Por parejas, frente a frente, con las piernas entrelazadas para sujetarse, realizar flexiones de tronco pasándose el balón, en cada flexión, entre los compañeros. 3. Fuerza de piernas (multisaltos). Saltar a uno y otro lado de una línea. Hacerlo a máxima velocidad. 4. Tiro a canasta. Dentro de la zona, hacer todo tipo de tiros. El tirador recoge el rebote y vuelve a tirar. Rapidez en las acciones. 5. Fuerza (abdominales). Flexiones y extensiones para coger las rodillas. Es el ejercicio llamado "acordeón". 6. Fuerza (lumbares). Tendido prono, frente a frente, pasarse el balón sin apoyar los codos en el suelo. Distancia entre los compañeros: 1-2 metros (m). 7. Tiro a canasta. Desde la línea de tiros libres, o desde su prolongación, hacer tiros en suspensión. El tirador recoge su rebote y repite la acción. Rapidez en los movimientos. 8. Fuerza (brazos). Hacer círculos alrededor del cuerpo lo más rápido posible. Balón medicinal de 2 kg. 9. Fuerza (piernas). Saltos laterales sobre una valla de 30-50 centímetros (cm) de altura. <p>Aspectos generales a considerar:</p>		20'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Conos, vallas, aros escalera, bancos, balones de baloncesto, balones medicinales 2 kg,</p>	Ubicadas en grupos, en cada una de las estaciones del circuito, de acuerdo al diagrama.	Desarrollar y mejorar las capacidades físicas básicas, enfocadas al baloncesto.

<p>Tiempo de ejecución: 45 s. Pausa entre ejercicios: 25 s. Número de ejercicios: 9. Número de circuitos: 2-4. Recuperación entre circuito: 3 min.</p>					
<p>Pausa para rehidratación</p>	3´	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
<p>Arrastrar al compañero: A agarra las caderas de B, sus piernas están separadas. B intenta alejarse de A y éste intenta frenarle (A no debe pisar a B).</p>	 <p>5´</p>	3	<p>Método: Global, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio</p>	De pie, ubicadas en parejas, en una línea lateral del campo de juego.	Desarrollo físico dirigido a acciones básicas del baloncesto.
<p>Sprint arrastrando (por parejas): A tira de B con un elástico y B se encuentra encima de una alfombrilla. Variantes: A tira de B mientras boa con un balón A tira de dos alumnos</p>	 <p>5´</p>	3	<p>Método: Global, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, alfombrillas, ligas elásticas.</p>	De pie, ubicadas en parejas, en una línea lateral del campo de juego.	Desarrollo físico dirigido a acciones básicas del baloncesto.
<p>A y B están colocados uno frente del otro y se cogen por los hombros con los brazos estirados. Los dos hacen «sprint» subiendo los talones hacia atrás, sin flexionar los brazos (sin chocar entre sí).</p>	 <p>5´</p>	4	<p>Método: Global, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio,</p>	De pie, ubicadas en parejas, en una línea lateral del campo de juego.	Desarrollo físico dirigido a acciones básicas del baloncesto.
<p>Con el balón sujeto entre las manos, rápidamente cambiar la posición de estas. Rodando el balón entre los pies movernos por la pista.</p>	 <p>5´</p>	3	<p>Método: Global, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto</p>	De pie, ubicadas en una línea lateral del campo de juego.	Desarrollo físico dirigido a acciones básicas del baloncesto.
<p>En posición de cubito dorsal (tumbado boca arriba) pasar el balón por debajo de las rodillas. Realizar 10 Rep.</p>	 <p>5´</p>	3	<p>Método: Global, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto</p>	Posición de cubito dorsal en una línea lateral del campo de juego.	Desarrollo físico enfocado a acciones básicas del baloncesto.

	<p>Un Apoyo Por Espacio. - Un pie en cada espacio de la escalera, Skipping alto. (5 repeticiones).</p> <p>Dos Apoyos Por Espacio. - Saltos con dos pies juntos en cada espacio de la escalera, (5 repeticiones).</p> <p>Apoyos Dentro y Fuera. - Saltos con dos pies en cada espacio de la escalera, alternando afuera y adentro de cada espacio (5 repeticiones).</p> 	5'	3	<p>Método: Global, repetición.</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto</p>	De pie, ubicadas en una columna, detrás de la escalera de coordinación.	Desarrollo de coordinación y agilidad en escalera.
	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p> 	2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición</p> <p>Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
PARTE FINAL	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 	10'	1	<p>Método: continuo, repetición</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
TOTAL	120'					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

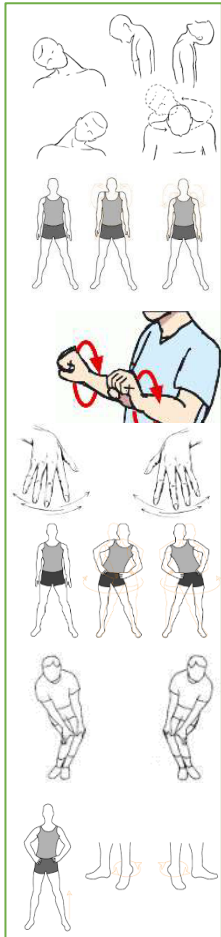

N° de sesión: 8	Fecha: 29/12/2019	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 2	Mes: Enero	Semana: 2	Día: domingo	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		



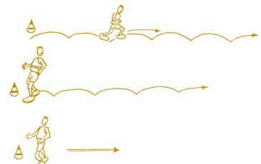
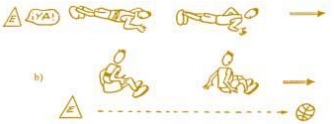
Tema: Adaptación física general

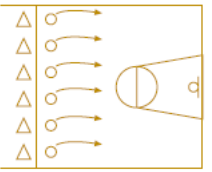
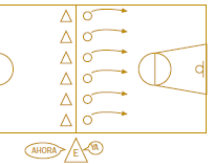
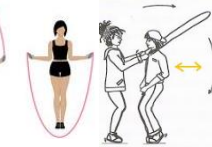

Objetivo específico: Iniciar el desarrollo de la adaptación física general, mediante la aplicación de ejercicios metodológicos.



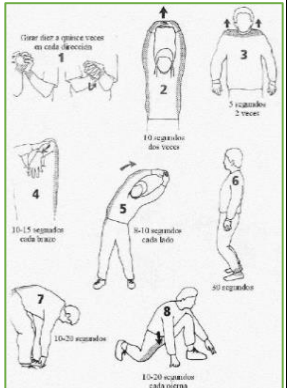
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.


	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formados en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición</p> <p>Materiales: Propio cuerpo.</p>	<p>Formados en una fila, en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal del juego.</p>
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición.</p> <p>Materiales: Propio cuerpo</p>	<p>Formados en una fila, en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.</p>	

P A R T E P R I N C I P A L	<p>Por parejas las jugadoras deben realizar las siguientes tareas:</p> <p>a) Tocar rodilla o tobillo de la rival, evitando que toque el nuestro.</p> <p>b) Pisar el pie de la compañera, evitan ser pisadas.</p> <p>Variantes: Cogidas de una mano y cambiando cada vez que alguna es tocada. Todas contra todas en un espacio limitado.</p> 	10'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en parejas, dentro del campo de juego.	Desarrollar agilidad y destreza.
	<p>Colocamos 5 o más pivotes a lo largo de un recorrido, separados más o menos entre sí, los jugadores realizarán lo siguiente:</p> <p>Carrera frontal en zig-zag.</p> <p>Carrera de espaldas entre los conos. Haremos una competición por relevos.</p> 	10'	4	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, pivotes o conos de 50 cm.</p>	De pie, ubicadas en una columna, detrás del primer pivote o cono.	Mejorar la motricidad de la carrera.
	<p>Disponemos a los jugadores en hileras y trabajamos en oleadas lo siguiente:</p> <p>Recorrer la distancia señalada en el menor número de zancadas.</p> <p>Desplazamiento de espaldas con amplitud de zancada. ¿Quién da menos zancadas entre ambas líneas de fondo?</p> <p>Carrera de frente/ espaldas.</p> 	10'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, conos.</p>	De pie, ubicadas en una columna, detrás del primer cono.	Mejorar la motricidad de la carrera.
	<p>Pausa para rehidratación</p>	3'	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
	<p>Por parejas una delante de la otra a 1,5 metros de distancia, en distintas posiciones iniciales (de rodillas, sentados, tumbados, etc.), realizar una salida explosiva y la que está detrás intenta atrapar al otro antes de que llegue a un punto señalado. Establecer una competición entre los jugadores.</p> <p>Variantes: La señal que podrá ser:</p> <p>Auditiva: Toque de silbato, palmada, grito, etc.</p> 	10'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, conos.</p>	De pie, ubicadas en parejas, detrás del primer cono.	Desarrollar y mejorar la velocidad de reacción simple ante estímulos auditivos y visuales.

<p>Visual: Bajar un brazo, dejar caer el balón etc.</p> <p>Por parejas se sitúan a la misma altura (sentadas, tumbadas, etc.) el entrenador tocará al mismo tiempo a las dos que saldrán lo más rápido posible hasta llegar a un punto situado a 10 metros.</p> <p>Variante: Tocará sólo a una y la otra reaccionará al verle e intentará atraparle antes de que sobrepase una línea situada a 15 metros. Tocará a una, pero las jugadoras estarán sentadas y espaldas con espaldas, entonces la jugadora que es tocada sale hacia un punto. La otra al sentirla se levanta y trata de cogerle.</p>		10'	5	<p>Método: Global, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio</p>	De pie, ubicadas en parejas, en la línea central del campo de juego.	Desarrollo de la velocidad de reacción simple ante estímulos táctiles.
<p>Colocamos a las jugadoras por parcial una en frente a otra, separadas y en medio del campo. Ante estímulos auditivos (blanco/negro) o visuales (dejar caer un objeto, mostrar un color, etc.) una fila intentará atrapar a la otra antes de que sobre pase la línea de fondo.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partir de posiciones diferentes (de pie, sentados, etc.) • Seguir hasta que un equipo quede eliminado. 		10'	5	<p>Método: Global, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio</p>	De pie, ubicadas en parejas, en la línea central del campo de juego.	Desarrollo de la velocidad de reacción compleja ante estímulos auditivos y visuales.
<p>Cada jugadora con una cuerda, deberá realizar los siguientes ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> Saltar a la cuerda con los dos pies a la vez. Saltar con una pierna y pasando de una a otra. Saltos a la cuerda por parejas. Desplazarse de un sitio a otro saltando a la cuerda. 		10'	3	<p>Método: Global, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, cuerdas</p>	De pie, ubicadas en una línea de fondo del campo de juego.	Desarrollar la saltabilidad y la coordinación.
<p>Cada jugador con una cuerda deberá realizar los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> Dos apoyos con cada pierna Cinco zancadas normales y una en profundidad. Cinco zancadas normales y una en altura. 		10'	3	<p>Método: Global, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, cuerdas</p>	De pie, ubicadas en una línea de fondo del campo de juego.	Desarrollar la saltabilidad y la coordinación.

	<p>Postas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevación de pierna al pecho del compañero y buscar con ambas manos puntera y pie apoyado. 2. Apertura lateral de ambas piernas y flexión del tronco hacia delante con ayuda. 3. Ambos compañeros con apertura lateral de ambas piernas y agarrados por las manos tratando de juntar las pelvis 4. De cubito ventral (Tumbada boca abajo) elevación de una pierna hacia atrás. 5. De cubito ventral (Tumbada boca abajo) elevación de tronco. 6. De cubito dorsal (Tumbada boca) arriba llevar ambas piernas hacia el tronco. 		10´	3	<p>Método: Global, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto</p>	Posición de cubito dorsal en una línea lateral del campo de juego.	Desarrollo físico enfocado a acciones básicas del baloncesto.
P A R T E F I N A L	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4´´seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2´	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
P A R T E F I N A L	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 		10´	1	<p>Método: continuo, repetición Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

<p>9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces</p>	 <p>The image contains 16 numbered illustrations of physical exercises:</p> <ul style="list-style-type: none"> 9: Two people sitting on the floor, one holding the other's hand. Duration: 10-20 segundos. 10: A person sitting cross-legged on the floor. Duration: 5 segundos. 11: A person sitting cross-legged on the floor with hands on knees. Duration: 20 segundos. 12: A person lying on their side on the floor. Duration: 8-10 segundos cada lado. 13: A person lying on their back on the floor with legs raised. Duration: 10 segundos cada pierna. 14: A person lying on their back on the floor with legs raised. Duration: 15 segundos cada pierna. 15: A person lying on their back on the floor with legs raised. Duration: 10-15 segundos cada pierna. 16: A person sitting on the floor with feet flat on the ground. Instruction: Girar los dos pies diez a quince veces. 					
TOTAL	120'					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES


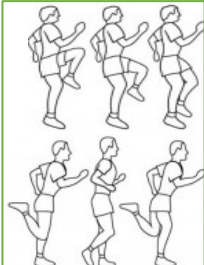


SESIÓN DE TRABAJO

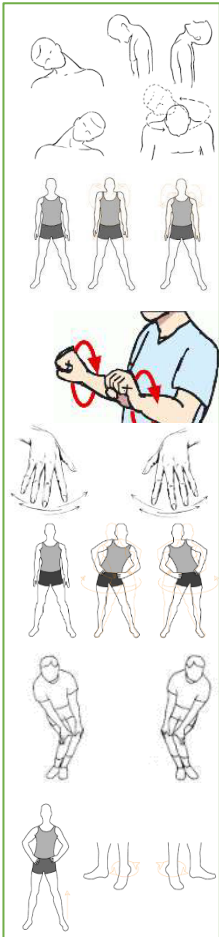

N° de sesión: 9	Fecha: 30/12/2019	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 2	Mes: Diciembre	Semana: 3	Día: lunes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

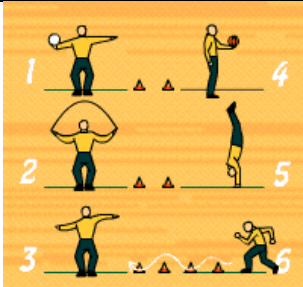

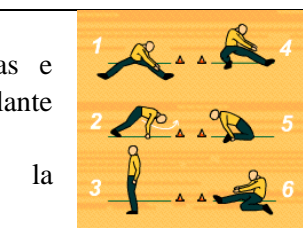
Tema: Adaptación física general

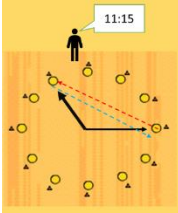
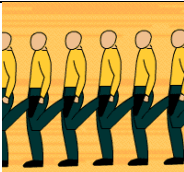
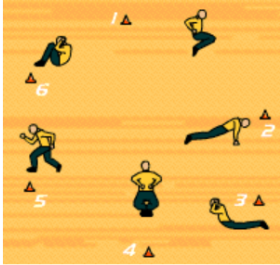
Objetivo específico: Iniciar el desarrollo de la adaptación física general, mediante la aplicación de ejercicios metodológicos.

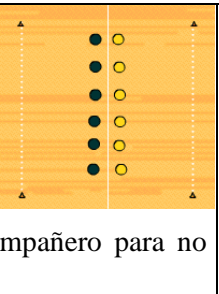
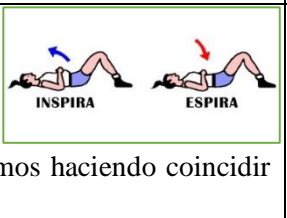
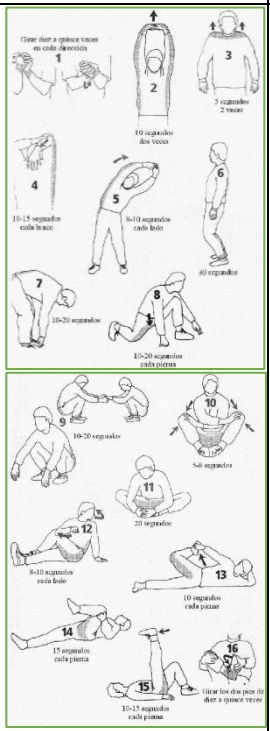
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	 <p>Entrada en calor Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>   	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

<p>Circuito:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lanzar el balón de un brazo a otro por encima de la cabeza. 2. Salto con la cuerda con pies juntos. 3. Rotación de brazos (uno hacia delante, el otro hacia atrás). 4. Dominios de balón por el aire. 5. Realizar el pino (con apoyo). 6. Desplazamiento de espaldas en zig-zag. <p>Realizar 3 vueltas completas al circuito: 45" de acción 15" de recuperación 40" de acción 20" de recuperación 30" de acción 30" de recuperación</p>		15'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones, cuerdas, conos.</p>	De pie, ubicadas en grupos iguales en cada estación del circuito.	Desarrollar y mejorar la coordinación a través de un circuito.
<p>Circuito</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Salto en el sitio. 2. Sentadilla estática. 3. Flexiones de brazos. 4. Abdominales. 5. Step con silla o grada. 6. Sentadillas. 7. Tríceps con silla o grada. 8. Plancha frontal. 9. Skipping alto. 10. Zancadas. 11. Flexiones con rotación. 12. Plancha lateral <p>Las pausas de recuperación deben ser de 10 segundos entre ejercicio y ejercicio, los ejercicios deben realizarse sucesivamente y de forma rápida, destinando 30 segundos a cada uno de ellos.</p>		15'	2	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, pared, sillas o gradas.</p>	De pie, ubicadas en grupos iguales en cada estación del circuito.	Mejorar las condiciones físicas de las deportistas
<p>Circuito Postas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia delante buscando las punteras. 2. Fondos de brazos (realizando la lagartija). 3. Extensión de cuádriceps en equilibrio sobre 1 pierna. 		15'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, conos.</p>	De pie, ubicadas en grupos en cada estación, de acuerdo al diagrama.	Desarrollar y mejorar la flexibilidad de las deportistas.

<p>4. De cuclillas estiramiento lateral de una pierna. 5. De rodillas inclinación del tronco hacia delante-atrás. 6. Posición del salto de valla buscando las punteras. Realizar 3 vueltas completas al circuito: 15" de acción 20" de acción 15" de acción Recuperación caminando entre posta.</p>					
<p>Juego: Reloj humano Consiste en un cambio de posiciones. Cada jugador se sitúa en una marca horaria. Cuando el entrenador diga una hora y un minuto ambos jugadores intercambiarán sus posiciones rápidamente.</p>		10'	5	<p>Método: Juego, global, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, conos.</p>	<p>Ubicadas de pie una persona en cada cono formando un círculo. Desarrollar y mejorar la velocidad de reacción.</p>
<p>Pausa para rehidratación</p>		3'	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	<p>Formadas en hileras Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.</p>
<p>Juego: Fila de cojos Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento. Una detrás de la otra agarra la pierna de la compañera.</p>		5'	3	<p>Método: Juego, global, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio</p>	<p>Ubicadas de pie una persona detrás de otra formando una columna. Desarrollar la coordinación y equilibrio.</p>
<p>Circuito Realizar 3 vueltas al circuito 1ª) 30" de acción 30" de recuperación 2ª) 25" de acción 35" de recuperación 3ª) 20" de acción 40" de recuperación Postas: 1. Saltos a pies juntos 2. Fondos de brazos 3. Abdominal lumbar 4. Salto lateral a pies juntos 5. Braceo con los pies estáticos 6. Abdominal superior Recuperación (3') entre vuelta y vuelta.</p>		25'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, conos.</p>	<p>De pie, ubicadas en grupos en cada estación, de acuerdo al gráfico. Desarrollar y mejorar la fuerza y potencia de las deportistas.</p>

	<p>Juego: Perros y gatos 2 equipos juegan a eliminarse Si el entrenador dice un número par se dirigirán todos hacia la derecha, por el contrario, si dice un número impar se dirigirán a la izquierda Deberán de llegar al pivote antes que su compañero para no quedar eliminado.</p>		5´	3	<p>Método: Juego, global, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, conos.</p>	Ubicadas de pie en dos grupos en la línea central del campo de juego.	Desarrollar y mejorar la velocidad de reacción.
	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4´´seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2´	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
P A R T E F I N A L	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10´	1	<p>Método: continuo, repetición Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
TOTAL	120´						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

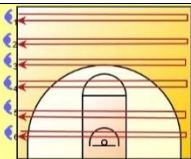



SESIÓN DE TRABAJO

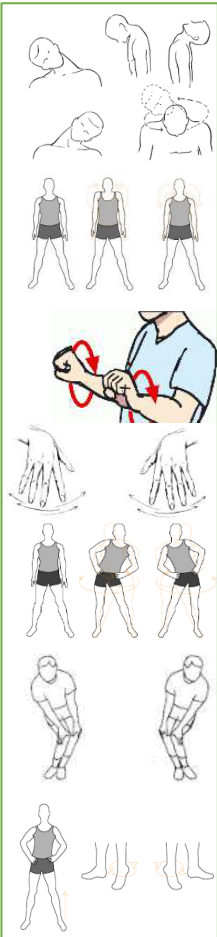

N° de sesión: 10	Fecha: 03/01/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 3	Mes: Enero	Semana: 3	Día: viernes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

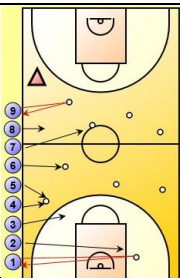

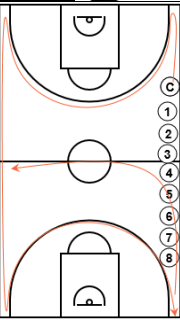


Tema: Familiarización con el balón


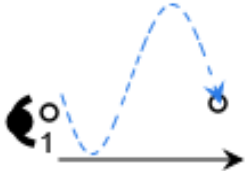




Objetivo específico: Familiarizarse con el balón y el terreno de juego.


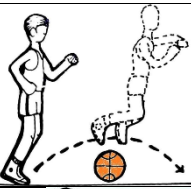

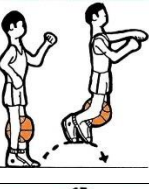

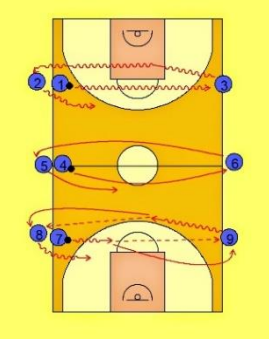
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.


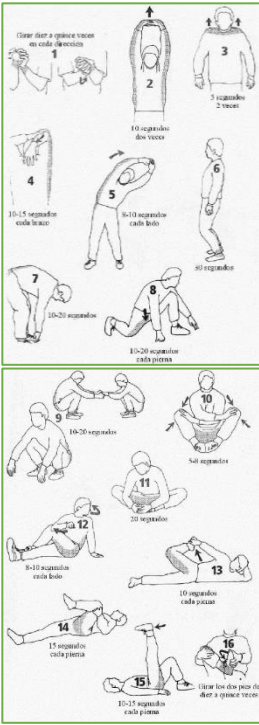
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	 <p>Entrada en calor Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>   	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal</p>
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.</p>	

P A R T E P R I N C I P A L	<p>Ubicadas en una fila, y los balones esparcidos por toda la cancha, al sonido del silbato deberán salir en carrera a tratar de coger un balón y traerlo nuevamente hasta la línea lateral, la deportista que se quede sin balón pierde. Se repite el juego tratando de dar posibilidades de ganar a todas los participantes.</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto</p>	De pie, ubicadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Realizar el agarre de balón y coordinar carrera con un implemento.
	<p>Ubicados en una fila y tomando distancia entre cada participante, cada uno con un balón en las manos, lo va a lanzar hacia arriba y va a dejar que de un bote en el piso y luego intentará cogerlo. Una variante de este ejercicio será que el participante intentará agarrar el balón sin que este de algún bote en el piso.</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto</p>	De pie, ubicadas en grupos iguales en cada estación del circuito.	Familiarizarse con el agarre del balón.
	<p>Ubicados en una columna todos los participantes con balón, el instructor delante de ellos los dirigirá mediante una carrera lenta por las líneas de la cancha, indicando el nombre de las líneas y especificaciones básicas de la cancha, una vez indicado, se procede a ubicar a los participantes en una fila, desde la cual el instructor nombrará una línea o especificación de la cancha y los participantes deberán ubicarse en la cancha en la parte antes mencionada.</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en una columna en una línea lateral del campo de juego.	Familiarizarse con el agarre del balón y el terreno de juego.
	<p>Caminar por el campo lanzando el balón hacia arriba, hacia abajo, lateralmente, etc.</p>		5'	5	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie aleatoriamente dentro del campo de juego.	Familiarización con el balón de baloncesto.
	<p>Moverse por el campo haciendo rodar el balón con una u otra mano.</p>		5'	5	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie aleatoriamente dentro del campo de juego.	Familiarización con el balón de baloncesto.

Lanzar el balón al aire lo más alto posible y cogerlo con la yema de los dedos.		5´	5	Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.	Ubicadas de pie en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Familiarización con el balón de baloncesto.
Lanzar el balón contra el suelo lo más fuerte posible y pasar por debajo el mayor número de veces que sea posible.		5´	5	Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.	Ubicadas de pie en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Familiarización con el balón de baloncesto.
Lanzar el balón hacia arriba con una mano y recogerlo con la misma o cogerla con dos.		5´	5	Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.	Ubicadas de pie en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Familiarización con el balón de baloncesto.
Lanzar el balón procurando golpear un objeto, un numero escrito en la pared, un balón puesto en el suelo.		5´	5	Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, pared.	Ubicadas de pie en una fila en frente a una pared.	Familiarización con el balón de baloncesto.
Pausa para rehidratación		3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
Saltar sosteniendo un balón entre las rodillas. Salto en profundidad.		5´	3	Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.	Ubicadas de pie en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Familiarización con el balón de baloncesto.
Botear el balón, caminando, corriendo, con una mano y alternando.		5´	3	Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.	Ubicadas de pie en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Familiarización con el balón de baloncesto.

<p>Botear y realizar pasos laterales, a lo ancho del campo de juego, realizar tanto con derecha como con izquierda.</p>		5´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>Ubicadas de pie en una fila en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Familiarización con el balón de baloncesto.</p>
<p>Saltar sobre el balón, hacia los lados, atrás y adelante.</p>		5´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>Ubicadas de pie en una fila en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Familiarización con el balón de baloncesto y control corporal.</p>
<p>Sostener el balón entre los tobillos, lanzar el balón al aire con las piernas extendidas y tomarlo con las manos.</p>		5´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>Ubicadas de pie en una fila en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Familiarización con el balón de baloncesto y control corporal.</p>
<p>Pasos rápidos, cortos y saltos con un balón entre las piernas. Repetir con el balón colocado justo arriba de los tobillos. Después de varios saltos cortos, saltar alto y soltar el balón para tomarlo en el aire.</p>		5´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>Ubicadas de pie en una fila en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Familiarización con el balón de baloncesto y control corporal.</p>
<p>Sentado, lanzar el balón en vertical y atraparlo.</p>		5´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>Ubicadas de pie en una fila en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Familiarización con el balón de baloncesto.</p>
<p>Sale el primer jugador desplazándose o botando un tramo y luego pasando el balón, llegan al otro lado y sale el jugador que espera haciendo el ejercicio que indique el entrenador en dirección contraria, al llegar al lado de inicio sale el tercer jugador que esperaba.</p> <p>Ejercicios a realizar Llevar el balón en carrera sin botar. Pasarse el balón por la cintura en carrera.</p>		15´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	<p>De pie, ubicadas en grupos de 3 personas, 2 en una línea lateral y la otra persona al frente, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Familiarización con el balón de baloncesto y control corporal.</p>

	<p>Pasarse el balón por el cuello en carrera. Botar dos balones a la vez de forma simultánea (los dos a la misma altura). Hacer bote directo en carrera. Lanzar el balón rodando y cogerlo de frente, de espaldas, lateral, Cuando se atrapa se pasa a la fila siguiente. Dar un gran bote y correr a cogerlo antes de que vuelva a tocar el suelo. Lanzarlo al aire y saltar a cogerlo como si de un rebote se tratara.</p>					
P A R T E F I N A L	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	<p>Posición de cubito dorsal en una fila Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca</p>
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
	TOTAL		120'			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES





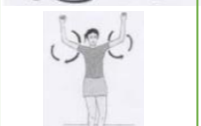
SESIÓN DE TRABAJO

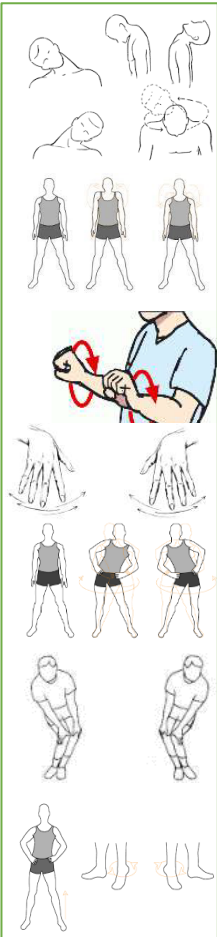

N° de sesión: 11	Fecha: 04/01/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 3	Mes: Enero	Semana: 3	Día: sábado	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		


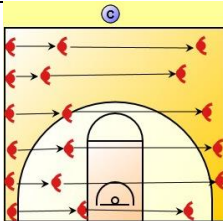

Tema: Posición básica del jugador en ataque y sujeción y dominio del balón



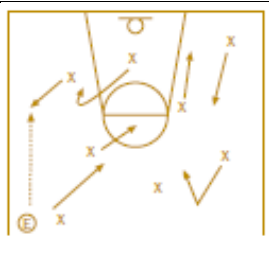
Objetivo específico: Conocer y ejecutar de manera correcta las posiciones de ataque en el baloncesto y dominar el balón de baloncesto.



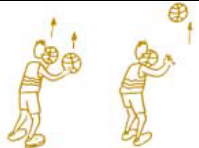
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

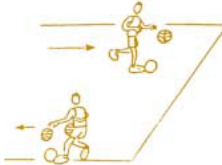
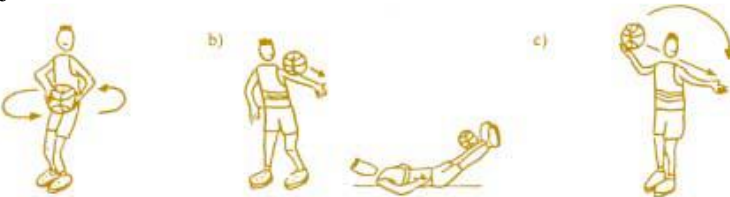
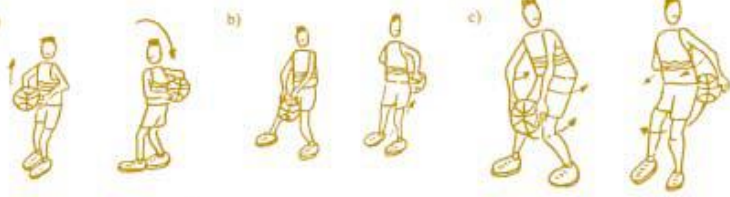
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas	
		tiempo	repetición				
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	    	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.





<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal</p>
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.</p>	

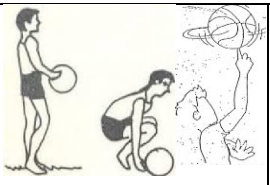

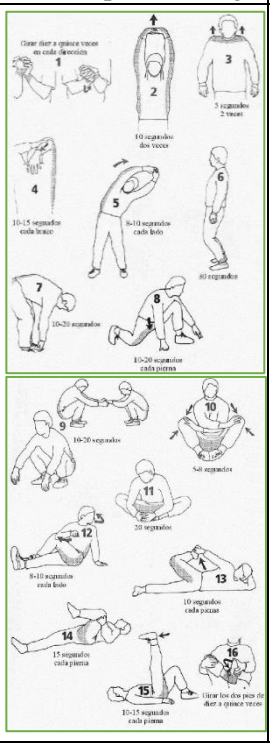
P A R T E P R I N C I P A L	<p>SIN BALÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición natural y atenta. El jugador ha de tener una buena actitud -Visión Marginal, debe estar viendo y entendiendo lo que ocurre en el campo en todo momento. -El juego de piernas es fundamental ya que nos proporcionará equilibrio y rapidez. •PIES: Separados aproximadamente al ancho de los hombros. Peso repartido y fundamentalmente en la parte delantera. •PIERNAS: Rodillas flexionadas, centro de gravedad bajo. Siempre en disposición de actuar. •TRONCO: Recto e inclinado un poco hacia delante. •BRAZOS: Separados del cuerpo, doblados y con las manos en disposición de actuar. •CABEZA: Erguida y atento al balón, atacantes, defensores, etc. <p>Es muy importante crear peligro a la defensa, tanto si tenemos el balón como si somos uno de los otros 4 jugadores restantes. Hay que jugar con la defensa, buscar líneas de pase, evitar que mi defensor ayude, realizar cortes, aclarados, bloqueos.</p>		5´	2	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición.</p> <p>Material: Cancha de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Realizar la posición básica sin balón de manera correcta.
	<p>Todas las deportistas ubicadas en una línea lateral del campo de juego a la señal del entrenador salir en carrera lenta, a la señal sonora realizar posición básica sin balón, a la señal auditiva continuar con carrera lenta y se realizara posición básica cada vez que suene el silbato.</p> <p>Variante: Realizar con carrera a velocidad.</p>		5´	3	<p>Método: Global, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto.</p>	Formación en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Desarrollo de la mecánica de la posición básica sin balón
	<p>Los jugadores se desplazarán en la posición básica de ataque (flexionando, con las manos dispuestas, en alerta para recibir un pase y con la cabeza alta). Realizarán también paradas, cambios de dirección, según indique el entrenador, sin olvidar la posición.</p>		5´	3	<p>Método: Global, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto.</p>	Formación de pie, aleatoriamente dentro del campo de juego.	Desarrollo de la mecánica de la posición básica del jugador en ataque sin balón.

<p>CON BALÓN:</p> <p>Triple amenaza Se denomina así porque desde esta posición podemos pasar, tirar o botar. Pie de la mano que tira ligeramente adelantado (1/2 pie) Flexionados, tronco recto, cabeza erguida. Balón a la altura de la cadera y en el lado de la mano con la que tiramos. Debemos ser incisivos y presionar a la defensa, por ejemplo, con la posibilidad de tirar o salir botando (fintas de salida).</p> <p>Balón arriba: El balón y el cuerpo se encontrará igual que al realizar el pase por encima de la cabeza. Utilizando para invertir el balón (Cambiarlo de lado). Recibimos el pase y como estamos viendo todo lo que pasa en el campo vemos que la mejor opción es un pase rápido, así que no es necesario adoptar la posición de triple amenaza. Desventaja para salir botando o lanzar a canasta.</p> <p>Balón abajo: Piernas más abiertas y el balón entre ellas. Cabeza erguida; usaremos fintas de salida. Posición ventajosa para la salida en dribling.</p> <p>Balón en el cuello: Utilizando principalmente por los pívots en el poste bajo cuando están de espaldas al aro. Sirve como protección. El balón estará a la altura del cuello utilizando los codos para protegerlo.</p> <p>Cambio del balón de un lado a otro a) Por la cintura. Pasaremos el balón pegado al cuerpo de forma rápida y siempre fuertemente cogido con las yemas. b) Por abajo, entre las piernas. c) Por arriba. d) Por la espalda.</p>	 	5'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Realizar las diferentes posiciones básicas con balón de manera correcta.
<p>Los jugadores se disponen según el gráfico por medio campo en la posición fundamental. El entrenador pasará el balón a un jugador y se colocará en: posición de triple amenaza, balón arriba, abajo o en el cuello. Mientras los demás siguen moviéndose; al transcurrir unos segundos pasará el</p>		5'	3	<p>Método: Global, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones.</p>	Formación de pie, aleatoriamente dentro del campo de juego.	Desarrollo de la mecánica de las posiciones básicas del jugador en ataque con balón.

<p>balón a otro compañero. Así continuamente. Fundamental la flexión y tener las manos en “alerta”.</p>					
<p>Sujeción del balón Cogeremos el balón con firmeza y con las yemas de los dedos. Las palmas de la mano no tocan el balón. La prolongación de los pulgares se corta. El pulgar y el índice formarán un ángulo de casi 90° y el medio estará en el ecuador del balón. Abarcaremos la mayor superficie posible pero no cogeremos el balón ni por arriba ni por abajo.</p> 	5´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Realizar la mecánica de sujeción y agarre del balón de manera correcta.
<p>Arrancar el balón al otro jugador e intentar conseguir una canasta en su propio lado o en el aro contrario. Variar las parejas, contar los puntos conseguidos y el número de veces que se llevan el balón.</p> 	5´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en parejas, en la línea central del campo de juego.	Realizar la mecánica de sujeción y agarre del balón de manera correcta.
<p>Dominio del balón Todo jugador debe tener un absoluto dominio del balón, éste ha de ser como una prolongación de su cuerpo. El jugador ordena y el balón obedece, no al revés. Hay que trabajar con ambas manos y tener pleno conocimiento de las evoluciones del balón (trayectoria, velocidad, efectos, etc.) Para conseguir todo esto debemos trabajarlo continuamente realizando todo tipo de ejercicios (con uno y dos balones, distintos lanzamientos).</p>	5´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en una fila en la línea central del campo de juego.	Adquirir conocimientos sobre la importancia del dominio del balón dentro del baloncesto.
<p>Cada jugador (por parejas) con un balón en cada mano realizará los siguientes ejercicios: a) Lanzar un balón más alto que otro en movimiento continuo. b) Lanzar un balón alto y a continuación el otro: recogemos el primero que dejamos en el suelo y rápidamente atrapamos el segundo. Variantes: Lanzar los balones y recogerlos sentado, de rodillas.</p> 	5´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie en una columna detrás del primer cono establecido.	Desarrollar el dominio de balón.

<p>Los jugadores se colocan en hileras, y realizan los siguientes ejercicios:</p> <p>a) Con dos balones, uno lo bota con una mano y el otro lo conduce con el pie.</p> <p>b) Con tres balones, dos los conducen con las manos botando y el otro con el pie.</p> <p>c) Con tres balones, uno lo conduce botando con la mano, y otros dos con los pies.</p>		5´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>Ubicadas de pie en filas detrás de la línea de fondo del campo de juego.</p> <p>Desarrollar el dominio de balón. Manipulación simultánea de objetos con la mano y los pies.</p>
<p>Pausa para rehidratación</p>	3´	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	<p>Formadas en hileras</p>	<p>Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.</p>
<p>Cada jugador con un balón irá realizando los siguientes ejercicios.</p> <p>a) Realizar giros alrededor de la cintura, cuello, rodillas, tobillo, etc.</p> <p>b) Hacer rodar el balón sobre el hombro, brazos, cuerpo, piernas, etc.</p> <p>c) Pasar el balón de una mano a otra, por el aire o rodando.</p>		5´	2	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>Ubicadas de pie en filas detrás de la línea de fondo del campo de juego.</p> <p>Desarrollar el dominio de balón.</p>
<p>a) Lanzar alternativamente el balón arriba y cogerlo adelante y atrás.</p> <p>b) En posición flexionada y piernas abiertas, nos pasamos el balón por entre las piernas con un bote previo. Cogemos el balón con las dos manos.</p> <p>c) En posición flexionada, y con el balón en las dos manos cogido por delante, lo pasamos cogiéndolo en las dos manos</p>		5´	2	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>Ubicadas de pie en fila en una línea lateral del campo de juego.</p> <p>Desarrollar el dominio de balón.</p>

<p>por detrás, sin que bote en el suelo. Lo mismo con una mano delante y otra detrás, cambiándolas al soltar el balón.</p>					
 <p>a) Mediante un bote pasamos el balón por delante de una mano a otra. A continuación, hacemos lo mismo por detrás y en un lateral sin cambiar de mano de atrás a delante.</p> <p>b) En posición flexionada y piernas abiertas, nos pasamos el balón entre ellas, efectuando simultáneamente en cada bote un saltito que nos sirve para variar la posición de las piernas.</p> <p>c) Botar en el mismo sitio: alto/bajo, cerca/lejos, etc.</p> <p>d) Andar pasando el balón entre las piernas a cada paso: hacia delante/atrás, pasando el balón de fuera a dentro o al revés.</p>	10´	2	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie en fila en una línea lateral del campo de juego.	Desarrollar el dominio y control del balón.
 <p>Botar, adoptando diversas posiciones: de pie, de rodillas, con una rodilla al frente, sentados, tumbados, etc.</p> <p>Variantes: Con dos balones, con los ojos cerrados.</p>	5´	2	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie en filas en una línea lateral del campo de juego.	Desarrollar el dominio y control del balón.
<p>Flexionados y con las piernas abiertas, botar haciendo un ocho. Bote bajo en un sentido y otro.</p> <p>Variantes: Lo mismo pero con 4 botes: bote en el lateral, entre las piernas, lateral y entre las piernas.</p> 	5´	2	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie en filas en una línea lateral del campo de juego.	Desarrollar el dominio y control del balón.
<p>Muy flexionados. Partiendo con el balón en el centro, efectuar dos botes, una con cada mano, delante y dos botes (una con cada mano) detrás. Bote muy bajo, en el centro y no mirar el balón.</p> 	5´	2	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie en filas en una línea lateral del campo de juego.	Desarrollar el dominio y control del balón.

	<p>a) Llevar el balón rodando por el suelo, con las yemas de los dedos y con la cabeza alta.</p> <p>b) Girar el balón sobre un dedo e irlo pasando de una mano a otra.</p>		5'	2	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie en filas en una línea lateral del campo de juego.	Desarrollar el dominio y control del balón.
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición</p> <p>Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
PARTE FINAL	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición.</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
TOTAL	120'						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

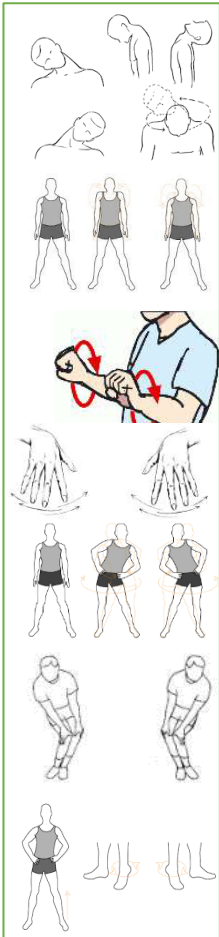

N° de sesión: 12	Fecha: 04/01/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 4	Mes: Enero	Semana: 3	Día: domingo	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

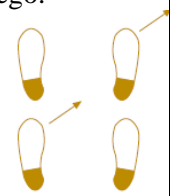
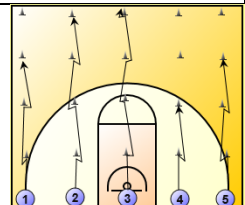
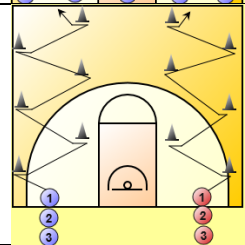
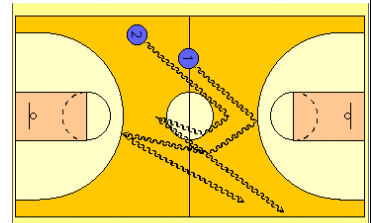
Tema: Movimientos de pies en ataque: Arrancadas, Paradas con y sin balón y Pivotes

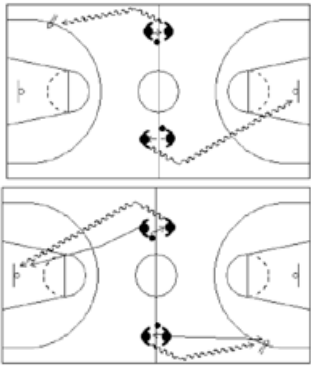
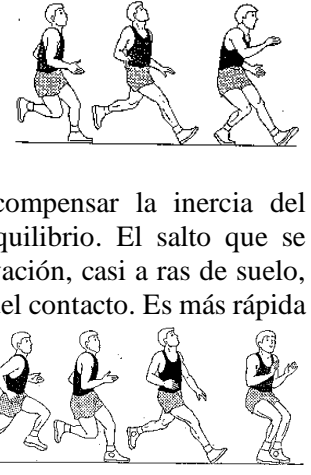
Objetivo específico: Conocer y ejecutar de manera correcta los diferentes movimientos de pies en ataque, paradas y pivotes.

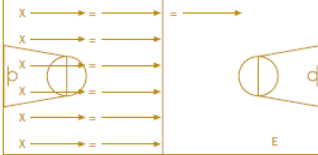
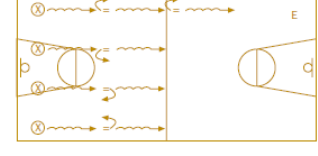
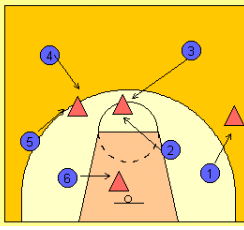

Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.



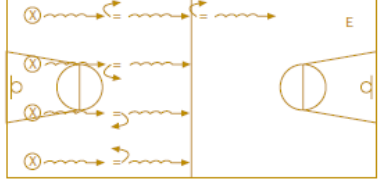
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

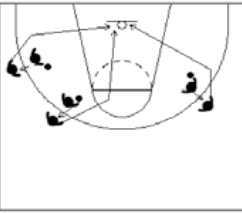

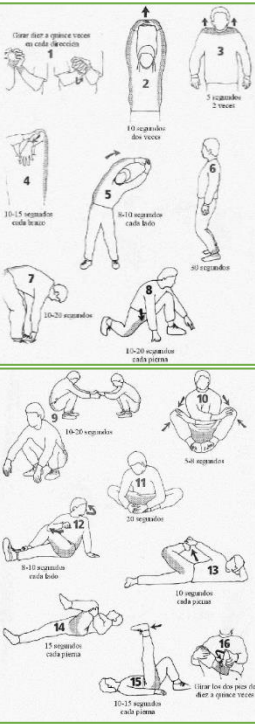
<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

P A R T E P R I N C I P A L	<p>Arrancada: Explicación de la arrancada: Es la acción de poner el cuerpo en movimiento hacia adelante de forma rápida mediante el impulso de un pie a la vez que el otro avanza y el tronco se inclina para conseguir velocidad. La rapidez de la arrancada depende de la velocidad de reacción y de la potencia principalmente. Siempre que estemos flexionados y no rígidos, atentos, es decir, en el juego. Podemos distinguir dos formas de arrancada:</p> <p>a) Directa: El pie que se adelanta en primer lugar es el que corresponde a la dirección que vamos tomar. Si salimos hacia la derecha, el pie derecho se adelantará primero y el izquierdo será de impulso.</p> <p>b) Cruzada: Adelantamos el pie contrario a la dirección que vamos a llevar cruzándolo por delante del cuerpo. Si salimos por la derecha adelantamos el izquierdo cruzándolo hacia el lado derecho del cuerpo.</p>		5'	2	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Asimilación con la mecanización de la técnica de la arrancada: directa y cruzada.
	<p>Los jugadores situados sobre la línea de fondo pasan a realizar carrera lenta y en cada como realizar parada y ejecutar arrancada directa. Variante: Realizar con balón sin botear. Realizar con dribling.</p>		5'	3	<p>Método: Global, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en una fila en la línea de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la mecánica de arrancada directa.
	<p>Los jugadores situados sobre la línea de fondo pasan a realizar carrera lenta y en cada como realizar parada y ejecutar arrancada directa. Variante: Realizar con balón sin botear. Realizar con dribling.</p>		5'	3	<p>Método: Global, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto</p>	Formación en una fila en la línea de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la mecánica de arrancada cruzada.
	<p>Juego: Perseguidor perseguido Los jugadores se colocan por parejas. 2 persigue a 1 a tres-cuatro metros de distancia. Cuando el entrenador da la señal, se cambian los papeles y el entrenador empieza a decir 6,5,4,3...(variando el número de partida), siendo esta cuenta el tiempo del que dispone 1 para</p>		10'	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en parejas, dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la mecánica de la arrancada directa y cruzada a través del juego.

<p>atrapar a 2. Cuando se llega a cero, el jugador que ha ganado se anota un punto.</p>						
<p>Los jugadores se sitúan por parejas, sobre la línea de medio campo, uno frente al otro, uno con balón y el otro sin balón.</p> <p>Como primera parte del ejercicio, el jugador sin balón recibe un pase del jugador con balón. Recibe con ambos pies en el suelo y sale hacia cualquiera de los 2 aros sin hacer pasos. El pasador cogerá el rebote y volverán los 2 a medio campo.</p> <p>Alternamos tipos de arrancadas según avance el ejercicio realizando correcciones específicas (abierta, cruzada, abierta con bote cruzado).</p> <p>Variante: Aquel que no posee balón intenta quitar el balón, antes que se finalice el ejercicio.</p>		10´	3	<p>Método: Global, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en parejas, en la línea central del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la mecánica de la arrancada directa y cruzada.</p>
<p>PARADAS</p> <p>El jugador en movimiento se detiene de forma inmediata con el fin de realizar cualquier fundamento posteriormente. Hay dos formas de parar:</p> <p>Un Tiempo: También llamada de salto. Los dos pies hacen contacto en el suelo al mismo tiempo. Es importante llegar pronto a la posición básica, y por ello al dar el paso anterior a la parada dejamos el tronco ligeramente retrasado para compensar la inercia del cuerpo y recobrar rápidamente el equilibrio. El salto que se realiza es hacia delante con poca elevación, casi a ras de suelo, deslizando los pies en el momento del contacto. Es más rápida que la parada en dos tiempos.</p> <p>Dos Tiempos: Primero entra en contacto un pie con el suelo, compensando la velocidad de traslación, inclinando el cuerpo hacia atrás. Luego se apoya el otro cargando el peso del cuerpo sobre él, restableciendo el equilibrio. El pie atrasado debe quedar</p>		5´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición.</p> <p>Material: Cancha de baloncesto.</p>	<p>De pie, ubicadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Asimilación con la mecanización de la técnica de la parada en uno y dos tiempos</p>

<p>a la altura de la mitad del adelantado y conservar entre ellos la anchura de los hombros, y se debe ir rápido a posición básica.</p>						
<p>Los jugadores colocados en la línea de fondo salen corriendo y a la voz del entrenador realizan una parada en uno y dos tiempos.</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto.</p>	<p>Formación en una fila en la línea de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la mecánica de la parada en un tiempo y dos tiempos.</p>
<p>Pausa para rehidratación</p>	3'	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	<p>Formadas en hileras</p>	<p>Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.</p>	
<p>Los jugadores colocados en la línea de fondo con balón salen botando y al llegar a unos puntos determinados o a la voz del entrenador realizan una parada (1/2 tiempos) y (dan una vuelta, o pivotan hasta que se les mande salir)</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	<p>Formación en una fila en la línea de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la mecánica de la parada en un tiempo y dos tiempos.</p>
<p>Se colocan 4-5 pivotes (dos o tres menos que jugadores) repartidos por media cancha. A la señal los jugadores, que también se encuentran repartidos por la cancha, se dirigen rápidamente al pivote más cercano y realizan una parada en un tiempo. Se puede hacer sin y con balón. Conviene mover de vez en cuando los pivotes de posición y/o de número.</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos o pivotes.</p>	<p>Formación en una fila en la línea de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la mecánica de la parada en un tiempo y dos tiempos.</p>
<p>PIVOTES Pivotar es un parte esencial dentro del baloncesto. Nos servirá para mejorar el ángulo de pase, proteger el balón, acercarnos a canasta para obtener una mejor posición, etc. Pivotar es un fundamento que se realiza con un pie fijo en el suelo y el otro en movimiento. Al pie fijo le llamaremos pie de pivote y al otro pie que puede desplazarse en todas direcciones y sentidos pie libre.</p>		5'	3	<p>Método: Fragmentario, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>De pie, ubicadas en una fila en la línea central del campo de juego.</p>	<p>Conocer los diferentes tipos de pivotes y su correcta ejecución.</p>

<p>Cuando tenemos definido el pie de pivote no lo podremos levantar hasta haber soltado el balón si vamos a salir botando. Si vamos a efectuar un lanzamiento a canasta o un pase podemos levantar el pie de pivote siempre que soltemos el balón antes de volver a apoyarlo. En todo momento debemos proteger el balón del defensor.</p> <p>Después de tener un pie de pivote, no podemos cambiarlo para pivotar sobre otro.</p> <p>El pivote lo realizaremos: sobre la parte delantera del pie, manteniéndose flexionados en todo momento, los pies separados para obtener una postura equilibrada, cabeza erguida y el giro será con todo el cuerpo.</p> <p>Podemos distinguir dos tipos de pivotes tomando como referencia el pie:</p> <p>PIVOTE ANTERIOR O EXTERIOR</p> <p>El pie de pivote se separa del suelo y se desplaza en sentido de la puntera.</p> <p>PIVOTE POSTERIOR, REVERSO O INTERIOR</p> <p>El pie libre se desplaza en sentido del talón, hacia atrás.</p> 						
<p>Colocamos a los jugadores por tríos, dos jugadores tratarán de pasarse el balón mientras que el tercero defenderá el pase presionando al jugador con balón.</p> <p>No pases bombeados, esperar a que llegue el defensor, pivotar y fintar antes del pase, no telegrafiar los pases.</p>		10'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en tríos dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la mecánica del pivote.
<p>Los jugadores colocados en la línea de fondo con balón salen botando y al llegar a unos puntos determinados o a la voz del entrenador realizan una parada (1/2 tiempos) y pivotean (dan una vuelta, o pivotan hasta que se les mande salir)</p>		10'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en una fila en la línea de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la mecánica del pivote.

	<p>Comenzará cada jugador con su balón desde el triple de espaldas a canasta, se lanzarán el balón para recibir estableciendo un pie de pivote y girando ligeramente flexionados, se colocarán en posición de triple amenaza orientando los dos pies hacia canasta. Podemos trabajar fintas de tiro, de pase o de salida y podremos conjugarlas con salidas abiertas, cruzadas o en reverso.</p>		10'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en parejas alrededor de la línea de 3pts del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la mecánica del pivote.
	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
PARTE FINAL	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
TOTAL	120'						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

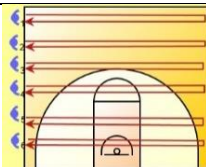



SESIÓN DE TRABAJO

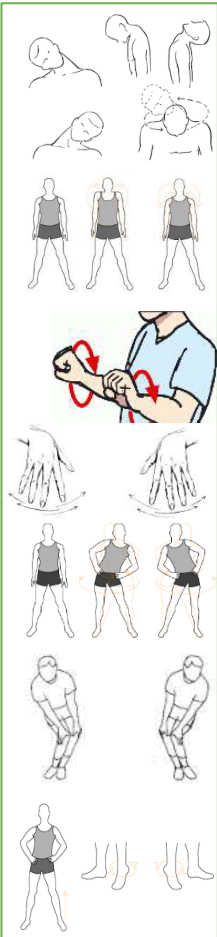

N° de sesión: 13	Fecha: 06/01/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 4	Mes: Enero	Semana: 4	Día: lunes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

Tema: Movimientos de pies en ataque: Cambios de dirección, cambios de ritmo y fintas de recepción

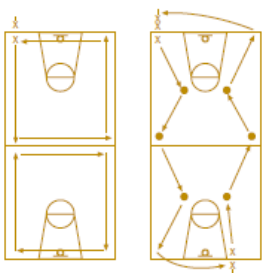
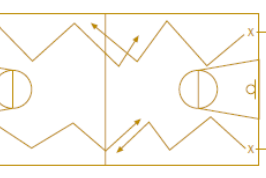
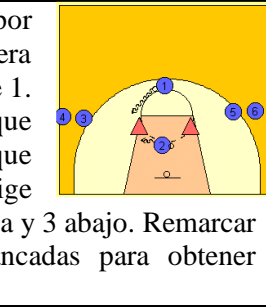

Objetivo específico: Conocer y ejecutar de manera correcta los diferentes cambios de dirección, cambios de ritmo y fintas de recepción

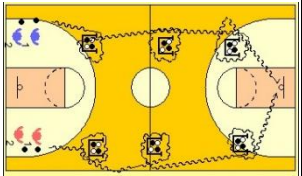
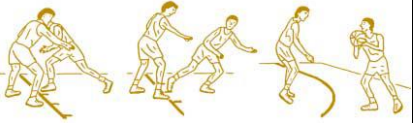
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

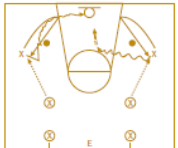
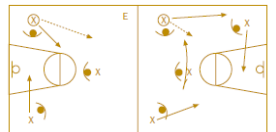
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas	
		tiempo	repetición				
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	   	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.



<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

CAMBIO DE DIRECCIÓN SIN BALÓN Es un fundamento muy utilizado y hay que realizarlo correctamente. Debemos saber cuándo y dónde lo realizaremos. Tiene que haber una sincronización entre los jugadores. No delatar nuestra intención, relajando al defensor para luego sorprenderlo con el cambio de dirección y de ritmo. Es primordial en acciones como pasar y cortar, fintas de recepción, etc. Esta variación de la trayectoria del jugador está destinada a superar, distanciar o distraer al defensor y puede ser un cambio de dirección normal o con reverso. CAMBIO DE DIRECCIÓN NORMAL El jugador se desplaza en sentido contrario a la dirección que quiera tomar. Realiza una parada en 2 tiempos adelantando la pierna contraria a la nueva dirección que vamos a seguir. Cargando el peso sobre dicha pierna, a la vez que estamos flexionados para conseguir equilibrio. Giramos los pies sobre la parte delantera y tenemos dos opciones: a) Salida cruzada: Cruzamos el pie que estaba adelantado por delante del defensor hacia la nueva dirección con un paso largo intentando ganar su espacio, posición. b) Salida abierta: Movemos primero el pie retrasado, el más cercado a la nueva dirección, mediante un paso corto y rápido. CAMBIO DE DIRECCIÓN CON REVERSO El jugador se desplaza en sentido contrario a la dirección que quiere tomar. Realiza una parada en 2 tiempos adelantado el pie más próximo a la nueva dirección que vamos a seguir y entre ambas piernas del defensor. Es especialmente importante estar muy flexionados y llegar a contactar con el defensor. Efectuamos un pivote de reverso sobre el pie adelantado; este paso debe ser amplio y dejando al defensor detrás nuestro protegiendo la salida con el cuerpo (pierna, cadera, hombro y brazo).	5'	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto.	De pie, ubicadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Asimilación con la mecanización de la técnica de cambios de dirección sin balón.
---	----	---	--	---	--

<p>Jugadores colocados en fila detrás de la línea de fondo y realizando cambios de dirección donde se indica. Debe hacerse con intensidad, cambio de ritmo fuerte y con una técnica correcta.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en una fila en la línea de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la mecánica de los cambios de dirección y cambios de ritmo.
<p>Cambio de dirección: Normal (salida abierta y cruzada) y con reverso.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en una fila en la línea de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la mecánica de los cambios de dirección con salida normal y cruzada.
<p>Colocamos en un círculo dos conos por debajo de la línea de tiros libres, de manera que el recorrido de 2 sea menor que el de 1. (no se puede atravesar el círculo) 1 tiene que intentar tocar alguno de los conos antes que 2 le toque a él. Cuando terminan, 2 se dirige detrás de 6 y 1 detrás de 4. Entran 5 arriba y 3 abajo. Remarcar la importancia de las paradas y arrancadas para obtener superioridad.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en grupos dentro de una mitad del campo de juego, distribuidos de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la mecánica de los cambios de dirección mediante una acción completa.
<p>Pausa para rehidratación</p>		3´	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
<p>CAMBIO DE RITMO Es la variación de velocidad de forma brusca para engañar o esquivar a un defensor. Es un recurso a utilizar tanto con balón como sin él. Los desplazamientos monorrítmicos sólo facilitan la labor del defensor, es importante que todo cambio de dirección vaya acompañado de un fuerte cambio de ritmo.</p>		5´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Asimilación con la mecanización de la técnica de cambios de ritmo.
<p>Los jugadores situados sobre la línea de fondo pasan a realizar los cambios de ritmo al llegar a las líneas de T.L, 1/2 campo..., o al oír el silbato. Esto lo realizaremos también corriendo hacia atrás.</p>		5´	2	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie en filas detrás de la línea de fondo del campo de juego.	Desarrollo de la mecánica de los cambios de ritmo.

<p>Dos filas de obstáculos y metemos un factor competitivo. Sale el primer jugador de cada fila con balón y tendrá que hacer el recorrido de las sillas u obstáculos rodeándolas con una norma:</p> <p>Los pies siempre deben estar apuntando hacia la canasta contraria. De esta forma se verán obligados a botar hacia atrás y hacer más cambios de mano y ritmo (en espacio y tiempo reducido). El que gane cambie de fila. El que pierda cambia de fila después de hacer, por ejemplo, un sprint.</p>		10´	2	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, sillas, conos.</p>	Ubicadas de pie en 2 grupos detrás de la línea de fondo del campo de juego.	Desarrollo de la mecánica de los cambios de ritmo.
<p>Es la acción encaminada a colocarnos en una posición ventajosa para la correcta recepción del balón, anticipándonos a la acción de la defensa.</p> <p>FINTA DE RECEPCIÓN SENCILLA</p> <p>Metemos al defensor dentro para forzar una recepción interior.</p> <p>Haremos una parada en 2 tiempos quedando adelantado el pie más cercano a la línea de fondo a la vez que pedimos el balón.</p> <p>Desde esta posición, FLEXIONADOS, nos impulsamos fuertemente hacia fuera para conseguir una buena línea de pase. Bien realizando una salida abierta o cruzada.</p> <p>Cuando salimos para recibir el balón tenemos que ofrecer un blanco, la mano, que normalmente es la más alejada del defensor salvo que esté a mucha distancia nuestra y podemos recibir a la altura del hombro interior.</p> <p>Tras tener el balón ENCARAR el aro en la posición de triple amenaza generalmente después de haber pivotado en función de la defensa.</p> <p>PUERTA ATRÁS</p> <p>Partiendo de la finta anterior si el defensor se anticipa, presiona la línea de pase, entonces llevaremos al defensor hacia afuera parando en 2 tiempos a la vez que pedimos el balón (flexionados) para continuar con un corte hacia canasta. Es fundamental que el cambio de sentido sea muy fuerte, explosivo.</p>		5´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición.</p> <p>Material: Cancha de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Asimilación con la mecanización de la técnica de las fintas de recepción.

<p>FINTA DE RECEPCIÓN CON AUTOBLOQUEO Metemos al defensor dentro para forzar una recepción interior parando en dos tiempos. La pierna adelantada será la más próxima a la línea de fondo a la vez que pedimos el balón. Todo ello como siempre manteniendo un buen equilibrio, flexionados viendo todo lo que pasa en el campo, etc. En cuanto hemos realizado el 2º tiempo de la parada, cruzamos este pie por delante del defensor con un pivote exterior sobre el pie retrasado en dirección al balón. Colocando así la pierna y el antebrazo del pie libre delante del defensor (contacto) para proteger la recepción del balón auto bloqueándonos. El otro brazo será el “blanco” adelantando la misma pierna hacia le balón para favorecer la recepción mejorando la línea de pase. Esta acción nos sirve para evitar que perdamos pases, porque el defensor llega en todo momento a estar a un paso de la línea de pase, así que lo que pretendemos es colocarnos en su trayectoria para ganar una posición, un espacio.</p> <p>FINTA DE RECEPCIÓN CON REVERSO Metemos al defensor dentro para forzar una recepción interior parando en 2 tiempos con el pie adelantado estará entre los dos pies del defensor y en contacto con él. Sobre el pie adelantado realizaremos un pivote de reverso siguiendo especialmente flexionado y contactando con el defensor. Este paso, pivote, será amplio y a partir de aquí saldremos a por el balón con la mano exterior bien abierta para recibir un buen pase, protegiendo la posición con el brazo y pierna más cercana, al contrario.</p>						
<p>Colocamos a los jugadores por grupos en 1/4 de campo y el primero sin balón. El jugador sin balón realiza una finta de recepción para recibir de su compañero y terminar con una entrada, tiro, etc.</p> <p>Variantes: Colocamos a un defensa más o menos activo.</p>		10´	2	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	Ubicadas de pie en 2 grupos detrás de la línea central del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la mecánica de la finta de recepción.
<p>Juego de los 10 pases. Hacemos dos equipos (desde 2 c 2, hasta 5 c 5, 6 c 6, 5 c 4, lo que queramos) y tendrán como objetivo dar 10 pases sin botar y realizar pivotes para poder ejecutar el pase al compañero.</p>		20´	2	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie en grupos dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollar los Pivote, fintas de recepción, (pase) y cambios de dirección.

	<p>a) En 1/2 campo o todo campo. b) Intentar llegar de fondo a fondo c) Intentar llegar de fondo a fondo con el pase número 10 o el que queramos. d) Jugar un partido sin botes</p>					
PARTE FINAL	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	<p>Posición de cubito dorsal en una fila Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca</p>
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
	TOTAL		120'			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

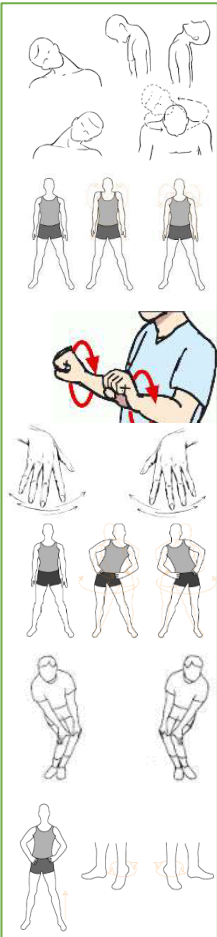

N° de sesión: 14	Fecha: 10/01/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 5	Mes: Enero	Semana: 4	Día: viernes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

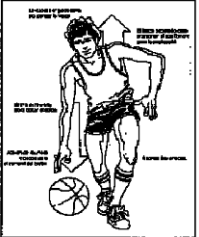
Tema: El dribling o boteo

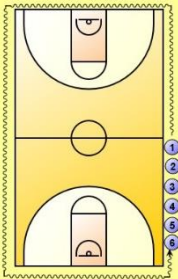
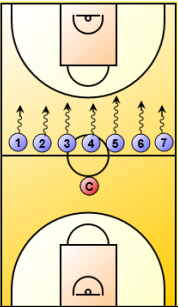
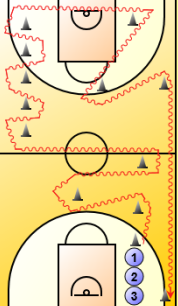
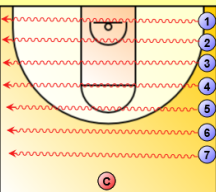
Objetivo específico: Driblar o botear el balón tanto con la mano derecha como con la izquierda, sin mirarlo, tanto estática como dinámicamente.

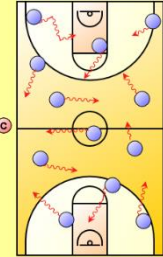


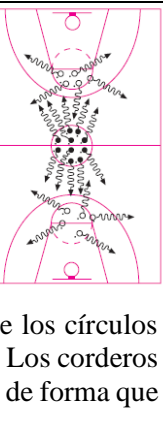
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

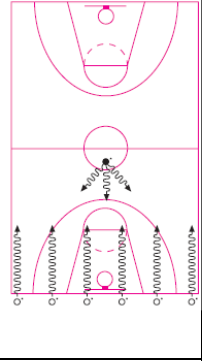
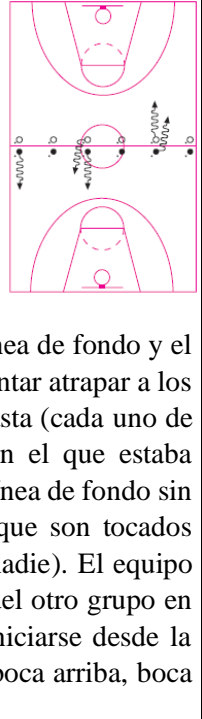

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

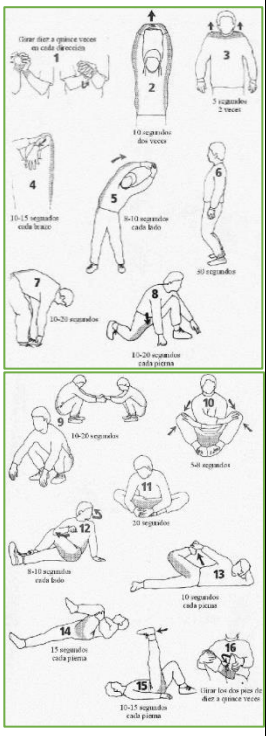
<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal</p>
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.</p>	

<p>Indicación del dribling o boteo, posición del cuerpo, ubicación brazos, muñeca y de los dedos.</p> <p>Definición de dribling: El reglamento define el dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del baloncesto, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador. La actividad del dribling se da por terminada en el momento en que controla el balón con ambas manos, o lo deja descansar en una de ellas. El jugador puede dar un número indeterminado de pasos, mientras que el balón no está en contacto con su mano, así como entre los botes del dribling. Las acciones son de una gran importancia dentro de este deporte, siendo esencial utilizarlas en el momento oportuno.</p> <p>La posición básica del jugador que ejecuta el dribling consiste en:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo semiflexionado y con el peso repartido sobre la parte delantera de los pies. 2. Pies colocados en una posición cómoda, natural: abiertos a la anchura de los hombros aproximadamente. 3. No mirar el balón. Tenemos que sentir el balón y no mirarlo. 4. El balón se impulsa suavemente con las yemas de los dedos, mano abierta (sin que toque la palma el balón) y con el codo un poco separado del cuerpo. 5. El bote se dará en el lateral del cuerpo y no delante, facilitando así las salidas abiertas. No superará el bote la altura de las caderas normalmente. 6. El brazo contrario a la mano que bota será en posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo. 	10´	4	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición.</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto</p>	<p>De pie, ubicadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Realizar el dribling o boteo de manera correcta.</p>	
<p>Dribling De Progresión</p> <p>Explicación del dribling de progresión: Botar el balón por delante y a un lado del cuerpo, y hacerlo subir, aproximadamente hasta la altura de la cintura. Es importante que la mano y el antebrazo acompañen al balón mientras se mueve.</p>		5´	4	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición.</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto</p>	<p>De pie, ubicadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Asimilación con la técnica del dribling de progresión</p>

El balón se impulsa ligeramente adelantado, evitando así quedarnos el balón detrás debido a nuestra velocidad de desplazamiento.					
Realizar boteo en posición estática alternando la mano de boteo, después en movimiento aleatoriamente dentro del campo de juego boteando por distintos lugares y por último alrededor de la pista, siguiendo las líneas del campo, en cada línea se debe botear con mano derecha o izquierda e ir intercambiando.		10´	3	Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto	De pie, ubicadas en una fila en una línea lateral del campo de juego. Desarrollar el fundamento del dribling o boteo con los parámetros establecidos para su ejecución.
Botar en medio de la cancha en respuesta a distintas instrucciones del entrenador. Cambiar la velocidad, dirección, caminar hacia atrás, cambiar de mano, etc.).		10´	3	Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.	De pie, ubicadas en una fila en la línea central del campo de juego. Desarrollar el fundamento del dribling o boteo con los parámetros establecidos para su ejecución.
Botar por la pista siguiendo un camino previamente marcado. Variantes: Solo boteo mano derecha Solo boteo mano izquierda Boteo mano derecha e izquierda alternadamente.		10´	3	Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.	Ubicadas de pie en una columna detrás del primer cono establecido. Desarrollar el fundamento del dribling o boteo con los parámetros establecidos para su ejecución.
Botar con dos balones, sobre el mismo terreno y en movimiento. El boteo debe ser sincronizado de cada mano.		10´	4	Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.	Ubicadas de pie en una fila en la línea lateral del campo de juego. Mejorar la coordinación en la ejecución del dribling.
Pausa para rehidratación		3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formadas en hileras Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.

<p>Juego: La Estatua Los jugadores botan por el campo (cada uno con un balón) y a la señal del entrenador, ellos tienen que pararse inmediatamente (los que no se paran pierden un punto).</p>		5'	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie aleatoriamente dentro del campo de juego.	Desarrollar el fundamento del dribling o boteo con cambio de mano y dirección a través del juego.
<p>Juego: El pañuelo Los jugadores sin pañuelo botan por todo el campo y por un cierto periodo de tiempo tienen que intentar quitar el pañuelo a los jugadores que lo tienen. El jugador que consigue tener después del tiempo señalado más pañuelos gana.</p>		5'	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, pañuelos.</p>	Ubicadas de pie en filas, en las líneas de fondo del campo de juego.	Desarrollar el fundamento del dribling o boteo con cambio de mano y dirección a través del juego.
<p>Juego: El perro y la liebre Dividir los jugadores en dos equipos (un balón cada uno), hay que asignar a cada jugador de un equipo (perro) uno del otro equipo (liebre). Los «perros» se sitúan en el círculo central y las «liebres» en la línea central. Cuando el entrenador señala el inicio, los «perros» salen botando y han de tocar a las «liebres». Los jugadores que son «tocados» han de quedarse quietos y sentarse. El jugador que haya tocado a más liebres al final de tiempo marcado es el ganador.</p>		5'	2	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie en grupos de acuerdo al diagrama.	Desarrollar el fundamento del dribling o boteo con cambio de mano y dirección a través del juego.
<p>Juego: El lobo y el cordero Colocar a los jugadores (cordero) en los tres círculos del campo (un balón cada uno) y un jugador (lobo) fuera de los círculos (con balón). Cuando el entrenador dice: «El lobo no está aquí», los «corderos» pueden moverse libremente por todo el campo (el lobo puede moverse, pero no puede tocar a los corderos). Cuando el entrenador dice: «Ya llega el lobo», el lobo puede tocar los corderos que están fuera de los círculos (sí, el cordero está dentro del círculo, está a salvo.) Los corderos que son tocados fuera del círculo pasan a ser lobos, de forma que el juego continúe.</p>		5'	2	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie en grupos de acuerdo al diagrama.	Desarrollar el fundamento del dribling sin mirar al balón continuamente a través del juego.

<p>Juego: El pescador</p> <p>Todos los jugadores (peces) se sitúan de pie detrás de la línea de fondo (cada uno con un balón), mientras que un jugador está en el medio del campo (pescador). A la señal del entrenador, los jugadores deben de ir botando hasta tratar de alcanzar el otro lado de la pista (pasada la línea) sin dejar que el «pescador» les toque. Aquellos que sean tocados, pasar a ser «pescadores».</p>		5´	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie en una línea de fondo del campo de juego.	Desarrollar el fundamento del dribling sin mirar al balón continuamente a través del juego.	
<p>Juego: Correr y cazar</p> <p>Los jugadores están divididos en dos equipos (cada uno con un balón) y se sitúan alineados en el medio de la pista (un equipo de cara a una canasta y el otro equipo de cara a la otra) Los equipos están espalda con espalda. A cada equipo se le asigna un número (1 ó 2) un color (blanco ó negro). Cada vez que el entrenador dice un número, ó un color, el equipo que es llamado se va botando hacia canasta hacia la línea de fondo y el otro equipo ha de volverse, iniciar el bote e intentar atrapar a los del otro equipo que van corriendo hacia la canasta (cada uno de los jugadores solo puede tocar al jugador con el que estaba espalda con espalda.) Aquellos que llegan a la línea de fondo sin ser tocados están salvados, mientras que los que son tocados deben de levantar una mano (no se elimina a nadie). El equipo que consigue tocar más veces a los jugadores del otro grupo en un periodo de tiempo, gana. El juego puede iniciarse desde la posición de pie, sentado, de rodillas, tumbado boca arriba, boca abajo etc.</p>		10´	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie en una línea central del campo de juego.	Desarrollar el fundamento del dribling y así como también la velocidad de reacción a través del juego.	
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4´´seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.		2´	3	<p>Método: global, continuo, repetición</p> <p>Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		<p>10'</p>	<p>1</p>	<p>Método: continuo, repetición.</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila</p>	<p>Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
<p>TOTAL</p>		<p>120'</p>				

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

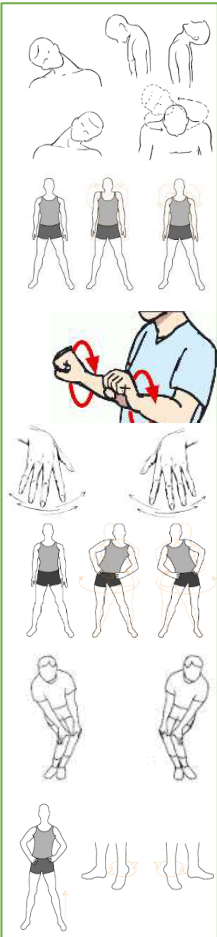

N° de sesión: 15	Fecha: 11/01/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 5	Mes: Enero	Semana: 4	Día: sábado	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		




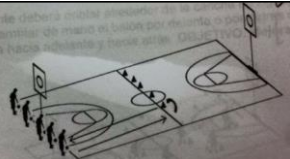
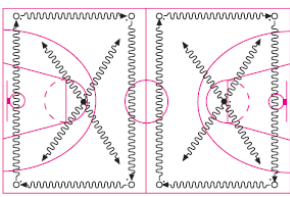
Tema: El dribling o boteo



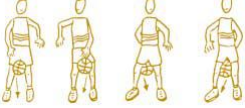
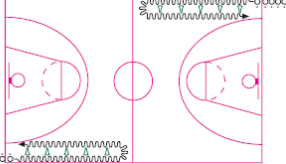
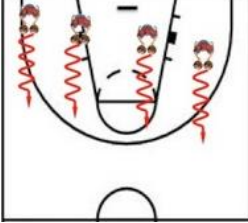
Objetivo específico: Driblar o botear el balón tanto con la mano derecha como con la izquierda, sin mirarlo, tanto estática como dinámicamente.



Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición</p> <p>Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición.</p> <p>Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

P A R T E P R I N C I P A L	<p>Cada estudiante con balón driblara, primero con la mano dominante y luego con la otra mano. Posteriormente lo hace alternándolo con las dos manos. Sentados, deberán driblar el balón desde el suelo y poco se levantarán hasta quedar de pie.</p> 	10´	4	<p>Método: Global, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto</p>	De pie, ubicadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Mejorar la coordinación en el dribling o boteo de manera correcta.
	<p>En parejas, una deportista driblará alternando las manos, y e la otra persona indicará con los dedos un número y el que está driblando deberá decir que numero es sin dejar de driblar, ni mirar el balón.</p> 	5´	4	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto</p>	De pie, ubicadas en parejas en una línea lateral del campo de juego.	Mejorar la coordinación en el dribling o boteo de manera correcta.
	<p>Cada deportista deberá driblar el balón con la mano dominante alrededor de la cancha, luego lo hace con la otra mano.</p> 	5´	2	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Mejorar la resistencia a través del dribling.
	<p>Cada una se ubica en la línea de fondo y deberá driblar hasta la mitad de la cancha con mano derecha, luego se regresa driblando con mano izquierda.</p> 	5´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Mejorar la resistencia a través del dribling.
	<p>Juego: Cuatro esquinas Los jugadores se colocan en forma de cuadrado (un balón cada uno), un jugador desde el centro trata de ocupar una de las esquinas libres. A la señal, los jugadores deben de moverse y cambiar de esquina botando, y el jugador que se sitúa en el centro debe de tratar de ocupar uno de los lugares libres. El jugador que se queda sin sitio libre pasa a ocupar el centro y se comienza de nuevo.</p> 	10´	4	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie en cada esquina como se muestra en el diagrama.	Mejorar la coordinación en la ejecución del dribling.
	<p>Pausa para rehidratación</p>	3´	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.

<p>Botar, adoptando diversas posiciones: de pie, de rodillas, con una rodilla al frente, sentados, tumbados, etc.</p>  <p>Variantes: Con dos balones, con los ojos cerrados.</p>	10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Desarrollar el dominio del dribling.
<p>Flexionados y con las piernas abiertas, botar haciendo un ocho. Bote bajo en un sentido y otro.</p>  <p>Variantes: Lo mismo, pero con 4 botes: bote en el lateral, entre las piernas, lateral y entre las piernas.</p>	10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Desarrollar el dominio del dribling.
<p>Muy flexionados. Partiendo con el balón en el centro, efectuar dos botes, una con cada mano, delante y dos botes (una con cada mano) detrás.</p>  <p>Observaciones: Bote muy bajo, en el centro y no mirar el balón.</p>	10´	4	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Desarrollar el dominio del dribling.
<p>Juego: Carrera de relevos con conos Dividir a los jugadores en dos grupos, (un balón cada uno) y se colocan tal y como indica el diagrama. A la señal, el primer jugador de cada equipo, sale botando con una mano, mientras que, con la otra, tiene que ir tumbando los conos colocados a lo largo del camino, y volver botando a toda velocidad. Cuando llega, sale el segundo que tiene que ir botando con una mano y con la otra, ir levantando los conos tumbados. (el juego no puede seguir si los conos no están todos levantados) y así se continúa. El equipo que llega primero es el ganador.</p> 	10´	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	Ubicadas de pie en grupos de acuerdo al diagrama.	Desarrollar el dribling y la coordinación a través del juego.
<p>Boteo con dos balones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Boteo simultáneo (los dos balones a la vez). 2. Boteo alternativo (cuando una pelota sube la otra baja). 3. Hacer tres botes simultáneos y tres alternativos. 4. Boteo simultáneo o alternativo haciendo cambios de dirección. 	15´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Materiales: Balones de baloncesto</p>	Formación en fila de acuerdo al diagrama, cada jugador con dos balones.	Realizar el dribling o boteo de manera correcta con dos balones para mejorar la coordinación óculo-mano.

	<p>5. Boteo simultáneo o alternativo haciendo cuatro botes hacia delante y tres hacia atrás.</p> <p>6. Un balón botea alto y el otro bajo.</p> <p>7. Botear con una mano y la otra la hacemos pasar sobre el hombro.</p> <p>8. Botear con una mano y con la otra botar sobre la pared.</p> <p>9. Hacer el “8” con dos balones.</p> <p>10. Hacer el “0” en cada pierna con dos balones.</p> <p>11. Botear un balón lo más alto posible y el otro lo más bajo posible.</p>						
P A R T E F I N A L	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4’’seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2’	3	<p>Método: global, continuo, repetición</p> <p>Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 0 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10’	1	<p>Método: continuo, repetición.</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
TOTAL	120’						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES





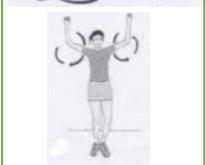
SESIÓN DE TRABAJO

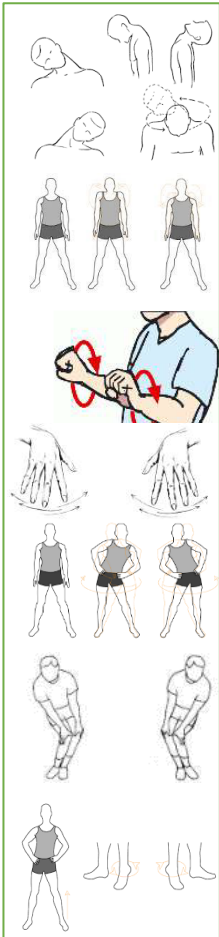

N° de sesión: 16	Fecha: 12/01/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 5	Mes: Enero	Semana: 4	Día: domingo	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

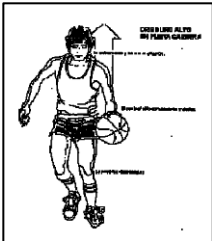
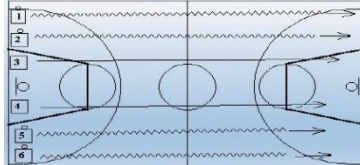
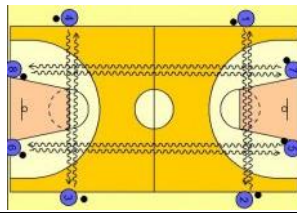
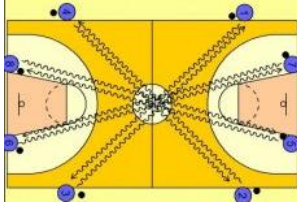
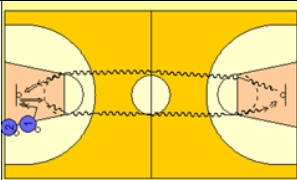
Tema: El dribling de velocidad

Objetivo específico: Ejecutar la técnica del dribling de velocidad de manera correcta.

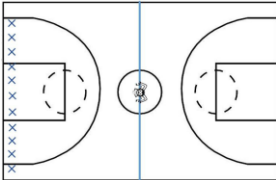
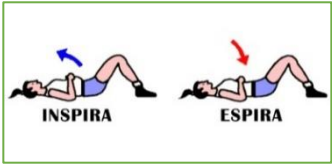
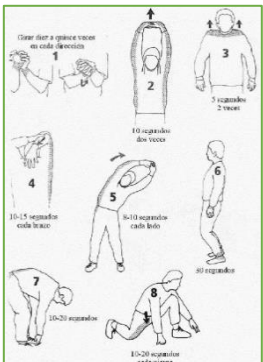
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas	
		tiempo	repetición				
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	    	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

P A R T E P R I N C I P A L	<p>Dribling De Velocidad</p> <p>Explicación del dribling de Velocidad: Su objetivo es avanzar lo más rápido posible. Como resulta claro que un jugador avanzará más rápido corriendo que botando, habrá que correr mucho y botar poco. Para ello, impulsaremos el balón hacia delante, más alto de la cintura, dando el mayor número posible de pasos entre bote y bote. Suele ser útil alternar la mano del bote. Es muy importante al aumentar la velocidad del bote, el que el driblador siempre tenga control de balón, que sea él el que dirija al balón y no al revés.</p> <p>El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante. El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo, sino que va más adelantado.</p>		10'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Conocer y asimilar con la técnica del dribling de velocidad
	<p>A lo largo del terreno el jugador va botando. Puede hacerse con mano derecha y después mano izquierda. Ir aumentando la velocidad.</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto</p>	De pie, ubicadas en parejas en una línea de fondo del campo de juego.	Desarrollar la técnica del dribling de velocidad.
	<p>Los deportistas deben ubicarse como se indica en el gráfico. A la señal sonora deberán cambiar de ubicación con su compañero que tienen al frente realizando dribling de velocidad.</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	Ubicadas de pie en cada cono, como se muestra en el diagrama.	Desarrollar la técnica del dribling de velocidad.
	<p>Los deportistas deben ubicarse como se indica en el gráfico. A la señal sonora deberán llegar hasta el círculo central y regresar hasta la ubicación de salida, realizando dribling de velocidad.</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	Ubicadas de pie en cada cono alrededor del campo de juego, como se muestra en el diagrama.	Desarrollar la técnica del dribling de velocidad.
	<p>Ubicados en una columna, cada jugador realiza boteo de velocidad hasta la canasta del frente y realizará entrada a canasta y recogerá el balón y realiza lo mismo en la otra canasta.</p>		10'	4	<p>Método: Juego, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie en una columna como se muestra en el diagrama.	Desarrollar la técnica del dribling de velocidad.

<p>Pausa para rehidratación</p>	<p>3´</p>	<p>1</p>	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	<p>Formadas en hileras</p>	<p>Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.</p>
<p>Juego: Blanco y negro Dispondremos a las jugadoras en dos grupos enfrentados el uno al otro. Uno de ellos, será el equipo BLANCO, y otro el NEGRO. Todas tendrán un balón en sus manos, cuando el entrenador diga el nombre de uno de los dos equipos, éstos irán a tocar a las otras jugadoras del otro equipo.</p>	<p>10´</p>	<p>3</p>	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>De pie, ubicadas en dos grupos, ubicadas en la línea central del campo de juego.</p>	<p>Desarrollar el dominio del dribbling de velocidad.</p>
<p>Los atletas comienzan en la línea de tiro libre y botan a velocidad hasta la línea opuesta, hacen un toque y vuelven en carrera a velocidad. Los jugadores deben controlar el balón en todo momento y perseguir el objetivo de alcanzar entre 14 y 15 carreras a velocidad en un minuto. Variantes: Colocar en el camino obstáculos, conos. Dos grupos crucen la cancha e indicar a los jugadores que deben parar (pero seguir boteando) para evitar un choque.</p>	<p>20´</p>	<p>2</p>	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	<p>De pie, ubicadas en dos columnas en la línea de tiro libre de una zona del campo de juego.</p>	<p>Desarrollar el dominio del dribbling de velocidad.</p>
<p>Colocamos a los jugadores por parejas. Uno de ellos, sin balón, sobre la línea de fondo y su compañero, con balón, un metro delante. Al dar una señal el entrenador, el jugador con balón tiene que salir botando y cruzar toda la pista y su compañero debe correr tras él e intentar tocarlo antes de que llegue a tirar a la canasta del aro opuesto.</p>	<p>10´</p>	<p>4</p>	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>De pie, ubicadas en parejas en los extremos del campo de juego como se muestra en el diagrama.</p>	<p>Desarrollar el dominio del dribbling de velocidad.</p>
<p>Colocamos a los jugadores por tríos según el gráfico. El jugador con balón sale hasta donde esté su compañero y así hasta realizar un número de vueltas o a tiempo. Observaciones: No mirar el balón. Trabajar con ambas manos.</p>	<p>5´</p>	<p>3</p>	<p>Método: Global, continuo, repetición Materiales: Balones de baloncesto, conos.</p>	<p>Formación grupos de tres personas de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollar el dominio del dribbling de velocidad.</p>

	<p>Juego: La araña Todas con balón. Todas las jugadoras se sitúan en la línea de fondo, actuando como mosquitos, excepto una, que será la araña y estará situada en la línea de medio campo. A la señal, los mosquitos tendrán que cruzar hasta la otra línea de fondo evitando ser tocados por la araña. Ésta sólo puede desplazarse por la línea de medio campo, y realizando desplazamientos laterales. En caso de que la araña toque a alguna de los mosquitos, quedará atrapado a la telaraña y, por lo tanto, se convertirá en araña. El juego acaba cuando todos los mosquitos se hayan convertido en araña. Variante: Araña libre. En esta variante, el objetivo de los mosquitos es cruzar el mayor número a veces la pista, cada cual a su ritmo. La araña, en este caso, se puede mover libremente por toda la pista, pero en las líneas de fondos no puede tocar a los mosquitos. Puede haber dos ganadores: quién aguante más tiempo sin ser atrapado y quien haya cruzado más veces la pista.</p> 	10´	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie detrás de una línea de fondo del campo de juego.	Desarrollar el dribling y la coordinación a través del juego.
P A R T E F I N A L	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4´´seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p> 	2´	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 	10´	1	<p>Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

<p>6. 30 segundos 7. 0 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces</p>						
TOTAL		120'				

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES


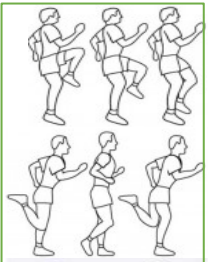

SESIÓN DE TRABAJO

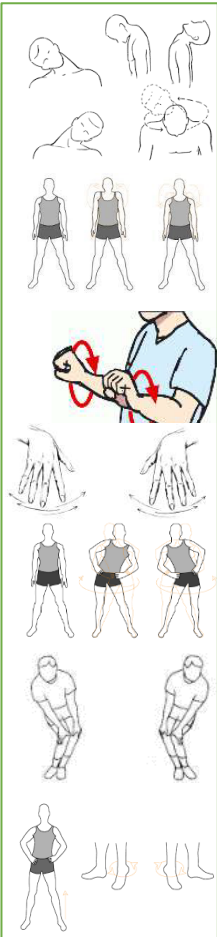

N° de sesión: 17	Fecha: 13/01/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 5	Mes: Enero	Semana: 5	Día: lunes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		


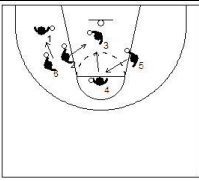
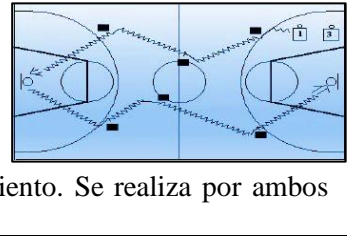
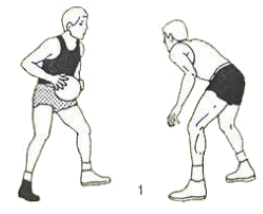
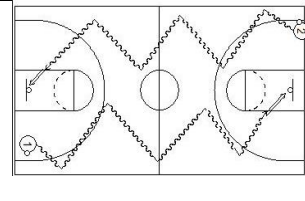
Tema: El dribling de protección

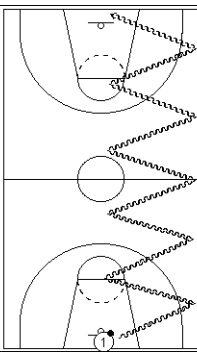
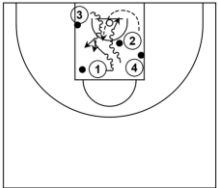
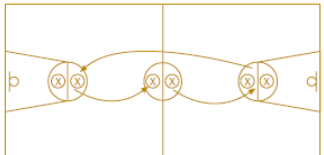

Objetivo específico: Ejecutar la técnica del dribling de protección de manera correcta.

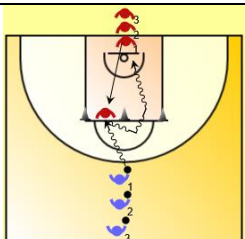

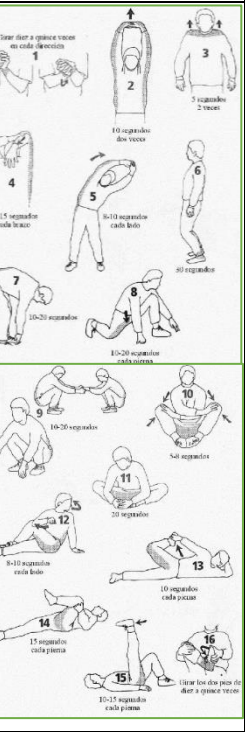
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas	
		tiempo	repetición				
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	  	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal</p>
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.</p>	

<p>Dribling De Protección Explicación del dribling de protección: Se usa para mantener nuestra posición ante la presión de un defensor que nos impide progresar. La posición del cuerpo es ligeramente más flexionada que en la posición básica, con el objeto de proteger el balón. Al tener el cuerpo más flexionado, el bote será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más retrasada. Adelantaremos la pierna y brazo contrario a la mano con que se bota, que será la más alejada del defensor, protegiendo el balón con ese brazo, generalmente con la palma hacia el defensor. Usamos, en realidad, todo el cuerpo para proteger el balón, interponiéndolo entre él y el defensor. La cabeza siempre viendo al defensor y al resto del campo, usando la visión periférica.</p>		<p>10'</p>	<p>3</p>	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Conocer y asimilar con la técnica del dribling de protección</p>
<p>Todos contra todos. En un espacio reducido todos botando el balón y evitando que se lo quiten.</p>		<p>10'</p>	<p>4</p>	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto</p>	<p>De pie, ubicadas dentro de la zona de 6,75 o zona de 3 puntos.</p>	<p>Desarrollar la técnica del dribling de protección</p>
<p>Cada jugador con un balón, va botando hacia el obstáculo según el gráfico donde realiza dribling de protección y cambios de mano con la mano que corresponda. En cada canasta se realiza un lanzamiento. Se realiza por ambos lados.</p>		<p>10'</p>	<p>5</p>	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	<p>Ubicadas de pie en dos grupos, como se muestra en el diagrama.</p>	<p>Desarrollar la técnica del dribling de protección.</p>
<p>En parejas, uno con balón, realizara dribling de protección mientras que su compañero intentara quitarle el balón sin cometer falta alguna. Una vez que le haya quitado el balón, la otra persona hace dribling de protección.</p>		<p>5'</p>	<p>3</p>	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	<p>Ubicadas en parejas una con balón ubicadas aleatoriamente dentro del campo de juego.</p>	<p>Desarrollar la técnica del dribling de protección.</p>
<p>Hacemos 2 grupos que se colocaran en fila en el fondo de pista, al lado derecho de la canasta. Boteando en zig- zag hasta llegar a la otra canasta y tirar. Hacemos lo mismo, pero para el otro lado, en cada cono se realizará</p>		<p>10'</p>	<p>4</p>	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>Ubicadas de pie en una columna como se muestra en el diagrama.</p>	<p>Desarrollar la técnica del dribling de protección.</p>

dribling de protección.					
Pausa para rehidratación	3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
Cada jugador con su balón. Empiezan botando desde debajo del aro y se dirigen a la banda. Cuando llegan allí realizan cualquier cambio de mano y de dirección y vuelven botando hacia el centro de la pista, una vez aquí realizan dribling de protección. Variante: Añadimos un defensor que obstaculiza el bote del jugador. Podemos realizar el ejercicio de ida y vuelta.		10´	3	Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.	De pie, ubicadas en una columna en la zona de un lado del campo de juego. Desarrollar el dominio del dribling de protección.
Dentro de la zona, cambio de frecuencia del bote, y bote de protección. Pasar muy cerca del compañero, proteger con el cuerpo y con la mano de no bote. Cambiar ángulos de colocación de pies. Meter manos, empujar, chocar. Siempre cabeza alta.		10´	4	Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.	De pie, ubicadas dentro de la zona de tiros libres. Desarrollar el dominio del dribling de protección, aplicar visión periférica.
Todos los jugadores con un balón divididos entre los tres círculos. Deberán intentar quitar el balón al compañero o que se vaya fuera del círculo. El que es eliminado rota al siguiente círculo. ¿Quién consigue quedarse en el mismo sitio sin perder el balón?		10´	3	Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.	De pie, ubicadas en grupos en los 3 círculos del campo de juego. Desarrollar el dominio del dribling de protección.
Todos los jugadores en ½ campo, dos jugadores tratarán de tocar al resto de balones de los compañeros en un tiempo determinado. El que le topen o empujen el balón puede convertirse en perseguidor junto con el otro.		5´	3	Método: Global, continuo, repetición Materiales: Balones de baloncesto, conos.	Formación grupos de tres personas de acuerdo al diagrama. Desarrollar el dominio del dribling de protección.

	<p>Con tres conos hacemos dos puertas. A la señal el jugador con balón tiene que cruzar por la puerta que está vacía, el jugados sin balón cierra una puerta y puede robar el balón si el otro jugador no utiliza la mano adecuada en el bote, en este caso sería utilizar la mano izquierda.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Materiales: Balones de baloncesto, conos.</p>	Formación 2 grupos de personas de acuerdo al diagrama.	Desarrollar el dominio del dribling de protección con defensa al 50%.
	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4´´seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2´	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
P A R T E F I N A L	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 0 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10´	1	<p>Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
	TOTAL	120´					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

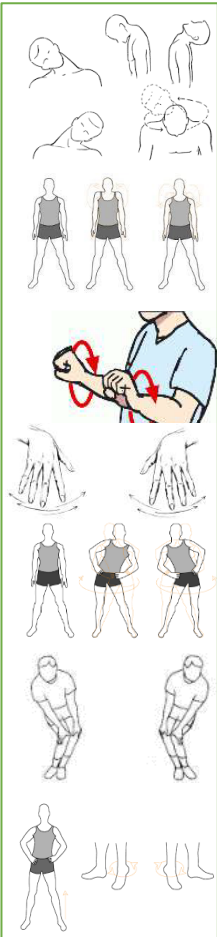

N° de sesión: 18	Fecha: 17/01/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 6	Mes: Enero	Semana: 5	Día: viernes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

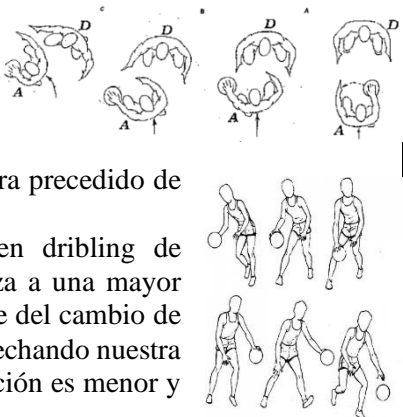
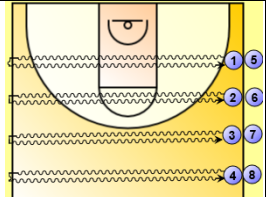
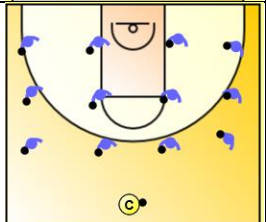
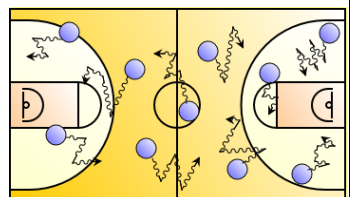
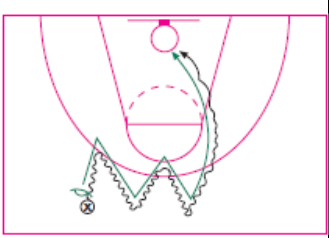
Tema: Cambios de dirección con balón

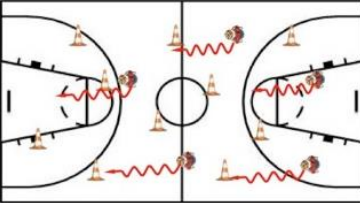
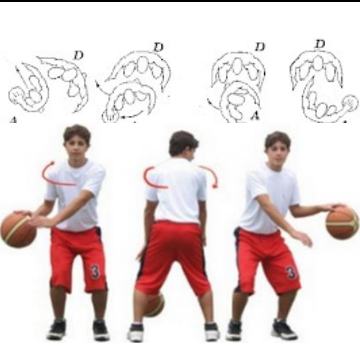
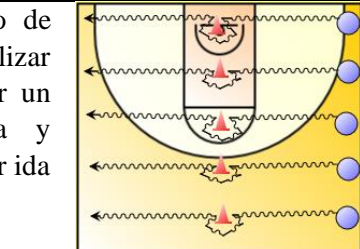
Objetivo específico: Ejecutar los cambios de mano tanto estática como dinámicamente.

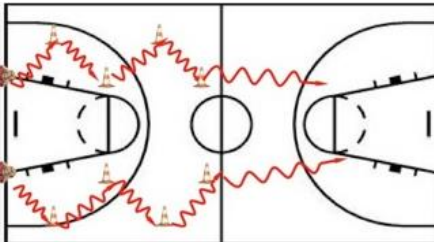
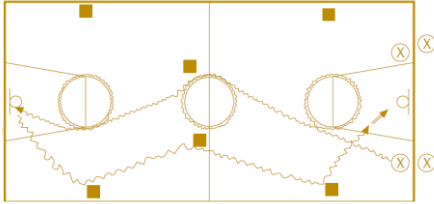
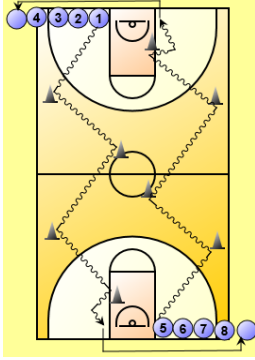

Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

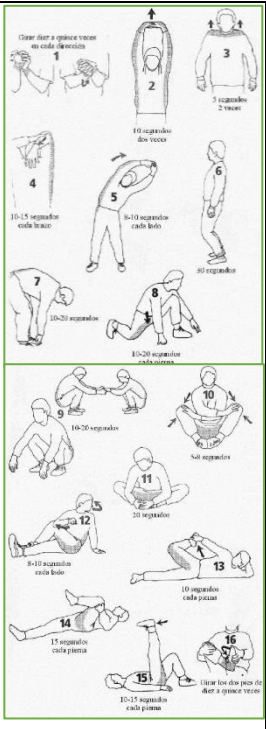
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

PARTE PRINCIPAL	<p>Cambio de mano por delante</p> <p>De rodilla a rodilla. El centro de gravedad baja y la pelota tendrá que ir de forma lateral o hacia atrás, siempre ira precedido de una finta.</p> <p>Variante: Cuando estamos en dribling de velocidad, el cambio se realiza a una mayor distancia del defensor y el bote del cambio de mano es hacia adelante, aprovechando nuestra velocidad. El cambio de dirección es menor y el bote más alto.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Conocer y asimilar con la técnica del cambio de mano por delante
	<p>Rodar el balón con las yemas de los dedos. Activarla y que sea algo progresivo el poder utilizar los dedos con precisión.</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto</p>	De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Activación de las manos y muñecas para el trabajo de cambios de mano.
	<p>Pasarnos el balón de una mano a otra. Con un toque de las yemas nos pasaremos el balón de la mano derecha a la mano izquierda, las manos estarán colocadas de forma paralela. Realizar con boteo el cambio de mano.</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	Ubicadas de pie en filas en una mitad del campo de juego, como se muestra en el diagrama.	Desarrollar la técnica del cambio de mano por delante.
	<p>Botar libremente por la pista, e ir cambiando de mano, cambios de dirección, cambios de velocidad.</p>		5'	2	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Ubicadas de pie aleatoriamente dentro del campo de juego.	Desarrollar la técnica del cambio de mano por delante.
	<p>Ir botando en zig-zag utilizando buena técnica, cambios de mano, cambio de ritmo y entrada a canasta (intensidad alta).</p>		10'	4	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	Ubicadas de pie detrás del primer cono ubicado de acuerdo al diagrama	Desarrollar la técnica del cambio de mano por delante.

<p>Conos repartidos por todo el campo, todos los jugadores con balón realizan cambios de mano (por delante, delante de cada cono). Enfatizar en el cambio de ritmo y dirección en todos los cambios.</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	<p>Ubicadas de pie aleatoriamente dentro del campo de juego.</p>	<p>Desarrollar la técnica del cambio de mano por delante.</p>
<p>Pausa para rehidratación</p>		3'	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	<p>Formadas en hileras</p>	<p>Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.</p>
<p>Cambio de mano en reverso Tomamos una dirección distinta a la que seguiremos después. Antes de realizar el cambio haremos una parada en dos tiempos, adelantando la pierna contraria a la mano que lleva el balón. Esta pierna la colocaremos entre las dos del defensor. Es muy importante estar flexionados y contactar con el brazo y el cuerpo con el contrario. Cargamos el peso sobre la pierna adelantada y sobre ésta realizamos un pivote interior (reverso). El paso será amplio para dejar atrás al defensor y proteger el balón. El bote (1) del cambio de mano será hacia atrás, pero con la misma mano que iba botando (el otro brazo servirá de protección) inicialmente, llevado en el pivote el balón cogido un poco entre la mano y la muñeca. Después del cambio continuaremos con la otra mano botando. Debemos cambiar de ritmo, no mirar al balón, visión marginal y el bote será bajo y fuerte.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Conocer y asimilar con la técnica del cambio de mano en reverso</p>
<p>En una línea lateral del campo de juego, todas con balón, realizar dribbling hasta el cono y realizar un cambio de mano en reversa y continuar con el dribbling. Realizar ida y regreso. Variante:</p>		10'	5	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	<p>De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Desarrollar el dominio del cambio de mano en reverso.</p>

	Ubicar una persona en vez del cono y realizar una defensa, primero al 0% y luego la siguiente ronda defensa al 25%.					
	Dribling y realizamos cambio de mano en reversa en cada cono alternando la mano de boteo, pasado el medio campo realizar dribling de velocidad. 	10'	3	Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.	De pie, ubicadas en dos columnas en la línea de fondo del campo de juego.	Desarrollar el dominio del cambio de mano en reversa.
	Dividimos al equipo en dos grupos, situados en el fondo y los dos primeros de cada grupo con balón. Los jugadores deberán realizar un recorrido: bordean los tres círculos del campo por el exterior y lanzan a canasta hasta meterla y volver realizando unos cambios de mano en reversa en los pivotes para terminar otra vez en canasta y pasar el balón a la siguiente fila. 	10'	3	Método: Global, continuo, repetición Materiales: Cancha de baloncesto o gimnasio, Balones de baloncesto, conos o pivotes.	De pie, ubicadas en dos columnas en la línea de fondo del campo de juego.	Desarrollar el dominio del cambio de mano en reversa.
	Cada jugador con su balón. Empieza botando desde debajo del aro y se dirigen hacia la banda. Cuando llegan allí realizan cambio de mano por delante y vuelven botando hacia el centro de la pista. Una vez en este realizan cambio de mano en reverso y retornar hacia la banda. De esta forma deben cruzar la pista haciendo zigzag. Una vez en el otro extremo se ubica en la fila y espero su turno de salida. 	10'	3	Método: Global, continuo, repetición Materiales: Cancha de baloncesto o gimnasio, Balones de baloncesto, conos.	Formación 2 grupos de personas de acuerdo al diagrama.	Desarrollar el dominio del cambio de mano por delante y en reversa.
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg. 	2'	3	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 0 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		<p>10'</p>	<p>1</p>	<p>Método: continuo, repetición.</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila</p>	<p>Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
<p>TOTAL</p>		<p>120'</p>				

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

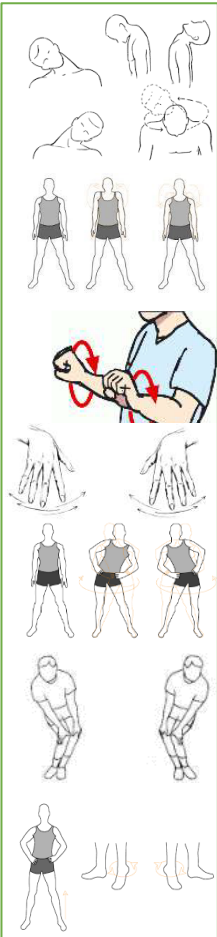

N° de sesión: 19	Fecha: 18/01/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 6	Mes: Enero	Semana: 5	Día: sábado	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

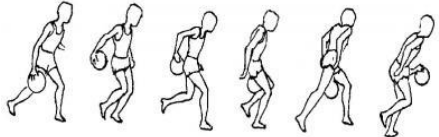
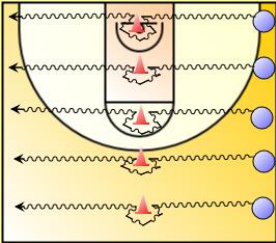
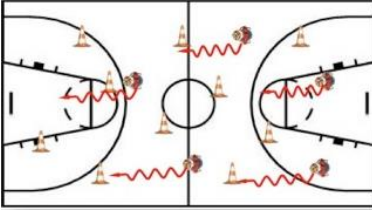
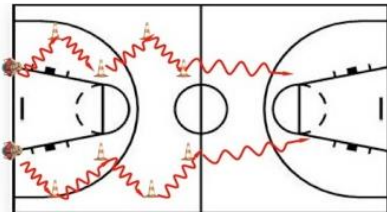
Tema: Cambios de dirección con balón

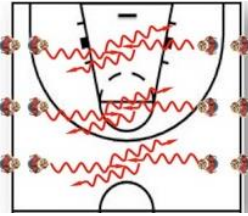
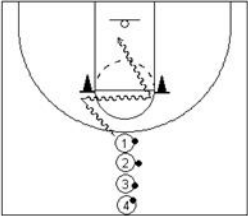


Objetivo específico: Ejecutar los cambios de mano tanto estática como dinámicamente.

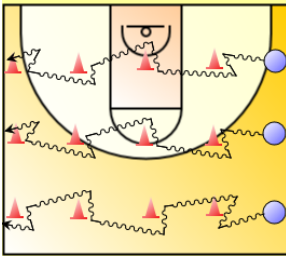
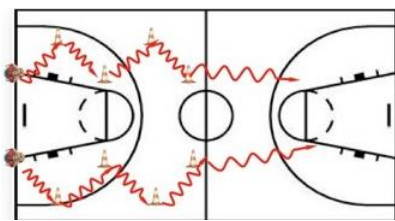
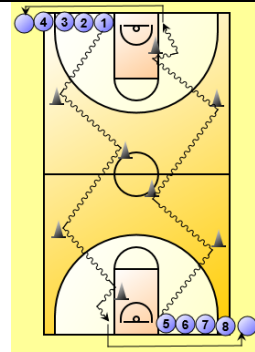

Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

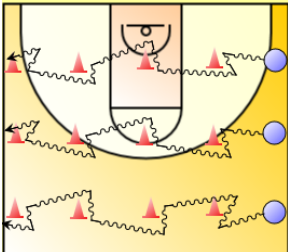

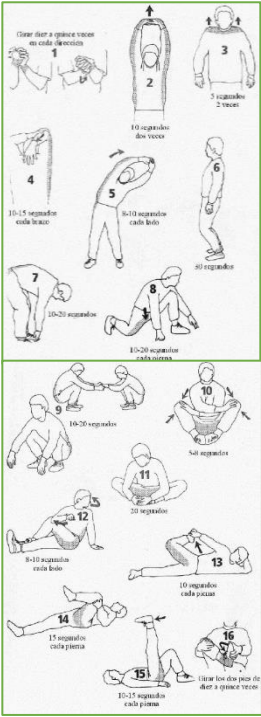
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

PARTICIPANTES	<p>Cambio de mano por detrás de la espalda Tomamos una dirección distinta a la que seguiremos después. Antes de realizar el cambio haremos una parada en dos tiempos, adelantando la pierna contraria a la mano que lleva el balón. El último bote antes del cambio será fuerte para posteriormente extender el brazo con el balón hacia atrás y desde aquí dar un bote por detrás de la espalda hasta la altura del pie adelantado a la vez que inclinamos el cuerpo hacia adelante. Este bote por la espalda tiene que ser fuerte para poder realizar un cambio de ritmo explosivo, lo conseguiremos con un golpe de muñeca. Podemos salir del cambio, en la arrancada, haciendo una salida abierta o cruzada.</p> 	10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Conocer y asimilar con la técnica del cambio de mano por detrás de la espalda
	<p>En una línea lateral del campo de juego, todas con balón, realizar dribbling hasta el cono y realizar un cambio de mano por detrás de la espalda y continuar con el dribbling. Realizar ida y regreso. Variante: Ubicar una persona en vez del cono</p> 	5´	5	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Desarrollar el dominio del cambio de mano por detrás de la espalda.
	<p>Conos repartidos por todo el campo, todos los jugadores con balón realizan cambios de mano por detrás de la espalda, delante de cada cono.</p> 	5´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	Ubicadas de pie aleatoriamente dentro del campo de juego.	Desarrollar la técnica del cambio de mano por detrás de la espalda.
	<p>Dribbling y realizamos cambio de mano por detrás de la espalda en cada cono alternando la mano de boteo, pasado el medio campo realizar dribbling de velocidad.</p> 	5´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	De pie, ubicadas en dos columnas en la línea de fondo del campo de juego.	Desarrollar el dominio del cambio de mano por detrás de la espalda

<p>Distribuimos a los jugadores uno frente del otro a lo largo de las bandas, salen botando a la vez, para realizar un cambio de mano por detrás de la espalda cuando se encuentran.</p>		5´	4	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	<p>Formación uno frente del otro a lo largo de las bandas del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollar la técnica del cambio de mano por detrás de la espalda con aplicación de visión periférica.</p>
<p>Ubicadas las jugadoras en una columna detrás de la línea de tres puntos frente al aro, realizar dribling y en cada cono realizar cambio de mano por detrás de la espalda para finalizar con entrada al aro.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	<p>Ubicadas de pie en una columna detrás de la línea de tres puntos frente al aro.</p>	<p>Desarrollar la técnica del cambio de mano detrás de la espalda.</p>
<p>Pausa para rehidratación</p>	3´	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	<p>Formadas en hileras</p>	<p>Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.</p>	
<p>Cambio de mano entre las piernas Tomamos una dirección distinta a la que seguiremos después y antes de realizar el cambio paramos en dos tiempos, con el pie contrario a la mano con la que veníamos botando adelantada. Realizamos un bote de adelante-atrás por debajo de las piernas tras un golpe de muñeca, yendo el balón de una mano a otra. Este bote ha de ser fuerte y bajo. A partir de aquí giraremos sobre la parte delantera de los pies y saldremos de forma explosiva realizando una salida abierta o cruzada.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Conocer y asimilar con la técnica del cambio de mano entre las piernas.</p>
<p>En posición flexionada y piernas abiertas, nos pasamos el balón entre ellas, efectuando simultáneamente en cada bote un saltito que nos sirve para variar la posición de las piernas.</p>		5´	5	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto</p>	<p>De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Desarrollar el dominio del cambio de mano entre las piernas</p>

<p>En una línea lateral del campo de juego, todas con balón, realizar dribbling hasta el cono y realizar un cambio de mano entre las piernas, en cada cono realizar cambio de mano, alternando la mano de bote. Se realiza ida y vuelta. Mantener la vista al frente.</p>		5'	4	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	<p>De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Desarrollar el dominio del cambio de mano en entre las piernas manteniendo la visión periférica.</p>
<p>Dribling y realizamos cambio de mano en entre las piernas en cada cono alternando la mano de boteo, pasado el medio campo realizar dribling de velocidad y entrada a canasta.</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	<p>De pie, ubicadas en dos columnas en la línea de fondo del campo de juego.</p>	<p>Desarrollar el dominio del cambio de mano en entre las piernas</p>
<p>Cada jugador con su balón. Empieza botando desde debajo del aro y se dirigen hacia la banda. Cuando llegan allí realizan cambio de mano por detrás de la espalda y vuelven botando hacia el centro de la pista. Una vez en este realizan cambio de mano entre las piernas y retornar hacia la banda. De esta forma deben cruzar la pista haciendo zigzag. Una vez en el otro extremo se ubica en la fila y espero su turno de salida.</p>		10'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Materiales: Cancha de baloncesto o gimnasio, Balones de baloncesto, conos.</p>	<p>Formación 2 grupos de personas de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollar el dominio del cambio de mano por detrás de la espalda y entre las piernas.</p>
<p>Finta De Cambio De Dirección</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	<p>De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Conocer y asimilar con la técnica de la finta de cambio de dirección</p>

	para seguir por la misma dirección que llevaba al principio. Protegemos la salida con el brazo, hombro y tronco. Cambio de ritmo.					
	En una línea lateral del campo de juego, todas con balón, realizar dribbling hasta el cono y realizar una finta de cambio de dirección, en cada cono realizar una finta, alternando la mano de bote. Se realiza ida y vuelta.		5'	4	Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.	De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego. Desarrollar el dominio de la finta de cambio de dirección.
	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.		2'	3	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de cubito dorsal en una fila Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
P A R T E F I N A L	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada. 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 0 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces		10'	1	Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo	Posición de pie en una fila Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
	TOTAL		120'			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

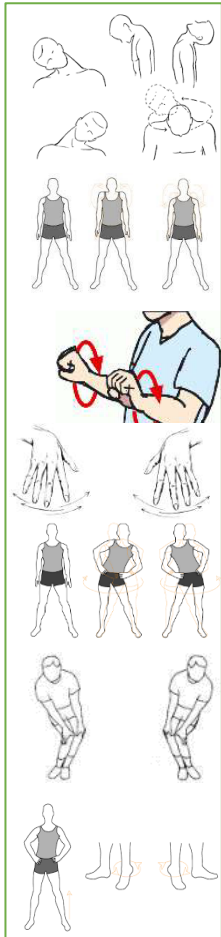

N° de sesión: 20	Fecha: 19/01/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 7	Mes: Enero	Semana: 5	Día: domingo	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

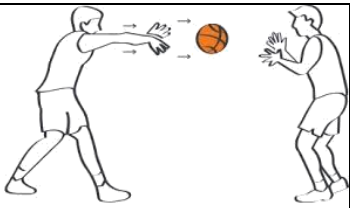
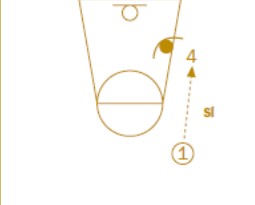
Tema: El pase, pase de pecho.

Objetivo específico: Ejecutar los pases de manera correcta estática como dinámicamente.

Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición</p> <p>Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p>		5'	2	<p>Método: Continuo, repetición.</p> <p>Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.

P A R T E P R I N C I P A L	<p>El pase Consiste en entregarle el balón a un compañero de equipo. Los pases suelen formar parte de una acción ofensiva, desarrollada por un equipo con la intención de anotar.</p>  <p>Es un fundamento que hay que dominar por parte de todo el equipo porque nos permite unir a todos los jugadores.</p> <p>Aspectos que debe tener en cuenta para el pase:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elegir correctamente el pase a realizar para obtener el mejor rendimiento. • Ejecutar el pase de forma técnicamente correcta. • Saber cuándo pasar. • Dominar todos los tipos de pases y con ambas manos para no vernos limitados por esta falta de técnica individual. • Utilizar fintas de pase y no telegrafiar, evitar mirar al punto al que mandaremos el balón, para esto estaremos mirando el aro y creando peligro constante. Debemos ser una amenaza. • Realizar normalmente pases rápidos y precisos lejos del defensor. • Buscar un buen ángulo. • Utilizar pivotes para mejorar el ángulo de pase y ayudarnos a que las fintas de pase sean más creíbles. • Conocer los puntos fuertes y débiles del jugador al que voy a pasar. Saber si va a recoger mi pase, si va a cometer una violación. 	5´	2	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Adquirir conocimientos teóricos sobre el pase y aspectos a tener en cuenta para su ejecución.
	<p>Ángulo de pase Es uno de los detalles más importantes a tener en cuenta y por el cual se pierden muchos balones.</p> 	5´	2	<p>Método: Fragmentario, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	De pie, ubicadas en parejas dentro del campo de juego.	Asimilar y desarrollar la técnica del ángulo de pase para su ejecución.

Si entre el receptor y el pasador no existe ningún defensor que pueda llegar a la línea recta que une a ambos (línea de pase) diremos que hay un buen ángulo de pase.

En otras ocasiones el ángulo de pase lo buscará el receptor

y en otras el jugador con balón buscará la forma de hacer llegar un buen pase a través de un pase previo (gráfico 3) o unos botes (gráfico 4).

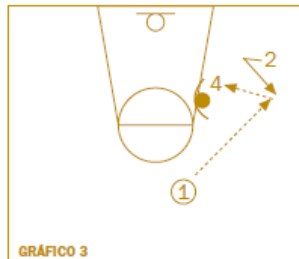
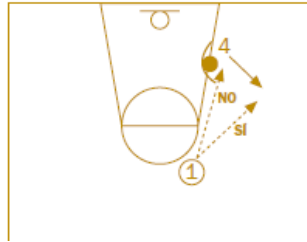


GRÁFICO 3



GRÁFICO 4

Hemos de tener en cuenta que el defensor tenga las menores opciones de interceptar el pase. (gráfico 5)

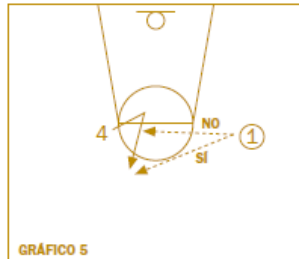


GRÁFICO 5

Receptor Parado o En Movimiento

Recetor parado. - El pase va donde lo pida el receptor con sus manos y en todo caso alejado del defensor. Dependiendo de la forma de pedir el balón usaremos un pase u otro. El pase ha de ser preciso y el receptor debe ir a por el balón.



5'




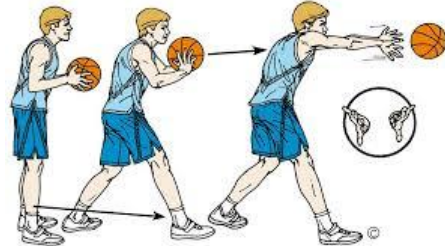
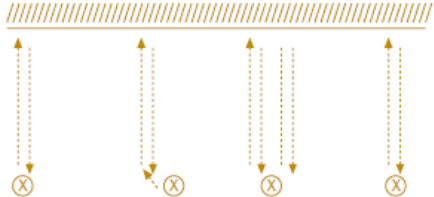
2

Método: Fragmentario, repetición


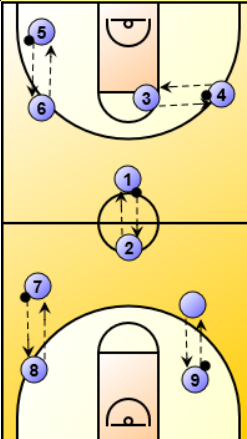
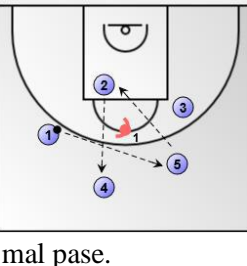
Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.

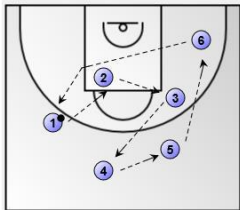
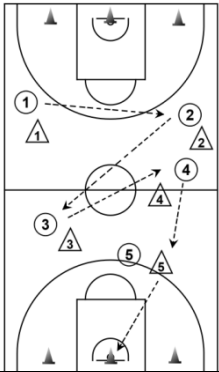


De pie, ubicadas en dos columnas en la línea de fondo del campo de juego.

Adquirir y desarrollar conocimientos sobre el receptor parado y receptor en movimiento en la ejecución de pase.

<p>Receptor en movimiento. - El pase irá adelantado en la dirección que lleve el receptor calculando su velocidad y la distancia máxima para una posible recepción ya sea por la presencia de un defensor o una línea. Tenemos que ser conscientes de la distancia-velocidad de los defensores.</p> 					
<p>Pase de Pecho con dos manos Este pase requiere que el pasador no esté excesivamente marcado. Es un pase bastante seguro y rápido. Lo podemos utilizar para distancias cortas, medias o incluso largas.</p>   <p>Ejecución:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Partimos de la posición básica de ataque sujetando el balón a la altura de la cintura. •Tendremos una apostura equilibrada y sin mirar al objetivo. •Codos hacia dentro en posición relajada. •A partir de aquí iniciaremos el movimiento con una ligera rotación del balón abajo-arriba a la vez que extendemos los brazos y mediante un golpe seco al balón de forma que el balón lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador. •Los brazos han de quedar extendidos, manos abiertas con la palma mirando hacia fuera y hacia abajo. •Más adelante prestamos más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos, realizando así el pase con más rapidez. 	10'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Formación en parejas, en posición de pie con un balón por pareja.	Asimilación y ejecución de la técnica del pase de pecho.
<p>Cada jugador con un balón realiza pases de pecho contra la pared.</p> <p>Variante: Fintando antes de pasar, pivotando.</p> 	5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos, pared.</p>	Formación en fila, de pie en la línea lateral del campo de juego frente a una pared.	Desarrollar la técnica de la ejecución del pase de pecho.

<p>El jugador con balón pasa al frente y va a situarse a la columna del grupo contrario.</p> <p>Variante: Podemos poner dos grupos en forma de cruz para que haya más confusión.</p>		5'	2	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en columnas, de acuerdo al diagrama.	Desarrollar la técnica de la ejecución del pase de pecho.
<p>“Estrella”. Los jugadores se colocan en círculo con uno dentro y el balón fuera.</p> <p>El jugador que pasa al centro reemplaza al que ocupa dicha posición después de que éste pase al siguiente y salga fuera.</p> <p>Variante: Con la misma mecánica con dos balones o más. Uno puede moverse únicamente por fuera.</p>		5'	2	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en círculo de acuerdo al diagrama.	Desarrollar la técnica de la ejecución del pase de pecho.
<p>7 pasa a 1 que le devuelve el balón para que pase a 4, vuelva a recibir y lanza a canasta; recoge el rebote y vuelta por el otro lado haciendo lo mismo; después de lanzar se coloca detrás de 3 sin balón. 1 va donde 4 que va donde 5, este donde 6 y 6 recoge el rebote de 1 y se coloca en la fila de salida con balón.</p>		10'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en círculo de acuerdo al diagrama.	Desarrollar la técnica de la ejecución del pase de pecho con movimiento.
<p>Pausa para rehidratación</p>		3'	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
<p>Pase Picado Con Dos Manos</p> <p>Técnicamente este pase es muy parecido al pase de pecho, con la única diferencia de que el balón botea en el suelo antes de llegar al receptor.</p> <p>Partimos de la posición básica, caderas bajas, o de triple amenaza: Balón cogido fuerte con las dos manos (con las yemas de los dedos), brazos hacia adelante pero también</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Formación en parejas, en posición de pie con un balón por pareja.	Conocer y asimilar la técnica del pase picado con dos manos.

<p>hacia el suelo, acabando con un golpe de muñecas quedando las palmas hacia el suelo y hacia fuera. El bote no puede producirse en cualquier sitio. Debe botar más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unos 2/3 de la distancia total. No debemos fijar la vista ni en el suelo ni en el receptor. Para distancias cortas y medias.</p>						
<p>Colocado el jugador frente a una pared, a una distancia entre cuatro o cinco metros, efectúa pases de pecho con pique contra la misma.</p>		5´	5	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos, pared.</p>	Formación en fila, de pie en la línea lateral del campo de juego frente a una pared.	Desarrollar la técnica de la ejecución del pase picado con dos manos.
<p>Los jugadores agrupados de a 2 personas con un balón por pareja, ubicados en diferentes partes del campo de juego, a una distancia de 4 a 5 mts, realizarán pases de pecho con pique. Cada vez intentarán realizar los pases lo más rápido posible.</p>		5´	4	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en parejas dentro del campo de juego.	Desarrollar la técnica de la ejecución del pase de picado con dos manos.
<p>Juego: Toro en la arena. Se colocan 5 jugadores formando un círculo y un defensor dentro. La norma del juego es que los jugadores atacantes no pueden ni moverse. Cuando el defensor toca el balón, el pasador que lo ha perdido pasa a ser defensor. También pasa a ser defensor el pasador que hace un mal pase.</p>		5´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	De pie, en grupos de 5 personas formando un círculo, en una parte del campo de juego.	Desarrollar el dominio del pase picado con dos manos a través del juego.

P A R T E F I N A L	<p>Seis jugadores, numerados del 1 al 6, se pasan el balón por un espacio determinado con la norma de que se pasa al número siguiente y se recibe del anterior. Cada vez que se pasa hay que moverse a un espacio diferente. Se comienza con un balón, pero luego se introduce un segundo y un tercero.</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Materiales: Cancha de baloncesto o gimnasio, Balones de baloncesto.</p>	Formación en grupos de 6 personas de acuerdo al diagrama.	Desarrollar la técnica de la ejecución del pase de picado con dos manos con movimiento.
	<p>Juego: Derriba conos Ponemos 3 conos en cada línea de fondo y hacemos dos equipos. Un equipo, sólo mediante pases (sin botar), deberá dar a los conos del otro equipo y tumbarlos. Gana el equipo que primero tumba los conos del otro equipo.</p>		10'	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en grupos de 5 personas en cada línea de fondo, de acuerdo al diagrama.	Desarrollar la técnica de la ejecución del pase de pecho y picado con dos manos a través del juego.
	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz, espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

<p>6. 30 segundos 7. 0 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces</p>						
TOTAL		120'				

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

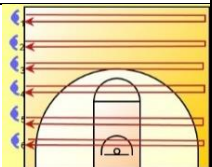
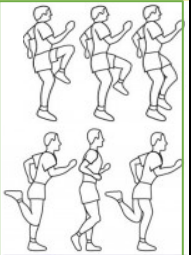


SESIÓN DE TRABAJO

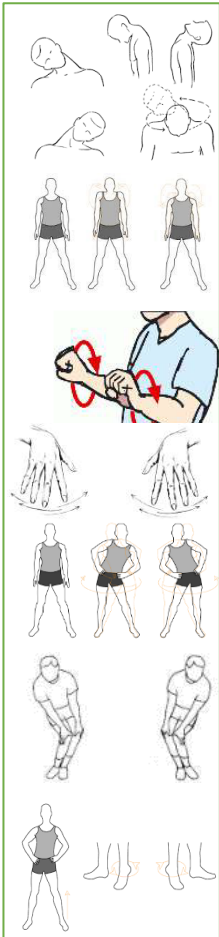

N° de sesión: 21	Fecha: 20/01/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 7	Mes: Enero	Semana: 6	Día: lunes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

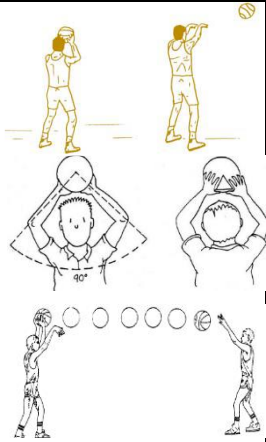
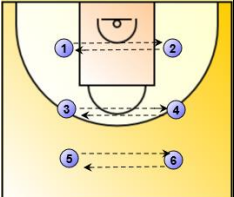
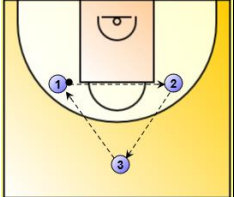
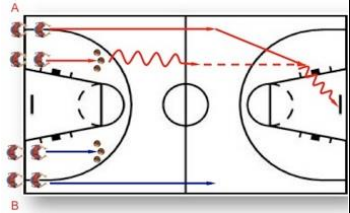
Tema: El pase, pase por encima de la cabeza y pase de beisbol.

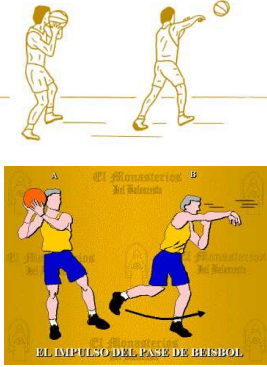


Objetivo específico: Ejecutar los pases de manera correcta estática como dinámicamente.

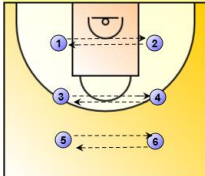
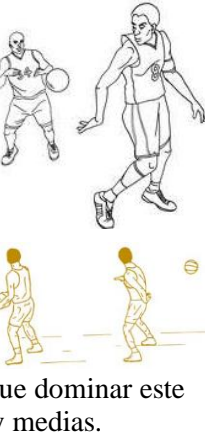
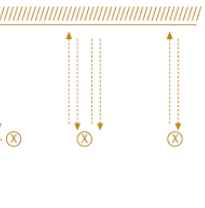
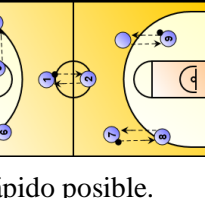

Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

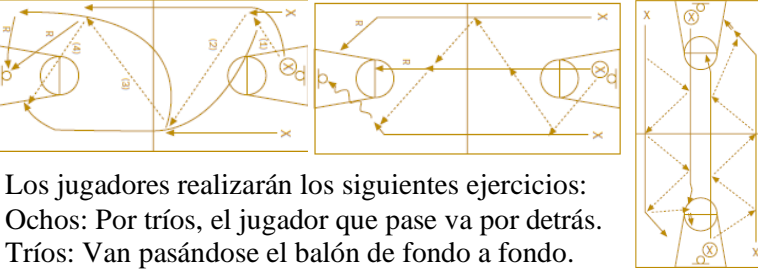


	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas	
		tiempo	repetición				
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	   	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

P A R T E P R I N C I P A L	<p>Pase por encima de la cabeza</p> <p>Utilizaremos este pase para pasar a los pivots, como primer pase de apertura en el contraataque, o por ejemplo para cambiar el balón de lado (invertir el balón).</p> <p>Aquí, si cabe, toma aún más importancia una finta previa de un pase picado, o un pase lateral para dejar libre el espacio por donde vamos a pasar el balón. Una vez que esté libre la línea de pase subiremos el balón con las dos manos hasta colocarlo encima de la cabeza y ligeramente adelantado al plano de la cara: codos mirando hacia adelante y los pulgares de las manos hacia atrás.</p> <p>A partir de esta posición comenzaremos la extensión de los brazos, sin que lleguemos a su total extensión daremos un golpe seco con las muñecas de tal forma que las palmas queden hacia afuera y abajo con los dedos extendidos. Lo usaremos principalmente en distancias cortas y medias.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en parejas en la línea lateral del campo de juego.	Adquirir conocimientos teóricos sobre el pase por encima de la cabeza y aspectos a tener en cuenta para su ejecución.
	<p>Se colocan los jugadores en varias parejas, cada una de las cuales tiene un balón y están separados una distancia entre cinco o seis metros. Realizan pase sobre la cabeza.</p>		5´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Formación en pareja a una distancia de 5 a 6 metros dentro del campo de juego.	Desarrollar la técnica de ejecución del pase por encima de la cabeza.
	<p>Formando tríos los jugadores, realizan pases entre sí, con dos, y hasta con 3 balones.</p>		5´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Formación en tríos, de pie formando un triángulo.	Desarrollar la técnica de ejecución del pase por encima de la cabeza.
	<p>Dos equipos (A, B), a la señal del entrenador sale 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.</p>		10´	2	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en 2 grupos, de acuerdo al diagrama.	Desarrollar la técnica de ejecución del pase sobre la cabeza.

<p>Pase De Béisbol Este pase se utiliza para distancias largas y se realiza salvo excepciones únicamente con la mano “buena”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocaremos el balón sujeto por ambas manos a la altura de la oreja la mano de pase la situaremos detrás del balón y la otra delante como sujeción. • La pierna de la mano de pase estará retrasada. • En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia adelante al mismo tiempo que llevaremos la pierna retrasada hacia delante. • Tendremos cogido el balón con las dos manos hasta que el balón llega a la altura del hombro, entonces, la mano que no va a lanzar el pase se separa y sirve como protección (doblado el brazo y con la mano hacia afuera) • Soltaremos el balón antes de que la pierna apoye en el suelo. El brazo quedará extendido, con la palma de la mano mirando al suelo en dirección al pase tras un golpe fuerte de muñeca. • La trayectoria del balón será ligeramente parabólica. 		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	De pie, ubicadas en parejas en la línea lateral del campo de juego.	Adquirir conocimientos teóricos sobre el pase de béisbol y aspectos a tener en cuenta para su ejecución.
<p>Colocado el jugador frente a una pared, a una distancia entre cuatro o cinco metros, efectúa pases de beisbol contra la misma. Se realiza con mano derecha e izquierda alternadamente.</p>		5´	4	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos, pared.</p>	Formación en fila, de pie en la línea lateral del campo de juego frente a una pared.	Desarrollar la técnica de la ejecución del pase de beisbol.
Pausa para rehidratación	3´	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.	
<p>El jugador con balón pasa al frente y va a situarse a la columna del grupo contrario.</p> <p>Variante: Podemos poner dos grupos en forma de cruz para que haya más confusión.</p>		5´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos, pared.</p>	Formación en columnas, de acuerdo al diagrama.	Desarrollar la técnica de la ejecución del pase de béisbol.

<p>Se colocan los jugadores en varias parejas, cada una de las cuales tiene un balón y están separados una distancia entre cinco o seis metros. Realizan pase de béisbol. Alternar con mano derecha e izquierda.</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en pareja a una distancia de 5 a 6 metros dentro del campo de juego.</p>	<p>Desarrollar la técnica de la ejecución del pase de béisbol.</p>
<p>Pase por detrás de la espalda Por lo general se da después del bote sin controlarlo con las dos manos. Dominamos el balón ligeramente por su parte anterior con la mano de pase y mediante un movimiento rápido del brazo por detrás de la espalda lanzamos el balón con un golpe de muñeca, de tal forma que el balón vaya girando sobre su eje en dirección al receptor. Los dedos quedarán abiertos y la palma hacia arriba. Nos ayudaremos girando el cuerpo (los hombros) en dirección al pase. Tenemos que dominar este pase con ambas manos. Para distancias cortas y medias.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en parejas, en posición de pie con un balón por pareja.</p>	<p>Conocer y asimilar la técnica del pase por detrás de la espalda.</p>
<p>Colocado el jugador frente a una pared, a una distancia entre cuatro o cinco metros, efectúa pases por detrás de la espalda. Se realiza con mano derecha e izquierda alternadamente.</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, pared.</p>	<p>Formación en fila, de pie en la línea lateral del campo de juego frente a una pared.</p>	<p>Desarrollar la técnica de la ejecución del pase por detrás de la espalda.</p>
<p>Los jugadores agrupados de a 2 personas con un balón por pareja, ubicados en diferentes partes del campo de juego, a una distancia de 4 a 5 mts, realizaran pases por detrás de la espalda. Cada vez intentaran realizar los pases lo más rápido posible.</p>		5'	4	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>De pie, ubicadas en parejas dentro del campo de juego.</p>	<p>Desarrollar la técnica de la ejecución del pase por detrás de la espalda.</p>
<p>Agrupamos los jugadores en grupos de cuatro, estando uno de ellos en el centro, y los otros tres con dos balones, éstos le pasan sucesivamente el balón y el receptor debe devolverlo. Variantes: a) Podemos hacer que el jugador del centro devuelva el balón realizando el mismo pase o no. b) Atención a la posición a la hora de pasar: flexión, visión, etc.</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos.</p>	<p>De pie, en grupos de 4 personas dentro del campo de juego de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollar la técnica de la ejecución del pase por detrás de la espalda.</p>

	 <p>Los jugadores realizarán los siguientes ejercicios: Ochos: Por tríos, el jugador que pase va por detrás. Tríos: Van pasándose el balón de fondo a fondo. Parejas: Rebote, primer pase de contraataque y pase largo a un jugador que corre por la banda.</p>	10´	2	Método: Fragmentario, continuo, repetición Materiales: Cancha de baloncesto o gimnasio, Balones de baloncesto.	Formación en grupos de acuerdo al diagrama.	Desarrollar la técnica de la ejecución del pase por encima de la cabeza, pase de béisbol y pase detrás de la espalda, con movimiento.
	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4´´seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p> 	2´	3	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
P A R T E F I N A L	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 0 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 	10´	1	Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
TOTAL	120´					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

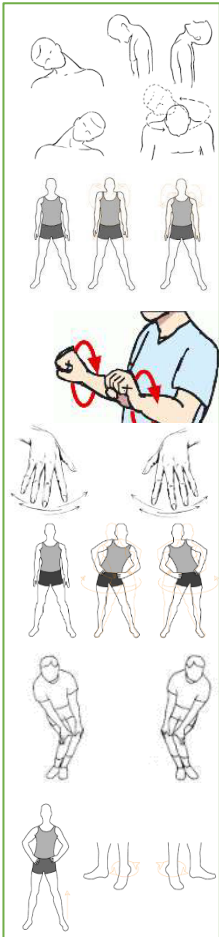

N° de sesión: 22	Fecha: 24/01/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 8	Mes: Enero	Semana: 6	Día: viernes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

Tema: El Tiro o Lanzamiento a canasta

Objetivo específico: Ejecutar y dominar el tiro o lanzamiento a canasta.

Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

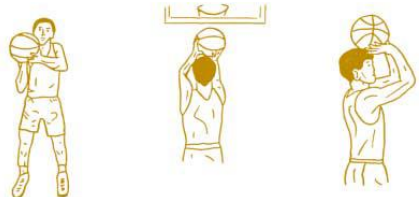
<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición</p> <p>Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p>		5'	2	<p>Método: Continuo, repetición.</p> <p>Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.

El tiro o lanzamiento

El tiro es la técnica más importante del baloncesto. Un buen tirador obliga a su defensor a marcarle de cerca. Es muy importante la confianza, el juego mental y la velocidad en el tiro.

Mecánica De 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.

- **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 (1/2 pie aproximadamente, la puntera retrasada a la altura de la mitad del pie adelantado).
- **PIERNAS:** 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.
- **TRONCO:** Recto, pero ligeramente inclinado hacia adelante.
- **COLOCACIÓN DEL BALON:** El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza estará doblado por el codo formando un ángulo algo menor de 90°, y el antebrazo y la muñeca estarán paralelos al suelo. Codo, rodilla y pie estarán en la misma línea vertical y mirando al aro. El balón reposa en la mano lanzadora, pero sobre las yemas de los dedos, y que la palma no toca el balón. Los dedos estarán abiertos, el pulgar e índice formarán casi un ángulo de 90°.
- **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.
- **CABEZA:** 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. Se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro


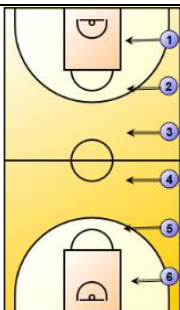
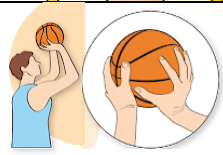
10´

3

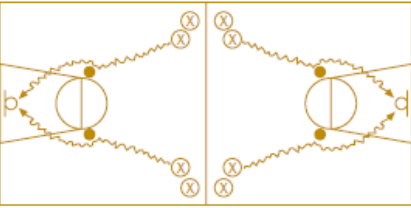
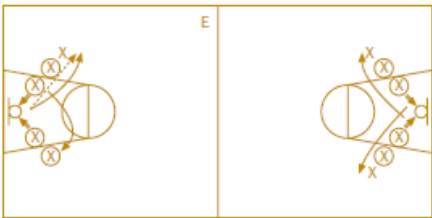
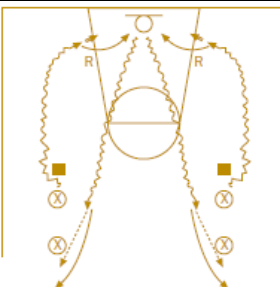
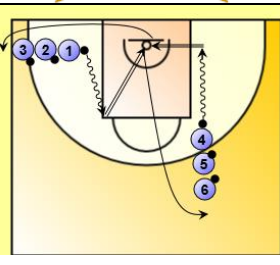
Método: Fragmentario, continuo, repetición
Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.

De pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.

Adquirir conocimientos sobre el tiro o lanzamiento y aspectos a tener en cuenta para su ejecución.

<p>por medio de un golpe de muñeca en el momento final de la extensión total.</p> <p>La trayectoria del balón será curva. Dicha trayectoria será la resultante de dos fuerzas: Las piernas y el brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. El balón girará sobre su propio eje hacia atrás por el golpe de muñeca.</p> <p>ACCIÓN FINAL DE LOS BRAZOS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El brazo que lanza sube hacia arriba y ligeramente hacia adelante (por comodidad). 2. 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. 3. Los dedos quedarán dirigidos hacia el aro y sueltos. 4. 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. 5. Los brazos no deben bajarse hasta que hayamos recuperado la posición en el suelo y no perderemos de vista el aro. 						
<p>Cada jugador con un balón, partiendo de la posición de triple amenaza lanzará el balón vertical, haciéndolo girar sobre su propio eje hacia atrás.</p> <p>Al principio sin saltar. Corregir errores y lograr que el movimiento sea continuo.</p>		5´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Formación de pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Familiarización con la técnica de ejecución del tiro o lanzamiento a canasta.
<p>Agarrar el balón con la mano derecha estirada desde la posición de sentado y lanzarlo hacia arriba muñequendo.</p> <p>Realizar el ejercicio sin mover el brazo.</p> <p>Utilizar para el agarre principal los dedos pulgar y meñique y el resto solo para apoyar el balón. Evitar empalmar el balón. Realizar el ejercicio con la espalda recta. Evitar lanzar el balón hacia delante. Alternar de mano después de cada minuto de trabajo.</p> <p>Variante:</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Formación de pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Familiarización con el muñequero como parte fundamental de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta.

<p>Agarrar el balón con la mano derecha en ángulo de 90° y la izquierda sirviendo de apoyo lateral desde la posición de sentado y lanzarlo hacia arriba muñequando con la mano del tiro y dejando la mano de la ayuda con los dedos hacia arriba. Realizar el ejercicio con la espalda recta. No utilizar el pulgar para el agarre de apoyo. Alternar de mano después de cada minuto de trabajo.</p>					
<p>Agarrar el balón con la mano derecha en ángulo de 90° y la izquierda sirviendo de apoyo lateral parado desde la posición básica y lanzarlo hacia arriba muñequando con la mano del tiro y dejando la mano de la ayuda con los dedos hacia arriba. Realizar el ejercicio sin flexionar las piernas. Colocar más adelantado el mismo pie de la mano que tira. Alternar de mano después de cada minuto de trabajo.</p>	5'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Formación de pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Desarrollo del muñequo como parte fundamental de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta.
<p>Agarrar el balón con la mano derecha en ángulo de 90° y la izquierda sirviendo de apoyo lateral parado desde la posición básica y lanzarlo hacia arriba flexionando las piernas, muñequando con la mano del tiro y dejando la mano de la ayuda con los dedos hacia arriba. Realizar el ejercicio flexionando y estirando las piernas. Colocar más adelantado el mismo pie de la mano de tiro. Alternar de mano después de cada minuto de trabajo.</p>	5'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Formación de pie, ubicadas en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta.
<p>Por parejas, el jugador con balón lo envía hacia el compañero realizando la ejecución técnica del tiro. El que está en frente a él le regresa realizando la misma acción, cada vez ir aumentando la distancia entre las dos personas.</p>	5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Formación de pie, en parejas ubicadas en el centro a lo lateral del campo de juego.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta.
<p>Lanzarse el balón: Cada jugador con un balón. Se lanza el balón hacia delante y tras un bote debe cogerlo parando en un tiempo y debe tirar a canasta. El lanzamiento del balón lo puede hacer el entrenador u otro jugador. Se puede parar en dos tiempos y tirar desde distintas posiciones. El bote después de coger el balón puede omitirse.</p>	10'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Formación de pie, ubicadas en columnas en las zonas de tiro del campo de juego.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta.

<p>Hacemos cuatro filas, los primeros con balón. Salimos botando y realizamos unos cambios de mano para dirigirnos al aro, realizar una parada en un tiempo y lanzar a canasta desde debajo del aro (ángulo superior de tablero)</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos o pivotes.</p>	Formación de pie, ubicadas en cuatro filas en el centro de las líneas laterales del campo de juego.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta.
Pausa para rehidratación		3´	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
<p>Hacemos dos grupos, uno en cada canasta. Los colocamos en dos filas a unos 2 - 3 metros del aro. Los primeros con balón, y a una señal el primero tira, recoge su rebote y va a la otra fila. Ahora estamos tirando de muy cerca y en posición parada.</p>		10´	4	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Formación de pie, ubicadas en dos grupos, uno en cada canasta del campo de juego.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta.
<p>Divididos en los dos campos. Hacemos dos filas y los primeros con balón. Salimos botando realizamos una parada en uno o dos tiempos y realizamos un tiro, si no anotamos reboteamos hasta meter canasta y cambio de fila.</p>		10´	4	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos o pivotes.</p>	Formación de pie, ubicadas en dos grupos, cada grupo en 2 columnas en cada canasta del campo de juego.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta.
<p>Situados los jugadores en dos filas, botan dos o tres veces y realizan un tiro, recogen su rebote y cambian de fila, los de la fila de arriba por abajo y los de la fila de abajo por arriba.</p>		10´	4	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos o pivotes.</p>	Formación de pie, ubicadas en dos grupos, cada grupo en 2 columnas en cada canasta del campo de juego.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta.

P A R T E F I N A L	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	<p>Posición de cubito dorsal en una fila</p>	<p>Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca</p>
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 0 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila</p>	<p>Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
	TOTAL			120'			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

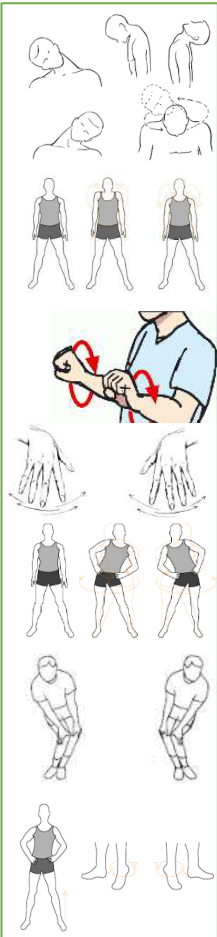

N° de sesión: 23	Fecha: 25/01/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 8	Mes: Enero	Semana: 6	Día: sábado	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

Tema: El Tiro o Lanzamiento a canasta

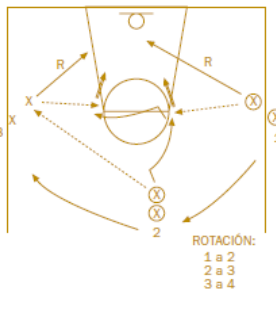


Objetivo específico: Ejecutar y dominar el tiro o lanzamiento a canasta.

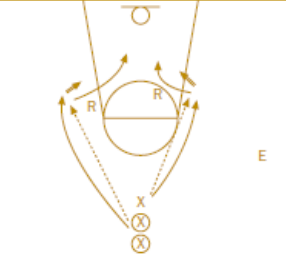
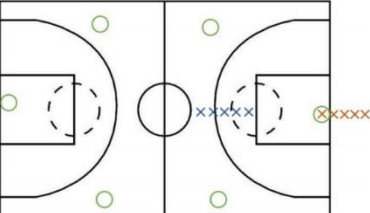
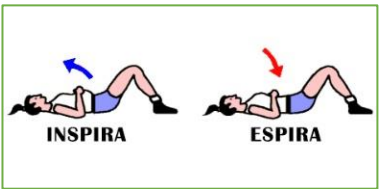
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

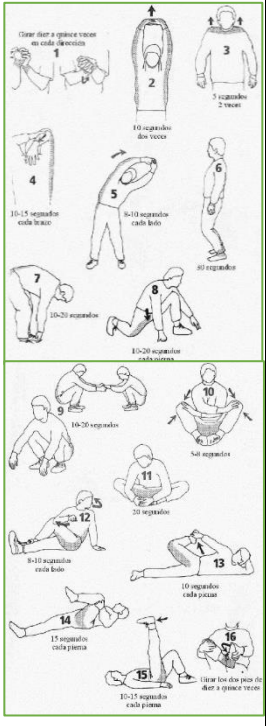
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

<p>Tiro después de pase. Parada en 1 y 2 tiempos, recepción de un pase.</p> <p>Ejercicio A: Una fila sin balón que realiza un cambio de dirección y recibe un pase de su compañero. Hacemos una parada en uno o dos tiempos. Y tiramos a canasta. Se cambian de fila.</p> <p>Ejercicio B: Un pase del jugador con balón (2) al que no tiene (ha hecho una finta de recepción). Ahora el jugador con balón (1) hace un cambio de mano delante del pivote y pasa a 2 que ha cambiado de dirección, para y tira a canasta.</p>		10'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos o pivotes.</p>	<p>Formación de pie, en columnas desde la línea central del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta después del pase.</p>
<p>Juego de competición de tiro: Colocamos a los jugadores en una fila, los dos primeros con balón. Empieza tirando el primero y a continuación el siguiente, tiran hasta anotar a la primera o reboteando. Si anota el que va delante pasa el balón rápidamente al siguiente de la fila y si el de atrás es el que consigue meter canasta antes, elimina al que iba delante. Así hasta que queden dos y gane uno (estando detrás, anotar antes que el primero).</p>		10'	2	<p>Método: Juego, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación de pie, ubicadas en una columna en la zona de tiro libre del campo de juego.</p>	<p>Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta a través del juego.</p>
<p>Tres jugadores con balón debajo de cada aro, ellos se encargan de pasar a los compañeros que vienen corriendo y reboteando. El resto de jugadores sin balón. Irán de un aro a otro. En uno recibirán en movimiento, harán una parada en uno o dos tiempos, tirarán y seguirán corriendo hacia el otro aro donde después de recibir darán un bote antes de lanzar a canasta. Así, durante un tiempo determinado (45", 1', etc.), después del cual los que estaban reboteando y pasando tirarán.</p>		15'	2	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación de pie, ubicadas en grupos en las zonas de tiro libre del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Introducción de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta en acciones complejas de juego.</p>

<p>Situamos a los jugadores en tres filas. La fila del centro y la derecha con balón (luego cambiaremos a la izquierda). El jugador del centro (2) pasa el balón a la izquierda (3), finta, va a recibir de 1 y tira. Seguidamente se dirige hacia 3 para lanzar un segundo tiro. Las filas de los laterales, izquierdo (3) y derecho (1) van de rebote.</p>		15'	5	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación de pie, ubicadas en 3 columnas de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la técnica del tiro a canasta en acciones complejas.</p>
<p>Pausa para rehidratación</p>		3'	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	<p>Formadas en hileras</p>	<p>Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.</p>
<p>Juego: Roba Conos En este juego dividiremos el grupo en 2 equipos y asignaremos una a cada uno de estos equipos. Cada canasta contará inicialmente con el mismo número de conos, por ejemplo, 8. A partir de la señal inicial, las deportistas tendrán que ir a las otras cestas a hacer de ladrones, pero sólo podrán llevarse un cono en caso de encestar. En caso contrario, tendrán que ir a otra y volver a probar suerte. Al final, ganará el equipo que más conos haya conseguido “robar”.</p>		10'	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación de pie, ubicadas en dos grupos dentro del campo de juego.</p>	<p>Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta a través del juego.</p>
<p>Dividimos al equipo en dos grupos, para evitar que las filas sean muy largas. Dos filas, el primero sin balón. Este sale cortando por debajo para recibir por encima del pivote. Haremos una parada en dos tiempos y tiraremos al aro. Al principio desde cerca, para ir alejándonos poco a poco. Aunque no podemos dejar de practicar tiros cercanos. Antes de recibir cambiamos de ritmo e iremos con fuerza a por el balón.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, conos o pivotes.</p>	<p>Formación en columnas en posición de pie, ubicadas en la línea central del campo de juego.</p>	<p>Desarrollo de la técnica del tiro a canasta en acciones complejas</p>

	<p>Tiro en movimiento: La mitad en cada canasta. El primero sin balón sale hacia un lado, recibe el pase del siguiente y lanza a canasta. Ahora el que ha pasado el balón sale hacia el otro para recibir el balón y tirar.</p> <p>a) Podemos tirar tras una parada, o bien, recibir, dar un bote y tirar a canasta.</p> <p>b) El pasador estará flexionado, atento y dará un pase fuerte.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto.</p>	Formación en dos grupos de pie, ubicadas en cada zona de tiro del campo de juego.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta.
	<p>Juego: Se divide el grupo en dos equipos. Un equipo se situará en fila en la línea de tiro libre. El otro, en la línea de fondo, también en fila. Tirará el primero de la fila de tiro libre y, si la mete, el primero de la otra fila quedará automáticamente eliminado, y el que ha tirado se pondrá el último de su fila. En caso de fallarla, tendrá que ir corriendo a meterla en la otra canasta. Durante este tiempo, el del otro equipo tendrá la oportunidad de avanzar por las bases (conos o aros). En el momento en que enceste, el jugador del otro equipo tiene que permanecer inmóvil en una de las bases (con bote estático) o bien, haber acabado todo el recorrido, en este último caso, sumará un punto para su equipo. Así, todos los jugadores irán tirando hasta que eliminen a los del otro equipo. En ese momento, habrá un cambio de roles entre equipos. Finalmente, ganará quién más puntos haya conseguido, es decir, quién más veces haya acabado el recorrido de bases.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto o gimnasio, balones de baloncesto, aros.</p>	Formación en 2 columnas, una en la línea de tiro libre y la segunda debajo del aro de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta a través del juego.
PARTE FINAL	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4´´seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2´	3	<p>Método: global, continuo, repetición</p> <p>Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 0 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		<p>10'</p>	<p>1</p>	<p>Método: continuo, repetición.</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila</p>	<p>Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
<p>TOTAL</p>		<p>120'</p>				

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

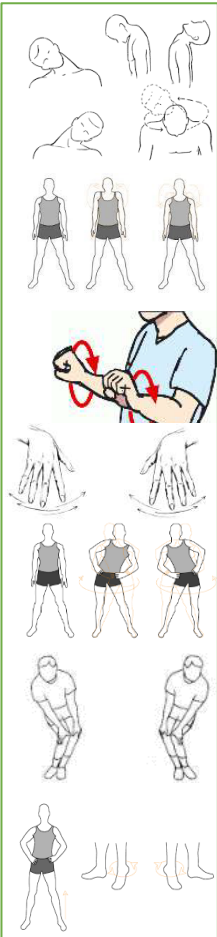

N° de sesión: 24	Fecha: 26/01/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 8	Mes: Enero	Semana: 6	Día: domingo	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

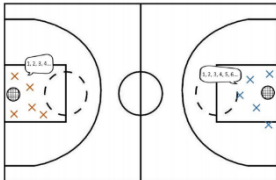
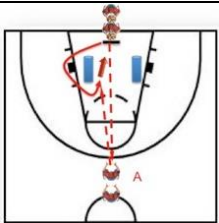
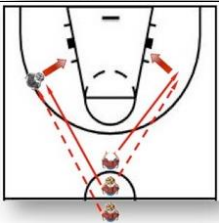
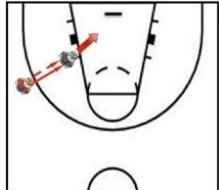
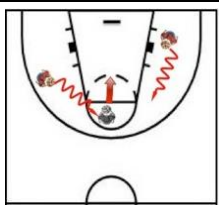
Tema: El Tiro o Lanzamiento a canasta



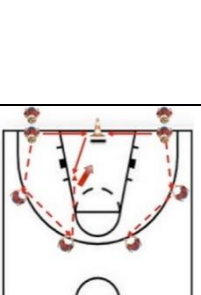

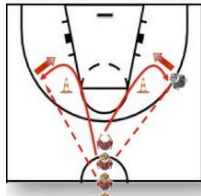

Objetivo específico: Ejecutar y dominar el tiro o lanzamiento a canasta.

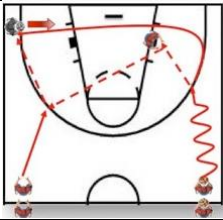
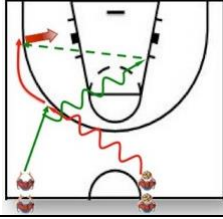
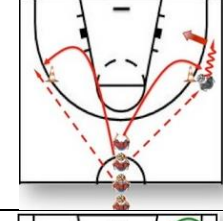

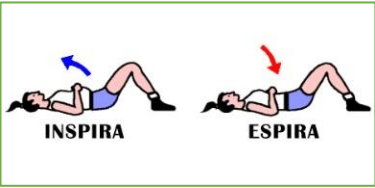
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

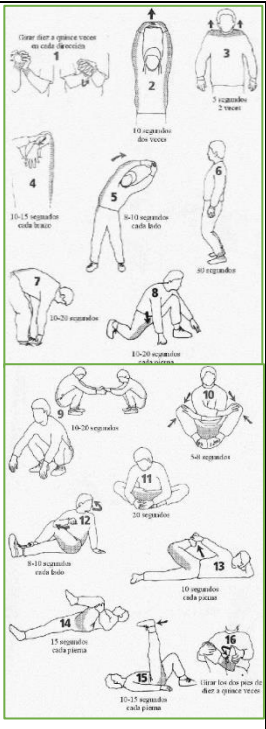
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal</p>
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.</p>	

PARTE PRINCIPAL	<p>Juego: Cuenta atrás Este juego consiste en un concurso de tiro por equipos. Cada uno de los grupos estará en una canasta y todos tendrán pelota. Tendrán que meter entre todos los componentes 10 canastas. En el momento en el que lleguen a esta cantidad, avisarán al entrenador, el cual dirá “cambio”, y todos los equipos tendrán que cambiar de canasta y tendrán que meter 9. Se repetirá el mismo procedimiento cada vez que se llegue a la cantidad indicada: cambio y se rebaja la cantidad de canastas. El juego acabará cuando la cuenta atrás haya finalizado.</p>		5'	2	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en grupos de pie, ubicadas en cada zona de tiro libre del campo de juego.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta a través del juego.
	<p>Jugador debajo de la canasta con balón, pasa al apoyo y rodea uno de los conos para recibir y tirar. El apoyo puede pasar el balón cuando quiera. Tiro dentro de la “pintura”.</p>		5'	2	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos o pivotes.</p>	Formación en 2 columnas, una en la línea de tiro libre y la segunda debajo del aro de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta después del pase.
	<p>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.</p>		5'	2	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en grupos de pie, ubicadas en una columna en cada zona de tiro libre del campo de juego.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta después del pase
	<p>Jugador con balón fuera de la línea de tiros libres, auto-pase + posición básica y tiro. Cabeza alta, equilibrio y no perder la verticalidad.</p>		5'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en grupos de pie, ubicadas en una columna en cada zona de tiro libre del campo de juego.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta después del pase
	<p>Jugadores con balón botar libremente y a la señal del entrenador posición básica y tiro.</p>		5'	2	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en 2 grupos. Cada grupo en una zona de 3 puntos.	Desarrollo de la velocidad del tiro o lanzamiento.

Jugador con balón cambio de mano entre las piernas delante del cono, un bote más y tiro.		5´	2	Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación en 2 columnas, ubicadas en la línea central del campo de juego.	Desarrollo de tiro a canasta después de dribling.
Competición por equipos. El jugador con balón pasa al jugador exterior y corre a tocar el cono, para recibir dentro de la pintura y tirar. Inicio del pase interior y de pivote.		5´	2	Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación en 2 columnas, ubicadas en la línea de fondo del campo de juego.	Desarrollo de tiro a canasta después de acción de pase y corte.
Pausa para rehidratación		3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
El jugador con balón pasa al jugador exterior y este a su vez otro pase a su compañero, el primero corre a tocar el cono, para recibir dentro de la pintura y tirar.		5´	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación en 2 columnas, ubicadas en la línea de fondo del campo de juego.	Desarrollo de tiro a canasta después del pase.
Una fila, primer jugador sin balón. rodea el cono y recibe para tirar. El jugador que pasa el balón juega para recibir y tirar.		5´	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación en 1 columna, ubicadas en la línea central del campo de juego.	Desarrollo de tiro a canasta después del pase.
Una fila, primer jugador sin balón. rodea el cono y recibe para tirar. El jugador que pasa el balón juega para recibir y tirar de la línea de 3pts.		5´	2	Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación en columna en posición de pie, ubicadas en la línea central del campo de juego.	Desarrollo de la técnica del tiro de 3pts a canasta después del pase.
Penetrar y doblar dos veces. Importante en las recepciones, estar en posición básica ofensiva y con las manos preparadas para realizar lanzamiento a canasta.		10´	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.	Formación en columnas en posición de pie, ubicadas en la línea central del campo de	Desarrollo de la técnica del tiro de 3pts a canasta en acciones complejas de 2 contra 0.

					juego.	
Jugador con balón pase interior y juega para recibir de 6,25 y tirar.		10´	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.	Formación en columnas en posición de pie, ubicadas en la línea central del campo de juego.	Desarrollo de la técnica del tiro de 3pts después del pase.
Jugador con balón pase mano-mano y jugar para recibir y tirar.		10´	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.	Formación en columnas en posición de pie, ubicadas en la línea central del campo de juego.	Desarrollo de la técnica del tiro de 3pts después del pase.
Una fila, primer jugador sin balón, rodea el cono y recibe para tirar. El jugador que recibe realiza una finta de tiro y bote lateral y tiro de 3 pts. El jugador que pasa el balón realiza la misma acción por el otro lado.		5´	2	Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación en columna en posición de pie, ubicadas en la línea central del campo de juego.	Desarrollo de la técnica del tiro de 3pts a canasta después de recibir el balón y realizar finta.
Jugador sin balón sale para rodear el cono y recibir del segundo jugador de la fila, jugador que pasa el balón gana posición interior y juega un dentro-fuera con el exterior. Jugador interior después de jugar dentro-fuera sale para recibir y jugar lo mismo con el siguiente de la fila.		10´	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación en columna en posición de pie, ubicadas en la línea central del campo de juego.	Desarrollo de la técnica del tiro de 3pts a canasta en acciones complejas
PARTE FINAL Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4´´seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.		2´	3	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 0 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		<p>10'</p>	<p>1</p>	<p>Método: continuo, repetición.</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila</p>	<p>Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
<p>TOTAL</p>		<p>120'</p>				

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

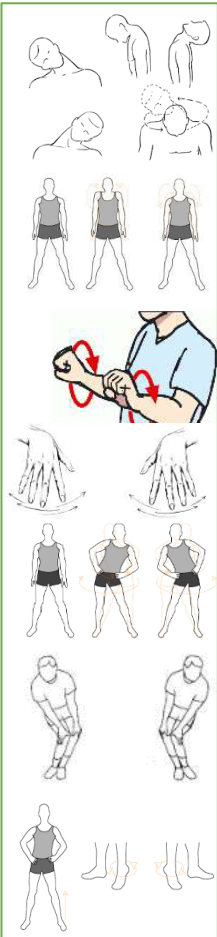

N° de sesión: 25	Fecha: 27/01/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 8	Mes: Enero	Semana: 7	Día: lunes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		



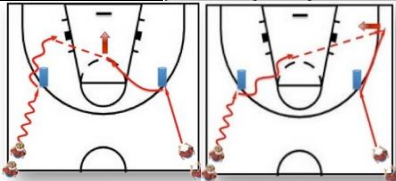

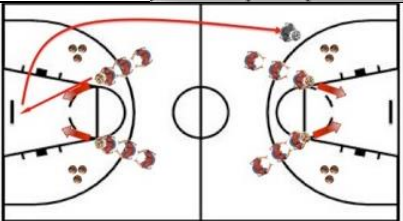
Tema: El Tiro o Lanzamiento a canasta

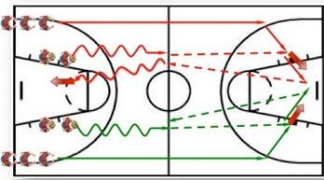
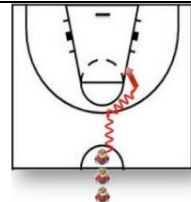

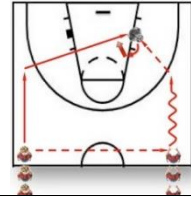
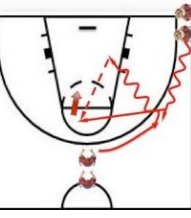
Objetivo específico: Ejecutar y dominar el tiro o lanzamiento a canasta.


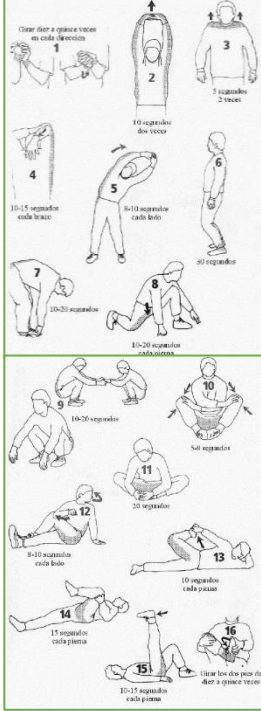
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

P A R T E P R I N C I P A L	<p>El primer jugador de la fila sin balón sale para rodear la zona de los 3", recibir del primero de la fila del lado contrario y tirar, el jugador que pasa juega sin balón para recibir del lado contrario.</p> <p>Variante: Los dos primeros de la fila sin balón, salen al mismo tiempo para recibir y tirar del jugador con balón de la fila contraria.</p>		10'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en 2 columnas, una en la línea de fondo de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta después del movimiento.
	<p>Jugador con balón pasa al jugador lado contrario y corta para recibir en unos de los dos conos y tirar. Trabajo de apoyos y tiro.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos o pivotes.</p>	Formación en 2 columnas, fuera de la zona de 3pts de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta en acción de pase y corte.
	<p>Dos filas, una con balón. Salen hacia los conos y solo cuando el jugador sin balón tenga claro de lo que hace el jugador con balón, juega para generar línea de pase.</p> <p>Penetración por la línea de fondo y pasar dentro de la pintura, recepción y tiro. Penetración por el centro pasar fuera, recepción y tiro.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos o pivotes.</p>	Formación en 2 columnas, en la línea central del campo de juego de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta en acción de toma de decisión.
	<p>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.</p>		5'	2	<p>Método: Juego, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en 2 columnas, ubicadas de pie en una zona de tiro libre del campo de juego.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta a través del juego.
	<p>Misma idea que ejercicio anterior, con cuatro equipos y cuatro balones por equipo. Jugador que anota coloca el balón en la caja del equipo que quiera. Gana el primero en quedarse sin balones.</p>		5'	2	<p>Método: Juego, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en 2 columnas, ubicadas de pie en cada zona de tiro libre del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta a través del juego.

<p>Competición de tiro por equipos. Cada equipo dividido en dos filas, una con balón y la otra sin balón. Sale dos jugadores de cada equipo, el jugador con balón bota hasta medio campo y realiza un pase a dos manos, jugador lateral recibe y realiza un tiro de media distancia, si anota coge el balón y pase de “béisbol” al compañero de medio campo que recibe para ir a realizar un tiro dentro de la zona de 3” (pintura). Si anota salen dos compañeros más. Gana el equipo que anota más puntos en un tiempo determinado. Por ejemplo 5 minutos.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en 2 equipos, cada equipo en 2 columnas, ubicadas en la línea de fondo del campo de juego.</p>	<p>Desarrollo de tiro a canasta después del pase a través del juego.</p>
<p>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.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en una columna, ubicadas en la línea central del campo de juego.</p>	<p>Desarrollo de tiro a canasta después de dribbling y parada.</p>
<p>Pausa para rehidratación</p>	3´	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	<p>Formadas en hileras</p>	<p>Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.</p>	
<p>Tiro después de corte, el jugador que pasa el balón corta por la “pintura” para rodear el cono y tirar.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	<p>Formación en 2 columnas, fuera de la zona de 3pts de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta en acción de pase y corte.</p>
<p>Tiro después de corte, el jugador que pasa el balón corta por la “pintura” para recibir en posición interior y tirar.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en 2 columnas, ubicadas en la línea central del campo de juego.</p>	<p>Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta en acción de pase y corte.</p>
<p>2C0. Bote lateral y pase mano-mano. Dividir y doblar balón. Jugador que tira recibir con las manos preparadas y equilibrado.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en 2 columnas, una ubicada en la línea de 3pts y la otra columna en una esquina del campo</p>	<p>Desarrollo de la técnica del tiro o lanzamiento a canasta en acción de pase y corte.</p>

					de juego de acuerdo al diagrama.	
PARTE FINAL	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición</p> <p>Materiales: el propio cuerpo</p>	<p>Posición de cubito dorsal en una fila</p> <p>Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca</p>
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 0 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición.</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila</p> <p>Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
	TOTAL		120'			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

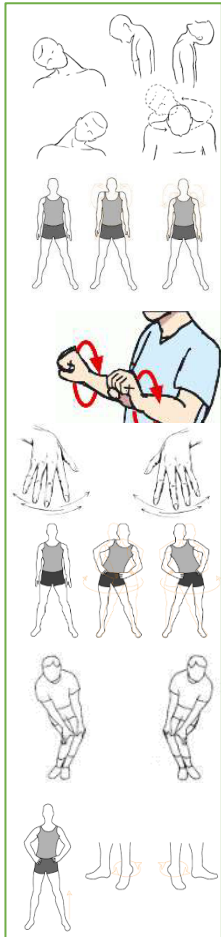

N° de sesión: 26	Fecha: 31/01/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 9	Mes: Enero	Semana: 7	Día: viernes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

Tema: Entrada a canasta

Objetivo específico: Ejecutar y dominar la mecánica de la entrada a canasta

Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

Entrada a canasta

Es un tiro que se realiza en movimiento, después de botar o haber recibido un pase en movimiento. Una entrada no es más que una parada en dos tiempos en la que levantamos el pie del pivote para lanzar a canasta.

Mecánica de la entrada a canasta

Al entrar a canasta por la derecha cogemos el balón cuando pongamos el pie derecho en el suelo (a través de un pase como en el dibujo o viniendo botando, dando el último bote a la altura del pie izquierdo para seguir de la misma forma), luego apoyaremos el izquierdo que impulsará el cuerpo hacia arriba.



Cuando entremos a canasta por la izquierda cogemos el balón cuando pongamos el pie izquierdo en el suelo, acto seguido pondremos el derecho y esta pierna derecha nos impulsará el cuerpo hacia arriba.

El primer paso será largo para ganar la acción al defensor y conseguir el mayor espacio posible, porque el segundo paso será mucho más corto. Esto es así puesto que el segundo impulso interesa que sea hacia arriba, lo más alto posible, para dejar el balón cerca del aro.

La pierna de la mano que tira irá doblada. Sube la rodilla para tirar del cuerpo en dirección al aro.

El balón va fuertemente cogido por las dos manos y protegido en el lateral de la mano que tira. No moveremos el balón si no es por alguna razón, como evitar a un defensor, por ejemplo.

Podemos lanzar a canasta de las siguientes formas:

En bandeja: Colocaremos la mano de tiro debajo del balón con los dedos dirigidos hacia el aro y la otra mano estará arriba. Finalmente impulsaremos el balón suavemente hacia la canasta con las yemas de los dedos, quedando éstos mirando hacia arriba. El brazo contrario al que lanza, protegerá el balón. Podemos lanzar directamente al aro o al tablero.




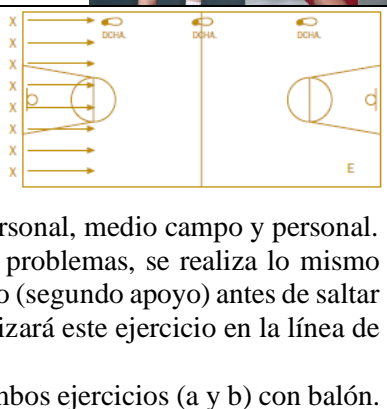
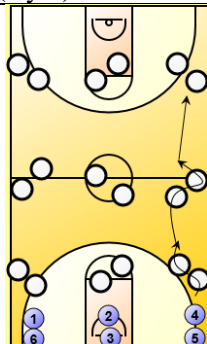
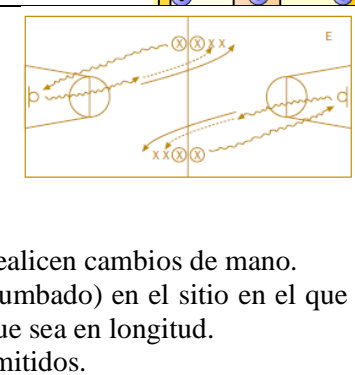
15'

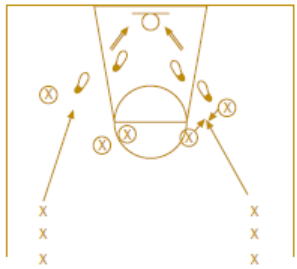
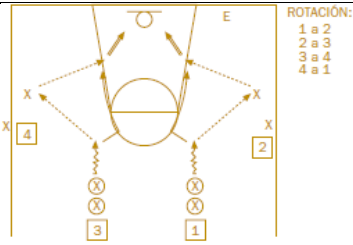
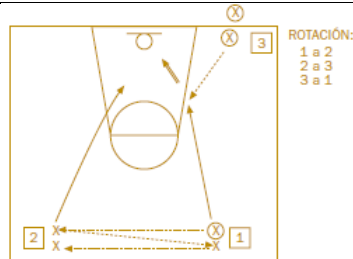
3

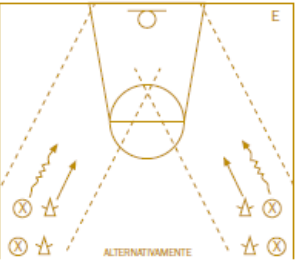
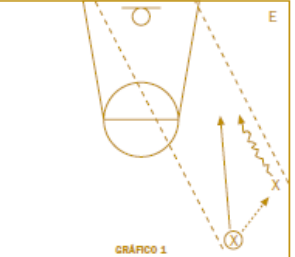
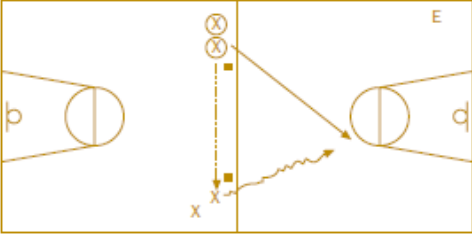

Método: Fragmentario, repetición
Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.

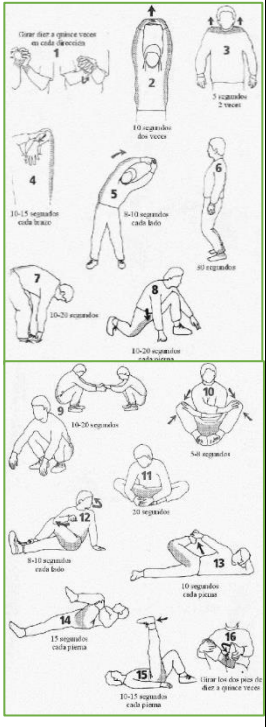
Formación en fila en una línea lateral del campo de juego.

Adquirir conocimientos sobre la entrada a canasta y los aspectos a tener en cuenta para su ejecución.

<p>Mecánica de tiro normal: La mecánica es igual a la del tiro. Lo habitual será lanzar al tablero con un golpe de muñeca. No nos olvidamos de proteger el balón con la otra mano.</p>						
<p>a) Situados los jugadores detrás de la línea de fondo, irán saliendo en oleadas con la intención de hacer coincidir exactamente el pie designado (derecho en el gráfico) en las líneas de personal, medio campo y personal.</p> <p>b) Cuando esto se consigue sin problemas, se realiza lo mismo (primer apoyo) más otro paseo (segundo apoyo) antes de saltar lo más posible. Ahora se realizará este ejercicio en la línea de medio y final del campo.</p> <p>c) Posteriormente realizamos ambos ejercicios (a y b) con balón.</p>		5´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en filas en una línea de fondo del campo de juego	Introducción de la mecanización para la técnica de entrada a canasta.
<p>Situadas las jugadoras detrás de la línea de fondo, irán saliendo por filas, con la intención de hacer coincidir los pies con los aros ubicados en el campo de juego. Realizar pasos, iniciando con el pie que corresponda, derecha o izquierda y finaliza con un salto.</p> <p>Variantes: Realizar el ejercicio con un balón sin realizar dribling. Realizar con dribling.</p>		5´	5	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos o pivotes.</p>	Formación en 2 columnas, en la línea central del campo de juego de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la mecanización de la entrada a canasta.
<p>Entrada a canasta en dribling. Organizamos dos equipos, cuyos componentes deben utilizar el bote pra entrar a canasta con el objeto de conseguir antes que el equipo contrario veinte canastas.</p> <p>Variantes: a) Colocar algún pivote para que realicen cambios de mano. b) Poner algún obstáculo (pivote tumbado) en el sitio en el que deben dar el primer paso para que sea en longitud. c) Reducir el número de botes permitidos.</p>		10´	2	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos, pivotes.</p>	Formación en 2 columnas, ubicadas de pie en la línea central del campo de juego cada una con dirección a una canasta.	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta a través del juego.

Meter diez canastas seguidas, si se falla, volvemos a empezar. No olvidarse de trabajar tanto por un lado como por el otro.						
Pausa para rehidratación	3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.	
Entrada a canasta sin bote, con pase de mano a mano. Una fila con balón en el vértice a la línea de tiros libres y la otra en medio campo. El primer jugador de la fila de medio campo sale en carrera y recibe un pase mano a mano, efectuando una entrada y cambiando de fila.		10´	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación en columnas, ubicadas de pie en la línea central del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo y mecanización de la técnica de entrada a canasta.
Colocamos dos hileras con balón en 1/2 campo (1 y 3), salen botando, a la altura de 6.25 pasan al compañero que está a un lateral (filas 2 y 4) y reciben el pase de vuelta para realizar una entrada a canasta. El pasador cogerá el rebote e irá a la fila contraria de arriba: el que entra a canasta se va a la otra fila (de pasador) de su mismo lado.		10´	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación en columnas, ubicadas de pie, 2 en la línea central del campo de juego y 2 en las líneas laterales, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo y mecanización de la técnica de entrada a canasta después de un pase. Pase y cortar.
Rueda de balón fijo: Dos jugadores con balón en el fondo. Dos filas en 1/2 campo: el primero de la fila que tiene enfrente a los dos jugadores de fondo estará con otro balón. El primero de la fila 1 pasa al de la fila 2, y éste devuelve el balón al segundo de la fila 1. Así sucesivamente va el balón de un lado a otro en 1/2 campo. Una vez que el jugador ha pasado el balón corre hacia el aro, recibirá el pase de 3 y 2 cogerá el rebote. Rotación 1 a 2, 2 a 3 y 3 a 1.		10´	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación en columnas, ubicadas de pie, 2 en la línea central del campo de juego y 1 en la línea de fondo de acuerdo al diagrama.	Desarrollo y mecanización de la técnica de entrada a canasta después de un pase.

	<p>Entrada con oposición (50% - 100%) El jugador con balón tiene situado a su lado a un defensor. El driblador (cuando él quiera o a una señal de entrenador) debe coger su pasillo aguantando la presión del defensor sabiendo que éste no va a impedir su lanzamiento al principio, luego lo permitiremos.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en columnas, ubicadas de pie, en la línea central del campo de juego en diagonal a la canasta, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta con defensa del 50% y 100%.
	<p>a) Ejercicio 1: Por parejas, partiendo desde medio campo, el que lleva el balón pasa al compañero que saldrá botando hacia la canasta siendo perseguido por el pasador - defensor. (Gráfico 1) b) Ejercicio 2: Colocados en dos filas como muestra el gráfico 2, el primero de la fila pasa el balón a su compañero de la otra, y éste decide en qué canasta realizará la entrada sin que sean válidas las fintas sino en base a una salida explosiva, el pasador irá a defender la entrada sin “violencia”</p>	 	15'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos o pivotes.</p>	Formación en columnas, ubicadas de pie, en la línea central del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta con introducción de defensa activa.
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz, espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 0 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		<p>10'</p>	<p>1</p>	<p>Método: continuo, repetición.</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila</p>	<p>Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
<p>TOTAL</p>		<p>120'</p>				

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

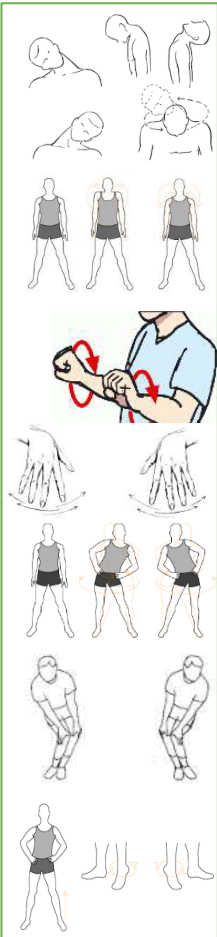

N° de sesión: 27	Fecha: 01/02/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 9	Mes: Febrero	Semana: 7	Día: sábado	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

Tema: Entrada a canasta

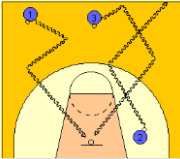
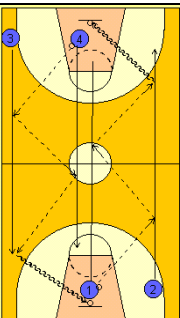
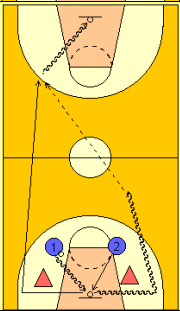
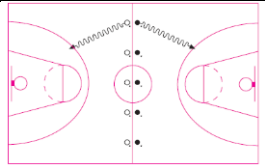
Objetivo específico: Ejecutar y dominar la mecánica de la entrada a canasta

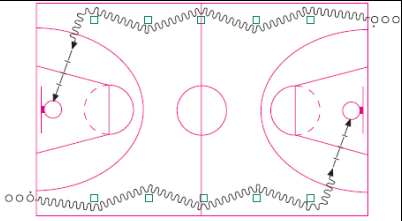
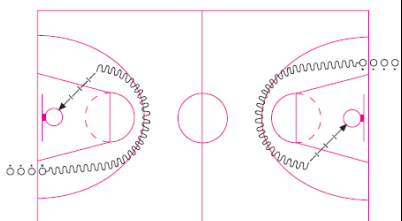
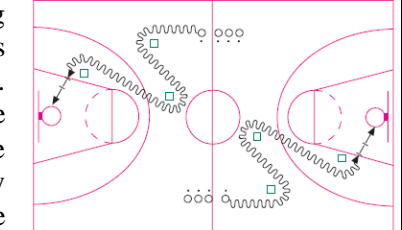
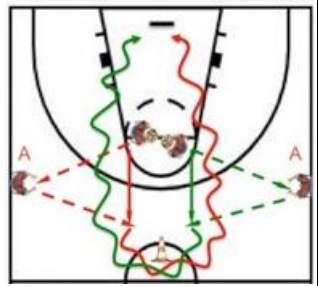
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

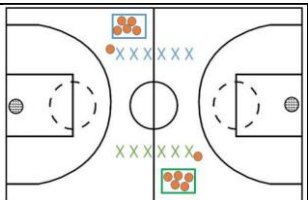
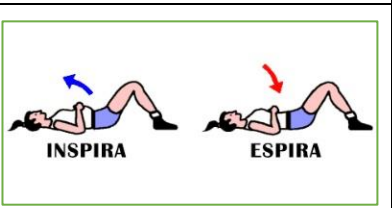
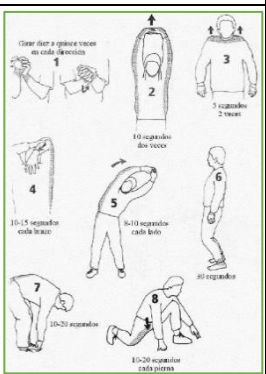
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

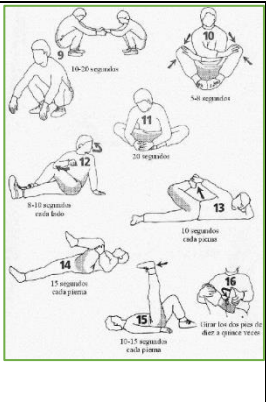
<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

P A R T E P R I N C I P A L

<p>Cada jugador dribla con el balón en media cancha. Cuando está próximo a 6,25 realiza un cambio de mano, cambio de ritmo y entra a canasta a toda velocidad. Luego recoge el rebote, sale en velocidad hasta traspasar la línea de 3 puntos y luego tranquilamente hasta tocar la de medio campo, para iniciar una nueva acción. Finalizar con entradas a canasta.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en fila en una línea lateral del campo de juego.	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta.
<p>1 y 2 se van pasando el balón, avanzando hacia la canasta contraria, al llegar a 6,25 1 pasa a 2 que realiza una entrada.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en columnas en las líneas de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta después del pase.
<p>1 entra a canasta y sale al contraataque; 2 recoge el rebote y saliendo por detrás del pivote dribla hasta que mete un pase a 1 que con un sólo bote tiene que entrar a canasta. Luego cambian de posición.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos o pivotes.</p>	Formación en parejas, ubicadas en la línea de tiro libre del campo de juego de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta en acción de contraataque.
<p>Juego: Todos juntos a canasta Se dividen los jugadores en dos grupos (cada uno con un balón) y se colocan de pie (espalda con espalda) en el centro del campo (como indica el diagrama). A la señal del entrenador todos los miembros de los equipos empiezan a botar simultáneamente hacia la canasta de los contrarios (a la que ellos están de cara). Aquellos que anoten canasta, regresan rápido al punto de partida, mientras que los que no anoten, tienen tres oportunidades para hacerlo, pero vuelven al punto de partida, en cualquier caso. El equipo que finaliza el juego primero y tiene a todos sus miembros sentados, gana. El juego también puede comenzar</p>		10´	2	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en 2 grupos, ubicadas de pie en la línea central del campo de juego cada una con dirección a una canasta.	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta a través del juego.

desde la posición de sentado, de rodillas, tumbados boca arriba, ó boca abajo.						
Pausa para rehidratación	3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.	
Carreras de relevos botando en zig-zag: se divide a los jugadores en dos equipos, (cada uno con un balón o un balón para cada equipo). Se realiza dribling en zig-zag y entrada a canasta y regresa hasta su grupo.		10´	3	Método: Global, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación en columnas, ubicadas de pie en las líneas de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo y mecanización de la técnica de entrada a canasta.
Se divide a los jugadores en dos equipos (un balón cada uno). Realiza dribling alrededor de la línea de 3pts y luego ingresa con entrada a canasta.		10´	3	Método: Global, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación en columnas, ubicadas de pie en las líneas de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo y mecanización de la técnica de entrada a canasta.
Carrera de relevos en zig-zag en media pista se divide a los jugadores (un balón cada uno). A la señal el primer jugador de cada equipo sale botando entre los conos, llega a la canasta y realiza entrada. El segundo de la fila, empieza cuando el primero ha cogido su rebote.		10´	3	Método: Global, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación en columnas, ubicadas de pie, en la línea central del campo de juego y cada una mirando a una canasta de acuerdo al diagrama.	Desarrollo y mecanización de la técnica de entrada a canasta después del dribling.
IC1 (robarse el balón), dentro de la circunferencia de tiros libres. A la señal del entrenador juegan pasar y cortar con el apoyo, recibir para bordear el cono y entrada a canasta.		10´	3	Método: Global, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación en columna, ubicadas de pie, en el círculo de la zona de acuerdo al diagrama.	Desarrollo y mecanización de la técnica de entrada a canasta después del dribling.

	<p>Juego: Vaciamos nuestra caja Haremos dos equipos. Cada grupo tendrá una caja con varias pelotas (se puede sustituir por sacos, aros en el suelo o cualquier cosa que permita tener las pelotas paradas). El primero de cada grupo cogerá una pelota de su caja e irá a hacer una entrada a la canasta que le toque. En caso de fallar, volverá a poner la pelota en su caja. En cambio, si consigue encestar, dejará la pelota en la caja del equipo rival. En el momento que el primero del grupo haga el lanzamiento, ya puede salir el siguiente. Ganará el equipo que se quede sin balones en su caja o que tenga menos cuando el entrenador o entrenadora quiera finalizar el juego</p>		10'	3	<p>Método: Juego, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, aros, cajas o sacos.</p>	Formación en 2 grupos, ubicadas de pie en la línea central del campo de juego cada una con dirección a una canasta.	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta a través del juego.
P A R T E F I N A L	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
P A R T E F I N A L	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada. 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado		10'	1	<p>Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

<p>6. 30 segundos 7. 0 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces</p>	 <p>El diagrama muestra 16 ejercicios de calentamiento con sus respectivos tiempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> 9: 10-20 segundos 10: Solamente 11: 20 segundos 12: 8-10 segundos cada lado 13: 10 segundos cada pierna 14: 15 segundos cada pierna 15: 10-15 segundos cada pierna 16: Girar los dos pies de diez a quince veces 					
TOTAL	120'					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

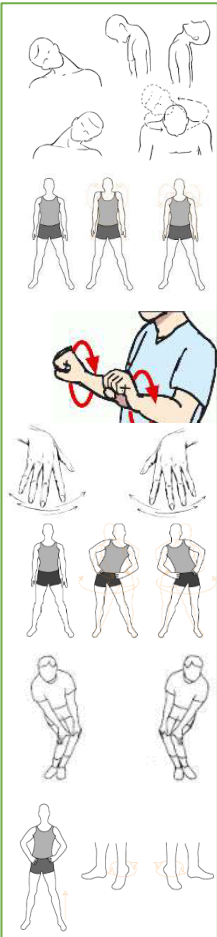

N° de sesión: 28	Fecha: 02/02/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 9	Mes: Febrero	Semana: 7	Día: domingo	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

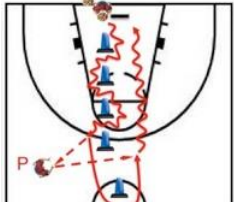
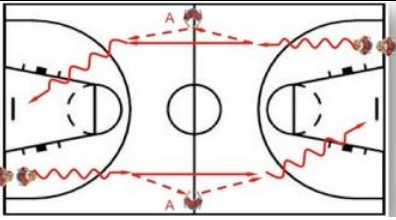
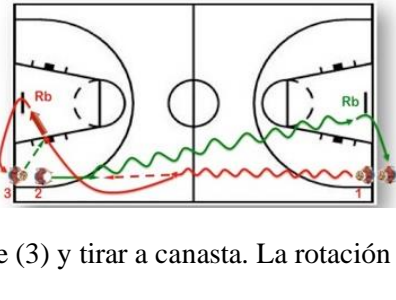
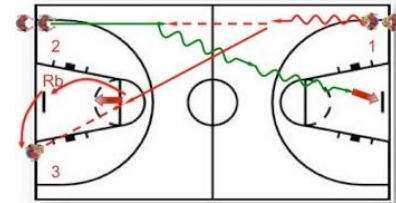
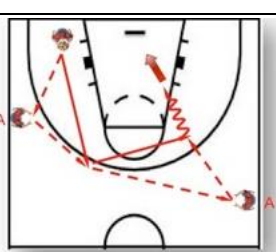
Tema: Entrada a canasta

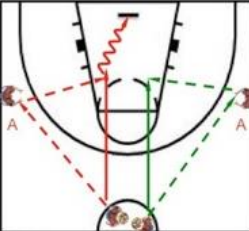

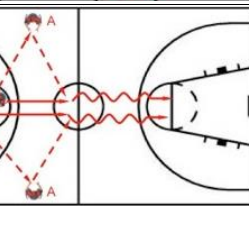

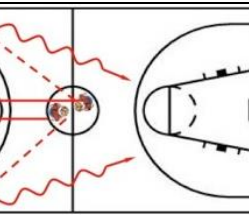
Objetivo específico: Ejecutar y dominar la mecánica de la entrada a canasta

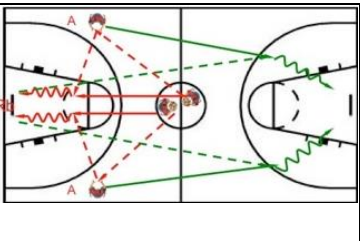

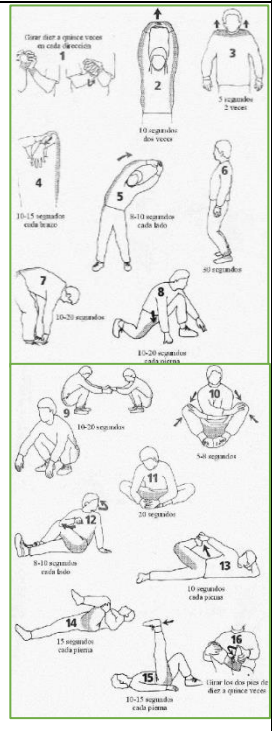
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

<p>zig-zag entre los conos (bote siempre con la misma mano), pase al poste y rodear el cono para recibir el pase de vuelta. Finalizar con una entrada a canasta.</p> 	5´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en una columna en una línea de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas de pase y corte.</p>
<p>Salir con bote y pase desde bote al apoyo, recibir el pase de vuelta y entrada a canasta. Hacer el ejercicio por los dos lados del campo.</p> 	5´	2	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en columnas en las líneas de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama</p>	<p>Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas de pase y corte.</p>
<p>Jugador (1) juega con bote para cruzar la línea de medio campo y pasa al jugador (2), que juega para ir hacia la canasta lado contrario y realizar una entrada. (1) después de realizar el pase a (2) juega para recibir el pase de (3) y tirar a canasta. La rotación es cambio de fila.</p> 	10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en columnas en las líneas de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas de pase y corte.</p>
<p>1 juega con bote para pasar el balón a 2, que recibe y hace una entrada a canasta. 1 después de pasar a 2 juega para recibir de 3 y tirar a canasta.</p> 	10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en columnas en las líneas de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas después del pase.</p>
<p>Pasar y moverse con los dos apoyos. Finalizar con una entrada a canasta.</p> 	5´	2	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en columnas en una mitad del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas después del pase con dos apoyos.</p>
<p>Pausa para rehidratación</p>	3´	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	<p>Formadas en hileras</p>	<p>Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.</p>

<p>1C1 (robarse el balón), dentro de la circunferencia de medio campo. A la señal del entrenador juegan pasar y cortar. Finalización con entrada a canasta.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en parejas en el círculo central, orientados hacia una mitad del campo de juego, de acuerdo al diagrama</p>	<p>Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas de pase y corte.</p>
<p>1C1 (robarse el balón), dentro de la circunferencia de tiros libres. A la señal del entrenador juegan pasar y cortar con los dos apoyos y entrada a canasta.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en parejas en el círculo de la zona, en una mitad del campo de juego, de acuerdo al diagrama</p>	<p>Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas de pase y corte, con dos apoyos.</p>
<p>1C1 robarse el balón en el círculo tiros libres, a la señal del entrenador pase al apoyo y jugar para recibir el pase de vuelta, recepción y primer bote de contraataque. Finalizar con una entrada a canasta.</p>		5´	2	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en parejas en el círculo de la zona de tiro libre del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas de pase y corte.</p>
<p>1C1 robarse el balón en el círculo de tiros libres, a la señal del entrenador salir para rodear el cono y primer pase de contraataque, recibir y finalizar con una entrada. Rotación, jugadores que juegan el 1c1 pasan al otro lado para recibir el pase de contraataque, los otros dos jugadores van a la fila para jugar 1c1.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	<p>Formación en parejas en el círculo de la zona de tiro libre del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo y mecanización de la técnica de entrada a canasta en situación de contraataque.</p>
<p>1C1 robarse el balón en el círculo central, a la señal del entrenador jugar pasar y cortar con el apoyo, entrada y primer pase de contraataque. Finalización con entrada a canasta.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	<p>Formación en parejas en el círculo central del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la técnica de entrada a canasta después de corte y pase en situación de contraataque.</p>

	<p>IC1 robarse el balón en el círculo central, a la señal del entrenador jugar pasar y cortar con el apoyo, entrada y pase largo de contraataque al apoyo que ha jugado para recibir el pase.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en parejas en el círculo central del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta después de corte y pase en situación de contraataque.
	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
P A R T E F I N A L	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 0 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
	TOTAL	120'					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

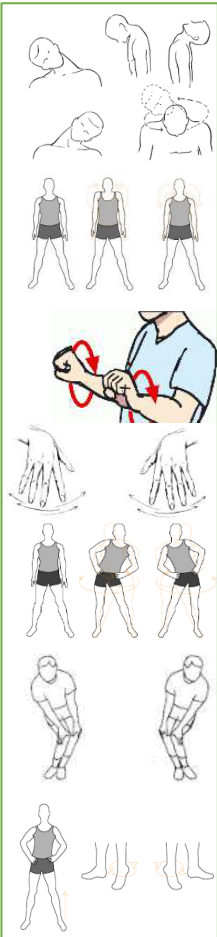

N° de sesión: 29	Fecha: 03/02/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 9	Mes: Febrero	Semana: 8	Día: lunes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

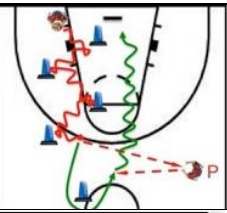
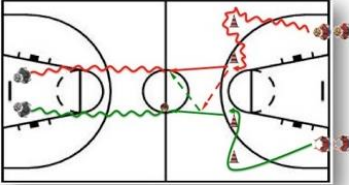
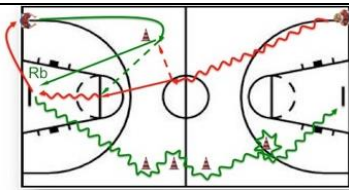
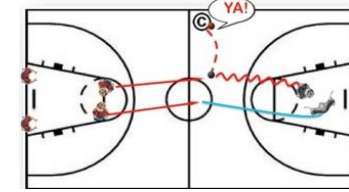
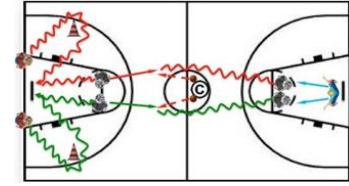
Tema: Entrada a canasta

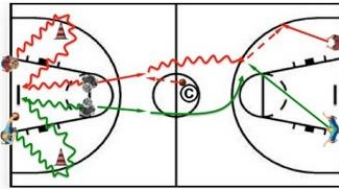
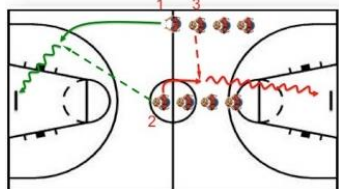
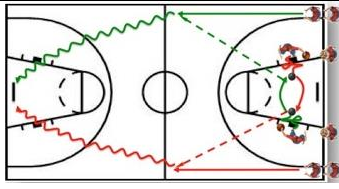
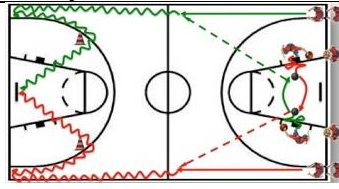
Objetivo específico: Ejecutar y dominar la mecánica de la entrada a canasta

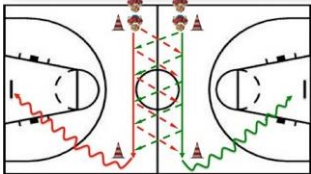

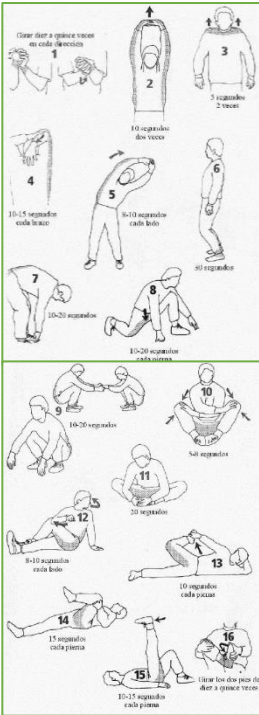
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

PARTICIPACIÓN	<p>Cambio de mano en cada cono, pase al poste y rodear el cono. Recibir el pase de vuelta y entrada a canasta.</p>		5'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en una columna en una línea de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas de pase y corte.
	<p>Dos filas, una con balón y la otra sin balón. Los dos jugadores realizan el mismo recorrido, después de rodear los conos se pasan el balón hasta la línea de medio campo. El jugador sin balón cuando llega a la línea de medio campo coge el balón que está en el suelo, los dos jugadores finalizan el ejercicio con entrada a canasta.</p>		5'	2	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en columnas en la línea de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas de pase y corte.
	<p>Dos filas, una con balón y la otra sin balón. Jugador con balón juega con bote para cruzar medio campo, al mismo tiempo jugador sin balón juega para ir hacia el cono y recibir el balón, jugador que coge el rebote realiza un circuito de bote y entrada a canasta. La rotación del ejercicio es cambio de fila.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en columnas en las líneas de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas de pase y corte.
	<p>Dos jugadores con balón dentro del círculo de tiros libres, el entrenador en el lateral de medio campo con otro balón. Jugar 1c1 robarse el balón sin salir del círculo y a la señal dejar los balones en el suelo y salir a cruzar medio campo, el entrenador lanza el balón y el que lo coge ataca y el otro defiende, finalizar con entrada a canasta.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en parejas en el círculo de tiros libres de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situación de uno contra uno.
	<p>Los jugadores salen con bote desde la línea de fondo para bordear el cono y realizar una entrada a canasta y después jugar 1c1 robarse el balón dentro del círculo de tiros libres, a la señal del entrenador salen al círculo central para recibir un pase y</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en columnas en la línea de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas con defensa activa.

realizar dribling hasta la canasta, finalizar con entrada a canasta, con defensa activa en zona.						
Pausa para rehidratación	3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.	
Los jugadores salen con bote desde la línea de fondo para bordear el cono y realizar una entrada a canasta y después jugar 1c1 robarse el balón dentro del círculo de tiros libres, el entrenador tiene un balón y lo pasa a uno de los dos jugadores después de dejar su balón en el suelo, el que recibe el balón ataca en 2c2 con el compañero del lado contrario. Finalizar con punto. La rotación del ejercicio es que los jugadores del lado derecho pasan al lado izquierdo y los del lado izquierdo al derecho.		10´	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación en columnas en las líneas de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas de juego 2c2.
Jugador (2) pasa el balón al jugador (1), (1) realiza una entrada a canasta, (2) después de pasar a (1) se gira y recibe el pase de (3) para realizar una entrada a canasta por el centro de la zona. Ejercicio en continuidad.		10´	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.	Formación en columnas en la línea central del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situaciones complejas de pase y corte.
Jugadores con balón realizan cambios de mano por detrás, por delante, entre las piernas, bote hacia delante, bote hacia atrás. A la señal del entrenador dejan el balón en el suelo y corren para coger el balón del compañero para pasarlo al jugador sin balón que corre por el lateral del campo, recibe y entrada a canasta.		10´	2	Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.	Formación en 4 columnas en la línea de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situación de salida rápida.
Jugadores con balón realizan cambios de mano por detrás, por delante, entre las piernas, bote hacia delante, bote hacia atrás. A la señal del entrenador dejan el balón en el suelo y corren para coger el balón del compañero para pasarlo al jugador sin balón que corre por el lateral del campo, recibe y juega con bote hacia		10´	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación en 4 columnas en la línea de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta, en situación de salida rápida.

	la línea de fondo para realizar un cambio de mano entre las piernas, para después realizar bote lateral hasta el cono y entrada a canasta.					
	<p>Dos filas, todos los jugadores con balón. Los jugadores se pasan los balones (el jugador del lado derecho pase picado y el jugador del lado izquierdo pase por arriba). Cuando llegan al segundo cono juegan con bote para ir a realizar una entrada a canasta.</p> 	10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en columnas en la línea central del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la técnica de entrada a canasta después del dribbling en velocidad.
	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4´´seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p> 	2´	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
PARTE FINAL	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 0 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 	10´	1	<p>Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
	TOTAL		120´			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

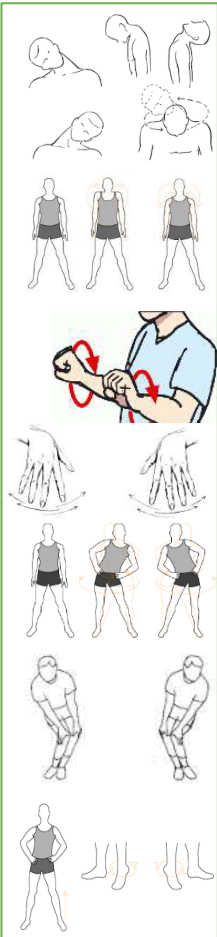

N° de sesión: 30	Fecha: 07/02/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 10	Mes: Febrero	Semana: 8	Día: viernes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		


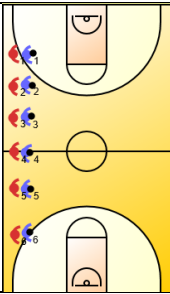

Tema: Fintas con balón




Objetivo específico: Conocer y ejecutarlos diferentes tipos de fintas con balón.


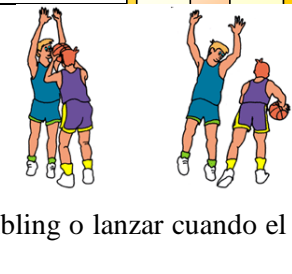
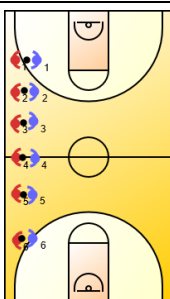
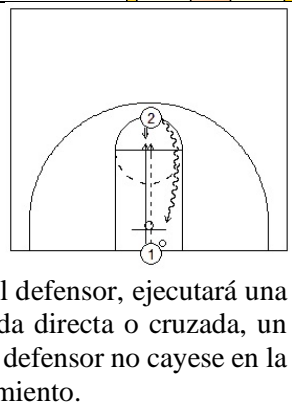
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

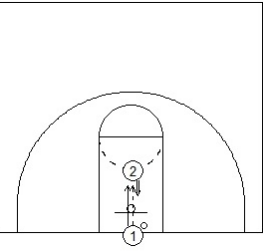
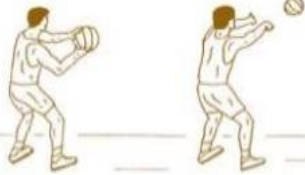
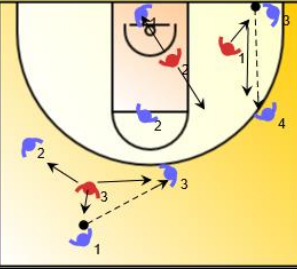
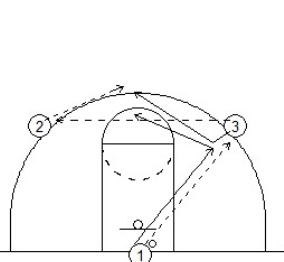
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

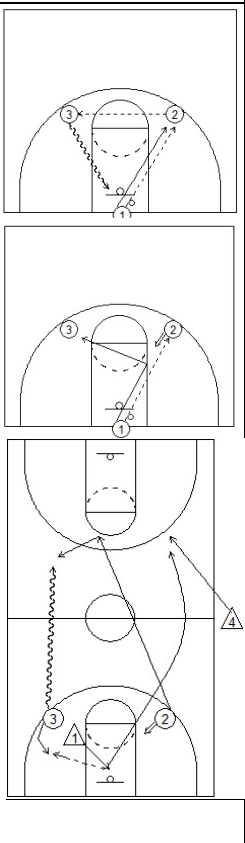

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

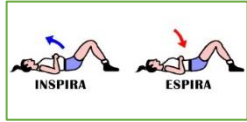
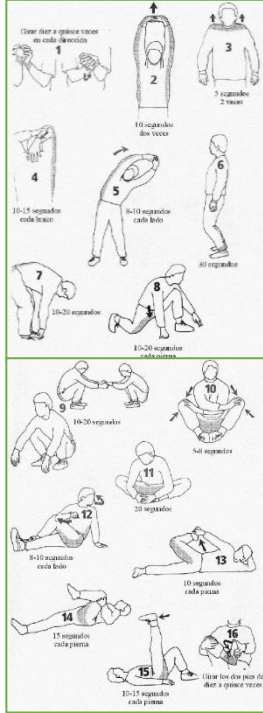
P A R T E P R I N C I P A L	<p>FINTAS CON BALÓN Finta De Salida Sin Mover Los Pies Se realiza moviendo las caderas y rodillas. Si el defensor cae en la finta, ésta es rápida y nos posibilita salir con ventaja. Si el defensor no va a la finta siempre tendremos la posibilidad de realizar alguna de las que enumeran a continuación. Esta finta no se utiliza mucho salvo cuando estamos jugando en el poste bajo y de espaldas a canasta.</p> 	5'	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en fila en una línea lateral del campo de juego.	Adquirir conocimientos sobre la finta de salida sin mover los pies y los aspectos a tener en cuenta para su ejecución.
	<p>En parejas, con un balón, una por delante de la otra, en posición con balón, realizar finta sin mover los pies, continuo y repetidas veces, cambiar de posición entre compañeras. Realizar el mismo tipo de finta ubicadas frente a frente.</p> 	5'	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en fila en parejas en una línea lateral del campo de juego.	Desarrollo de la mecanización de la finta de salida sin mover los pies.
	<p>Fintas De Salida En Dribling</p>  <p style="text-align: center;">Gráfico 1 Gráfico 2 Gráfico 3</p> <p>Con el balón en las manos y partiendo de la posición de triple amenaza (gráfico 1) daremos un paso de penetración corto (20-25 cm) rápido y energético: cargaremos el peso del cuerpo sobre la pierna que se adelanta. El balón lo llevaremos fuertemente cogido en el lateral de la pierna. Rodillas flexionadas y parte superior del cuerpo erguida. No mover la otra pierna (pie de pivote). A partir de realizar la finta tenemos dos opciones dependiendo cómo reaccione el defensor. Es importante que nosotros nos creamos la finta (de salida, tiro, pase, etc.) para que se la crea el contrario. Si no va a la finta, no reacciona para tapan la línea de penetración, daremos otro paso con la pierna adelantada y seguir en la misma dirección (gráfico 2).</p>	5'	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en fila en una línea lateral del campo de juego.	Adquirir conocimientos sobre la finta de salida en dribling y los aspectos a tener en cuenta para su ejecución.

<p>Si el defensor reacciona a la finta y nos tapa la penetración, cambiaremos el paso del cuerpo del pie adelantado al atraso. Cambiamos el balón del lado (rápidamente y pegado al cuerpo). En este movimiento pivotamos sobre el pie atrasado para colocarnos frente a la nueva dirección, cruzaremos la pierna por delante del defensor para así proteger mejor el balón (gráfico 3). La salida tiene que ser en todos los casos rápida y explosiva manteniendo el equilibrio del cuerpo y con especial atención a los pasos de salida. Tras esta finta de salida podemos llevar rápidamente el pie atrás para efectuar un tiro, e incluso fintar el tiro y penetrar.</p>						
<p>En parejas, con un balón, enfrentadas una con la otra, una con posesión del balón en triple amenaza, realizar finta de salida en dribling, trabajo continuo y repetidas veces, cambiar de posición entre compañeras.</p>		5´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en parejas en una línea lateral del campo de juego.	Desarrollo de la mecanización de la finta de salida en dribling.
<p>En tríos, con un balón, se juega dos contra uno, 2 y 3 enfrentadas una con la otra, 1 con posesión del balón realiza pase a 2 quien realizar finta de salida en dribling, trabajo continuo y repetidas veces, cambiar de posición entre compañeras.</p>		5´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en tríos ubicados en diferentes partes del campo de juego.	Desarrollo de la mecanización de la finta de salida en dribling después de recepción del pase.
<p>Finta De Salida En Reverso Iniciamos la finta de salida en dribling: adelantamos un pie, y el defensor reacciona y nos tapa el camino; entonces cruzamos ese pie por delante del defensor para seguir por el otro lado, pero vuelve a defendernos. A partir de esta posición realizamos un pivote anterior o exterior, llevando el pie más adelantado hacia atrás, girando rápidamente todo el cuerpo, para seguir por la dirección de la primera finta. El cuerpo siempre flexionado y salida explosiva.</p>		5´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en fila en una línea lateral del campo de juego.	Adquirir conocimientos sobre la finta de salida en reverso y los aspectos a tener en cuenta para su ejecución.

<p>En parejas, con un balón, enfrentadas una con la otra, una con posesión del balón en triple amenaza, realizar finta de salida en reverso, trabajo continuo y repetidas veces, cambiar de posición entre compañeras.</p>		5´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en parejas en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Desarrollo de la mecanización de la finta de salida en reverso.</p>
<p>Finta De Tiro Primero explicaremos la finta de cabeza. Con el balón en las manos, erguir el cuerpo, al mismo tiempo que levantamos la cabeza como si fuéramos a levantarnos para un tiro. A partir de aquí podemos realizar una salida en dribling o lanzar cuando el defensa está cayendo.</p>		5´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en fila en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Adquirir conocimientos sobre la finta de tiro o lanzamiento y los aspectos a tener en cuenta para su ejecución.</p>
<p>En parejas, con un balón, enfrentadas una con la otra, una con posesión del balón en triple amenaza, realizar finta de tiro, trabajo continuo y repetidas veces, cambiar de posición entre compañeras.</p>		5´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en parejas en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Desarrollo de la mecanización de la finta de tiro.</p>
<p>Finta de tiro con defensor, obligando al atacante a tomar una decisión en función de la reacción del defensor. Colocaremos dos filas, una debajo de canasta con balón y otra por encima del tiro libre, sin balón. El jugador con balón pasará a su compañero y le irá a defender, éste comenzará con una finta de tiro y, a partir de la reacción del defensor, ejecutará una acción u otra. Si el defensor salta, salida directa o cruzada, un bote y finalización. En el caso de que el defensor no cayese en la finta, el atacante finalizará con el lanzamiento.</p>		5´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en columnas en una zona del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la mecanización de la finta de tiro, con defensa 1 c1.</p>

<p>Partiendo desde la misma disposición, pero reduciendo la distancia entre las filas, colocamos al futuro atacante en el centro de la zona y, mediante fintas y pivotes, sin dejarle botar, buscar la mejor opción para lanzar a canasta, tratando de leer la mejor opción según la reacción de la defensa.</p>		5´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en columnas en una zona del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la mecanización de la finta de tiro, con defensa 1 c1.</p>
<p>Finta De Pase Realizaremos los movimientos iniciales del pase para luego pasar por otro lugar. Hay que tener en cuenta que es más fácil fintar los pases que se realizan con dos manos que los que se hacen con una. Nos ayudaremos de pivotes e intentaremos engañar al defensor también con la vista. Es algo que tenemos que dominar especialmente a la hora de pasar al jugador que está en el poste bajo.</p>		5´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en fila en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Adquirir conocimientos sobre la finta de pase y los aspectos a tener en cuenta para su ejecución.</p>
<p>En grupos, con un balón, se juega 3 contra uno, con posesión del balón realiza fintas y el pase a cualquiera de sus compañeras, 3 intenta interceptar el pase, trabajo continuo y repetidas veces, cambiar de posición entre compañeras.</p>		5´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en grupos dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama</p>	<p>Desarrollo de la mecanización de la finta de pase.</p>
<p>Pausa para rehidratación</p>		3´	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	<p>Formadas en hileras</p>	<p>Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.</p>
<p>El atacante, tras recibir, realizará una finta de salida y actuará en función de la reacción del defensor, bien con salida directa o bien con salida cruzada, para luego finalizar tras dar un máximo de dos botes. El siguiente paso sería que el atacante tuviese que realizar un trabajo</p>		5´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en grupos dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama</p>	<p>Desarrollo de los diferentes tipos de fintas.</p>

<p>previo con fintas de recepción para, a continuación, jugar un 1c1, en el que introduzcan también fintas de salida y de tiro. Para llevar a cabo este ejercicio, colocaremos una tercera fila, la del pasador.</p>						
<p>Colocaremos tres filas, una debajo de canasta con balón y otras dos en la prolongación del tiro libre. El jugador con balón pasará a cualquiera de ellas e irá a defender, el receptor tendrá que realizar una finta de tiro o de pase y actuar en consecuencia con la decisión que tome el defensor. Si el defensor se cree la finta de pase, el jugador con balón puede lanzar a canasta, mientras que si realiza una finta de tiro y el defensor va a puntearle, debe pasar el balón a su compañero para que finalice. Como máximo, un pase entre ambos.</p> <p>Variante: Continuación del ejercicio anterior, ya que el jugador que finaliza el 2c1, defenderá la canasta contraria, mientras que los otros dos, atacarán. Como el objetivo de las fintas defensivas, además de hacer dudar al ataque, es retrasarlo, podríamos introducir una cuarta fila para que cuando los tres primeros jugadores superen el medio del campo, este jugador salga y se incorpore a la defensa.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en 3 columnas, una debajo de canasta y otras dos en la prolongación del tiro libre, de acuerdo al diagrama	Desarrollo de los diferentes tipos de fintas en acciones de 2c1.
<p>Jugadores por parejas, el nº 1 comienza con una finta de salida en dribbling delante de su cono y pasa al nº 2 que previamente ha hecho una finta de recepción delante del suyo, recibe y realiza una finta de salida en dribbling para entrar a canasta. El nº 1 coge el rebote y se lo pasa al nº 2 que se ha desmarcado a la esquina, vuelve a realizar una finta de salida en dribbling delante del cono y se va a la fila contraria.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en parejas, ubicadas de pie en una zona del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de los diferentes tipos de fintas en acciones complejas.

	El nº 2 sale botando y cambiando de dirección y de ritmo hacia la fila del nº 1. Luego van saliendo las siguientes parejas.					
PARTE FINAL	Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.		2'	3	Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo	Posición de cubito dorsal en una fila Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada. 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 0 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces		10'	1	Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo	Posición de pie en una fila Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
	TOTAL		120'			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

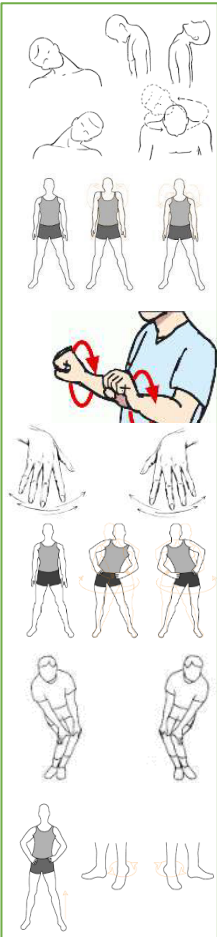

N° de sesión: 31	Fecha: 08/02/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 10	Mes: Febrero	Semana: 8	Día: sábado	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

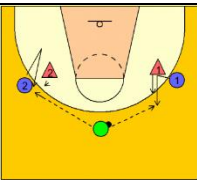
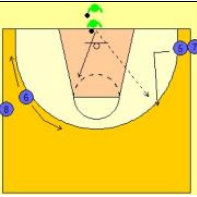
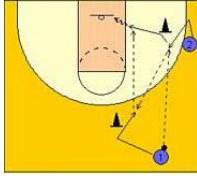

Tema: Fintas con balón

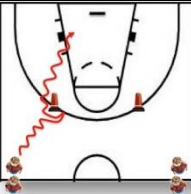

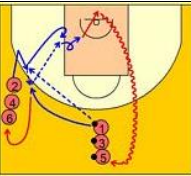
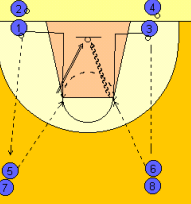
Objetivo específico: Ejecutarlos diferentes tipos de fintas con balón.


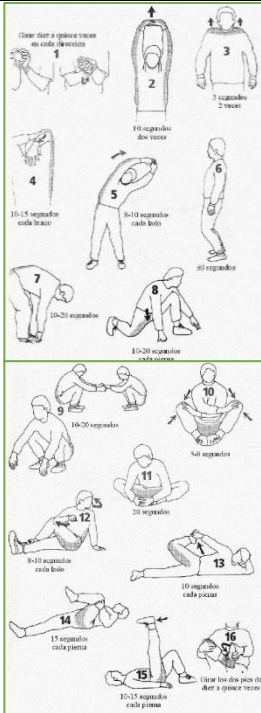
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal</p>
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.</p>	

P A R T E P R I N C I P A L	<p>Contamos con dos filas, en ellas, encontraremos un atacante, y un defensor. En el eje central del campo, estará un jugador, o el entrenador, que actuará como pasador. Ambos atacantes realizarán fintas de recepción para obtener líneas de pase claras, que les permitan recibir el balón, que podrá entrar a cualquiera de los dos lados.</p> <p>Una vez que uno de los dos atacantes ha conseguido recibir el balón, convertiremos el ejercicio en 2x2. Para el ataque realizar fintas de salida y finta de tiro.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en parejas en una zona del campo de juego, e acuerdo al diagrama.	Desarrollo de los diferentes tipos de fintas, en situación de ataque 2c2.
	<p>El defensor ejecuta un pase al exterior y se coloca en defensa del jugador del lado contrario. Defensa del lado débil (LD).</p> <p>El pasador usará el bote para mejorar línea de pase. El atacante fijará a su defensor con una finta y saldrá a recibir con un cambio de ritmo.</p> <p>Jugar 1c1 limitando el número de botes. Realizar finta de salida o de tiro para terminar el ejercicio.</p> <p>Variante: En caso de no sacar ventaja en el 1c1, pasar de nuevo al pasador y cortar o realizar una nueva finta de recepción.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en 3 columnas, una debajo de canasta y otras dos en la prolongación de la línea de 3 pts., de acuerdo al diagrama	Desarrollo de los diferentes tipos de fintas, en situación de 2c1.
	<p>Jugadores por parejas, o si se quiere dos filas de jugadores (1 y 2), el jugador nº1 pasa el balón al jugador nº2 que previamente hace una finta de recepción delante del cono, una vez que recibe espera el cambio de dirección del jugador nº1 delante de su cono y le devuelve el balón, tras pasar hace una acción de desmarque cambiando de dirección y pide el balón en el poste bajo, allí hace una finta de salida y tira a canasta. Luego los jugadores intercambian los papeles (si se hace por parejas), o simplemente cambian de fila.</p> <p>Variante: Incluir defensor y jugar el 1c1 bajo aro.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en 2 columnas, en la prolongación de la línea de 3 pts., de acuerdo al diagrama	Desarrollo de los diferentes tipos de fintas, en situación de 1c1.
	<p>Tras el pase de 1 a 2, el jugador 1 realiza un cambio de ritmo y dirección, para recibir de 2 y lanzar a canasta.</p> <p>Después del lanzamiento a canasta, el jugador 2 recoge el rebote, 3 se convierte en atacante y busca el primer pase, y el jugador 1 se convierte en defensor.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en 3 columnas, en la prolongación del medio campo, de acuerdo al diagrama	Desarrollo de los diferentes tipos de fintas, en situación de 1c1.

<p>El objetivo es que el jugador 3 reciba lo más cercano posible a la línea de fondo y realice una fina para librarse de la defensa y poder encestar.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en columnas, en la línea central del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Desarrollo de la mecanización de la fintada de reverso.
<p>Pausa para rehidratación</p>		3´	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
<p>En dos columnas salir en dribling y realizar fintada de tiro en el cono y terminar con un lanzamiento.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en columnas, en la línea central del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Desarrollo de la mecanización de la fintada de tiro o lanzamiento a canasta.
<p>Los jugadores en dos filas en una mitad del campo, los impares con balón y los pares sin balón. El jugador nº1 pasa el balón al alero nº2 que previamente realiza una fintada de recepción. El jugador nº1 tras pasar el balón al nº2 va a recibir mano a mano, el jugador nº2 tras entregar el balón al nº1 se desplaza al poste bajo para recibir de espaldas al aro y realizar una fina de tiro o de salida. La rotación posterior es que el jugador de la fila nº1 tras pasar se va a la fila contraria (se coloca detrás del jugador nº6) y el jugador nº2 tras realizar su movimiento de pies, va a coger su propio rebote y se va botando sin interrumpir el tráfico de jugadores detrás del último jugador de la fila contraria (en el gráfico el jugador nº5).</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en 2 columnas, en la prolongación de la línea de 3 pts., de acuerdo al diagrama	Desarrollo de la mecanización de la fintada de salida y fintada de tiro. Toma de decisiones
<p>Dos filas en el fondo con balón y dos en 6,25 sin balón. 1 pasa 5 y sube a recibir al poste alto, allí pivota (encara el aro) y tras realizar una fintada de tiro o de salida termina con una entrada o con un tiro. Lo mismo para la otra fila, es simétrico. La rotación es: 1-5-3-6-1</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en 4 columnas, en la una mitad del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Desarrollo de las fintadas de salida y fintada de tiro. Toma de decisiones

P A R T E F I N A L	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
	TOTAL			120'			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

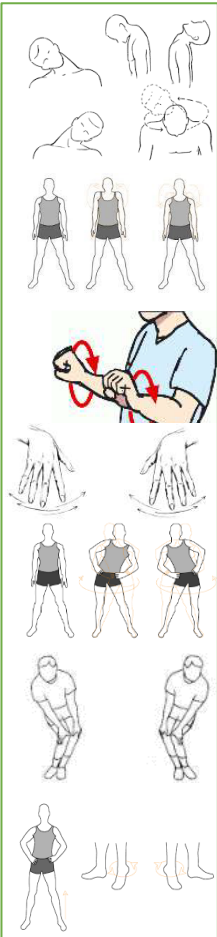

N° de sesión: 32	Fecha: 09/02/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 11	Mes: Febrero	Semana: 8	Día: domingo	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

Tema: Bloqueos

Objetivo específico: Conocer y ejecutar el bloqueo de manera correcta

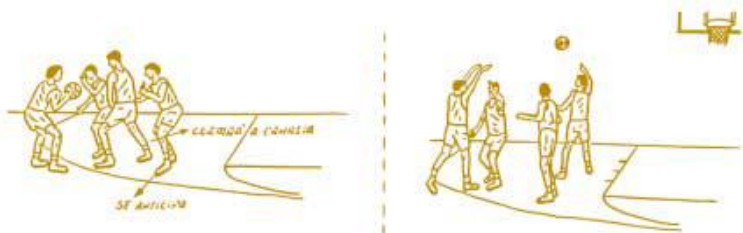
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

BLOQUEOS

El bloqueo es un movimiento ofensivo cuando se realiza para conseguir mejores situaciones y posiciones dentro del campo, obteniendo una ventaja, la iniciativa sobre la defensa. El bloqueo se puede realizar tanto al jugador con balón (bloqueo directo), como a cualquier otro que no lo tenga (bloqueo indirecto). También es un movimiento, fundamento defensivo muy utilizado, especialmente para conseguir capturar los rebotes defensivos.



EL JUGADOR QUE BLOQUEA

El jugador que bloquea debe tener en cuenta lo siguiente: Buscar una “posición correcta” (buen ángulo, con sentido, tenemos que buscar crear peligro teniendo en cuenta la posición de todos los jugadores) para efectuar el bloqueo.

Normalmente utilizaremos un movimiento previo (cambio de dirección, corte, toma de posición, etc.) para obtener una ventaja a la hora de ir a efectuar el bloqueo y que el defensor no nos intercepte la trayectoria (body - check) y nos desvíe, nos retrase la acción que vamos a efectuar. No moverse en el bloqueo, y así evitaremos las faltas en ataque. El que recibe el bloqueo es el que lleva a su defensor contra el bloqueo, y no al revés.

No perder de vista ni al hombre del balón ni a los defensores. Si hay que elegir nos concentraremos en primer lugar en hacer bien el bloqueo, incluso dejando de ver el balón durante unos instantes si es necesario en los bloqueos indirectos.

Posición:

Piernas un poco más abiertas que la anchura de los hombros.
Flexionados. Así conseguiremos obtener un buen equilibrio.
Tronco recto y ligeramente inclinado hacia adelante puesto que habrá un contacto, choque.



10´

3

Método: Fragmentario, repetición

Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.

Formación en una fila en una línea lateral del campo de juego.

Adquirir conocimientos sobre el bloqueo y los aspectos a tener en cuenta para su correcta ejecución.

Brazos cruzados a la altura del pecho.
No sacar ni codos, ni rodillas a la hora de bloquear.
Después de bloquear siempre realizaremos una acción posterior, cuyo objetivo será buscar el sitio adecuado para crear peligro, y pedir el balón.

EL JUGADOR QUE RECIBE EL BLOQUEO

El jugador que va a recibir el bloqueo y se va a provechar de ello debe distraer a su defensor y llevarle contra el bloqueo. Debe hacer que su defensor choque contra ese muro que es nuestro compañero y ver qué hacen los defensores para actuar en consecuencia.

Para conseguir esto nos ayudaremos de fintas de salida, cambios de dirección con balón, etc.

Deberemos salir hombro con hombro con nuestro compañero que bloquea para así evitar que mi defensor pase entre ambos.

La salida del bloqueo debe ser explosiva.

FORMAS DE BLOQUEAR

Vamos a diferenciar dos formas de bloquear tomando como referencia la posición del bloqueador respecto al jugador contrario que vamos a bloquear.

a) Bloqueo de frente:

Es el más utilizado. El jugador que bloquea se colocará de cara al defensor del jugador que va a ser bloqueado. Se colocará en la posición que querrá tomar el defensor contrario.



b) Bloqueo de espaldas.

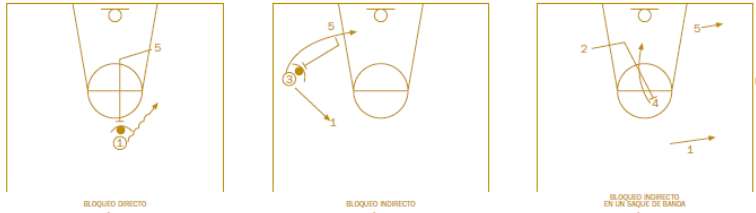
Es una forma de bloquear con sus ventajas e inconvenientes. No se utiliza demasiado, pero para una serie de ocasiones si resulta muy positivo.


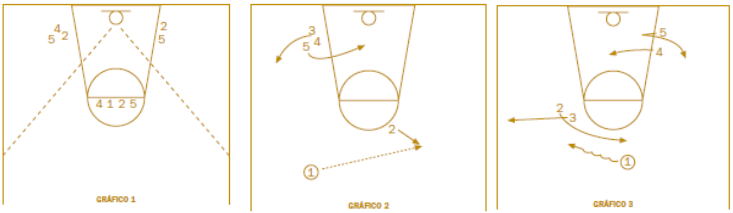
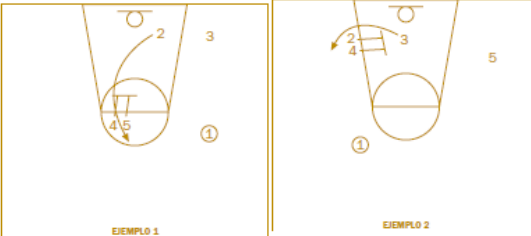
Utilizado generalmente por un pívot que realiza un bloqueo directo al jugador con balón.


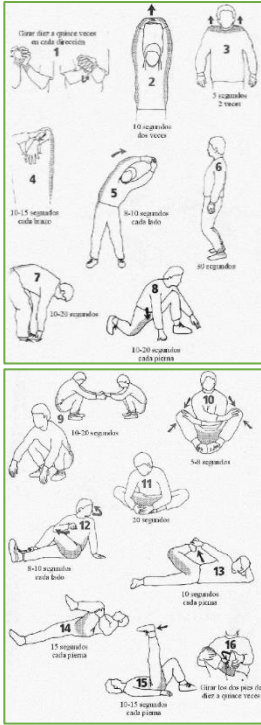
Tiene como ventaja, que no necesitamos pivotar para la continuación; y como desventaja que al no ver bien al jugador que queremos bloquear tendemos a movernos ya que no calculamos bien las distancias y es más fácil cometer personal en ataque.



<p>Bloqueo directo. Jugaremos un 1 c 1 normal. Sólo habrá una diferencia, en el campo habremos colocado unos conos formando una especie de cuadrado. El atacante aprenderá a aprovecharse de esos obstáculos a la hora de jugar a canasta. Deben ver y coger la idea de un bloqueo. Aquí no quedará más remedio que haga el trabajo el driblador.</p> <p>Variante: También se puede poner a un jugador que haga de poste. Ha de estar inmóvil.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos o pivots.</p>	Formación en parejas, dentro del campo de juego de acuerdo al diagrama.	Asimilación de la mecánica de bloqueo directo.
<p>Bloqueo directo Colocamos dos grupos de pivotes en las letras. Por parejas, uno ataca y otro defiende. El atacante con balón pasa a un jugador que hará de pasador e intentará recibir el balón para jugar un 1 c 1.</p> <p>La mitad en cada aro. Que aprendan ellos a ver cómo deben reaccionar para intentar desmarcarse aprovechando el bloqueo.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos o pivots.</p>	Formación en parejas, en una mitad del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Asimilación de la mecánica de bloqueo directo y desmarque.
<p>Mecánica de bloqueo directo con continuación. Dos filas, 1 con balón y 2 sin balón. 1 pasa a 2, que ha realizado una finta de recepción. 1 hace un bloqueo a 2 y continúa, 2 puede penetrar hasta canasta o pasa a 1 para que anote.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en 3 columnas, en el medio campo de juego, de acuerdo al diagrama	Asimilación de la mecánica de bloqueo directo con continuación.
<p>Mecánica del bloqueo indirecto. Tres filas 1 (con balón), 2 y 3 sin balón. 2 y 3 trabajan para recibir; 1 pasa a 2, inicia un corte y bloquea a 3, si 3 corta hacia arriba, 1 continúa hacia abajo y al revés. 2 puede pasar a 3 (tira o pasa a 1) o a 1. Rotación 1 a 2, 2 a 3, 3 a 1.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en 3 columnas, en el medio campo de juego, de acuerdo al diagrama	Desarrollo de la mecánica de bloqueo directo en una situación compleja.

<p>Pausa para rehidratación</p>	<p>3'</p>	<p>1</p>	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	<p>Formadas en hileras</p>	<p>Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.</p>
<p>TIPOS DE BLOQUEOS BLOQUEO VERTICAL Es el que se realiza verticalmente con respecto a la línea de fondo. Puede ser directo o indirecto; de abajo a arriba o al revés, en el lado fuerte o en el débil.</p> <p>BLOQUEO HORIZONTAL Es el bloqueo que se realiza paralelo a la línea de fondo, bien muy próximo al fondo o no. En todos los bloqueos y especialmente en estos dos primeros los jugadores tienden a no buscar ambos, tanto bloqueado como bloqueador (sobre todo), una buena línea de pase para recibir tras el bloqueo.</p>	<p>5'</p>	<p>3</p>	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en una fila en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Adquirir conocimientos sobre el bloqueo vertical y el bloqueo horizontal.</p>
<p>BLOQUEO CIEGO</p>  <p>Se denomina bloqueo ciego al que realizamos cuando el jugador que va a ser bloqueado no ve al jugador que le bloquea, ya que está situado a sus espaldas. Este bloqueo puede realizarse a un jugador con balón (Graf. 1) o a un jugador sin balón (Graf. 2 y 3). Bien realizado es de gran efectividad porque atrapa por sorpresa a la defensa y es difícil de ajustar.</p>	<p>5'</p>	<p>3</p>	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en una fila en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Adquirir conocimientos sobre el bloqueo ciego y sus aplicaciones.</p>

<p>BLOQUEO EN DIAGONAL Muy utilizado en el triple poste, una forma de jugar ocupando las dos posiciones de poste bajo y el poste alto. Pero no sólo se realiza cuando jugamos de esta forma.</p>		5'	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en una fila en una línea lateral del campo de juego.	Adquirir conocimientos sobre el bloqueo en diagonal y sus aplicaciones.
<p>STACKS</p>  <p>Consiste en colocar 2 o más jugadores juntos en un lugar del campo para posteriormente intentar desmarcarse, sacar ventaja por medio de bloqueos entre ellos o simplemente con el movimiento (corte) hacia el exterior o hacia canasta. Además de crear un espacio libre mayor para poder jugar. En el gráfico 1 vemos un stack de 2, 3 y 4 jugadores; en los gráficos 2 y 3 tenemos dos ejemplos de cuál podría ser una situación real.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en una fila en una línea lateral del campo de juego.	Adquirir conocimientos sobre las stacks (pilas) y su mecanización y aplicación.
<p>BLOQUEO DOBLE Dos jugadores realizan un bloqueo juntos, a la vez. Hombro con hombro. Tras el bloque deberán realizar una acción posterior.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en una fila en una línea lateral del campo de juego.	Adquirir conocimientos sobre el bloqueo doble y su mecanización y aplicación.
<p>PANTALLAS Actualmente este término va desapareciendo confundiendo y siendo absorbido por el bloqueo. Es un movimiento para facilitar un tiro cómodo generalmente y consiste en colocarse entre el jugador que tiene o va a tener el balón y su defensor, y de cara a nuestro compañero, de espaldas al aro. Principalmente usado contra zonas.</p>		5'	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en una fila en una línea lateral del campo de juego.	Adquirir conocimientos sobre la comprensión de los términos “pantallas” y “bloqueos”.

P A R T E F I N A L	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
	TOTAL	120'					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

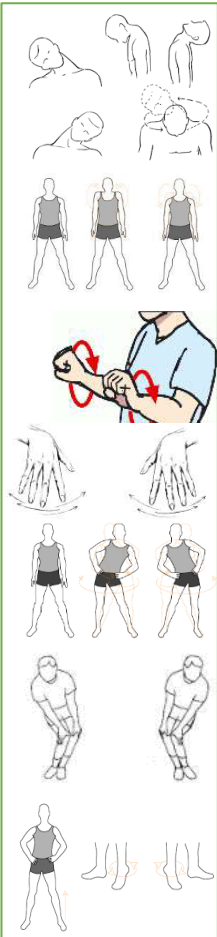

N° de sesión: 33	Fecha: 10/02/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 11	Mes: Febrero	Semana: 9	Día: lunes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

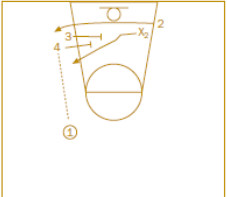
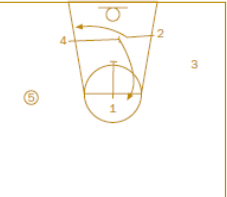

Tema: Bloqueos


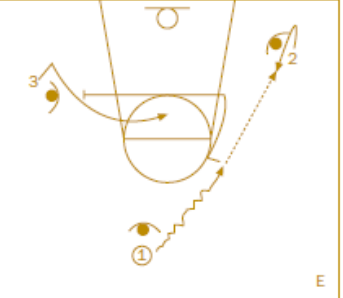
Objetivo específico: Conocer y ejecutar el bloqueo de manera correcta

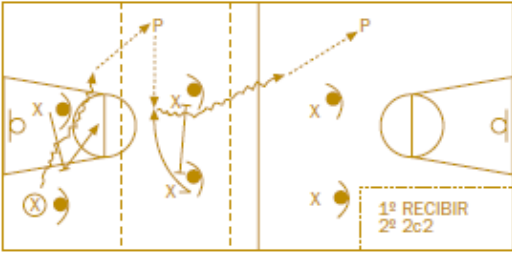


Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.


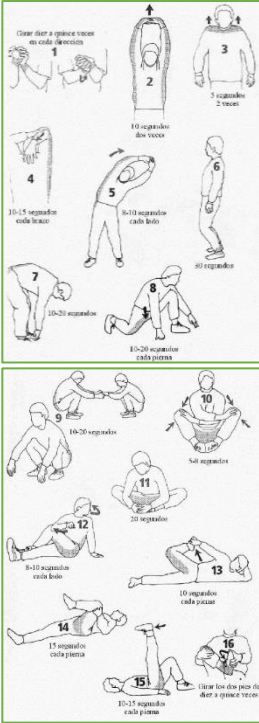
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

PARTICIPACION	<p align="center">BLOQUEO EN SERIE CONSECUTIVO</p> <p>Dos o tres jugadores bloquean al mismo jugador a muy poca distancia uno de otro para hacer más difícil la defensa. El segundo bloqueador “remata” al defensor, según cómo haya defendido el primer bloqueador.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en una fila en la línea central del campo de juego y un grupo en zona para la explicación.	Adquirir conocimientos sobre el bloqueo en serie o consecutivo y los aspectos a tener en cuenta para su correcta ejecución.
	<p align="center">BLOQUEO AL QUE HA BLOQUEADO</p> <p>Primero 4 bloquea a 2 para que seguidamente 1 bloquee a 4. No es más que la suma de un bloqueo horizontal y un bloqueo vertical. Este bloqueo se usa en el FLEX, una forma de jugar muy conocida.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en una fila en la línea central del campo de juego y un grupo en zona para la explicación.	Adquirir conocimientos sobre el bloqueo al que ha bloqueado y los aspectos a tener en cuenta para su correcta ejecución.
	<p align="center">CORTE UCLA</p> <p>Es el bloqueo en el poste alto a un jugador que está en la posición de base. La jugada comienza con el base en posesión del balón, pasándolo al alero. Tras pasar el balón, el base va a cortar sobre el pívot, que se encarga de bloquear en el poste alto. Si el alero no puede pasar al base después de haber hecho el corte, puede pasar al pívot para que lance a canasta desde la línea de tiros libres. En caso de que el pívot no pueda tirar, la jugada continúa con un bloqueo del alero al base en el poste bajo, dando al pívot la posibilidad de jugar con cualquiera de sus compañeros:</p> <p>Si pasa al base, que ha salido del bloqueo del alero, el base puede ejecutar un tiro exterior o pasar al alero para que avance a canasta.</p> <p>Si el pívot pasa al alero, que acaba de bloquear al base, el alero puede avanzar a canasta como en el caso anterior.</p> <p>También puede darse la vuelta para pasar al ala-pívot para que entre a canasta.</p> <p>Si no ha podido pasar a ningún otro compañero, pasa al escolta para que busque al ala-pívot, o para que pase al alero después de que este haya subido a la línea de tiros libres gracias al bloqueo</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en dos grupos de 5 personas en el medio campo de juego.	Adquirir conocimientos sobre el corte UCLA y los aspectos a tener en cuenta para su correcta ejecución.

<p>del pívot. En este último caso el alero puede intentar pasar al pívot o al ala-pívot, y si tampoco es posible, puede pasar al base para que todos recuperen sus posiciones y volver a empezar la jugada desde el inicio.</p>						
<p align="center">BLOQUEO Y CONTINUACIÓN (CORTE)</p>  <p>El jugador que bloquea, tras realizar esa acción, corta hacia canasta pidiendo el balón intentando tener ventaja sobre la defensa en la posición. Para ello si es necesario, realizaremos un pivote tras el bloqueo. En el gráfico 1 vemos un ejemplo de bloqueo directo y continuación, mientras que en el gráfico 2 se realiza un bloqueo indirecto y una continuación hacia canasta por el movimiento que realiza el atacante 2. Siempre debemos buscar dos líneas de pase claras y no molestarnos entre dos o más jugadores del mismo equipo.</p>	10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en una fila en la línea central del campo de juego y un grupo en zona para la explicación.	Adquirir conocimientos sobre el bloqueo y continuación (corte) y los aspectos a tener en cuenta para su correcta ejecución.	
<p><i>Bloqueo indirecto y continuación, 3 c 3.</i> 3 c 3 en 1/2 campo; máximo 2 botes cada vez que un jugador coge el balón. Pasar - cortar - bloqueo indirecto. Antes de tirar hay que hacer un mínimo de dos bloqueos indirectos.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en una fila en la línea central del campo de juego y un grupo en zona para la explicación.	Adquirir conocimientos sobre el bloqueo indirecto y continuación y los aspectos a tener en cuenta para su correcta ejecución.
Pausa para rehidratación	3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.	

<p>Bloqueo directo e indirecto, 2 c 2 +2 pasadores todo el campo. Colocamos a dos postes repetidores, uno en cada medio campo, 2 c 2 todo el campo antes de pasar al poste repetidor (obligatorio) deben realizar un bloqueo directo y para recibir el pase de vuelta un bloqueo indirecto, al final del campo (en el otro aro) terminarán de jugar el 2 c 2 con un bloqueo directo. Podemos dejar recibir o pasar a los postes repetidores sin que previamente tengan que hacer un bloqueo, siempre que cuando no puedan recibir o pasar fácilmente los utilicen.</p> 	20´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en grupos de 6 personas, 2 equipos dentro del campo de juego.	Desarrollo del bloqueo directo e indirecto en campo completo.
<p>BLOQUEO Y TOMA DE POSICIÓN INTERIOR Tras el bloqueo, el jugador que lo ha realizado tratará de ocupar y ganar un espacio para posteriormente recibir el balón. En este ejemplo vemos que el defensor de 5 deja que X3 pase entre él y 5, esto crea un espacio libre por el que 5 deberá luchar para ocuparlo y ofrecer un blanco claro para el pase.</p> 	10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en una fila en la línea central del campo de juego y un grupo en zona para la explicación.	Adquirir conocimientos sobre el bloqueo y toma de posición interior y su correcta ejecución.
<p>BLOQUEO Y ABRIRSE AL BALÓN Cuando nosotros realizamos un bloqueo no tenemos la obligación de continuar hacia canasta o luchar por una posición interior. También tenemos la opción de intentar recibir fuera porque nos interesa este movimiento, bien por las características del jugador que bloquea, bien por crear un mayor espacio libre en el interior o por otras razones.</p> 	10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en una fila en la línea central del campo de juego y un grupo en zona para la explicación.	Adquirir conocimientos sobre el bloqueo y abrirse al balón y su correcta ejecución.

PARTE FINAL	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
	TOTAL			120'			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

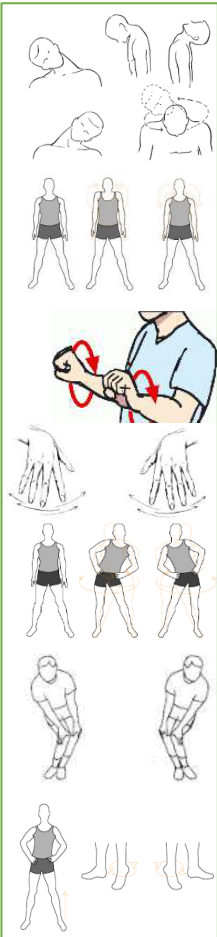

N° de sesión: 34	Fecha: 14/02/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 12	Mes: Febrero	Semana: 9	Día: viernes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		



Tema: La defensa

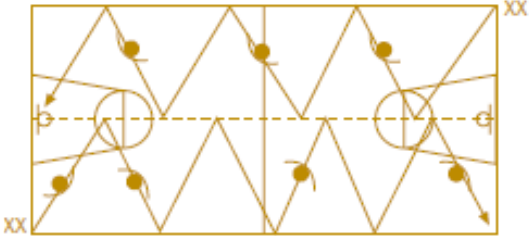

Objetivo específico: Conocer y aplicar la posición básica de defensa, tanto estáticamente como con desplazamiento.

Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal</p>
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.</p>	

P A R T E P R I N C I P A L	<p>LA DEFENSA</p> <p>POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA</p>  <p>Los pies deben estar separados algo más que la anchura de los hombros. Con el peso del cuerpo sobre la parte delantera de los pies, los talones sólo rozan al suelo. Con las piernas flexionadas. La posición de nuestras piernas nos debe proporcionar un equilibrio, estabilidad para reaccionar con prontitud.</p> <p>El tronco recto y ligeramente inclinado hacia adelante. Los brazos semiflexionados con los antebrazos y manos dirigidos hacia arriba. Los dedos de las manos estarán abiertos y las palmas hacia adelante o hacia el balón. La cabeza debe estar alta y atentos a todo lo que ocurre en el campo.</p>	10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto.</p>	Formación en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Adquirir conocimientos sobre la posición defensiva y los aspectos a tener en cuenta para su correcta ejecución.
	<p>Todas las deportistas ubicadas en una línea lateral del campo de juego a la señal del entrenador salir en carrera lenta ya la señal sonora realizar parada y posición defensiva, a la señal auditiva continuar con carrera lenta y se realizara posición defensiva cada vez que suene el silbato.</p> <p>Variante: Realizar con carrera a velocidad.</p> 	10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto.</p>	Formación en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Desarrollo de la mecánica de la posición básica de defensa.
	<p>DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS</p> <p>Movimiento de pies: Han de ser cortos y rápidos. Los pies deben estar lo más cerca posible del suelo sin juntarlos ni cruzarlos. Debemos mantener constante la distancia entre los pies (pasos cortos).</p> <p>Moveremos en primer lugar el pie de la dirección que vamos a tomar, primero abrir (1) y luego cerrar (2). Juntar los pies es una tendencia natural, y es fatal para el defensor porque perdemos el equilibrio y nuestra capacidad de reacción ante un cambio de dirección del contrario.</p> <p>Movimiento de mano: Brazos y manos deben utilizarse para presionar el balón o las posibles líneas de pase. Estos</p> 	10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto.</p>	Formación en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Adquirir conocimientos sobre los desplazamientos defensivos y los aspectos a tener en cuenta para su correcta ejecución.

<p>movimientos no deben sustituir a los desplazamientos de piernas.</p> <p>Paso de caída/avance: Cuando vamos hacia atrás y el atacante cambia de dirección, pivotaremos sobre el pie atrasado (contrario a la nueva dirección que vamos a tomar) y colocaremos al otro pie por detrás para seguir con nuestra defensa. Y nosotros, defendiendo vamos hacia delante y el atacante cambia de dirección realizaremos otro pivote para seguirle (paso de avance).</p> <p>Esgrima: Cuando nuestro desplazamiento es atrás delante o al revés defenderemos de la siguiente forma: el pie adelantado tendrá la puntera mirando al frente y el pie retrasado estará mirando hacia el lateral. Mantendremos una separación entre los pies que nos proporcionará como siempre equilibrio y capacidad de reacción. No nos debemos olvidar o nivel de técnica individual defensiva la importancia que tiene la visión y la comunicación (hablar) para una buena defensa en equipo.</p>					
<p>Desplazamientos defensivos y paso de caída.</p> <p>Colocamos a los jugadores en dos filas, en ambos fondos. Se desplazarán en posición defensiva, al llegar al centro y la banda harán un paso de caída para continuar.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto.</p>	<p>Formación en columnas una en cada línea de fondo del campo de juego.</p> <p>Desarrollo de la mecánica de los desplazamientos de defensa.</p>
<p>Desplazamientos defensivos, paso de caída/avance</p> <p>Pirámide. Los jugadores formarán una pirámide y el entrenador irá indicando hacia donde se desplazarán. Además de trabajar los desplazamientos, paso de caída, etc., también simularemos un rebote, pivotar.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto.</p>	<p>Formación en pirámide dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p> <p>Desarrollo de la mecánica de los desplazamientos de defensa.</p>

Pausa para rehidratación	3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
<p>DEFENSA CUANDO EL JUGADOR ESTÁ BOTANDO</p> <p>Lo primero que hay que decir es que la distancia disminuye. Tenemos que estar siempre tapando la línea de entrada a canasta. Cuando cambie de dirección realizaremos un paso de caída, esto es algo que intentaremos evitar ya que no queremos que el balón vaya de un lado a otro porque nos cambia el lado fuerte y débil (las ayudas).</p> <p>Intentaremos poner dificultades al jugador que tiene el balón y esperamos a que él cometa un fallo.</p> <p>Podemos defender intentando dirigir, llevar al contrario a unos sitios menos peligrosos para nosotros, o bien, presionarle con el objetivo de dificultarle su progresión; para esto último tendremos la cabeza frente al balón y sin ofrecerlo ningún lado. Necesitaremos ser muy rápidos en nuestros desplazamientos defensivos.</p>	5´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto.</p>	Formación en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Adquirir conocimientos sobre la defensa al jugador que está boteando y los aspectos a tener en cuenta para su correcta ejecución.
<p>DEFENSA CUANDO EL JUGADOR HA DEJADO DE BOTAR</p> <p>Nos acercamos más al contrario y abrimos un poco más las piernas, pero manteniendo la flexión. Los brazos seguirán el balón, bien con ambas manos a la vez con una pequeña separación entre ellas, bien con una sola mano.</p> <p>No iremos en principio a quitar el balón, al contrario, defenderemos como si entre el atacante y nosotros hubiera un cristal, así evitaremos muchas faltas. También tendremos en cuenta que el atacante puede realizar un pivote y cruzar su pierna por delante nuestro para poder lanzar a canasta desde más cerca.</p> <p>DEFENSA CUANDO EL JUGADOR TIRA</p> <p>Partiendo de una posición flexionada, cuando el contrario lanza a canasta nosotros puntearemos el tiro con un salto vertical para posteriormente bloquear el rebote. No nos podemos olvidar cerrar el rebote al tirador porque él sabe, intuye mejor que nadie a donde irá el balón si no entra. No saltaremos las fintas de tiro que haga el contrario.</p>	5´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto.</p>	Formación en una fila en la línea lateral del campo de juego.	Adquirir conocimientos sobre la defensa al jugador que ha dejado de botear y cuando lanza el balón y los aspectos a tener en cuenta para su correcta ejecución.

<p>DEFENSA AL JUGADOR SIN BALÓN</p> <p>LADO FUERTE/LADO DÉBIL</p> <p>Dividiremos el campo en dos por una línea imaginaria que une los dos aros. El lado donde está el balón es el lado fuerte y donde no esta es el lado débil o lado de ayuda.</p> <p>A la hora de defender a un jugador sin balón hay que hablar de otro término que es la distancia al balón medida en cantidad de pases (1er pase, 2º pase), esto quiere decir si está próximo decidir cómo vamos a defender si el pase es hacia fuera o hacia canasta o a línea de fondo.</p> <p>Estos tres aspectos (lado fuerte/débil, 1er pase, balón hacia fuera/dentro) son los básicos, aunque podemos seguir profundizando mucho más.</p> <p>a) Defensa en el LADO FUERTE.</p> <p>Vamos a explicar cómo se defiende en anticipación, presionando a nuestro atacante para evitar que reciba, o al menos donde él quiera, cuando defendemos así es una mezcla entre técnica individual, porque hay unas nociones básicas, y tácticas porque la defensa individual admite muchas variantes siempre que exista una lógica y sepamos qué queremos y por qué.</p> <p>Un ejemplo para defender presionando es que el atacante sin balón esté en el lado fuerte, sea 1er pase lógico y esté más cerca del aro o de la línea de fondo que el balón. (línea de pase es la línea recta que une el balón con cada uno de los atacantes).</p> <p>El defensor estará presionando la línea de pase, siempre en disposición de llegar a ella y por consiguiente interceptar el balón o conseguir que nuestro atacante reciba fuera de sus posiciones habituales.</p> <p>POSICION: Nos colocamos entre el balón y nuestro atacante dando la espalda a la canasta. Las piernas estarán flexionadas, de tal manera que la pierna adelantada estará un poco más atrás de la línea de pase y el brazo de esta pierna estará doblado (en posición de llegar al balón en caso de un pase) con la mano, la palma, mirando al balón. La pierna retrasada estará aproximadamente entre las dos piernas del atacante y la mano en contacto con el atacante, tocando su cadera</p>		<p>30´</p>	<p>3</p>	<p>Método: Fragmentario, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto.</p>	<p>Formación en una fila en la línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Adquirir conocimientos sobre la defensa al jugador sin balón en el lado fuerte y en el lado débil y los aspectos a tener en cuenta para su correcta ejecución.</p>
--	--	------------	----------	--	--	---

o cintura.

Dependiendo de la distancia entre el atacante y el jugador con balón podemos no estar pegados al contrario, lo importante es la posición y presionar la línea de pase. No podemos estar viendo en todo momento el balón.

b) Defensa en el LADO DEBIL:

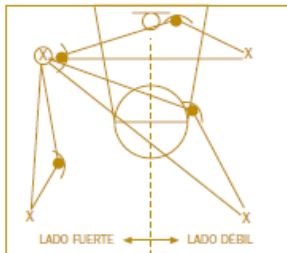
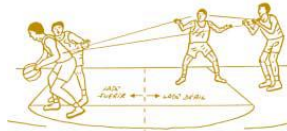
Debemos concienciarnos que el jugador que defiende a un atacante sin balón debe defender a su atacante más al balón, luego no puede relajarse.


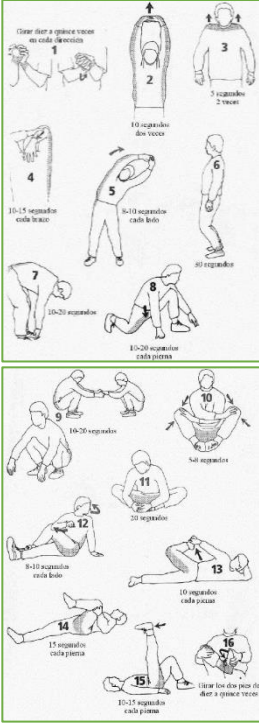
Debe variar su posición defensiva cada vez que se mueva el balón, su atacante o ambos.

Hay que estar en una posición que nos permita estar viendo el balón y a nuestro defensor sin mover la cabeza (visión marginal).

El jugador que defiende en el lado de ayuda forma parte de un triángulo cuyos vértices son balón-defensor-atacante, siendo el defensor el más próximo al aro (dando la espalda a la canasta) y lo más cerca posible a la línea de pase. Estaremos en disposición de llegar acortar el pase dando un paso y estirando el brazo, o bien llegar a defender, a nuestro atacante que ahora tiene del balón. Para intentar interceptar el pase podemos hacerlo con cualquiera de las dos manos (siempre palma al balón) a la vez que adelantamos el mismo pie. Cada opción tiene sus ventajas y desventajas.

La distancia a la que nos colocaremos será aproximadamente 1/3, estando nosotros más cerca de nuestro contrario. Sin embargo, esto variará de la posición del balón (encima de la línea de tiros libres, en la línea de fondo, no es lo mismo por el ángulo de pase que tiene el jugador con balón) y de si queremos ayudar mucho, poco, damos más importancia a la presión, o las ayudas, etc.



P A R T E F I N A L	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
	TOTAL	120'					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

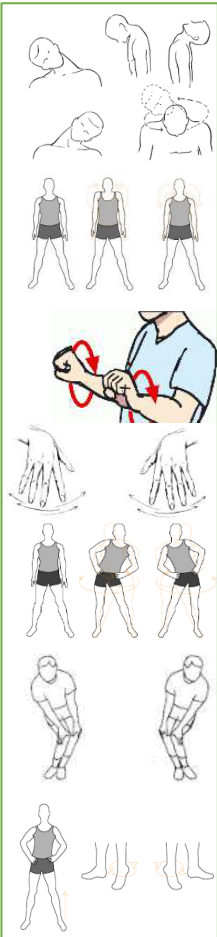

N° de sesión: 35	Fecha: 15/02/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 12	Mes: Febrero	Semana: 9	Día: sábado	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

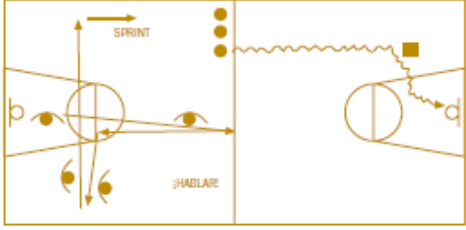
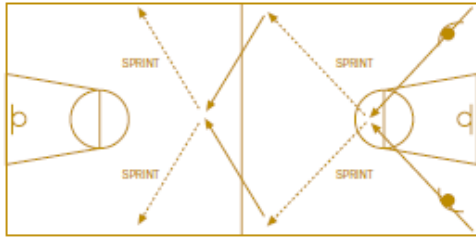
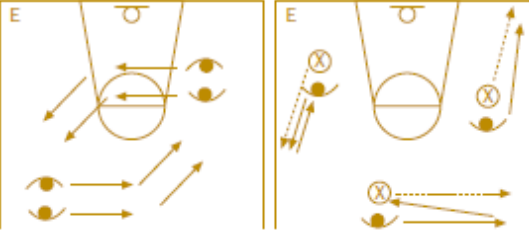
Tema: La defensa

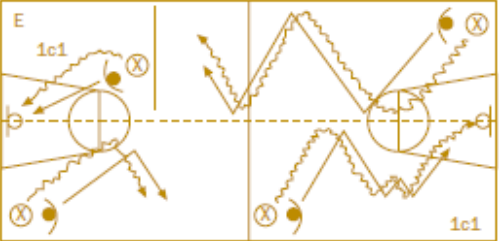
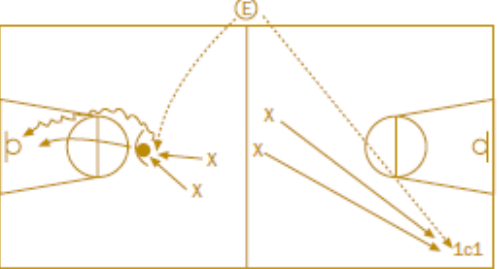
Objetivo específico: Aplicar los desplazamientos defensivos en las diferentes situaciones de juego.

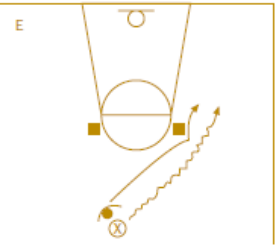
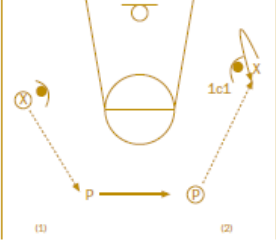
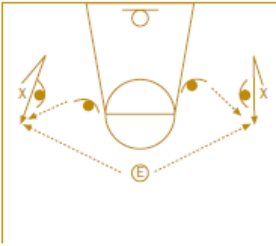
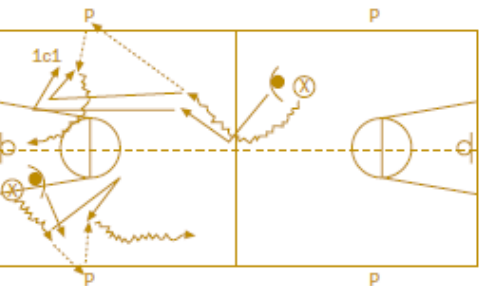
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.


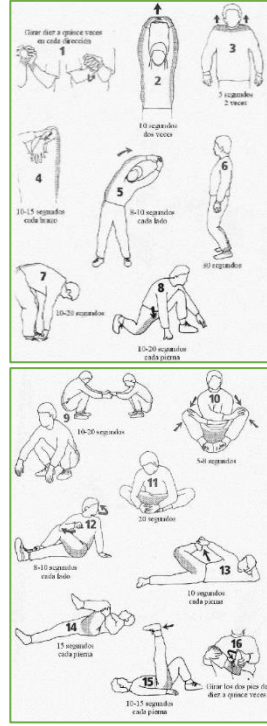
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal</p>
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.</p>	

P A R T E P R I N C I P A L	<p>Partimos desde debajo del aro y realizaremos el recorrido descrito en el gráfico, al terminar salimos corriendo, cogemos un balón de medio campo y tras realizar un cambio de mano, terminamos en canasta. Reboteamos, dejamos el balón en 1/2 campo y volvemos a la fila.</p> 	10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en una columna debajo de la canasta de un lado del campo de juego.	Desarrollo de los desplazamientos defensivos, con continuidad de ataque.
	<p>Dos filas al fondo del campo, una en cada esquina. Salimos defendiendo y al llegar a la mitad ejecutamos un sprint hasta la banda y volvemos a posición defensiva hasta la mitad y hacemos otro sprint; así hasta el final del campo.</p> 	10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, conos.</p>	Formación en dos columnas en los extremos de una línea de fondo del campo de juego.	Desarrollo de los desplazamientos defensivos, con sprint de velocidad.
	<p>Desplazamientos defensivos (por parejas). Ejercicio 1: El espejo. Por parejas, uno enfrente del otro. Un jugador será el guía y el compañero será su espejo. Cada 15’’ se cambiará la función. Ejercicio 2: Por parejas, uno con balón y el otro en posición defensiva. El jugador con balón lo lanzará rodando y su compañero irá a por él realizando desplazamientos defensivos, se lo devolverá para que se lo vuelva a tirar. Cinco o seis veces y cambiarán. Variante: Uno lanza el balón, dos lo recupera, vuelve y lo lanza para que uno venga a por el balón. Aquí el trabajo es alternativo.</p> 	10´	2	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en parejas dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de los desplazamientos defensivos en parejas.

<p>Dividimos el campo en dos, trazando una línea de canasta a canasta (podemos poner pivotes). Trabajaremos la defensa al jugador con balón, al principio el atacante irá haciendo zig-zag y a partir de 6.25 jugará un 1 c 1. A la vuelta cambiarán atacante y defensor. Posteriormente el atacante no deberá hacer zig-zag, pero si se le escapa le espera (sólo hasta que llegue a 6.25). Y más tarde no le espera, el defensor aprenderá a recuperar.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en parejas dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la defensa al jugador con balón en una situación 1c1.
<p>Por parejas, cada pareja con un balón. Se lo darán al entrenador, éste lo lanzará (alto, rodando, con un bote, etc.) el que lo coge ataca a esta canasta y el otro debe recuperar. Variantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> El que lo coge ataca a la otra canasta, así el trabajo defensivo es mayor, el atacante no tiene tanta ventaja como antes. Si no consigue canasta, o el defensor roba el balón, se cambian los papeles y se juega hacia el otro aro. Podemos dar dos intentos o hasta lograr que uno anote (el trabajo será ya muy exigente). 		10´	2	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación en parejas dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Desarrollo de la defensa al jugador con balón en una situación 1c1.
Pausa para rehidratación		3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.

<p>Por parejas, uno ataca y su compañero (defensor) evitará que pase entre medio de dos pivotes que hemos situado. Para ello deberá llevar al contrario hacia fuera y aprender a usar el cuerpo.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos, pivotes.</p>	<p>Formación en parejas dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la defensa al jugador con balón “llevar” al atacante a un sitio.</p>
<p>Por parejas, con un balón y unos jugadores que harán de pasadores. El jugador con balón (atacante) pasa el balón a P, e intenta recibir para jugar un 1 c 1. El defensor debe impedir que reciba o que lo haga lo más lejos posible. Si consigue que no reciba en 5 segundos el ataque habrá acabado. Atención a las puertas atrás.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en parejas dentro del medio campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la defensa de la primera línea de pase en presión y anticipación.</p>
<p>El entrenador con un balón y un atacante a cada lado con su defensor. Al principio sólo se podrá pasar. Con el balón en E, ambos defensores presionan; con el balón en un lado, uno defiende al balón y el otro salta a posición de ayuda. Hay que trabajar para que lo asimilen y sea instantáneo ese salto a posición de ayuda. Debe hacerse mientras el balón va por el aire. Posteriormente jugaremos el 1 c 1 o el 2 c 2.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en parejas dentro del medio campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la defensa en el lado fuerte, lado débil y primer pase.</p>
<p>Colocamos a cuatro pasadores como en el gráfico. Jugarán 1 c 1 por un lado del campo. Al llegar al pivote le pasarán el balón y tratará de recibir un pase de vuelta (el defensor presionará la línea de pase para evitarlo). Una vez que reciba el pase (en menos de 5 segundos, porque de lo contrario habrá perdido el balón) seguirá botando hasta llegar al segundo poste</p>		10´	2	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos, pivotes.</p>	<p>Formación en parejas dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Desarrollo de la defensa al jugador con balón y la primera línea de pase.</p>

	y tras repetir la misma acción jugará a canasta. Para volver por el otro lado, cambiarán de atacante y defensor					
PARTE FINAL	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	<p>Posición de cubito dorsal en una fila Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca</p>
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
	TOTAL		120'			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

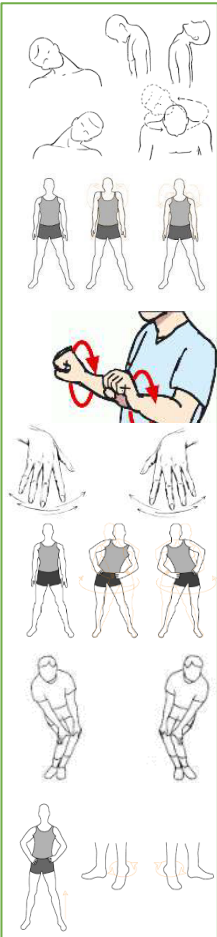

N° de sesión: 36	Fecha: 16/02/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 13	Mes: Febrero	Semana: 9	Día: domingo	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		


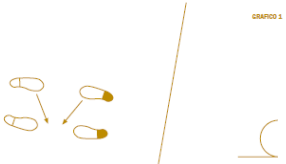
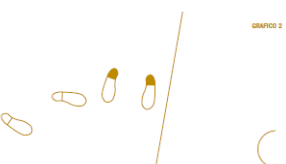
Tema: El rebote

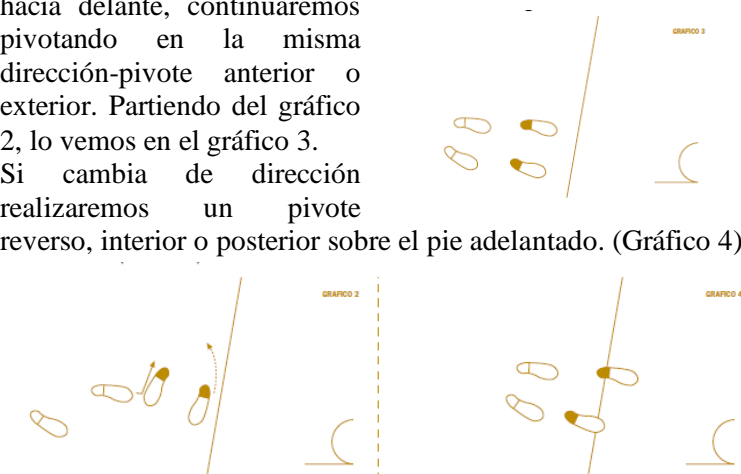
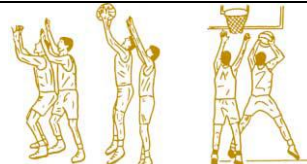
Objetivo específico: Conocer y aplicar el rebote de manera correcta.


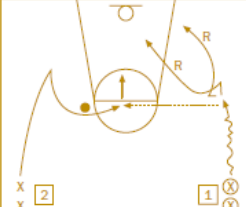
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

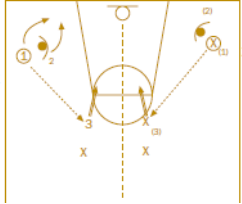
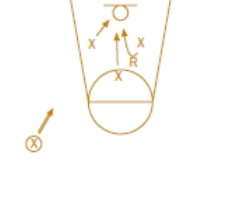

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.


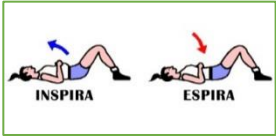
<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal</p>
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.</p>	

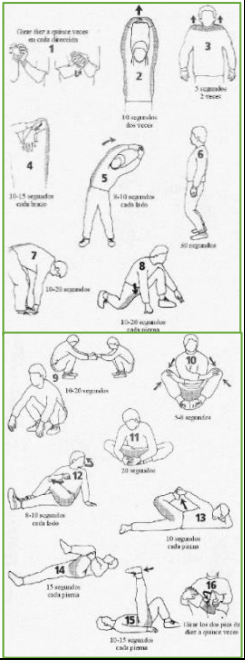
PARTICIPANTES	<p>EL REBOTE Un rebote en baloncesto es el acto de conseguir la posesión del balón después de un lanzamiento de campo o de un tiro libre fallado. Son uno de los objetivos fundamentales de los jugadores altos de un equipo, aunque cualquier jugador en pista puede intentar conseguirlos.</p>  <p>REBOTE DEFENSIVO Jamás debemos conceder un segundo tiro, cada vez que estamos dejando que el otro equipo rebote en nuestra canasta estamos concediendo un tiro extra al otro equipo y desde muy buena posición por lo general. Cuando hablamos de este tipo de rebote no hay más remedio que referirse al bloqueo de rebote.</p> <p>BLOQUEO DE REBOTE: <i>Consideraciones:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deben efectuarlo todos los jugadores. 2. Jamás se mirará el balón hasta haber bloqueado. 3. Hay que ser contundente. 4. Hay que mantener el bloqueo. 5. Ir a por el balón sólo después de haber bloqueado y si está en nuestra zona. 6. No cometer faltas (agarrar, empujar, etc.) <p>Forma de bloquear: Cuando el balón va por el aire nosotros debemos ver a nuestro jugador y observar su reacción. Nos olvidamos del balón. En el tiempo que miramos al balón, el jugador al que defendemos puede colocarse dentro de la zona y apropiarse del rebote.</p>  <p>Cuando el atacante esté entre 1 - 1,5, metros, avanzaremos la pierna contraria a la dirección que él trae (gráfico 1). Al llegar a nuestra posición nuestra pierna adelantada estará en medio de las suyas y nuestro antebrazo en su pecho (que choque él con nuestro brazo). Tenemos que coger esta posición en décimas de segundo (gráfico 2).</p> 	15´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Adquirir conocimientos sobre el rebote defensivo, el bloqueo de rebote y los aspectos a tener en cuenta para su correcta ejecución.</p>
---------------	--	-----	---	---	--	--

<p>Una vez le hemos parado, el jugador atacante tendrá dos opciones. Si quiere irse por la misma dirección pivotaremos hacia delante, continuaremos pivotando en la misma dirección-pivote anterior o exterior. Partiendo del gráfico 2, lo vemos en el gráfico 3. Si cambia de dirección realizaremos un pivote reverso, interior o posterior sobre el pie adelantado. (Gráfico 4)</p> 					
<p>Posición básica: Una vez hemos dado la espalda al jugador que defendemos, hemos de tener la piernas separadas y flexionadas. Necesitaremos una gran estabilidad para no ser empujados. Los brazos estarán doblados como una prolongación de la espalda y con los antebrazos y manos dirigidos hacia el aro. Con el bloqueo de rebote impedimos que el atacante pueda lograr una buena posición para el salto e impediremos que pueda entrar en carrera a por el balón. Para bloquear no hace falta saltar mucho, sólo ser constantes y contundentes. Hay que arrancar el balón (cogerlo con mucha fuerza), llevarlo a la altura del pecho y protegerlo para dar un buen primer pase de contraataque.</p> 	5'	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en fila, en la línea central del campo de juego.	Adquirir conocimientos sobre la posición básica de rebote y los aspectos a tener en cuenta para su correcta ejecución.
<p>REBOTE OFENSIVO Es la acción contraria. El jugador atacante deberá mirar en todo momento al balón para intentar intuir dónde va a caer. Tiene la ventaja de estar de cara al aro. Hay que actuar con rapidez y decisión para adelantarse y saltar para coger el balón, tratando de hacerlo con las dos manos siempre que sea posible, en caso contrario, palméelo para introducirlo en la canasta o pasarlo a un compañero.</p>	5'	3	<p>Método: Fragmentario, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en fila, en la línea central del campo de juego.	Adquirir conocimientos sobre el rebote ofensivo y los aspectos a tener en cuenta para su correcta ejecución.

<p>Nos esforzamos al máximo para escapar del bloqueo defensivo, sin embargo, no es un error sufrir un bloqueo, pero sí permitir que éste se prolongue.</p> <p>Ante los bloqueos trataremos de hacer lo siguiente para zafarse de ellos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Luchar por fortaleza física. 2. Corte rápido antes de que nos pueda bloquear. 3. Usar fintas para descolocar al defensor. 4. Realizar un giro (reverso) cuando nos haya bloqueado y estemos en contacto con el contrario. (Nos aprovechamos de ello). 5. Utilizar el paso atrás cuando el defensor se apoye contra nosotros para que pierda el equilibrio y después corte hacia el balón. <p>Hay que adquirir la costumbre y el deseo de ir a por todos los rebotes. Una vez que hemos cogido un rebote ofensivo no bajaremos el balón y después tiraremos con o sin FINTA si la posición es buena.</p>						
<p>Técnica de rebote, protección del balón</p> <p>Partiendo de la posición del gráfico, los jugadores lanzan el balón al tablero, rebotean y protegen el balón con el cuerpo y codos, para, tras pivotar, dar el primer pase de contraataque.</p> <p>a) En el gráfico vemos que hemos puesto a un jugador para recibir el primer pase. Tras el pase, el jugador que ha pasado espera a que el siguiente le dé un pase y el que acaba de recibir va a la fila del centro con el balón.</p> <p>b) El que recibe el primer pase puede ir botando hacia el otro lado haciendo unos cambios de mano.</p> <p>c) También podemos hacer que salgan los dos y realicen un contraataque 2 c 0.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición.</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en dos columnas, en la línea de tiro libre de un lado del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Desarrollo de la técnica de rebote y protección del balón.
<p>Rebote ofensivo.</p> <p>Dos filas, 1 y 2. 1 pasa a 2, que ha hecho una finta de recepción, e inmediatamente 2 tira y 1 tras realizar una finta coge el rebote (haya entrado o no el tirador) y anota.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición.</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en dos columnas, en la línea central del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Desarrollo de la técnica del rebote ofensivo.

<p>Pausa para rehidratación</p>	<p>3´</p>	<p>1</p>	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	<p>Formadas en hileras</p>	<p>Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.</p>	
<p>Bloqueo de rebote en el lado fuerte. En 1/4 de campo un jugador con balón en posición de alero (1) con su defensor (2) y otro atacante en la posición de base (3). El alero con balón pasa al base para que éste tire. El defensor del alero cerrará el rebote a su contrario.</p> <p>Rotación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alero atacante- Alero defensor (1 a 2) • Alero defensor- Tirador (2 a 3) • Tirador- Alero atacante (3 a 1) <p>Podemos hacer que, si el atacante consigue el rebote ofensivo, el defensor sigue y se cambian entre 1 y 3. Hay que conseguir que el ejercicio sea intenso, lo más real posible.</p>		<p>10´</p>	<p>3</p>	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en tríos, en un 1/4 de campo de juego, de acuerdo al diagrama</p>	<p>Desarrollo de la técnica del bloqueo de rebote en el lado fuerte.</p>
<p>Rebote ofensivo/defensivo Tres jugadores en la zona, un jugador lanza a canasta y se rebotea (aunque anote el lanzamiento) hasta que alguien consiga canasta. Favorecer la agresividad permitiendo el juego duro, fuerte pero no violento. Cuando un jugador consiga 2 o 3 canastas seguidas sale fuera y entra en tirador.</p>		<p>10´</p>	<p>3</p>	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en grupos, en medio campo de juego, de acuerdo al diagrama</p>	<p>Desarrollo de la técnica del rebote ofensivo/defensivo, trabajando la agresividad y tiro con oposición.</p>
<p>Rebote ofensivo/defensivo, agresividad. 2 c 2 c 2 en medio campo, y dos tiradores exteriores que se pasan el balón previamente. Una pareja ataca, otra defiende y la restante descansa hasta que la pareja defensiva coja cinco rebotes. Cuando esto ocurra se rotan posiciones: los defensores descansarán, los atacantes defenderán y los que empezaban atacarán.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si se produce un rebote ofensivo (y canasta) se les resta un rebote a los defensores. • Podemos hacer que si los atacantes cogen 3 rebotes ofensivos 		<p>10´</p>	<p>3</p>	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en parejas, en medio campo de juego, de acuerdo al diagrama</p>	<p>Desarrollo de la técnica del rebote ofensivo/defensivo, trabajando la agresividad.</p>

	<p>a los mismos defensores antes de que éstos cojan 5 rebotes defensivos, cambian los atacantes con los que descansaban mientras continúan los defensores, empezando a contar desde cero.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede trabajar también 3 c 3 c 3, desde las posiciones que nosotros nos interesa. 						
	<p style="text-align: center;">PALMEAR</p> <p>Se llama palmeo a la acción de desplazar el balón cuando está en el aire y viene rebotando del aro. Normalmente se utiliza en ataque, pero no podemos olvidar que es también útil para la defensa, cuando no se pueda coger el balón. Mediante un suave movimiento de dedos de una mano o de dos, lanzaremos el balón al aro en el mismo instante que tomamos contacto con él (para lanzar a canasta). Se usan las yemas, no las palmas de las manos; son los últimos movimientos de tiro. Aunque sea algo muy puntual no debemos olvidarnos del palmeo y hay que entrenarlo.</p>	5´	3	<p>Método: Fragmentario, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en fila, en la línea central del campo de juego.	Adquirir conocimientos sobre el palmeo y los aspectos a tener en cuenta para su correcta ejecución.	
	<p>Palmeos.</p> <p>Los jugadores colocados en una fila empiezan a hacer una rueda de palmeos, con una y dos manos. A la voz de ya, si tenemos un solo grupo, o de grupo 1 / grupo 2, deberán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meter canasta. • Meter canasta más 3 c 3 todo campo; con o sin botes. Para esto, debemos hacer dos equipos mezclados a la hora de palmear. <p>Variantes: La mitad de jugadores a cada lado del aro y con un balón se va palmeado de una parte a otra. Podemos jugar también un 3 c 3/ 4 c 4/ 4 c 3/ 5 c 4/ 3 c 2, etc. después de que el entrenador de la voz y se luche por coger el balón.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición.</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en dos columnas, en la línea de tiro libre de un lado del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Desarrollo de la técnica del palmeo.
PARTE FINAL	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4´´seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2´	3	<p>Método: global, continuo, repetición</p> <p>Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		<p>10´</p>	<p>1</p>	<p>Método: continuo, repetición.</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila</p>	<p>Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
<p style="text-align: center;">TOTAL</p>		<p>120´</p>				

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

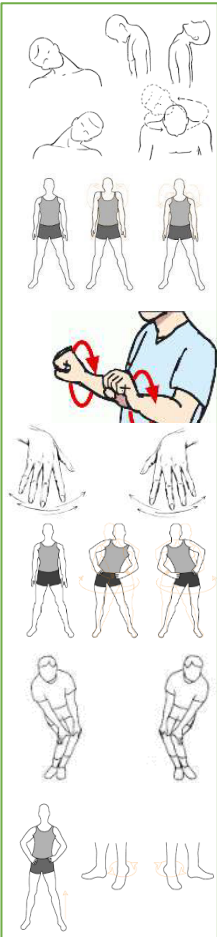

N° de sesión: 37	Fecha: 17/02/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 14	Mes: Febrero	Semana: 10	Día: lunes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

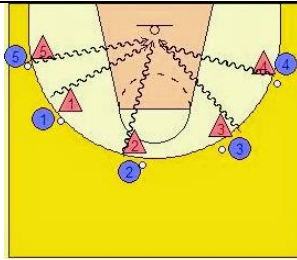
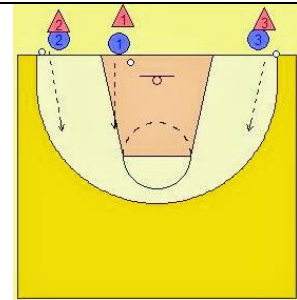
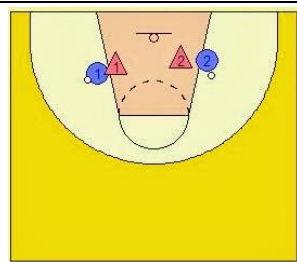
Tema: Acciones de juego uno contra uno (1c1)

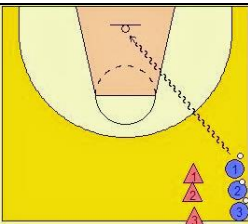

Objetivo específico: Aplicar los conocimientos de los fundamentos técnicos del baloncesto en acciones de juego 1c1.

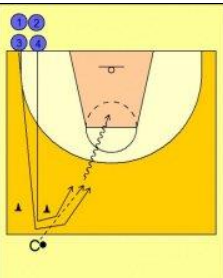
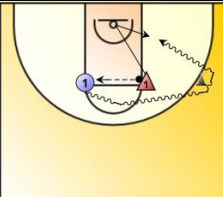


Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

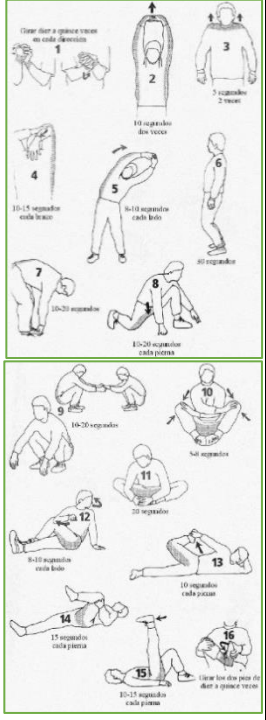
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal</p>
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.</p>	

<p>Por parejas con un balón. Desde el triple y partiendo de triple amenaza, dos botes por cada ataque. Si hay canasta, sigue atacando el mismo jugador. El hecho de que haya varias parejas trabajando en la misma canasta hace que se compliquen las acciones, pero es más real (en el partido habrá 4 compañeros atacantes y 4 rivales defensores).</p> <p>Variantes: Sólo se pueden hacer salidas cruzadas Sólo se pueden hacer salidas abiertas Acabar el tiro siempre dentro de la zona Rotar cada minuto el atacante hacia la derecha (consigues que trabajen en diferentes posiciones y ante jugadores con distintas capacidades y habilidades).</p>		<p>10´</p>	<p>3</p>	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación por parejas ubicados en la línea de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama</p>	<p>Ejecución de acciones de juego uno contra uno.</p>
<p>Por parejas con un balón, desde línea de fondo, uno detrás de otro. El que está delante lanza el balón hacia el campo y el que lo coge (normalmente el que lo lanza), juega 1x1 en esa canasta.</p> <p>Variantes: No se puede coger el balón antes de que de dos botes (trabajamos la posición de bloqueo de rebote) Limitar el tiempo a 5 a segundos por ataque. Salen los dos jugadores a la misma altura con lo que trabajamos la agresividad en balones sueltos.</p>		<p>10´</p>	<p>3</p>	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación por parejas ubicados en la línea de fondo del campo de juego, de acuerdo al diagrama</p>	<p>Ejecución de acciones de juego uno contra uno.</p>
<p>Por parejas con un balón. Jugamos posición en el poste medio-bajo. Es decir, simulamos una situación de poste bajo-medio con balón y su defensa.</p> <p>Variantes: Limitar a un sólo bote Obligatorio hacer una finta antes de acabar la jugada Limitar a 5 segundos el tiempo de posesión.</p>		<p>10´</p>	<p>3</p>	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación por parejas ubicados en medio campo de juego, de acuerdo al diagrama</p>	<p>Ejecución de acciones de juego uno contra uno.</p>

<p>Fila con balones (atacantes) y al lado fila sin balones (defensores). Desde el círculo central, intentar acabar la jugada debajo de la canasta limitando el número de botes a tres (trabajamos la agresividad hacia el aro y la valentía). Si hay canasta el atacante sigue en la fila de balones; si falla hay cambio.</p> <p>Variantes: Prohibido hacer cambios de mano (valentía). Permitir hacer cambios de mano (habilidad y elegir la mejor opción) Retrasar aún más la posición de inicio y dar una ventaja de 1 metro al atacante (que los jugadores sean capaces de cruzarse por delante si son más lentos o ir directos al aro si son más rápidos).</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en dos columnas ubicados en la línea central del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Ejecución de acciones de juego uno contra uno. Entradas con oposición.
 <p>Realizar series de 3 a 5 ataques de forma consecutiva, el atacante tras realizar un sólo tiro, o perder el balón irá al cono situado en medio campo a dar la vuelta en él, para volver a poder a realizar un nuevo ataque al mismo defensor, que deberá haber recogido el rebote, y que deberá realizar un buen pase para comenzar una nueva defensa sobre el atacante.</p> <p>Es importante limitar el número de botes al atacante a 1 o 2 como máximo, buscamos finalizaciones rápidas que aumenten la confianza del atacante a la hora de atacar con agresividad el aro.</p>		15´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación por parejas ubicados en medio campo de juego, de acuerdo al diagrama	Ejecución de acciones de juego a partir de situaciones de 1x1 en las que el atacante recibe el balón en movimiento.
Pausa para rehidratación		3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
Los dos jugadores parten desde línea de fondo a la señal del entrenador, y deberán pasar entre los conos, situados cerca de la línea de medio campo. El entrenador lanzará el balón a una zona libre del campo, y ambos jugadores lucharán por la posesión de		10´	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación por parejas ubicados detrás de la línea de fondo del campo de juego, de acuerdo al	Ejecución de acciones de juego uno contra uno. Velocidad y toma de decisiones.

	<p>la pelota. Jugador que obtenga el balón ataca, el otro defenderá. El trabajo de recuperación defensiva es vital para obtener éxito, el atacante deberá analizar las diferentes opciones de finalización que tiene en función del defensor.</p>					diagrama	
	<p>Disponemos a los jugadores por parejas. 1 ataca 2 defiende alternativamente. 2 comienza con balón y tras pasar a 1 corre a tocar con la mano el suelo debajo del aro y a continuación va a defender a 1. 1 tras recibir pasa a atacar rodeando antes un cono situado en la prolongación de la línea de los tiros libres con la línea de tres. El ejercicio puede ser competitivo.</p>		15´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación por parejas ubicados en los extremos de la línea de tiro libre del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Ejecución de acciones de juego uno contra uno en diagonal. Cierre de rebote defensivo, recuperación y cambios de ritmo.
	<p>Tiro con presión 1x1. Un jugador tira un tiro libre. Si anota ataca en canasta contraria con defensa del defensor. Si no anota el tiro libre el tirador baja rápido a defender (balance defensivo) y el otro jugador rebota y ataca la canasta contraria. La principal responsabilidad de la defensa en este caso es que no haya canasta fácil por penetración. A la siguiente ocasión tira el otro componente de la pareja.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en parejas, en una zona del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Ejecución de acciones de juego uno contra uno después del tiro libre.
PARTE FINAL	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4´´seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2´	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca

<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		<p>10´</p>	<p>1</p>	<p>Método: continuo, repetición.</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila</p>	<p>Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
<p>TOTAL</p>	<p>120´</p>					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

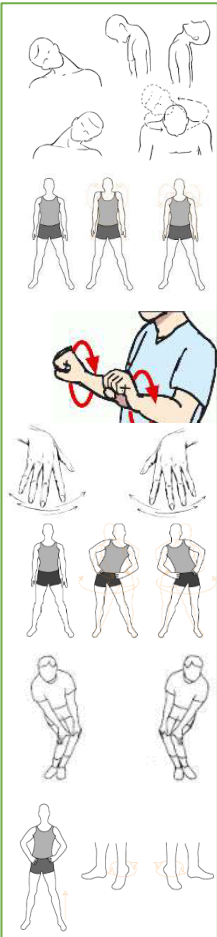

N° de sesión: 38	Fecha: 21/02/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 14	Mes: Febrero	Semana: 10	Día: viernes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

Tema: Acciones de juego dos contra dos (2c2)

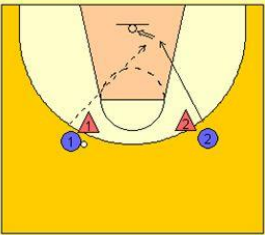
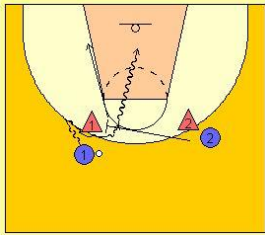
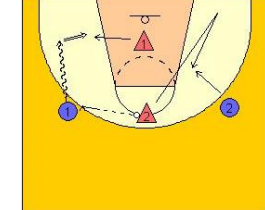
Objetivo específico: Aplicar los conocimientos de los fundamentos técnicos del baloncesto en acciones de juego 2c2.

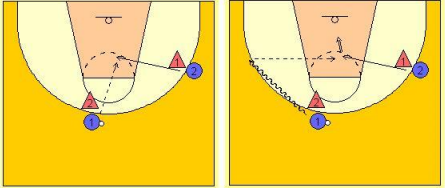
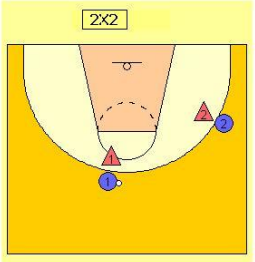
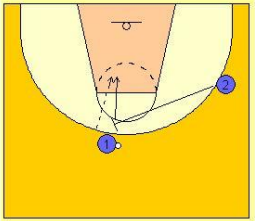
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.



	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5'	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

P A R T E P R I N C I P A L	<p>Para iniciar la sesión, los jugadores se colocan en dos columnas fuera de la línea de tres puntos, en la parte frontal de la canasta. Una fila con balón y otra sin él. El jugador que tiene el balón decide penetrar a canasta por la derecha, por la izquierda o ir al extremo de la línea de 6,25 pegado a la línea de fondo. El compañero sin balón, en función de lo que haga el otro, deberá ir respectivamente a la parte del campo en que mejor se consiga el aclarado para su compañero a la vez que se le facilita la línea de pase. Una vez que se pasa el balón, el jugador que recibe tira a canasta.</p> <p>El ejercicio se hace sin contrarios, para iniciar la sesión y que sirva de introducción.</p>		15´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en columnas alrededor de la línea de 3 puntos de acuerdo al diagrama	Introducción en acciones de juego 2 contra 2. Situación de juego (2x0).
	<p>Se introducen dos defensores en la situación anterior, que pueden empezar a presionar en el momento en que el primer atacante bota el balón. El atacante que comienza con el balón puede optar ahora entre finalizar la jugada o pasar al compañero, que deberá a su vez tirar o botar para penetrar a canasta. Por tanto, el primer atacante deberá, una vez que ha pasado el balón, aclarar el espacio y buscar una situación de pase factible para su compañero:</p> <p>Cuando los defensores recuperen el balón, pasan al ataque, con lo que el juego no se llega a parar del todo, sino que se ralentiza unos instantes, lo que produce más intensidad y evita la relajación</p>		15´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en columnas alrededor de la línea de 3 puntos de acuerdo al diagrama	Introducción en acciones de juego 2 contra 2. Situación de juego (2x2).

<p>excesiva de los jugadores.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en parejas alrededor de la línea de 3 puntos, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Ejecución de acciones de juego dos contra dos en medio campo de juego.</p>
<p>Los dos atacantes se sitúan fuera de la línea de 6,25 y el que no tiene el balón bloquea para que el otro tire o penetre a canasta, en función de lo que hagan los defensores. El bloqueador, una vez que su compañero ha pasado a su lado, debe intentar cortar hacia la canasta para ponerse en disposición de recibir el pase: Los defensores deben elegir entre cambiar la defensa o pasar por delante del bloqueo, pues el pasar por detrás les relajaría en exceso, y lo que se pretende con este ejercicio (desde el punto de vista de los defensores) es mantener la tensión constante.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en parejas alrededor de la línea de 3 puntos, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Ejecución de acciones de juego dos contra dos, con ayuda de bloqueos directos.</p>
<p>Se colocan dos atacantes, uno a cada lado de la línea de tres puntos. Los defensores se sitúan uno en la parte central de la zona y el otro, con el balón, en la parte frontal de la línea de 6,25. Este pasa el balón al atacante de un lado y corre a cerrar el rebote al jugador del lado opuesto, quien sólo puede llegar por el lado opuesto, para lo cual se colocará previamente un cono que habrá de superar por el lado más cercano a la línea de banda. El atacante que recibe el balón debe correr para buscar un tiro desde el lateral de la zona (no puede penetrar a canasta), mientras que el otro defensor debe dificultar ese tiro y cerrar el rebote una vez se ha producido dicho tiro.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	<p>Formación en parejas en el medio campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Ejecución de acciones de juego dos contra dos, trabajo de intensidad defensiva en el cierre del rebote.</p>

Pausa para rehidratación	3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.	
<p>Un atacante con balón se coloca en la parte frontal de la línea de tres puntos, ligeramente inclinado hacia la banda, y el otro se coloca en la banda opuesta. Este corre hacia el centro de la zona para recibir el balón, mientras su defensor debe impedir el pase. Si no consigue realizarse el pase, el atacante sin balón debe realizar un aclarado saliendo hacia la banda contraria a la que venía para que el atacante con balón penetre. Si, por el contrario, se recibe el pase, el que recibe debe jugar el uno contra uno ya en las inmediaciones del aro. El ejercicio es más de defensa que de ataque. La misión de los defensores, en este caso, es ante todo evitar el pase, cortando para ello las posibles líneas de pase que se produzcan. Para los atacantes, el objetivo principal es aprender a jugar el uno contra uno en las inmediaciones del aro.</p>		10´	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.	Formación por parejas (2) ubicados alrededor de la línea de 3 puntos de acuerdo al diagrama.	Ejecución de acciones de juego 2x2, a partir de situaciones de (1x1). Defensa de líneas de pase y 1c1 en la zona.
<p>Se juega un 2 contra 2 dando libertad a los jugadores atacantes para que elijan entre aclarado, bloqueo directo o pasar y cortar, para integrar varios de los ejercicios vistos con anterioridad y con el objetivo de mejorar la capacidad de toma de decisiones. Los defensores, por su parte, deben tener en cuenta simplemente la restricción de que, en caso de bloqueo, han de pasar obligatoriamente por delante o cambiar el marcaje, estando prohibido pasar por detrás para mantener mejor la intensidad defensiva.</p>		10´	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.	Formación por parejas (2) ubicados alrededor de la línea de 3 puntos de acuerdo al diagrama.	Ejecución de acciones de juego 2x2, toma de decisiones.
<p>Para terminar la sesión con un ejercicio que sirva de relajación tras la intensidad de los anteriores, se realizan ensayos de bloqueos con continuación (y pase al bloqueador) y sin defensores.</p>		10´	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición. Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.	Formación en parejas, en una zona del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Ejecución de acciones de juego 2x0. Aplicación de bloqueos con continuación, sin defensores.

P A R T E F I N A L	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
	TOTAL	120'					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

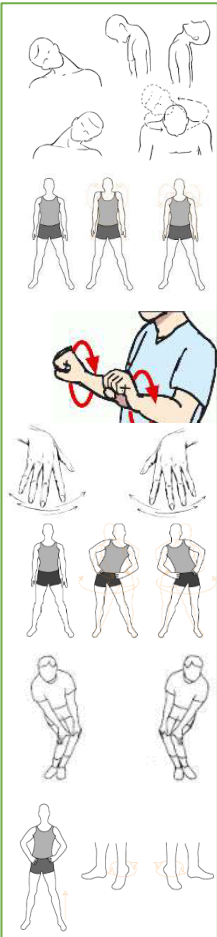

N° de sesión: 39	Fecha: 22/02/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 14	Mes: Febrero	Semana: 10	Día: sábado	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

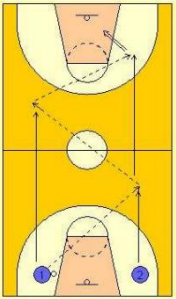
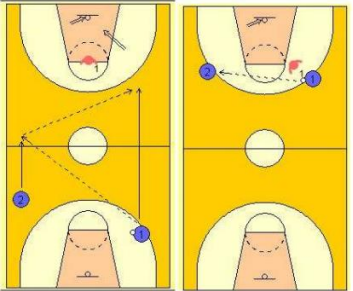
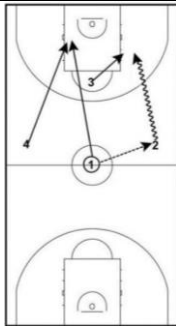
Tema: Acciones de juego dos contra dos (2c2)

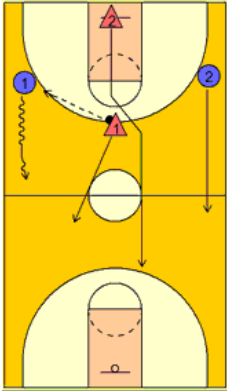
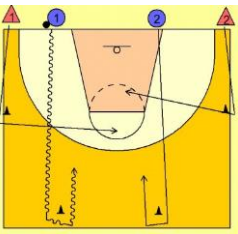
Objetivo específico: Aplicar los conocimientos de los fundamentos técnicos del baloncesto en acciones de juego 2c2.

Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

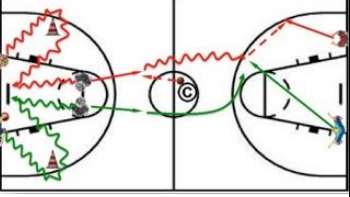

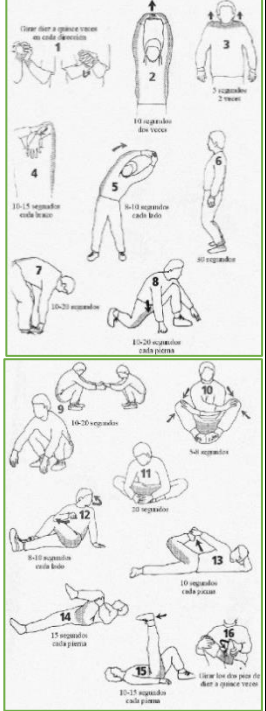
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

P A R T E P R I N C I P A L	<p>Se trata de un contraataque 2x0, en el que los jugadores van cada uno por una banda a lo largo de la cancha, y con dos o tres pases llegan a la canasta contraria, terminando en una bandeja. Es importante que la jugada acabe en canasta, aunque para ello se tenga que coger el rebote y tirar otra vez, para habituar al jugador a hacerlo en el partido. El objetivo principal es acostumbrar al jugador a llegar a la canasta contraria con pocos pases y buscando un tiro fácil.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación por parejas (2) ubicados en la línea de fondo del campo de juego de acuerdo al diagrama.	Iniciación en acciones de juego 2 contra 2 a partir de situaciones 2c0.
	<p>El defensor espera en la canasta propia, mientras que los otros dos avanzan hacia él, y el que lleva el balón debe esperar hasta que el defensor se acerque a él para pasar al otro atacante. Si esto no se produce, debe finalizar él mismo el contraataque y el otro atacante debe abrirse ligeramente hacia la línea de 6,25 para atraer al defensor. El objetivo que se busca es principalmente comenzar a habituarse al enfrentamiento con una defensa en inferioridad.</p>		10´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación grupos de tres personas en el campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Ejecución de acciones de juego 2 contra 2, a partir de contraataque de 2x1.
	<p>El jugador con balón (1) puede pasarlo a cualquiera de las dos filas laterales. El jugador que reciba el balón –en este caso 2– atacará para parar y tirar, mientras 3 tiene que tratar de llegar a ponerse delante. Eso sí, una vez que llegue, le insistimos en que deje tirar al atacante. Por otro lado, 1, después de pasar, tiene que ir a defender a 4, que cargará el rebote ofensivo. Hay que hacer hincapié en que los dos defensores tienen que cerrar el rebote y que los dos atacantes vayan a por él, recompensando a los atacantes con opción de seguir atacando si lo cogen. Si es el defensor el que lo captura, podemos elegir entre dos opciones. En la primera, los dos defensores atacan y los dos atacantes defienden. Un 2x2 continuo, permitiéndonos trabajar el balance defensivo y la salida al contraataque. En la otra opción, que nos serviría para</p>		15´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en parejas alrededor dentro de un medio del campo de juego de acuerdo al diagrama	Iniciación en acciones de juego 2 contra 2 en campo completo, con aplicación de balance defensivo.

<p>tener más concentrados a nuestros jugadores, el defensor que coge el rebote ataca para el otro aro y el otro defensor sería el encargado de ir a defenderle, produciéndose una situación de 1×1. Una vez que se acabe el ejercicio rotan hacia su derecha. La fila desde la que sale el defensor (3) la haremos en la línea de fondo para liberar el espacio en el centro de la zona y las filas laterales esperarán fuera del campo. La única que mantenemos dentro del juego es la central, obligando así a los jugadores a que estén pendientes y miren lo que hay en su camino.</p>						
<p>Los atacantes partirán con una superioridad, que deberán aprovechar antes de que el segundo defensor realice rápidamente el balance defensivo, y llegue a recuperar su posición, ayudando a su compañero, y generando una situación de 2x2 en estático en medio campo. El pase inicial a cualquiera de los dos jugadores que se encuentran en banda debe ser fuerte, y tenso, no permitiremos un mal pase, que favorezca descaradamente a la recuperación defensiva de su compañero. La obligación del pasador será retardar al máximo a los atacantes, permitiendo que llegue el otro defensor, y generar una situación de 2x2 en equilibrio numérico. El uso que haga de los brazos será fundamental, al igual que el trabajo de fintas, que consiga hacer dudar a los atacantes. Ambos defensores deberán tener una buena comunicación a la hora de ajustar esa situación de inferioridad numérica.</p>		15´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en parejas, (2) dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Ejecución de acciones de juego dos contra dos con balance defensivo y ventaja para el ataque.
<p>Pausa para rehidratación</p>		3´	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
<p>Los atacantes deberán rodear los conos situados en medio campo lo más rápido posible para poder iniciar su ataque, por su parte los defensores harán lo mismo con los situados en la prolongación de tiros libres.</p>		10´	2	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos.</p>	Formación por parejas (2) ubicados en la línea de fondo del campo de juego de acuerdo al diagrama.	Ejecución de acciones de juego dos contra dos, con lectura y toma de decisiones rápida, aprovechamiento de ventajas.

<p>Ambos atacantes realizarán fintas de recepción para obtener líneas de pase claras, que les permitan recibir el balón, que podrá entrar a cualquiera de los dos lados.</p> <p>Una vez que uno de los dos atacantes ha conseguido recibir el balón, convertiremos el ejercicio en 2x2. Para el ataque podremos limitar el número de botes por atacante, incluir límite de tiempo para la finalización, delimitar las zonas de recepción de los atacantes, o exigir determinados movimientos tácticos en función de los objetivos que nos marquemos.</p> <p>Es necesario que el jugador aprenda a distinguir lado fuerte, y lado débil (también llamado lado de balón, y no balón). En el momento que se haya producido la recepción de balón por parte de uno de los atacantes, pediremos al defensor del lado contrario que forme un triángulo respecto a su jugador, y a balón, además debemos exigirle que uno de sus pies pise zona. Si el defensor de balón es superado por su atacante, el defensor del lado contrario debe llegar a tiempo a realizar la ayuda defensiva para frenar la penetración.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en parejas (2) alrededor de la línea de 3 puntos, de acuerdo al diagrama.	Ejecución de acciones de juego dos contra dos, trabajo defensivo líneas de pase, y ayudas.
<p>Se colocan dos defensores en una canasta en la línea del tiro libre. Los dos atacantes se sitúan uno en la línea de 6,25 en su parte frontal, con el balón, y otro debajo de la canasta. El que tiene el balón lo pasa a uno de los defensores, que comienzan el contraataque hacia la otra canasta. Así se realiza un contraataque muy parecido a las situaciones reales del juego, en que los atacantes van a gozar de una superioridad inicial sólo si consiguen realizar dicho contraataque rápidamente antes de que el otro defensor les alcance.</p>		10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en parejas (2) dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Ejecución de acciones de juego dos contra dos, contraataque.

	<p>Los jugadores salen con bote desde la línea de fondo para bordear el cono y realizar una entrada a canasta, el entrenador tiene un balón y lo pasa a uno de los dos jugadores después de dejar su balón en el suelo, el que recibe el balón ataca en 2c2 con el compañero del lado contrario. Finalizar con punto. La rotación del ejercicio es que los jugadores del lado derecho pasan al lado izquierdo y los del lado izquierdo al derecho.</p>		10'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en parejas (2) dentro del campo de juego, de acuerdo al.	Ejecución de acciones de juego dos contra dos en campo completo.
	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
PARTE FINAL	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
TOTAL	120'						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

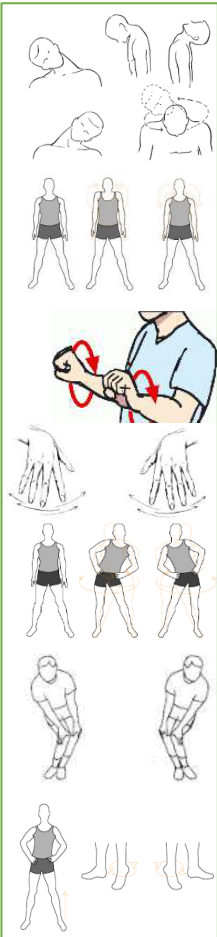

N° de sesión: 40	Fecha: 23/02/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 14	Mes: Febrero	Semana: 10	Día: domingo	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

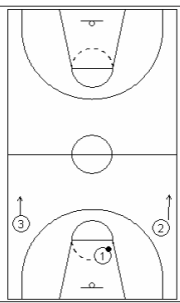
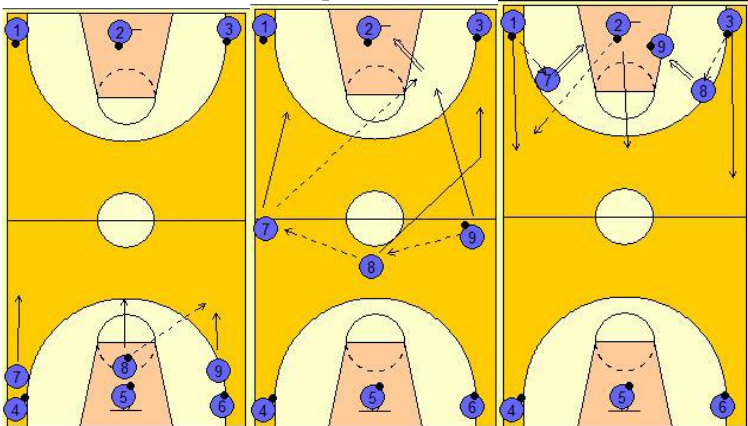
Tema: Acciones de juego 3 contra 3

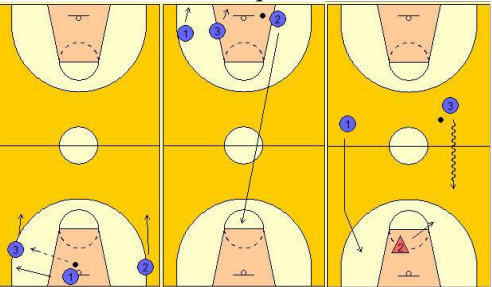
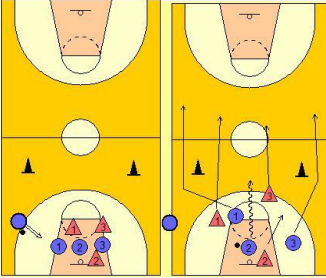
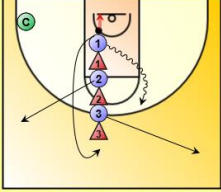
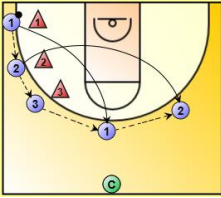
Objetivo específico: Aplicar los conocimientos de los fundamentos técnicos del baloncesto en acciones de juego 3c3.

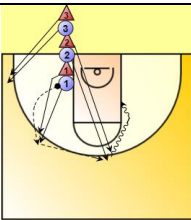

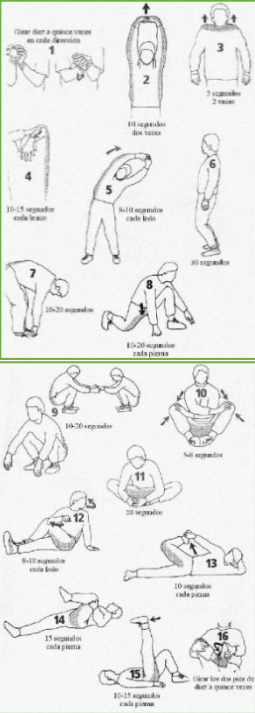
Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5'	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

<p>3x0 tres veces. Ida-vuelta-ida. En cada contraataque cada uno cumple un rol. Es decir, en el primero 1 sea reboteador y primer pasador, 2 sea el receptor y conductor del balón y 3 el finalizador. En la siguiente se rotan funciones. Sin bote, máximo 2 pases, máximo tres pases.</p>		10'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en grupos de 3 personas dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Introducción en acciones de juego 3 contra 3, a partir de una situación (3x0).</p>
<p>Se colocan tres filas bajo las dos canastas, para salida de contraataque. El jugador del centro saca el balón a una de las calles en velocidad. La calle devuelve balón al centro, el cual pasa de nuevo a la calle contraria de donde recibe. El receptor de este tercer pase, da pase definitivo a la calle contraria. El pasador definitivo y pasador central, van a las esquinas, para recibir pase y hacer entrada o tiro. Una vez pasado a las esquinas, el grupo inicia la misma operación hacia canasta contraria. Variantes: Realizar solo tres pases, hay que llegar sin bote de canasta a canasta. Eliminar los tiros de las esquinas.</p>		15'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en filas, grupos de 3, bajo las canastas, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Ejecución de acciones de juego 3 contra 0 de manera continua con finalización de tiro.</p>
<p>3x0 vuelta 2x1 Se comienza con una trenza hacia la otra canasta. La vuelta se realiza un 2x1, defendiendo el tirador de la trenza. Variante: A la ida se puede hacer con trenza y el tercer pase defiende,</p>	15'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en tríos en una línea de fondo del campo de juego de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Iniciación en acciones de juego 3 contra 3 en situación de juego 3 contra 0 y 2 contra 1.</p>	

<p>también en contraataque 2x1.</p> 					
<p>Se colocan dos grupos de 3 a 4 jugadores bajo aro, disputando rebote. Un jugador o coach efectúa un tiro exterior. El equipo que captura rebote realiza contraataque en canasta contraria, el otro equipo defiende el contraataque. Jugadores sin balón de ataque deben salir por fuera de los pivotes. Variante: El tirador es un jugador de uno de los equipos que disputa el rebote. Después de tirar, debe tocar línea de fondo, y según corresponda defender o atacar.</p> 	15´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, pivotes o conos.</p>	Formación en tríos en una zona del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Ejecución de acciones de juego 3 contra 3, en situación de contraataque después de tiro.
<p>Pausa para rehidratación</p>	3´	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
<p>Un jugador de cada equipo alternado, van haciendo palmeos al tablero. A la señal, equipo del jugador con balón atacará en canasta contraria. Ponemos el tipo de salida que queramos (mano a mano, primer pase).</p> 	10´	2	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en tríos en una zona del campo de juego, en una columna frente al aro, de acuerdo al diagrama.	Ejecución de acciones de juego 3 contra 3, con balance defensivo.
<p>Los atacantes 1, 2 y 3 se van pasando la bola sin que la defensa pueda robar el pase. A partir de tener la bola el atacante 3, jugaremos una inversión de balón, donde ya defendemos normal, pudiendo robar. Jugaremos el 3x3 desde esta inversión.</p> 	10´	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en tríos en una zona del campo de juego, en una banda, de acuerdo al diagrama.	Ejecución de acciones de juego 3 contra 3 desde la banda.

	<p>Todos los jugadores en línea de fondo en fila y alternados, uno de cada equipo. El primero lanza la bola al triple, y el resto se mueven y se activan para empezar a jugar un 3x3 con las premisas que queramos.</p>		15'	4	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en tríos en una zona del campo de juego, en una columna debajo del aro, de acuerdo al diagrama.	Ejecución de acciones de juego 3 contra 3 desde el fondo.
	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
P A R T E F I N A L	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición. Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
	TOTAL			120'			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

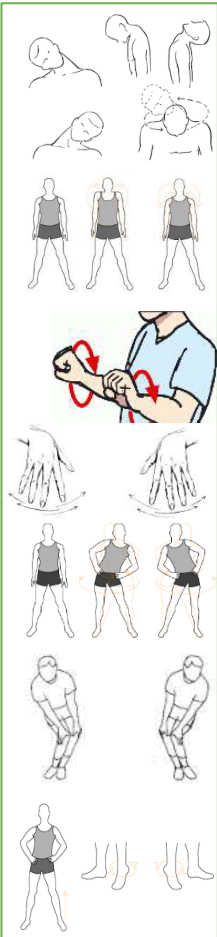

N° de sesión: 41	Fecha: 24/02/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 14	Mes: Febrero	Semana: 11	Día: lunes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		


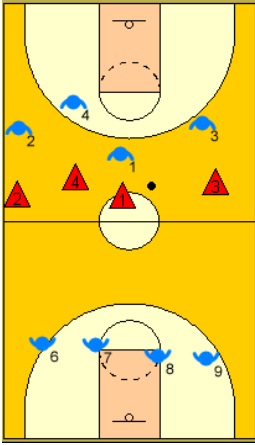
Tema: Acciones de juego 4 contra 4

Objetivo específico: Aplicar los conocimientos de los fundamentos técnicos del baloncesto en acciones de juego 4 contra 4.

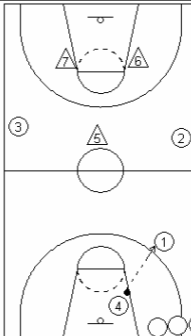
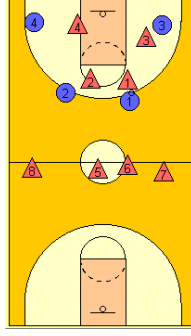
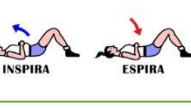

Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

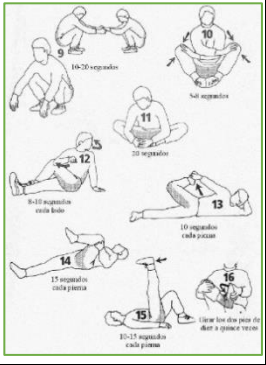
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal</p>
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	<p>Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.</p>	<p>Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.</p>	

P A R T E P R I N C I P A L	<p>4x3 media pista. El ataque se pasando el balón sin moverse de sus posiciones. Las normas defensivas: Presionar el jugador de pelota. Presionar la primera línea de pase Lado contrario 2 opciones: defender entre los dos jugadores de lado contrario / presionar la 1ª línea de pase inversión. El jugador de balón no puede rotar de balón a balón. Variantes: 4x3 Solamente pases 4x3 pases y penetraciones (máximo 1 bote tras recepción) 4x3 con rebote defensivo. Si se captura el rebote de ataque, se repite ataque. 4x3 continuado. Se puede hacer por equipos con 3 equipos de 4 (puntuable). 4x3 + 1 (un defensor baja cuando avise el entrenador) 4x3 + 1 a dos pistas. A 1 silbido estos dejan el balón en suelo y van a defender 4x4 en la canasta contraria</p>		<p>20´</p>	<p>3</p>	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	<p>Formación en grupos de 3 personas dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama.</p>	<p>Introducción en acciones de juego 4 contra 4, a partir de una situación (4x3) y 4x4.</p>
	<p>Un equipo inicia el ataque hacia otro equipo que está esperando en la media cancha. Una vez resuelto (los atacantes anotan o los defensores recuperan), el equipo con la posesión del balón se dirige a la otra media cancha para disputar otro 4x4 contra el equipo que está esperando en la otra media cancha. A señalar que en el 4x4 continuo se suele "premiar" a los atacantes con otra posesión si marcan. Se puede obligar a los atacantes a sacar de fondo y salir de la media cancha, de esta forma les damos a los defensores otra forma de recuperar el balón (discutible porque no han defendido con éxito la primera vez). Rotación: Cada 3 minutos sale un equipo y entra otro a reemplazar.</p>		<p>20´</p>	<p>3</p>	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, chalecos de entrenamiento de diferentes colores.</p>	<p>Formación en equipos de 4 jugadores (3) dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama</p>	<p>Ejecución de acciones de juego 4 contra 4 de manera continua con finalización de tiro o entrada.</p>

	Pausa para rehidratación	3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
	<p>Cuatro atacantes se situarán por detrás de la línea de medio campo, a la señal de su entrenador, o por iniciativa del jugador con balón, iniciarán el ataque al aro. En frente, tendrán dos defensores, quienes deben retardar al máximo la finalización del ejercicio, para ello el trabajo de fintas defensivas es importante, hacer que dude el ataque. Una vez que el balón, repito, el balón, cruce el medio campo, los dos jugadores fuera de la pista, tocarán la línea de medio campo, y se dispondrán a realizar el balance, ajustando la situación de 4x2, a 4x4 en estático. Los ajustes de marcaje, y posibles cambios defensivos deben ser comunicados por los jugadores, para que estos estén coordinados, y preferiblemente cuando estén en lado débil.</p> <p>Una vez finalizado, los cuatro defensores se dispondrán a comenzar su ataque en el aro contrario, con las mismas reglas para la defensa, hasta que el balón no cruce la línea de medio campo no podrán iniciar la recuperación defensiva los dos jugadores situados fuera del campo. Es importante que para que haya dinamismo en el ejercicio, las rotaciones, y el cambio de rol se produzca de una forma rápida. Podemos castigar una mala defensa, obligando a que vuelvan a defender si han concedido una bandeja fácil, o un tiro cómodo.</p>	20´	3	Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, chalecos de entrenamiento de diferentes colores	Formación en equipos de 4 jugadores dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Ejecución de acciones de juego 4 contra 4, con balance defensivo.

	<p>Se juega un 4x3. El jugador que ha metido o ha hecho el tiro, o ha dado el último pase antes de ser robado defiende un 3x1.</p> <p>Rotación de los 4 atacantes. 1 defiende en la otra canasta. Los otros 3 pasan a defender en la próxima oleada. En este campo.</p> <p>Los tres jugadores que esperan en la línea de fondo de abajo, junto con el defensor del 3x1 vuelven a jugar el 4x3.</p>		15'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, chalecos de entrenamiento de diferentes colores.</p>	Formación en grupos en el campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Ejecución de acciones de juego 4 contra 4, a partir de situaciones de 4x3 y 3x1.
	<p>Se juega 4x4 en una canasta corrigiendo las posiciones defensivas en defensa de ayuda. Después de realizar el ataque, los atacantes presionan hasta el primer pase del otro equipo. El tercer equipo espera junto a la línea de medio campo el ataque del equipo que defendía.</p> <p>- Ataque: aclarados, pasar y cortar, bloqueo y continuación.</p> <p>- Defensa: ayudas, 2x1 en los fondos, rebote defensivo.</p>		15'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, chalecos de entrenamiento de diferentes colores.</p>	Formación en grupos de cuatro personas (3) dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Ejecución de acciones de juego 4 contra 4.
P A R T E F I N A L	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición</p> <p>Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición.</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.

<p>7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces</p>						
TOTAL	120'					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SESIÓN DE TRABAJO

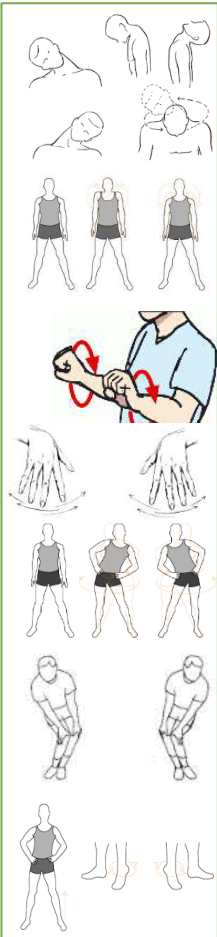

N° de sesión: 42	Fecha: 28/02/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 14	Mes: Febrero	Semana: 11	Día: viernes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

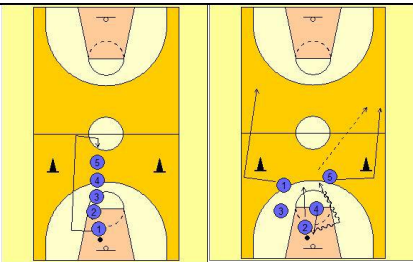
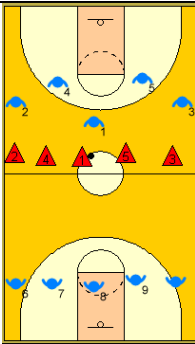
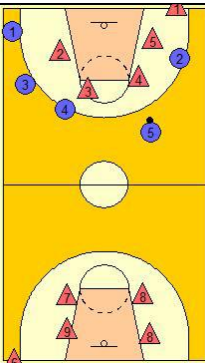
Tema: Acciones de juego 5 contra 5



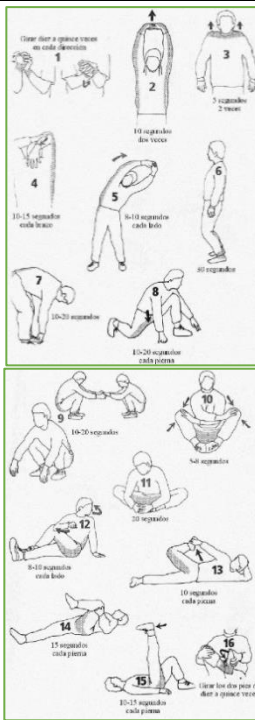
Objetivo específico: Aplicar los conocimientos de los fundamentos técnicos del baloncesto en acciones de juego 5 contra 5.

Objetivo educativo: Fomentar la práctica del respeto y compañerismo tanto en las instalaciones deportivas como fuera de ellas.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	<p>Entrada en calor</p> <p>Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formadas en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad.

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila, en una línea lateral del campo de juego.	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

P A R T E P R I N C I P A L	<p>REBOTE + CONTRATAQUE 5X0 Se coloca al grupo de jugadores (4 o 5), en una fila de palmeo frente al tablero. Se inicia la rueda de palmeos al tablero. Cuando entrenador toca silbato, los jugadores dependiendo de su colocación en ese momento, cogen las diferentes calles. El último reboteador saca el contraataque iniciando con dribling.</p>		20'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto.</p>	Formación en columna, grupos de 5, ubicados frente al tablero, de acuerdo al diagrama.	Introducción en acciones de juego 5 contra 5, en situación de juego 5 contra 0 de manera continua con finalización de tiro.
	<p>Un equipo inicia el ataque hacia otro equipo que está esperando en la media cancha. Una vez resuelto (los atacantes anotan o los defensores recuperan), el equipo con la posesión del balón se dirige a la otra media cancha para disputar otro 5x5 contra el equipo que está esperando en la otra media cancha. Nota: A señalar que en el 5x5 continuo se suele "premiar" a los atacantes con otra posesión si marcan. Se puede obligar a los atacantes a sacar de fondo y salir de la media cancha, de esta forma les damos a los defensores otra forma de recuperar el balón (discutible porque no han defendido con éxito la primera vez).</p>		15'	3	<p>Método: Global, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, chalecos de entrenamiento de diferentes colores.</p>	Formación en equipos de 5 jugadores (3) dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Ejecución de acciones de juego 5 contra 5 de manera continua con finalización de tiro.
	<p>Pausa para rehidratación</p>		3'	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	Formadas en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
	<p>Ejercicio de transición continua 5x4, para un mínimo de 15 jugadores. Cuando el ataque finaliza por: rebote defensivo, canasta conseguida o robo de balón, el jugador de la defensa que posee el balón, debe pasar al jugador que está detrás de la línea de fondo sin defender, para iniciar el ataque en la canasta contraria. Los ataques se deben de realizar en transición rápida al estar en superioridad. La defensa debe de ajustarse al estar en inferioridad.</p>		15'	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, chalecos de entrenamiento de diferentes colores.</p>	Formación en equipos de 5 jugadores (3) dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama	Ejecución de acciones de juego 5 contra 5, mediante la aplicación de transiciones 5x4.

	<p>Se realiza juego en campo completo, se divide al grupo en 4 equipos para realizar juego colectivo 5vs5, cada 5 minutos se cambian e ingresan los 2 equipos q estaban descansando.</p> <p>Variante: El equipo que realice una canasta se queda en cancha, mientras que el otro equipo descansa e ingresa otro equipo.</p>		40´	3	<p>Método: Fragmentario, continuo, repetición</p> <p>Material: Cancha de baloncesto, balones de baloncesto, chalecos de entrenamiento de diferentes colores.</p>	Formación en equipos de 5 jugadores (2) dentro del campo de juego, de acuerdo al diagrama.	Aplicación de juego colectivo 5 contra 5 de manera continua.
	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4´´seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2´	3	<p>Método: global, continuo, repetición</p> <p>Materiales: el propio cuerpo</p>	Posición de cubito dorsal en una fila	Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca
P A R T E F I N A L	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10´	1	<p>Método: continuo, repetición.</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	Posición de pie en una fila	Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.
	TOTAL	120´					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES


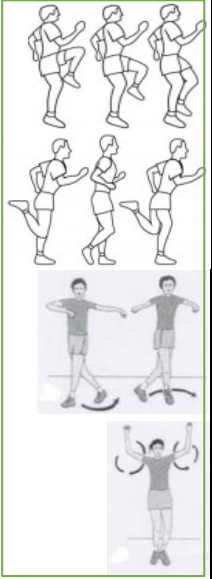
SESIÓN DE TRABAJO

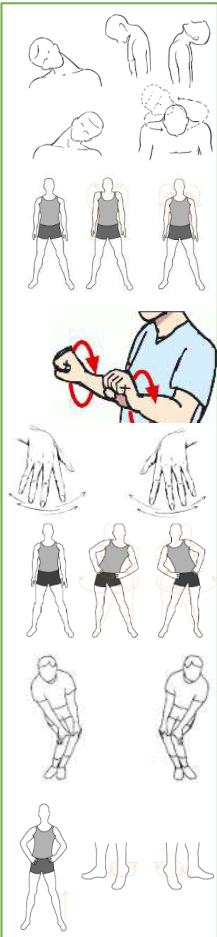

N° de sesión: 43	Fecha: 29/02/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 15	Mes: Febrero	Semana: 11	Día: sábado	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

Tema: Aplicación de ficha de observación final del fundamento técnico del pase en el baloncesto

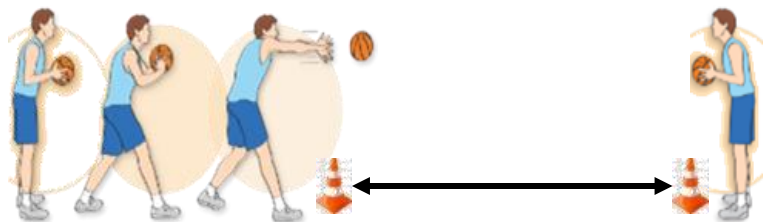
Objetivo específico: Conocer el nivel de conocimiento y ejecución del fundamento técnico del pase de pecho, sobre la cabeza y de beisbol.

Objetivo educativo: Desarrollar la autoestima y confianza en sí mismas, motivando a demostrar todas sus capacidades mediante la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas	
		tiempo	repetición				
P A R T E I N I C I A L	 <p>Entrada en calor Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>		5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formados en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

Observación de la ejecución técnica del pase de pecho:



Realizar el pase de pecho entre dos compañeras, a una distancia de 4 metros entre sí, realizar 10 pases de pecho de manera directa y continua.

Evaluar la rapidez de ejecución y la calidad de la técnica, en particular las posición y terminación de cada gesto técnico. Se tomará en cuenta la ejecución técnica y se valorará de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación:

1. Deficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy Bueno
5. Excelente

Los gestos técnicos a observar serán los siguientes:

Localiza el objetivo sin mirarlo

La postura es equilibrada

Las manos están ligeramente detrás del balón

Las manos están en posición relajada

El balón sale frente del pecho

Codos se encuentran hacia dentro

Mira a otro sitio o fintea antes de pasar

Realiza un paso en dirección del pase

Extiende las rodillas, espaldas y brazos

Utiliza la fuerza de las muñecas y dedos

Iguala la fuerza de ambas manos

Impulsa el balón con dedo índice y medio

Bota el balón a la altura de la cintura

Los brazos quedan extendidos

Las palmas de las manos quedan hacia abajo

Los dedos apuntan hacia el objetivo

30´


2

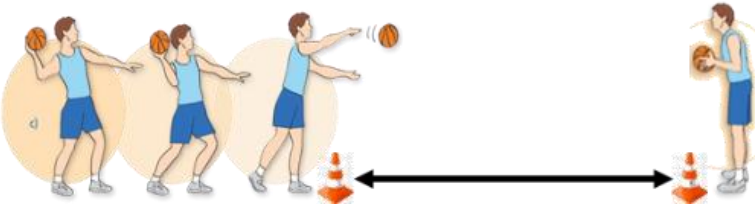
Método: continuo, repetición, observación

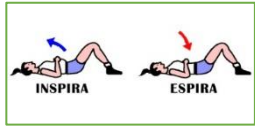
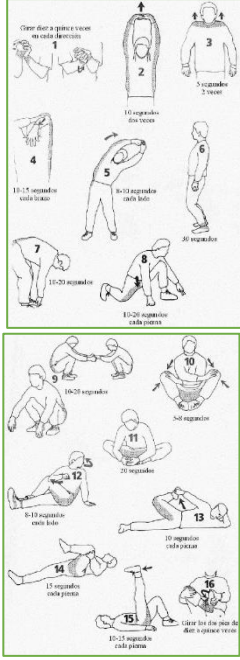
Material: Balones de baloncesto, conos de entrenamiento

De pie, ubicadas en parejas a una distancia de 4 metros entre ellas.

Conocer el nivel del dominio del fundamento de pase de pecho

<p><i>Observación de la ejecución técnica del pase sobre la cabeza:</i></p>  <p>Realizar el pase por sobre la cabeza entre dos compañeras, a una distancia de 4 metros entre sí, realizar 10 pases de sobre la cabeza de manera directa y continua.</p> <p>Evaluar la rapidez de ejecución y la calidad de la técnica, en particular las posición y terminación de cada gesto técnico. Se tomará en cuenta la ejecución técnica y se valorará de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deficiente 2. Regular 3. Bueno 4. Muy Bueno 5. Excelente <p>Los gestos técnicos a observar serán los siguientes:</p> <p>Localiza el objetivo sin mirarlo La postura es equilibrada Las manos se encuentran ligeramente detrás del balón El balón se encuentra más arriba de la frente Los codos se encuentran hacia adentro Mira a otro sitio o finta antes de pasar Da un paso en dirección del pase Extiende rodillas, espalda y brazos Flexiona muñeca y dedos Impulsa el balón con dedos índice y medio Los brazos quedan extendidos Las palmas de las manos quedan hacia abajo Los dedos apuntan hacia el objetivo</p>	30´	2	<p>Método: continuo, repetición, observación</p> <p>Material: Balones de baloncesto, conos de entrenamiento</p>	<p>De pie, ubicadas en parejas a una distancia de 4 metros entre ellas.</p>	<p>Conocer el nivel del dominio del fundamento de pase sobre la cabeza</p>
---	-----	---	---	---	--

<p>Pausa para rehidratación</p>	<p>3´</p>	<p>1</p>	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	<p>Formados en hileras</p>	<p>Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.</p>
<p><i>Observación de la ejecución técnica del pase de beisbol:</i></p>  <p>Realizar el pase de beisbol entre dos compañeras, a una distancia de 4 metros entre sí, realizar 10 pases de béisbol de manera directa y continua.</p> <p>Evaluar la rapidez de ejecución y la calidad de la técnica, en particular las posición y terminación de cada gesto técnico. Se tomará en cuenta la ejecución técnica y se valorará de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deficiente 2. Regular 3. Bueno 4. Muy Bueno 5. Excelente <p>Los gestos técnicos a observar serán los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Localiza el objetivo sin mirarlo La postura es equilibrada El cuerpo lo posiciona hacia un lado El peso se ubica sobre el pie más atrasado (pivote) La mano de pase se encuentra detrás del balón La mano de apoyo esta delante del balón Las manos se encuentran relajadas El balón se encuentra junto a la oreja El codo de la mano de pase esta hacia dentro Mira a otro sitio o fintea antes de pasar Realiza un paso en dirección del pase Las manos se encuentran en el balón hasta soltarlo Impulsa el balón con dedo índice y medio 	<p>30´</p>	<p>2</p>	<p>Método: continuo, repetición, observación Material: Balones de baloncesto, conos de entrenamiento</p>	<p>De pie, ubicadas en parejas a una distancia de 4 metros entre ellas.</p>	<p>Conocer el nivel del dominio del fundamento de pase de béisbol</p>

	<p>Bota el balón a la altura de la cintura El brazo que ejecuta el pase queda extendido La palma de la mano del pase queda hacia abajo Los dedos apuntan hacia el objetivo</p>					
PARTE FINAL	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	<p>Posición de cubito dorsal en una fila Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca</p>
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
	TOTAL		120'			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

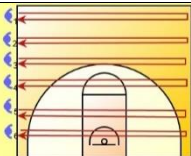
SESIÓN DE TRABAJO

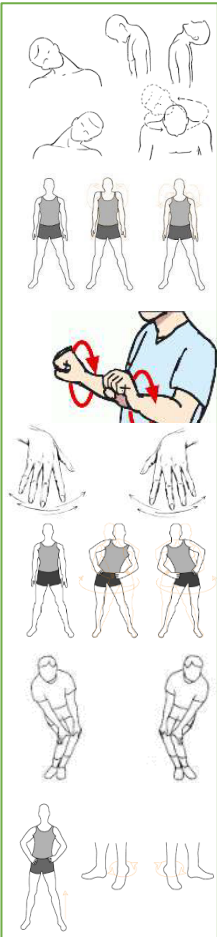

N° de sesión: 44	Fecha: 01/03/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 15	Mes: Marzo	Semana: 11	Día: domingo	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		



Tema: Aplicación de ficha de observación final del fundamento técnico del dribling en el baloncesto



Objetivo específico: Conocer el nivel de conocimiento y ejecución del fundamento técnico del dribling de velocidad y de protección.

Objetivo educativo: Desarrollar la autoestima y confianza en sí mismas, motivando a demostrar todas sus capacidades mediante la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas
		tiempo	repetición			
P A R T E I N I C I A L	 <p>Entrada en calor Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>	5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formados en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior</p>		5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.

<p><i>Observación de la ejecución técnica del dribling de velocidad:</i></p>  <p>Realizar el dribling en línea recta a una distancia de 10 mts. se ejecutará de ida y vuelta, y continuo en 5 mts. ida y vuelta.</p> <p>Medir la destreza del dribling de velocidad, evaluar la rapidez de ejecución y la calidad de la técnica, en particular las posición y terminación de cada gesto técnico. Se tomará en cuenta la ejecución técnica y se valorará de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deficiente 2. Regular 3. Bueno 4. Muy Bueno 5. Excelente <p>Los gestos técnicos a observar serán los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Impulsa el balón hacia delante y corre tras el Realiza botes sucesivos a la altura de la cintura El balón abandona la mano antes de levantar el pie pivote Botea el balón con la yema de los dedos Realiza una flexión pronunciada de muñeca y dedos El cuerpo y la mano que no botea protege el balón 	45´	2	<p>Método: continuo, repetición, observación</p> <p>Material: Balones de baloncesto, conos de entrenamiento</p>	De pie, ubicadas en una columna en una línea de fondo del campo de juego.	Conocer el nivel del dominio del dribling de velocidad
<p>Pausa para rehidratación</p>	3´	1	<p>Materiales: bidones de agua, vasos desechables</p>	Formados en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
<p><i>Observación de la ejecución técnica del dribling de velocidad:</i></p>  <p>Medir la destreza del dribling de protección, realizar dribling en zigzag entre obstáculos a una distancia de 1 metro entre cada uno, en una distancia total de 10 mts, se ejecutará de ida y vuelta, evaluar la calidad de la técnica, en particular las posición y terminación de cada gesto técnico. Se tomará en cuenta la ejecución técnica y se valorará de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deficiente 	45´	2	<p>Método: continuo, repetición, observación</p> <p>Material: Balones de baloncesto, conos de entrenamiento</p>	De pie, ubicadas en una columna en una línea de fondo del campo de juego.	Conocer el nivel del dominio del dribling de protección

	<p>2. Regular 3. Bueno 4. Muy Bueno 5. Excelente</p> <p>Los gestos técnicos a observar serán los siguientes: Botea el balón cerca del cuerpo Botea el balón a la altura de la rodilla o más bajo El balón abandona la mano antes de levantar el pie pivote Botea el balón con la yema de los dedos Realiza una flexión pronunciada de muñeca y dedos El cuerpo y la mano que no botea protege el balón</p>					
PARTE FINAL	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición</p> <p>Materiales: el propio cuerpo</p>	<p>Posición de cubito dorsal en una fila</p> <p>Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca</p>
	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición</p> <p>Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila</p> <p>Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
	TOTAL		120'			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

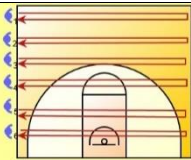
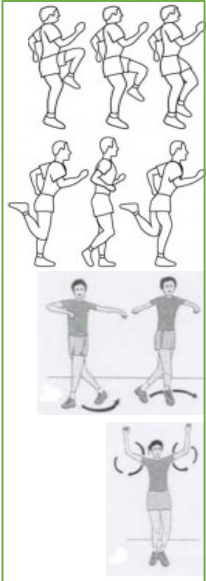
SESIÓN DE TRABAJO

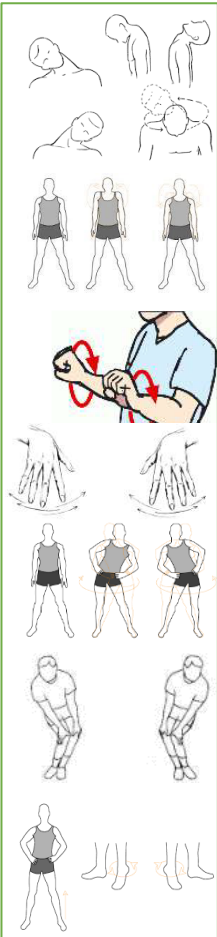

N° de sesión: 45	Fecha: 02/03/2020	Categoría: Infantil	Sexo: Femenino	Número de deportistas: 30	Edades: 10 – 14 años
Taller N°: 15	Mes: Marzo	Semana: 12	Día: lunes	Entrenador: Jorge Luis Condolo Castillo	Lugar: Quilanga
Instalaciones: Coliseo Municipal Ciudad de Quilanga			Duración: 120 minutos		

Tema: Aplicación de ficha de observación final del fundamento técnico del tiro en el baloncesto

Objetivo específico: Conocer el nivel de conocimiento y ejecución del fundamento técnico del tiro básico y doble ritmo.

Objetivo educativo: Desarrollar la autoestima y confianza en sí mismas, motivando a demostrar todas sus capacidades mediante la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto.

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Estrategias metodológicas	
		tiempo	repetición				
P A R T E I N I C I A L	 <p>Entrada en calor Carrera continua a lo ancho del campo de juego, alternando las siguientes variantes:</p> <p>Skipping: correr mientras levantas las rodillas lo más alto posible.</p> <p>Contraskipping: correr mientras levantas los talones lo más alto posible.</p> <p>Rotación de caderas y tobillos: correr de manera lateral mientras cruzas los pies y giras los brazos de un lado a otro.</p> <p>Rotación de brazos: mueves los brazos hacia delante y hacia atrás y cruzando.</p>		5´	2	<p>Método: global, repetición.</p> <p>Materiales: Cancha de baloncesto</p>	Formados en una fila, en la línea lateral del campo de juego.	Aumentar la temperatura para iniciar la actividad

<p>Movilidad Articular</p> <p>Cuello: hacer movimientos de cuello hacia delante y hacia detrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, teniendo especial cuidado con el movimiento circular.</p> <p>Hombros: realizar rotación de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma circular.</p> <p>Muñecas: girar las muñecas hacia un lado y hacia el otro y realizar circunferencias.</p> <p>Dedos: mover todos los dedos libremente, abriendo y cerrando la mano.</p> <p>Cintura: con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.</p> <p>Rodillas: con las rodillas juntas y con las manos sobre las mismas, hacer movimientos circulares y flexo-extensiones.</p> <p>Tobillos: con la punta del pie tocando el suelo, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior.</p>		5'	2	<p>Método: global, repetición Materiales: Propio cuerpo.</p>	Formación en fila	Acondicionar las articulaciones, antes de iniciar la parte principal
<p>Elongación y estiramiento</p> <p>Empezar desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior</p> 	5'	2	<p>Método: Continuo, repetición. Materiales: Propio cuerpo</p>	Formación en fila	Elongar los músculos del tren superior e inferior para evitar lesiones.	

Observación de la ejecución técnica del doble ritmo:



Medir la coordinación y ejecución técnica en el tiro cerca del aro después de drible. (Por la derecha e izquierda del terreno).

A una distancia de 5 metros del aro, los alumnos ejecutarán el tiro al aro en movimiento después del dribbling, tanto por el lado izquierdo como por el lado derecho, se realizarán 10 intentos en total, evaluar la calidad de la técnica, en particular las posición y terminación de cada gesto técnico. Se tomará en cuenta la ejecución técnica y se valorará de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación:

1. Deficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy Bueno
5. Excelente

Los gestos técnicos a observar serán los siguientes:

- Mira la canasta
- Paso final es corto
- Los hombros se encuentran relajados
- La mano de equilibrio se encuentra debajo del balón
- La mano de tiro se encuentra detrás del balón
- El codo de la mano que tira esta hacia dentro
- El balón se ubica entre la oreja y el hombro
- Levanta rodilla del lado de tiro
- Salta en vertical
- Extiende piernas, espalda y hombro
- Extiende el codo
- Flexiona la muñeca y dedos hacia adelante
- Impulsa el balón con el dedo índice
- La mano de equilibrio se ubica en el balón hasta soltarlo
- Cae en equilibrio
- Las rodillas están semiflexionadas
- Las manos se encuentran levantadas

45´


2


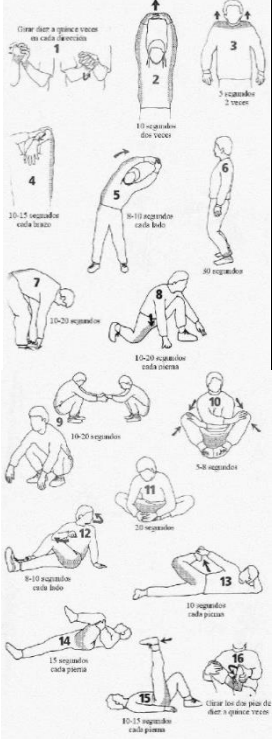
Método: continuo, repetición, observación

Material: Balones de baloncesto, conos de entrenamiento

De pie, ubicadas en una columna a una distancia de 5 metros del aro.

Conocer el nivel del dominio del doble ritmo.

La palma de la mano de equilibrio arriba					
Pausa para rehidratación	3´	1	Materiales: bidones de agua, vasos desechables	Formados en hileras	Realizar hidratación de las niñas después de las actividades realizadas.
<p><i>Observación de la ejecución técnica del tiro básico:</i></p>  <p>Medir la mecánica y la técnica de ejecución del tiro básico. Se realizarán 2 tiros desde 5 posiciones diferentes. Se evaluará la técnica de ejecución, evaluar la calidad de la técnica, en particular las posición y terminación de cada gesto técnico. Se tomará en cuenta la ejecución técnica y se valorará de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deficiente 2. Regular 3. Bueno 4. Muy Bueno 5. Excelente <p>Los gestos técnicos a observar serán los siguientes:</p> <p>Mira la canasta Los pies esta separados a la anchura de los hombros Las puntas de los pies están rectas Las rodillas se encuentran semiflexionadas Los hombros se encuentran relajados La mano de equilibrio se encuentra debajo del balón La mano de tiro se encuentra detrás del balón El codo de la mano que tira esta hacia dentro El balón se ubica entre la oreja y el hombro La mirada esta fija en la canasta Extiende piernas, espalda y hombro Extiende el codo Flexiona la muñeca y dedo hacia adelante Impulsa el balón con el dedo índice</p>	45´	2	Método: continuo, repetición, observación Material: Balones de baloncesto, conos de entrenamiento	De pie, ubicadas la zona de tiro libre	Conocer el nivel del dominio del tiro básico

	<p>La mano de equilibrio se ubica en el balón hasta soltarlo El brazo queda extendido El dedo índice apunta hacia la canasta La palma de la mano de tiro se encuentra hacia abajo La palma de la mano de equilibrio arriba</p>					
	<p>Ejercicios de respiración, inspiración por la nariz espiramos por la boca. Inhalamos aire por la nariz, haciendo coincidir con un lapso de 4''seg, mantenemos el aire por 4 seg y exhalamos haciendo coincidir con un lapso de 6 seg.</p>		2'	3	<p>Método: global, continuo, repetición Materiales: el propio cuerpo</p>	<p>Posición de cubito dorsal en una fila Inhalamos por la nariz exhalamos por la boca</p>
PARTE FINAL	<p>Se realiza el estiramiento iniciando con los músculos del tren superior haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Girar de 10 a 15 veces en cada dirección 2. 10 segundos, dos veces 3. 5 segundos, dos veces 4. 10 a 15 segundos cada brazo 5. 8 a 10 segundos cada lado 6. 30 segundos 7. 10 a 20 segundos 8. 10 a 20 segundos cada pierna 9. 10 a 20 segundos 10. 5 a 8 segundos 11. 20 segundos 12. 8 a 10 segundos cada lado 13. 10 segundos cada pierna 14. 15 segundos cada pierna 15. 10 a 15 segundos cada pierna 16. Girar los dos pies de 10 a 15 veces 		10'	1	<p>Método: continuo, repetición Material: Propio cuerpo</p>	<p>Posición de pie en una fila Elongación de las diferentes partes del cuerpo para relajar y recuperar los músculos.</p>
	TOTAL		120'			

j. BIBLIOGRAFÍA

Abarca, V. H. (2014). La Masificación Del Baloncesto Para Los Niños De 8,10,11 y 14 Años De La Escuela De Formación De Minibasquet Del Cantón Chinchipe De La Provincia De Zamora Chinchipe. 107-108. Loja, Loja, Ecuador.

Acosta, S., Gonzalez, S., Soria, F., Verri, J., Charruti, S., Figueroa, L., . . . Scarabini, J. (2014). Elaborar un plan de difusión, motivación y masificación del minibasket a nivel nacional. *Masificación del minibasket*. Uruguay. Obtenido de https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjxjpvKtuXIAhVspVkJHQROA_oQFjAAegQIAhAC&url=http%3A%2F%2Fwww.demosoft.com.ar%2Frepo%2Fmini%2520basquet%2FMASIFICACION%25D3N%2520DEL%2520MINIBASKET%2520URUGUAY%2520ENE%2

Aguirre Torres, C. (4 de Noviembre de 2016). Quilanga. Quilanga, Loja, Ecuador. Obtenido de https://scontent.floh1-1.fna.fbcdn.net/v/t31.0-8/s960x960/14939530_10210998477741080_4981080686162401913_o.jpg?_nc_cat=110&_nc_oc=AQk4HbWJ6la-gCwLPOYxyKj910aEz3W3vrl4m6JV8BOLZT7zHbnmzWbghYS_qwUsD_Q&_nc_ht=scontent.floh1-1.fna&oh=55a834b20784ba33893f9573c6

Ambrosini, L. M. (2005). Maduración Desarrollo y Capacidades Motoras en el Baloncesto Formativo. *PLAZA DE DEPORTES*, 1. Obtenido de <https://docplayer.es/67191405-Maduracion-desarrollo-y-capacidades-motoras.html>

Ambrosini, L. M. (2005). Maduración Desarrollo y Capacidades Motoras en el Baloncesto Formativo. *PLAZA DE DEPORTES*, 1. Obtenido de <http://www.demosoft.com.ar/repo/preparacion%20fisica/apuntes%20y%20articulos%20curso%20entrenador/10888.pdf>

América), FIBA Américas (Federación Internacional de Baloncesto en. (2010). *REGLAS DEL MINI-BALONCESTO 2010*. San Juan, Puerto Rico: FIBA Américas. Obtenido de <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiFqaTdxJnRAhURySYKHfgIAZYQFggdMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.fibaamericas.com%2Ffiles%2Finformes%2FC39806E38F1D4F4FA3B2E1075198700E.pdf&usg=AFQjCNEnfaTQVKqONUSGn9811sS3w9F>

Antioquia, U. d. (2001). boletín de anantropología. En U. d. antioquia. Antioquia .

Avendaño, P. G. (26 de Junio de 2009). Edad biológica, fases sensibles y periodos adecuados para el entrenamiento en el deporte menor. Obtenido de <http://www.aporrea.org/regionales/a80884.html>

Beltrán Silva, H., Gutiérrez Lillo, C., & Rojas Zamora, R. (Marzo de 2012). Propuesta de ejercicios para el desarrollo de la coordinación en edades formativas del básquetbol. *EFDeportes.com*(166), 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd166/ejercicios-para-la-coordinacion-en-basquetbol.htm>

Bojanich, R. (Noviembre de 2005). 11 a 12 años. Edad de oro en mini basquet. Obtenido de <http://deposoft.com.ar/shop/es/iniciaci%C3%B3n/57-curso-mini-basquet-la-edad-de-oro-en-mini-basquet-11-y-12-a%C3%B1os.html>

Buceta, J. M., Mondoni, M., Avakumović, A., & Killik, L. (2000). Baloncesto para jugadores jóvenes. *Baloncesto para jugadores jóvenes, Guía Para Entrenadores*. (J. M. Buceta, Ed.) Madrid, Madrid, España: Editorial DYKINSON, S.L. Obtenido de http://www.deposoft.com.ar/repo/publicaciones/manual%20fiba/00_BALONCESTO.pdf; https://basketparatodos.files.wordpress.com/2011/12/06_baloncesto.pdf

Castejón Oliva, F. J. (Junio de 2004). Una aproximación a la utilización del deporte en la educación. *Educación Física y Deportes/ Revista Digital*(Año 10 - N° 73). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd73/deporte.htm>

Chicharro, J. L. (2006). Aspectos fisiológicos del ejercicio físico en la edad infantil. En A. F. José López Chicharro, *Fisiología del Ejercicio* (Tercera ed., Vol. XVIII, pág. 593). Buenos Aires; Madrid: Editorial Medica Panamericana.

Chicharro, J. L., & Fernández Vaquero, A. (2006). Aspectos fisiológicos del ejercicio físico en la edad infantil. En A. F. José López Chicharro, *Fisiología del Ejercicio* (Tercera ed., pág. 593). Buenos Aires; Madrid: Editorial Medica Panamericana. Obtenido de <http://fisico.uta.cl/documentos/fisiologia/Fisiolog%C3%ADa%20del%20Ejercicio,%20L%C3%B3pez%20Chicharro.pdf>

Chicharro, J. L., & Mojares, L. M. (2008). *Fisiología Clínica del Ejercicio*. Buenos Aires; Madrid: Editorial Medica Panamericana.

Educación Física y Deportes. (7 de Mayo de 2012). *Educación Física y Deportes: Blog relacionado con la Educación Física y el deporte, en el damos cabida a todo tipo de deportes y a todos los contenidos relacionados con la Educación Física*. Obtenido de Educación Física y Deportes: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2012/05/los-tipos-de-pases-basicos-en.html#.WGMafdT0c7t>

Educación Física y Deportes. (9 de Abril de 2013). *Educación Física y Deportes: Blog relacionado con la Educación Física y el deporte, en el damos cabida a todo tipo de deportes y a todos los contenidos relacionados con la Educación Física: Pretendemos que sea un espacio de consulta y aprendizaje tanto para.* Obtenido de Educación Física y Deportes: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2013/04/posiciones-en-baloncesto.html#.Xc26z9a23IU>

Educación Física y Deportes. (9 de Abril de 2013). *Educación Física y Deportes: Blog relacionado con la Educación Física y el deporte, en el damos cabida a todo tipo de deportes y a todos los contenidos relacionados con la Educación Física: Pretendemos que sea un espacio de consulta y aprendizaje tanto para.* Obtenido de Educación Física y Deportes:

<https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2013/04/posiciones-en-baloncesto.html#.WGLt4NT0c7s>

Figueredo González, J. M., Infante, P., & González Medel, I. L. (julio de 2013). <http://www.efdeportes.com/efd182/masificacion-deportiva-en-el-contexto-socialista.htm>.
Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd182/masificacion-deportiva-en-el-contexto-socialista.htm>: <http://www.efdeportes.com/>

Fuentes-Guerra, F. G. (2003). Iniciación Deportiva. La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte. En F. G. Fuentes-Guerra, *El entrenador en la iniciación deportiva*. Sevilla.

Gardey, J. P. (2014). *Definición.de*. Obtenido de Definición.de: <http://definicion.de/masificacion/>

Hahn. (1988). *Entrenamiento con niños*. Martinez Roca.

Hernán Beltrán Silva, C. G. (Marzo de 2012). Propuesta de ejercicios para el desarrollo de la coordinación en edades formativas del básquetbol. *efdeportes. Revista Digital*(166), 1. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd166/ejercicios-para-la-coordinacion-en-basquetbol.htm>

M. Delgado Fernández, A. G. (2004). *Entrenamiento Físico - Deportivo y Alimentación de la infancia a la edad adulta* (Tercera ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.

Moreira Mendoza, C. V., Núñez Peña, C. R., & Moreira Vera, V. D. (Enero-Marzo de 2018). La masificación deportiva en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí: una reflexión necesaria. *DEPORVIDA*, 15(35), 118-136. Obtenido de <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/download/432/1067>

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2005). *Desarrollo Humano* (Novena ed.). (S. A. Andros Honor), Ed.) Mexico: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Pérez Pérez, J. L., & Pérez O'reilly, D. (Febrero de 2009). El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva. *Educación Física y Deportes / Revista*

- Digital*(Año 13 - Nº 129). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>
- Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2014). *Definición.de*. Recuperado el 25 de Octubre de 2019, de Definición.de: <https://definicion.de/masificacion/>
- Planetabasketball.com. (2015). *Planetabasketball.com*. Obtenido de Planetabasketball.com: <http://www.planetabasketball.com/>
- Planetabasketball.com. (s.f.). *Planetabasketball.com*. Obtenido de Planetabasketball.com: <http://www.planetabasketball.com/baloncesto.htm>
- Ramírez Guerra, D. M. (2015). La masificación del ajedrez en las comunidades urbanas. *La masificación del ajedrez en las comunidades urbanas*. La Habana, Cuba: Editorial Universitaria. Obtenido de <http://eduniv.mes.edu.cu/index.php?page=13&id=757&db=1>
- Ramirez-Benito, F. (2013). Apuntes De baloncesto. En F. Ramirez-Benito, *Reglamento de baloncesto* (pág. 2).
- Riera, M. L., Nariño, M. Z., Bueno, L. R., Méndez, L. D., & Brossard, L. A. (2011). Aplicación de ejercicios técnico-tácticos ofensivos de las acciones de grupo para el baloncesto. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 16(159), 1. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd159/ejercicios-tecnico-tacticos-ofensivos-de-baloncesto.htm>
- Ríos, C. A. (27 de Septiembre de 2010). *La Escuelita del Profesor Vega*. Obtenido de <http://laescprofvega.blogspot.com/2010/09/objetivo-del-juego-de-baloncesto.html>
- Santana, M. L. (26 de Marzo de 2015). *Baloncesto en la Escuela*. Obtenido de Baloncesto en la Escuela blogspot: <http://encestaenlaescuela.blogspot.com/2015/03/fundamentos-tecnicos-ii-el-tiro.html>

Weineck, J. (2005). Las Capacidades coordinativas. En J. Weineck, *Entrenamiento Total* (R. Polledo, Trad., Primera ed., Vol. I, pág. 480). Barcelona: Editorial Paidotribo. Obtenido de <http://www.fiuxy.net/ebooks-gratis/2998045-entrenamiento-total.html>

Wikipedia. (29 de Noviembre de 2016). Mapa base de la Provincia de Loja. Loja, Ecuador. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Mapa_de_loja.jpg

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y
LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA:

**LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO EN LAS
NIÑAS DE 10 A 14 AÑOS DE EDAD, DE LA
PARROQUIA QUILANGA, CANTÓN QUILANGA DE
LA PROVINCIA DE LOJA, EN EL AÑO 2019-2020**

PROYECTO DE TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN
DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y
DEPORTES

AUTOR:

Jorge Luis Condolo Castillo

ASESOR DE PROYECTO:

Mg. Sc. Efraín Macao Naula

LOJA - ECUADOR

2019

a. TEMA

**LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO EN LAS NIÑAS DE 10 A 14 AÑOS DE EDAD,
DE LA PARROQUIA QUILANGA, CANTÓN QUILANGA DE LA PROVINCIA DE
LOJA, EN EL AÑO 2019-2020**

b. PROBLEMÁTICA

El problema que se ha detectado en la parroquia de Quilanga es el desconocimiento de este deporte en la mayoría de los pobladores de esta localidad, la misma que cuenta con una gran cantidad de niñas que no tienen en qué emplear su tiempo libre y así poder desarrollar sus habilidades propias de estas edades para practicar esta disciplina deportiva, ya que solo de vez en cuando juegan este deporte en las clases de Educación Física en su escuela o colegio.

Lamentablemente en la localidad no existe ninguna escuela de formación de baloncesto la misma que de las facilidades para la formación deportiva de las niñas en esta disciplina deportiva.

Además, no existe un entrenador o instructor permanente para la disciplina de baloncesto a cargo de la Liga Deportiva Cantonal de Quilanga, la presencia de un entrenador a cargo de esta institución solo se ha dado durante dos a tres meses al año, el mismo que está encargado de obtener la selección de baloncesto sub 14 que represente al cantón, por el motivo de darse los Juegos Intercantones de la Provincia de Loja, a excepción del año 2018 y 2019 hasta el mes de agosto, Liga Deportiva de Quilanga se ha esforzado en invertir en el baloncesto desde las formativas pero debido al escaso presupuesto anual que recibe este organismo deportivo no puede sustentar los costos de un entrenador durante todo el año, por lo que se detuvo el proceso hasta el mes antes mencionado, dejando sin nada que hacer a las niñas que se encontraban en este proceso.

Es conocido para los pobladores que existe un escenario deportivo idóneo para la práctica de este deporte, como es el Coliseo Ciudad De Quilanga, el cual fue inaugurado aproximadamente en octubre del año 2016, dándose únicamente dos campeonatos de baloncesto realizados en este coliseo hasta el momento, además de no haber campeonatos continuos que fomenten la práctica de este deporte, el ingreso diario a estas instalaciones deportivas está reservada debido a que la

administración de este escenario está bajo la responsabilidad del Ilustre Municipio Del Cantón Quilanga y no de la Liga Deportiva Cantonal Quilanga como debería ser adecuado.

La masificación de cualquier deporte debe ser novedosa y más aún en el ámbito de baloncesto ya que es un deporte muy poco conocido y con poca acogida en el cantón y se requiere de estrategias innovadoras y novedosas para lograr ganar adeptos que realicen la práctica de esta disciplina deportiva.

El baloncesto es uno de los deportes de equipo que las niñas aprecian, lo cierto es que se trata de un deporte muy dinámico y entretenido que se puede practicar incluso como una simple afición. De hecho, se ha demostrado que la práctica habitual del baloncesto es un excelente ejercicio físico que estimula diferentes destrezas, a la vez que contribuye a desarrollar valores personales y sociales en el proceso formativo de las niñas.

Con la finalidad de incentivar a muchas niñas que tienen el interés de practicar algún deporte en su tiempo libre, el presente trabajo de investigación se visualiza en el éxito, con el afán de implementar de manera adecuada la práctica del baloncesto en niñas que tienen el interés y el sueño de tener conocimiento de todos los fundamentos del baloncesto, así como también estar en capacidad para ser integrantes del grupo de baloncesto que represente a Quilanga en los encuentros deportivos que se presenten en el transcurso.

Lo que se pretende es que las niñas de 10 a 14 años de la Parroquia Quilanga puedan competir a nivel local, así como también tengan las bases y fundamentos para competir a nivel cantonal, por lo cual se pedirá el apoyo a cada uno de los padres de familia y de esta manera poder dar una oportunidad para que las niñas desarrollen sus habilidades y destrezas enfocadas en la práctica del baloncesto.

Causa de problema, consecuencias

La falta de motivación y de organización deportiva ocasiona el desconocimiento de la práctica del baloncesto por parte de las niñas de 10 a 14 años como medio de integración deportiva.

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

La investigación se realiza en la PARROQUIA QUILANGA, CANTON QUILANGA, DE LA PROVINCIA DE LOJA en las niñas de 10 a 14 años de edad.

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

FALTA DE MOTIVACIÓN Y DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA NO PERMITE EL CONOCIMIENTO DE LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO PARA LAS NIÑAS DE 10 A 14 AÑOS DE LA PARROQUIA QUILANGA, DEL CANTÓN QUILANGA, DE LA PROVINCIA DE LOJA

CARACTERIZACIÓN DE LUGAR

Como locación para el desarrollo de este proyecto investigativo he creído conveniente seleccionar la parroquia Quilanga del Cantón Quilanga, la cual está ubicada en la Provincia de Loja. Su cabecera Cantonal es Quilanga antes llamada La Paz, cuenta con una superficie total de 240.69 Km² y una superficie de 91.42 km² en su cabecera cantonal (Quilanga, 2011).

Está ubicado en el sur-este de la provincia de Loja, limita al Norte con el cantón Gonzanamá, al Sur con el cantón Espíndola, al Este con el cantón Loja y al Oeste con el cantón Calvas, la temperatura oscila entre los 22 grados centígrados, está asentado a 1900 m. s. n. m (Prefectura De Loja, s.f.).

Según él (INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y CENSOS (INEC)) su población total en el censo del 2010 era de 4.337 habitantes y su población en la parroquia de Quilanga era de 2.721 habitantes de los cuales 880 habitantes pertenecen a la área urbana y 1.841 habitantes pertenecen al área rural.

El cantón tiene la siguiente división política: 1 parroquia urbana, 2 parroquias rurales y 41 barrios. Su parroquia urbana es Quilanga y sus parroquias Rurales son Fundochamba y San Antonio de las Aradas.

c. JUSTIFICACIÓN

He podido evidenciar la falta de conocimiento de este deporte en la parroquia de Quilanga y más aún la falta de práctica por parte de la niñez de dicha localidad. Además, el poco interés que presentan las autoridades competentes del deporte en este cantón, ya que no existe propuestas claras y eficientes para el realce del baloncesto en este cantón.

Ya que soy oriundo de este lugar he podido palpar las problemáticas que se viven día a día en el tema del deporte debido a la falta de recursos económicos que son destinados al deporte en este cantón.

En su mayoría las niñas con edades de 10 a 14 años, no practican ningún deporte en su tiempo libre, empleando este tiempo a tareas de ocio como son el ver la televisión o el uso del celular.

Mediante la masificación de la práctica del baloncesto en niñas de 10 a 14 años se busca de manera dinámica y sencilla el desarrollo deportivo, además de proporcionar un bienestar en el aspecto físico y mental de cada una de las participantes.

La aportación que puede significar este trabajo de investigación para beneficiar a las niñas de 10 a 14 años de la parroquia Quilanga del cantón Quilanga, mediante el aprendizaje del baloncesto es también aprovechar las aptitudes naturales que se manifiestan en estas edades y así desarrollar sus cualidades físicas y mentales, generando el bienestar interno de cada niña.

Se ha notado de manera significativa el interés existente por aprender este maravilloso deporte por parte de la niñez Quilanguense, lo cual llama la atención también de jóvenes y adultos que ven para sus hijos una actividad física diferente.

Será importante y necesario el aporte de la Liga Deportiva Cantonal de Quilanga como institución que respalde la ejecución del proyecto, así como también el apoyo por parte de los padres de familia de las niñas que participaran en esta iniciativa deportiva.

d. OBJETIVOS

General

Promover el desarrollo de estrategias para la masificación del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad de la parroquia Quilanga, cantón Quilanga de la provincia de Loja, en el año 2019-2020.

Específicos

- a) Conocer si la falta de motivación y de organización deportiva no permite que las niñas de 10 a 14 años de edad, de la parroquia Quilanga practiquen el baloncesto en su tiempo libre y diagnosticar el estado actual en la ejecución técnica de los fundamentos técnicos básicos del baloncesto.
- b) Diseñar una propuesta que promueva la masificación del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad, de la parroquia Quilanga, cantón Quilanga, de la provincia de Loja, en el año 2019-2020.
- c) Ejecutar la propuesta para promover la masificación del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad, de la parroquia Quilanga, cantón Quilanga de la provincia de Loja, en el año 2019-2020.
- d) Evaluar la propuesta desarrollada para promover la masificación del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad, de la parroquia Quilanga, cantón Quilanga de la provincia de Loja, en el año 2019-2020.

- e) Socializar los resultados de la propuesta para promover la masificación del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad, de la parroquia Quilanga, cantón Quilanga de la provincia de Loja, en el año 2019-2020.

e. MARCO TEÓRICO

La Masificación Del Baloncesto

Según (Pérez Porto & Gardey, 2014) manifiestan que:

Masificación es la acción y efecto de masificar. Este verbo refiere a hacer masivo o multitudinario aquello que no lo era. La noción de masificación está asociada a la idea de masas, el sujeto colectivo cuyos integrantes comparten ciertos comportamientos sociales o culturales. Cuando las masas adoptan determinada conducta, ésta se masifica (se vuelve masiva), y dicho proceso de crecimiento se conoce como masificación. En la actualidad es posible advertir ciertas tendencias que se encuentran en proceso de masificación.

La masificación se entiende como un proceso ya que es difícil o subjetivo determinar cuándo una tendencia se vuelve efectivamente masiva. (Gardey, Definición.de, 2014)

La Masificación Deportiva

La masificación deportiva está basada en la idea principal de brindar la oportunidad de acceder a niños y jóvenes a la práctica de deportes, en este caso del baloncesto, orientados por docentes especializados adaptándola a nuestro medio y así obtener mejores resultados en una competición.

La masificación fomenta y desarrolla la práctica del baloncesto en toda una región, aumentando el número de niños, niñas y jóvenes que conozcan, jueguen y se diviertan con este deporte. También es de resaltar que enseña conductas de sana y democrática convivencia de solidaridad y justicia, enmarcados en las reglas de juego de actividades conducidas por personas capaces y responsables.

Permite conocer el juego a través del juego mismo, sin grandes exigencias desde el punto de vista técnico, pretendiendo que, por este medio, el niño desarrolle el concepto de deporte-salud.

La masificación deportiva en algunas disciplinas en el Ecuador, se da como iniciativa de la Arq. Pierina Correa Delgado en conjunto con el Departamento Técnico Metodológico de la Federación Deportiva del Guayas, en que se trata de viabilizar la pirámide de la iniciación deportiva en cada uno de los deportes y así poder nutrir a selecciones locales en las que cada provincia desde las edades infantiles participa en torneos y juegos nacionales.

Es necesario considerar cuál es el momento en que empieza el proceso y dónde se termina, parece que éste tiene antecedentes mucho antes al periodo de selección, estos podrían estar en la familia, la sociedad y los intereses del niño, aunque muy poco desarrollados. El profesional de la actividad física tiene que ser considerado como el eje fundamental del trabajo, para que no existan fisuras metodológicas y todos tengamos claros los objetivos a alcanzar, siendo esto como una herramienta abierta, flexible y modificable a través del diálogo, de la experiencia, de las nuevas aportaciones técnicas y tácticas empleadas en este proceso de masificación del baloncesto.

EL BALONCESTO

El baloncesto es un juego de equipo. Es más, diríamos que es un juego donde la acción colectiva es la base fundamental que tienen que manejar los equipos para lograr los objetivos propuestos. Sin embargo, para formar esta técnica colectiva es preciso que los jugadores que integran un equipo reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo que debe rodar corporativamente como una unidad. Logrando así ser un equipo ganador.

El Baloncesto es uno de los deportes con gran atracción para niños, niñas, jóvenes y adolescentes mayores; su ejecución disciplinada permite la realización de encuentros deportivos y

competencias en diferentes torneos tratando de convertirse en grandes cultores de la actividad, siguiendo las instrucciones y enseñanzas de distintos técnicos.

El baloncesto o básquetbol (del inglés basketball) es un deporte en el cual compiten dos equipos de cinco jugadores cada uno. El objetivo es introducir la pelota (balón) en el aro (cesta o canasta) del equipo contrario, que se encuentra ubicado a 3,05 metros de altura. (Ramirez-Benito, 2013)

Objetivo Del Baloncesto

El juego de baloncesto se juega entre dos (2) equipos compuesto por doce (12) jugadores, donde cinco (5) jugadores de ambos equipos componen el equipo regular (en el campo de juego). El objetivo de cada equipo es el de introducir el balón en el canasto determinado y evitar que el otro equipo obtenga la posesión de la bola y anote puntos. El equipo que haya anotado la mayor cantidad de puntos al finalizar el tiempo reglamentario del cuarto (4) parcial o el/los parcial extra de ser necesario es el equipo ganador.

Para lograr este objetivo, el balón puede ser pasado, lanzado palmado, picado, rebotado, o interceptado (mientras es pasado de un jugador a otro). Así como botado en cualquier dirección dentro de los límites fijados por las reglas del campo de juego. (Ríos, 2010)

En el Baloncesto la finalidad es la de introducir en el aro del contrario la pelota tantas veces como sea posible. Para cumplir esta finalidad los jugadores tienen que pasarse el balón unos a otros, driblarla y tirarla al aro, utilizando para ello formas especiales de desplazamientos.

El otro equipo que está a la defensa trata de impedir que esto suceda, ambos objetivos o finalidades se logran a través de la ejecución por parte de los jugadores a través de una serie de movimientos dentro de la cancha que se denominan elementos o fundamentos, los cuales cuando

interactúan en conjunto o relacionados entre sí en determinadas situaciones concretas dan lugar a las acciones de los jugadores. (Riera, Nariño, Bueno, Méndez, & Brossard, 2011)

Historia Del Baloncesto

Si bien lejanamente podemos encontrar en las épocas de los griegos o de los aztecas, referencias sobre el baloncesto, el principio de este juego moderno tiene sus orígenes en una escuela estadounidense en el año 1891. El promotor de este fue James Naismith, instructor de deporte en el YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos) en Springfield. James especificó las trece reglas básicas del baloncesto las cuales aún están vigentes, no obstante, se han efectuado algunas modificaciones para adecuarlas a las nuevas épocas en donde el juego, principalmente, se basa en la rapidez con que se anotan los puntos y en la forma espectacular de anotarlos.

Ocasionado por los largos inviernos que sufría Springfield, y con la urgencia de que sus alumnos se mantuvieran entretenidos y en buenas condiciones físicas, James consideró crear un nuevo juego que se pudiera jugar bajo techo y en espacios reducidos. Luego de pasar algunos meses estudiando otros deportes existentes y adoptando lo más atractivo de cada uno, Naismith logro establecer una serie de requisitos que debería tener este nuevo deporte:

- Afinidad por el Balón.
- Fácil de aprender
- Que pudiera ser jugado en cualquier terreno
- Ataque permanente de la meta
- Que hubiera un balance entre el ataque y la defensa
- No Fuera un deporte agresivo

Así fue como poco a poco y después de varios ensayos, al fin James crea el deporte conocido como Basketball, basket (cesta) y ball (balón), La imagen del juego era simple; se jugaría solo con las manos y tendría como objetivo meter el balón en una cesta, de donde proviene su nombre.

Los principios básicos creados por James fueron:

- El balón será esférico y puede ser lanzado con una o dos manos sin importar su dirección.
- Todo jugador puede colocarse en el terreno de juego donde le guste y en cualquier momento.
- No se puede retener la pelota y correr con ella.
- Los dos equipos jugarán juntos sobre el terreno, pero está prohibido el contacto entre los jugadores.
- La meta debe ser elevada, horizontal y de dimensiones pequeñas para que tenga que recurrirse más a la destreza que a la potencia
- Los equipos estarían conformados por nueve jugadores

El primer juego de baloncesto oficial fue jugado en el gimnasio de YMCA el 20 de enero de 1892. En 1894 se estableció el tiro libre; en 1897 se reglamentan cinco jugadores por equipo y en 1904 se definió el tamaño de la cancha.

El baloncesto femenino comenzó en 1892 en la universidad de Smith cuando Senda Berenson, profesora de educación física, realizó algunos cambios a las reglas de James para ajustarlas a las mujeres. El primer partido oficial fue jugado en Estados Unidos en 1893.

El baloncesto se difundió rápidamente por todos los Estados Unidos y Canadá y ascendido a categoría Olímpica en 1936. El deporte a nivel mundial está regulado por la Federación Internacional de Baloncesto Amateur (FIBA) y se realizan campeonatos cada cierto tiempo.

El baloncesto sigue siendo el mismo desde sus inicios, donde más que el contacto físico fuerte prevalece, la técnica y habilidad de cada jugador. (Planetabasketball.com, s.f.)

Generalidades Del Reglamento De Baloncesto

Con el paso de los años las reglas del baloncesto han sufrido sustanciales innovaciones con objeto de dar mayor espectacularidad y agilidad al juego. Sus fundamentos, no obstante, permanecen invariables; el objetivo de cada equipo, compuesto de cinco jugadores en el campo, es introducir el balón en el cesto del equipo contrario y evitar que el otro equipo obtenga la posesión del balón o marque. El balón puede ser lanzado, pasado, golpeado, botado, etc., con sujeción a restricciones concretas. (Planetabasketball.com, 2015)

El Campo De Juego

El terreno de juego es una superficie dura, rectangular, de unas dimensiones de 28 metros de largo por 15 metros de ancho, con una permisibilidad de dos metros, más o menos, de largo, y uno, más o menos, de ancho. La iluminación debe ser uniforme y no perjudicial para los jugadores en ningún momento del juego. El terreno de juego está enmarcado por dos líneas laterales y dos líneas de fondo, separadas un metro de todo obstáculo y dos de los espectadores

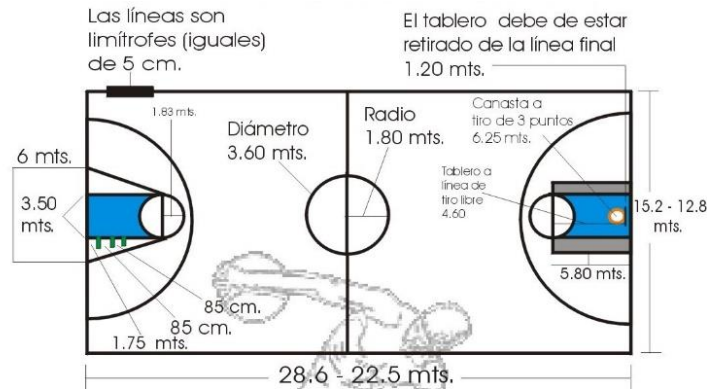


Figura 31: Medidas del campo de juego de baloncesto

Fuente: <http://www.planetabasketball.com/media/imagenes/medidas-del-baloncesto.jpg>

El terreno de juego es una superficie dura, rectangular, de unas dimensiones de 28 metros de largo por 15 metros de ancho, con una permisibilidad de dos metros, más o menos, de largo, y uno, más o menos, de ancho. La iluminación debe ser uniforme y no perjudicial para los jugadores en ningún momento del juego. El terreno de juego está enmarcado por dos líneas laterales y dos líneas de fondo, separadas un metro de todo obstáculo y dos de los espectadores

En el centro del terreno de juego se traza el círculo central, de 1,80 metros de radio, en el que se efectúa el saque inicial. Se traza asimismo una línea central equidistante y paralela a las líneas de fondo, que divide el campo en dos partes exactamente iguales.

Paralela a cada línea de fondo se traza una línea de tiro libre, cuyo borde más lejano está a una distancia de 5,80 metros de la línea de fondo; tiene una longitud de 3,60 metros y su punto central está en línea con los puntos centrales de las líneas de fondo; desde ella se habrá de lanzar los tiros libres.

El área restringida es un espacio trapezoidal limitado por las líneas de fondo, las de tiro libre y otras que parten de las líneas de fondo, quedando sus bordes exteriores a 3 metros de los puntos centrales de la línea de fondo y terminando en el punto donde terminan las líneas de tiro libre. El pasillo de tiro libre es la superficie comprendida por las áreas restringidas, más un

semicírculo de 1,80 metros de radio que tiene su punto central en el punto medio habrá de lanzar los tiros libres.

Material Del Juego

El Cesto Y Los Tableros

Los tableros en que se inserta el cesto están hechos de madera o de materiales transparentes, rígidos, de un espesor de 3 centímetros, con unas dimensiones de 1,80 metros en sus lados horizontales y 1,20 metros en los verticales. Los tableros se montan rígidamente en cada uno de los extremos del campo y en un plano perpendicular al suelo, con las aristas inferiores a 2,75 metros del suelo. Los soportes que sostienen los tableros se encuentran a una distancia de 40 centímetros del borde exterior de la línea de fondo, convenientemente forrados para evitar lesiones en caso de choque.

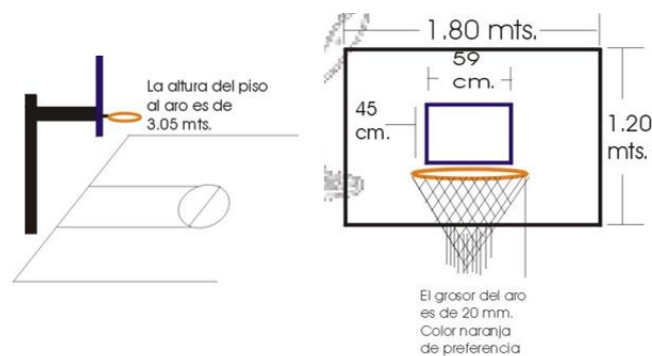


Figura 32: Medidas del cesto y el tablero

Fuente: <http://www.planetabasketball.com/media/imagenes/medidas-del-baloncesto.jpg>

Los tableros en que se inserta el cesto están hechos de madera o de materiales transparentes, rígidos, de un espesor de 3 centímetros, con unas dimensiones de 1,80 metros en sus lados horizontales y 1,20 metros en los verticales. Los tableros se montan rígidamente en cada uno de los extremos del campo y en un plano perpendicular al suelo, con las aristas inferiores a 2,75 metros del suelo. Los soportes que sostienen los tableros se encuentran a una distancia de 40

centímetros del borde exterior de la línea de fondo, convenientemente forrados para evitar lesiones en caso de choque.

Los cestos comprenden el aro y la red. El aro está construido en hierro macizo y tiene un diámetro de 45 centímetros; está rígidamente unido al tablero y situado a una altura de 3,05 metros del suelo, en plano horizontal y equidistante de los bordes verticales del tablero. La red, de cordón blanco, se suspende del 3H aro y está construida de tal forma que el balón H queda momentáneamente detenido cuando pasa por el interior del cesto. La longitud de la red es de 40 centímetros y carece de cierre en el fondo.

El Balón



Figura 33: Medidas del balón de baloncesto

Fuente: <http://www.planetabasketball.com/media/imagenes/medidas-del-baloncesto.jpg>

El balón es de forma esférica y consta de una cámara de goma recubierta de cuero o material sintético; su circunferencia es de 75 a 78 centímetros y su peso de 600 a 650 gramos. El balón se infla a una presión tal que, cuando rebote en el suelo desde una altura de 1,80 metros, se eleve hasta una altura de 1,20 a 1,40 metros.

Duración De Un Partido

En la FIBA, según su reglamento el partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno. En la NBA la duración de cada período es de 12 minutos, y en NCAA se juegan dos períodos de 20 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos,

deberá jugarse una prórroga de 5 minutos más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.

Jugadores

El equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. 5 formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego, salvo en las categorías escolares hasta infantiles (edad de 13 a 14 años) que todos los jugadores del equipo deben jugar como mínimo un periodo durante los tres primeros, pudiendo en el último hacer sustituciones.

Inicio Del Partido

Debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.

Árbitros

Para la mayoría de competiciones suelen ser dos árbitros los encargados de dirigir el encuentro (aunque para muchas ligas profesionales existan tres y para otras con muy bajo presupuesto, uno).

Mesa de anotadores: La mesa de anotadores (anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24 s y, si lo hubiera, comisario) controla todas las incidencias del partido (tanteo, tiempos muertos, tiempo de juego, faltas, cambios, etc.) y elabora el acta del partido.

Posiciones De Un Equipo De Baloncesto

Las cinco posiciones del baloncesto representan una serie de cinco categorías-tipo de jugadores que integran un equipo genérico, relacionadas con sus funciones en la cancha y que sirven para clasificar de forma rápida, concisa y sencilla las principales características de cada jugador.

Sin embargo, existen muchísimos casos de jugadores polivalentes que difícilmente se ajustan solamente a una de estas categorías: bases de más de 2 m de altura como Magic Johnson, pivots lanzadores de tres puntos como Bill Laimbeer o máximos reboteadores con menos de 2 m de altura como Charles Barkley.

Dentro del juego de baloncesto, se poseen las siguientes posiciones para situar a los jugadores:

Base

También llamado "playmaker" (Creador de juego, literalmente). Normalmente el jugador más bajo del equipo. En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior.

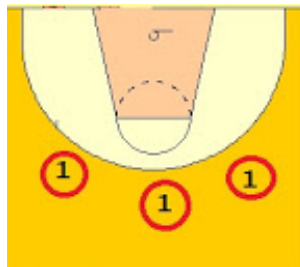


Figura 34: Posición en la cancha del jugador base

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2013/04/posiciones-en-baloncesto.html#.WGLt4NT0c7s>

En los bases son apreciadas las asistencias como los puntos conseguidos, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. En defensa han de dificultar la subida del balón del base contrario, tapar las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Conocidos como 1 en la terminología empleada por los entrenadores.

Escolta

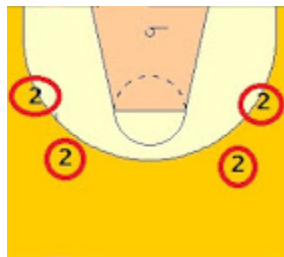


Figura 35: Posición en la cancha del jugador escolta

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2013/04/posiciones-en-baloncesto.html#.WGLt4NT0c7s>

Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Conocidos como 2 en la terminología empleada por los entrenadores.

Alero

Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad.

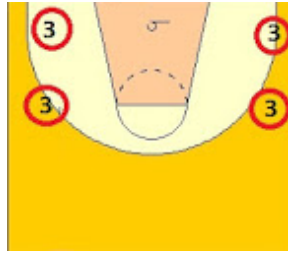


Figura 36: Posición en la cancha del jugador alero

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2013/04/posiciones-en-baloncesto.html#.WGLt4NT0c7s>

En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. Conocidos como 3 en la terminología empleada por los entrenadores.

Ala-Pívot



Figura 37: Posición en la cancha del jugador ala-pívot

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2013/04/posiciones-en-baloncesto.html#.WGLt4NT0c7s>

Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot. Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pívot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote. Conocidos como 4 en la terminología empleada por los entrenadores.

Pívot

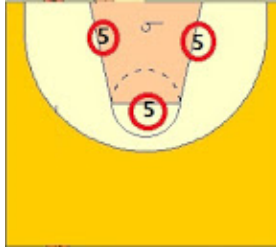


Figura 38: Posición en la cancha del jugador pivote

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2013/04/posiciones-en-baloncesto.html#.WGLt4NT0c7s>

Suelen ser los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pivote debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pivote que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura. En Europa el pivote medio ha evolucionado más y es capaz de abrirse hacia afuera para tirar. En defensa buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores. Conocidos como 5 en la terminología empleada por los entrenadores.

(Educación Física y Deportes, 2013)

Fundamentos Técnicos Del Baloncesto

Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, Según un concepto estricto, los "fundamentos" son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.

En esta lista no se incluyen otros movimientos que no se consideran estrictamente fundamentales, como el rebote, el bloqueo, etc., pero que representan también aspectos muy significativos de este deporte.

El Pase

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

Pase de pecho

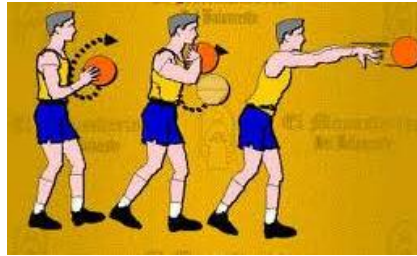


Figura 39: Ejecución del pase de pecho

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2012/05/los-tipos-de-pases-basicos-en.html#.WGMXvtT0c7s>

Constituye la base de todos los pases. Se realiza, sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.

Pase picado o de pique

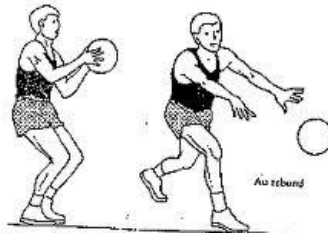


Figura 40: Ejecución del pase picado

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2012/05/los-tipos-de-pases-basicos-en.html#.WGMXvtT0c7s>

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.

Pase de béisbol

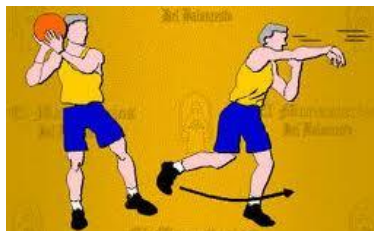


Figura 41: Ejecución del pase de béisbol

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2012/05/los-tipos-de-pases-basicos-en.html#.WGMXvtT0c7s>

Normalmente suele usarse para iniciar un contrataque. La forma de ejecutarlo es la siguiente, se sujeta el balón por encima del hombro con las dos manos, se lanza el balón extendiendo el brazo primero y con un golpe de muñeca a continuación.

Pase por detrás de la espalda



Figura 42: Ejecución del pase por detrás de la espalda

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2012/05/los-tipos-de-pases-basicos-en.html#.WGMXvtT0c7s>

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.

Pase por encima de la cabeza



Figura 43: Ejecución del pase por encima de la cabeza

Fuente: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2012/05/los-tipos-de-pases-basicos-en.html#.WGMXvtT0c7s>

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.

(Educación Física y Deportes, 2012)

El Tiro A Canasta

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

Tiro en suspensión

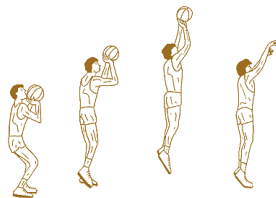


Figura 44: Ejecución del tiro en suspensión

Fuente: <http://encestaenlaescuela.blogspot.com/2015/03/fundamentos-tecnicos-ii-el-tiro.html>

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

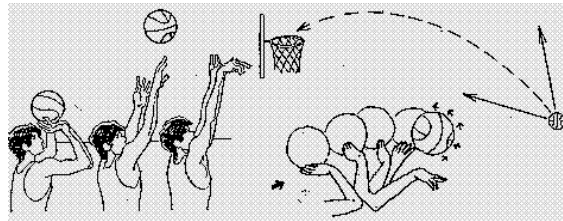


Figura 45: Ejecución del tiro libre

Fuente: <http://basketballudec.blogspot.com/p/tiro-libre-canasta.html>

Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.

Bandeja o doble paso



Figura 46: Ejecución del tiro en bandeja

Fuente: <http://encestaenlaescuela.blogspot.com/2015/03/fundamentos-tecnicos-ii-el-tiro.html>

Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.

Gancho



Figura 47: Ejecución del tiro de gancho

Fuente: <http://f.se-todo.com/pravo/6177/index.html>

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. (Santana, 2015)

Boteo

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

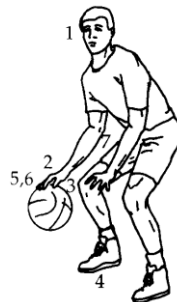


Figura 48: Posición del boteo de protección

Fuente: http://www.jgbasket.com/el_bote_v__0_4.htm

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

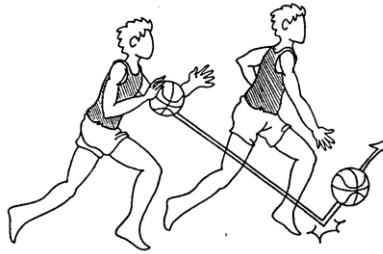


Figura 49: Ejecución del boteo en velocidad

Fuente: http://www.jgbasket.com/el_bote_v__0_4.htm

En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

Defensa

La defensa en el 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 mixta y Defensa en Presión.

Defensa individual



Figura 50: Defensa individual

Fuente: <http://quebaloncesto.com/fundamentos-de-la-defensa-individual-en-baloncesto/>

También conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.

Defensa en zonas

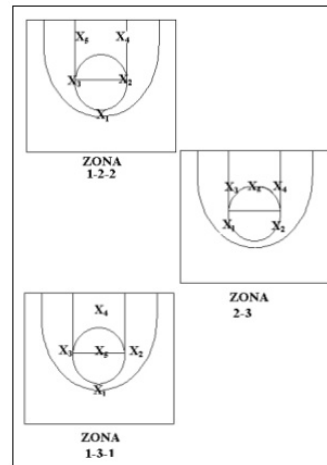


Figura 51: Sistemas de defensa en zona

Fuente: <http://es.slideshare.net/argenisrrodriguez/defensa-29074032>

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.

EL MINIBALONCESTO

El Mini Baloncesto es un juego para niños y niñas. Esencialmente es una modificación del juego de adultos que ha sido adaptado a las necesidades de los niños. La filosofía es muy sencilla: no hacer que los niños jueguen un juego que no es conveniente, pero se modifica algo para adaptarlos a ellos.

El objetivo del Mini-Baloncesto es de proporcionar oportunidades para los niños de todas las habilidades para disfrutar experiencias ricas y de calidad, que ellos transferirán al Baloncesto con su entusiasmo.

El juego de Baloncesto se juega con un balón grande, en tableros que son demasiado altos para la mayoría de los niños. En el Mini-Baloncesto el tamaño del balón se reduce y la altura de los tableros y el cesto, se baja. El baloncesto tiene muchas reglas técnicas, en el Mini-Baloncesto éstas son reducidas al mínimo.

Sin embargo, más reglas pueden ser introducidas mientras los niños progresan en sus habilidades y sus capacidades de aprendizaje. La Zona de FIBA respectiva debe ocuparse de encontrar el camino para que los países apliquen las mismas reglas y utilicen la misma filosofía.

El juego puede, por lo tanto, ser jugado en una variedad de niveles:

- ❖ 1 vs. 1 o 2 vs. 2 en una zona de juego improvisada pero segura, quizás en un cesto, erigido en una pared exterior.
- ❖ Un 3 vs. 3 prácticas o competencia en un salón escolar o un salón de deportes.
- ❖ Un juego entre dos equipos escolares o de clubes en un gimnasio 5 vs. 5.
- ❖ Un encuentro o festival local o regional implicando varios equipos de la zona geográfica.

- ❖ Un juego involucrando a más de una selección nacional representativa que se juega como una demostración en un evento internacional.
- ❖ Cuando los niños están listos, las Reglas, como se aplican al juego, comenzará con las siguientes reglas básicas:
- ❖ Para ganar el juego, ustedes deben anotar más canastas que sus adversarios.
- ❖ Ustedes necesitan mantenerse dentro del área de juego y también al balón (ver la regla de los jugadores fuera de líneas limítrofes y el balón fuera de la cancha).
- ❖ No se puede caminar o correr mientras tienen el balón en su poder; así que para poder moverse en el terreno ustedes deben driblear (ver regla de caminar).
- ❖ No podrás driblear con ambas manos al mismo tiempo o driblear otra vez después de tomar posesión del balón (ver regla del drible ilegal).
- ❖ No se podrá hacer contacto injusto (ver regla de falta personal).

Las Reglas de FIBA de Mini-Baloncesto aplican a los equipos que están jugando a nivel competitivo o avanzado de Mini-Baloncesto.

Como el Mini – Baloncesto es una categoría con el objetivo de introducir a los niños y niñas en la práctica activa de nuestro deporte y considerando que las enseñanzas de los fundamentos en tan corta edad es prácticamente imposible, debido a las capacidades físicas y mentales de los niños y niñas en esa edad, la aplicación de las reglas de caminar con el balón, los tres segundos y las relacionadas a los contacto personales, deben ser entendidas por todos los envueltos y especialmente por los entrenadores, los padres y los árbitros.

La imposibilidad de los niños de hacer las cosas correctamente, la presión que significa para ellos una sanción de los árbitros, el sentido de culpa ante sus compañeros y el mismo entrenador, ejerce en ellos una presión y frustración que en muchos casos hace que no quieran jugar más baloncesto.

Todos debemos recordar que nuestro deporte es de difícil aprendizaje y enseñanza, en relación directa con otras disciplinas deportivas colectivas, como el fútbol, el hándbol, el voleibol, etc.

El Mini Baloncesto debe considerarse como una introducción de los niños y niñas al baloncesto y por ello debemos hacer que ellos entiendan que es un juego en el que se puede ganar y perder y que esto no implica otra cosa que, jugando es la única manera de desarrollar sus habilidades sin importar el resultado circunstancial.

Definición del Mini-Baloncesto

Mini-Baloncesto es un juego para niños y niñas que tengan once años o menos, en el año en que se inicia la competencia.

Mini-Baloncesto es jugado por 2 equipos de 5 jugadores cada uno. Juegos de 2 vs. 2 y 3 vs. 3, también pueden jugarse en media cancha. El objetivo de cada equipo es de anotar en el cesto del equipo contrario y de evitar que el otro equipo anote.

Únicamente los niños y niñas de 8 y 9 años pueden jugar en el mismo equipo. Igualmente procede a los de 10 y 11 años de edad.

Dimensiones De La Cancha

La cancha de juego debe tener una superficie lisa y dura, libre de obstáculos. Las dimensiones de los terrenos pueden variar de acuerdo a las facilidades locales. El tamaño estándar es de 28 metros de largo por 15 metros de ancho.

Puede ser reducida a escala en tamaño, siempre y cuando las variaciones estén en las mismas proporciones, por ejemplo: 26 m x 14 m; 24 m x 13 m; 13 m x 7 m; 12 m x 6,50m.

Es importante que la línea de tiro libre esté a 4 metros del tablero. Las líneas de un terreno de Mini-Baloncesto se trazarán de acuerdo con el diagrama del siguiente gráfico.

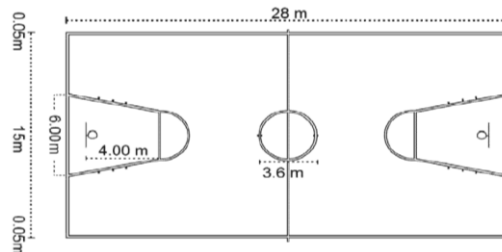


Figura 52: Dimensiones de la cancha de mini-baloncesto.

Fuente: (América), FIBA Américas (Federación Internacional de Baloncesto en, 2010)

- ❖ La línea de tiro libre este a 4.00 m del tablero.
- ❖ No es necesaria la línea de 3 puntos porque no hay puntos de ese valor en el mini baloncesto.
- ❖ Las líneas limítrofes de los lados largos del terreno se denominarán 'líneas laterales' y la de los lados cortos son 'líneas finales'.
- ❖ Todas las líneas en el terreno deben tener 5 cm. de ancho y perfectamente visibles.

Equipamiento

El siguiente equipo debe proveerse:

Tableros montados con estructuras de apoyo.

Cada uno de ellos debe tener una superficie lisa hecha de madera maciza o material transparente adecuado, con dimensiones como mostrado en el siguiente gráfico.

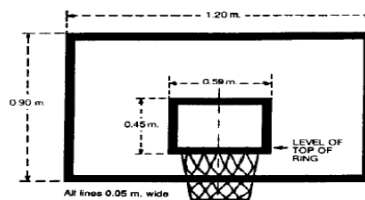


Figura 53: Dimensiones del tablero

Fuente: (América), FIBA Américas (Federación Internacional de Baloncesto en, 2010)

Los cestos comprenderán de aros y de redes.

- ❖ 2.65 m para niños de 8 a 11 años.
- ❖ 3.05 m sobre el piso para niños y niñas de 12 a 13 años de edad.
- ❖ Es posible tener cestos más bajos para niños más jóvenes.

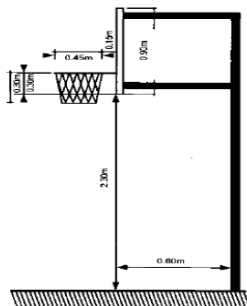


Figura 54: Altura y dimensiones del tablero

Fuente: (América), FIBA Américas (Federación Internacional de Baloncesto en, 2010)

Balones

Mini-balones son similares en diseño a los balones de baloncesto para mayores.

Niños y niñas de 8 a 11 años de edad, deben utilizar un balón de tamaño # 5.

Niños y niñas de 12 y 13 años de edad están en una etapa de transición y pueden competir con las mismas reglas o utilizar las reglas para mayores, pero se recomienda que jueguen en los aros de la altura de 3:05 m y el balón # 5. Niños de 14 años ya pueden jugar con el balón # 7 y las niñas con el balón # 6.

CARACTERÍSTICAS DE LAS NIÑAS DE 10 A 14 AÑOS

Los niños 10, 11, 12, 13 y 14 años atraviesan una etapa de transición entre la infancia y la pubertad donde los cambios físicos son diferentes para chicos y chicas. A nivel psicológico empiezan a comportarse de manera distinta y a expresar intereses particulares. A nivel emocional tanto para los niños como para las niñas el grupo de amigos adquiere gran relevancia. Los padres de niños entre los 9 y los 11 años debemos tener clara la importancia de las normas y el diálogo para afrontar estos nuevos cambios.

Los niños de 9, 10 y 11 años siguen creciendo en altura y peso a un ritmo normal, aunque en estos años es cuando suele aparecer el fenómeno de los “estirones”.

Por norma general, los chicos suelen ser más altos y pesados que las chicas. Y en esta etapa se produce un hecho muy importante: el desarrollo empieza a ser diferente en niños que en niñas.

A partir de los 10 u 11 años en las chicas se inicia el desarrollo del pecho, las caderas se ensanchan, la musculatura se afina... Sin embargo, el desarrollo de estos caracteres sexuales en chicos es algo posterior.

Este desarrollo físico distinto en chicos y en chicas tiene su reflejo a nivel psicológico.

Edad Formativa

La formación de jugadores es uno de los procesos que aparecen con mayor grado de complejidad en el mundo del deporte. Esto por las diversas variables que hay que considerar, tanto físicas como psicológicas, que influyen y van determinando a los niños, tanto en la infancia como en la adolescencia. En cualquier momento de la vida es posible realizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, pero ciertas edades se presentan como más propicias para la adquisición de información por parte de los sujetos. Los Profesores, Entrenadores y monitores deben considerar

y tener conciencia de cuál es el proceso adecuado para su alumno y qué información es pertinente que reciban.

En los deportes, los procesos formativos se realizan principalmente en edades que varían de los 7 a los 17 años, periodo en que el niño, niña o adolescente se encuentra en etapa de crecimiento.

El estudio del crecimiento o auxología, permite a los educadores comprender y favorecer el paso por las distintas etapas del desarrollo motor que va atravesando el niño, inclusive esos datos pueden servir para una orientación deportiva respecto a sus características individuales y las posibilidades de que ellas se adapten a determinado/os deporte/es, por último cabe remarcar que todos estos datos “correcta y debidamente manejados”, pueden servir también para detectar posibles talentos deportivos. (Ambrosini, Maduración Desarrollo y Capacidades Motoras en el Baloncesto Formativo, 2005)

Así, determinar la mejor edad para la formación es uno de los procesos más complejos. Este autor y otros hablan de las edades “sensibles o edad de oro”, en la que el niño presenta las condiciones ideales para el desarrollo de la coordinación y la motricidad.

Las capacidades motoras tienen diversos niveles de evolución según la edad. Así, el niño a ciertas edades debiese realizar un determinado número de acciones o de encadenar diversas habilidades motoras y psicológicas (Papalia, Olds, & Feldman, 2005). Por ejemplo, un niño de 9 años puede lanzar una bola pequeña a 21 metros, pudiendo participar además en actividades rítmicas de saltos alternos en un patrón determinado, entre otros comportamientos posibles.

Dada algunas características, es posible determinar las actividades adecuadas para la mejora motriz de los alumnos. Determinar los momentos “sensibles” para el aprendizaje motor y

desarrollo de las capacidades coordinativas, es una tarea difícil, que involucra muchos aspectos de la maduración, entre ellos está comprobar la edad biológica y cronológica de cada alumno, considerando que no todos tienen la misma velocidad de crecimiento de sus organismos; también la medición de sus segmentos corporales; talla, grosor de los huesos, maduración sexual o genital, que permiten identificar el estado del niño. Se vuelve así fundamental el conocimiento de las fases sensibles, ya que: “el organismo desarrolla una especie de sensibilidad particular para adquirir con rapidez modelos específicos de comportamiento o bien estar favorablemente dispuesto hacia el aprendizaje de determinadas experiencias, siendo este un momento absolutamente individual” (Avendaño, 2009) ratificando que los periodos pueden ser críticos, ya que también pueden adquirir factores desfavorables desde su contexto. Así, se considera que esta fase sensible es cuando la fusión de los factores genéticos y ambientales es más completa, provocando cambios significativos pudiendo ser positivos como negativos.

Identificar las fases sensibles en la formación, permitiría realizar un trabajo planificado y avocar los entrenamientos o clases para potenciar las cualidades físicas y motoras que tengan mayor importancia para la edad, conectando, de esta manera, experiencias motoras previas que permitan no detener su desarrollo o crecimiento motor.

Para muchos entrenadores estas fases sensibles son equiparables a las edades formativas en los deportes. Bojanich (2005) establece la edad de oro entre los 11 y 12 años, (sub 13 o categoría Infantil), ya que anuncia que es la edad ideal para la comprensión del juego y desarrollo motor. Las fases sensibles proponen la pertinencia de trabajar las cualidades físicas cuando éstas están en proceso de maduración y no cuando ya están maduras, por lo que (Ambrosini, Maduración Desarrollo y Capacidades Motoras en el Baloncesto Formativo, 2005) indica la edad del mini básquetbol, entiéndase entre 6 y 12 años, como la edad sensible para el aprendizaje, aduciendo

que, en el cuerpo humano, durante esas edades, el sistema neuronal es el de mayor desarrollo. Es por esto que torna en la edad más rica y de mayor incidencia para trabajar las capacidades coordinativas.

En el siguiente cuadro se muestra claramente la curva de maduración de las capacidades coordinativas en relación a la edad.

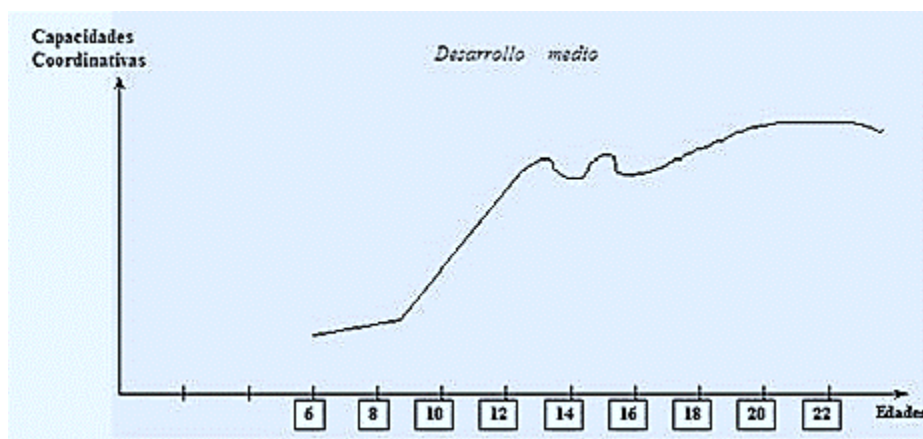


Figura 55: Momentos para el entrenamiento de la coordinación

Fuente: (Ambrosini, Maduración Desarrollo y Capacidades Motoras en el Baloncesto Formativo, 2005)

La mayoría de los autores mencionados anteriormente concuerdan en las edades consideradas como formativas para el baloncesto, aduciendo un término en común: “maduración o crecimiento”. Intervenir en los momentos idóneos, cuando los alumnos están en proceso de maduración, es fundamental para mejorar significativamente las cualidades físicas y psicológicas. Un ejemplo son el peso y la talla. Se plantea que, el pico máximo de crecimiento en altura y peso se alcanza aproximadamente a los 12 años en las niñas y a los 14 años en los niños, lo que se encuentra dentro de las edades determinadas formativas (Chicharro, Aspectos fisiológicos del ejercicio físico en la edad infantil, 2006). Continuando en esta línea, (Weineck, 2005), anuncia que a partir del séptimo año de vida se observa una maduración más rápida del Sistema Nervioso Central, produciéndose paralelamente un aumento de la función de los analizadores acústicos y ópticos, con una mejora simultánea de la elaboración informativa.

Desarrollo Hormonal y Crecimiento

El crecimiento y maduración están íntimamente ligados al desarrollo hormonal. Procesos tan comunes como la pubertad y la adolescencia intervienen significativamente en la determinación de las edades formativas; la pubertad suele comenzar en las niñas desde los 8 a los 13 años y en los niños de los 9 a los 14 años. En esta época existe una aceleración en el crecimiento del individuo; en 2 o 3 años aumenta en un 50% su peso y en un 25% su talla. Estos cambios y períodos están supeditados a los factores medio ambientales, nutricionales, sociales y genéticos de cada individuo (Marín, 2007).

La testosterona, la hormona que marca el crecimiento muscular y el peso corporal, aumenta el ritmo de crecimiento de los huesos provocando un ensanchamiento de los mismos; es una de las hormonas más importantes en este proceso.

Junto con la testosterona, actúa la hormona del crecimiento que, como dice su nombre, está encargada del crecimiento y la regulación del metabolismo. El aumento de la masa muscular está muy relacionado con estas dos hormonas; en varones la proporción del tejido muscular en relación al peso corporal aumenta de un 25% al nacer hasta el 50% o más en la edad adulta, y es la pubertad la etapa que concentra la mayor parte de este desarrollo. La producción de testosterona aumenta en hasta diez veces en este período. Las mujeres, a diferencia de los hombres, no experimentan la misma aceleración de la masa muscular en la pubertad, sino que los músculos siguen creciendo hasta completar un 40% del peso corporal total. (Chicharro, Aspectos fisiológicos del ejercicio físico en la edad infantil, 2006, pág. 594)

En los cuadros siguientes se muestra claramente que los procesos de crecimiento, tanto en altura como en peso, tienen su mayor crecimiento proporcional en las edades referidas anteriormente.

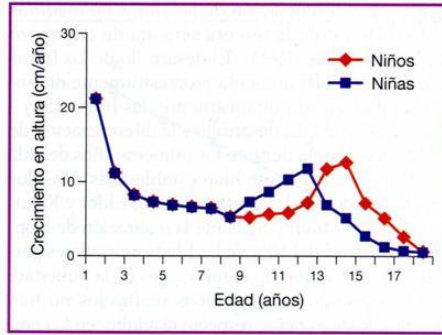


Figura 56: Cambios en la edad con la tasa de crecimiento

Fuente: (Chicharro, Aspectos fisiológicos del ejercicio físico en la edad infantil, 2006, pág. 593)

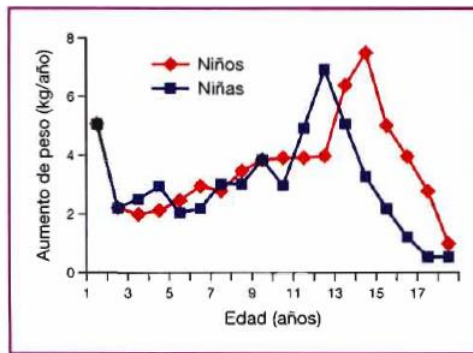


Figura 57: Cambios con la edad en el aumento del peso corporal.

Fuente: (Chicharro, Aspectos fisiológicos del ejercicio físico en la edad infantil, 2006, pág. 594)

Desarrollo Motor

El desarrollo humano, que no es igual para todos y depende de muchos factores, permite establecer conductas o procesos que son similares para todos. Identificar las etapas de estos procesos tanto cognitivos como motrices, permitirá a los Profesores realizar un trabajo específico sobre sus alumnos, abocado a sus necesidades, apuntado a mejorar su desarrollo y evitar estímulos desfavorables o complejos para su edad o estado de maduración.

De esta forma Gallahue, en *Understanding Motor Development in Children* (1982) establece fases para el desarrollo motor, diferenciando características o estados en que se debería encontrar el cuerpo según las edades. (Hernán Beltrán Silva, 2012)

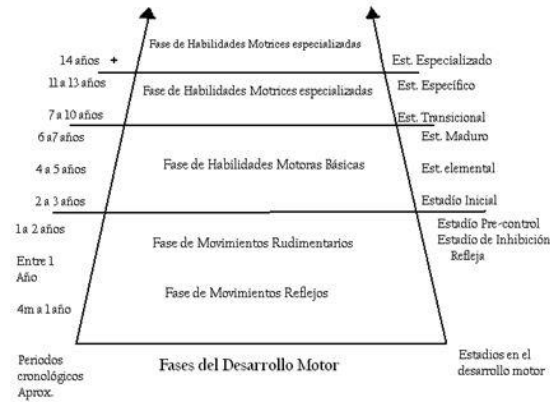


Figura 58: Modelo jerárquico de desarrollo motor
Fuente: (Hernán Beltrán Silva, 2012)

Desarrollo De Las Habilidades y Destrezas Motrices Básicas En Los Niños y Niñas

Coincide con los ciclos inicial y medio de la educación primaria. Los niños y niñas inician la escuela primaria con unos esquemas de movimiento relativamente estructurados y consolidados, lo que les permite un cierto grado de autonomía motriz y unas posibilidades relativas de interacción con su entorno.

Luego de este primer momento, es decir, la que corresponde con el tercer ciclo de primaria y el primero de secundaria viene lo que se supone la culminación de las etapas anteriores y permite desarrollar todas aquellas habilidades específicas a partir de la transferencia de los aprendizajes realizador anteriormente.

En Lo Cognitivo: Entiende y atiende mejor. Ellos pueden utilizar eventos de su vida para desarrollar un sentido del tiempo y entender el orden en que las cosas suceden. Hablar con el niño sobre las fechas importantes de su vida, el día en que nació, su primaria de kínder y otras fechas.

Social: Va superando el egocentrismo y le gusta medirse con otros. Aumenta ciertas características especiales de la socialización como puede ser la consideración y respeto por los demás. A los 11

años comienzan a fijarse en el sexo opuesto y por ende dividen su tiempo entre los juegos electrónicos y la curiosidad por saber otras cosas.

Emocional: Se muestra más estable, menos fantasioso y mejora la concentración. Regula un autocontrol en él mismo y reduce el retraimiento o la ansiedad.

Motriz: Avance general, mejora tanto las habilidades motrices como las cualidades físicas, es decir se concretan las habilidades y destrezas motrices básica.

Psicológico: El crecimiento emocional es uno de los determinantes del desarrollo psicosocial más importante y complejo en el niño. Interiorizan plenamente los sentimientos de orgullo y vergüenza; emociones que dependen de la conciencia de sus acciones. Conforme va creciendo el niño, llega a entender y controlar mejor las emociones negativas. También logra entender las emociones y expresarlas correctamente. (Abarca, 2014, págs. 107-108)

Características De Las Capacidades Físicas De Los Niños

De los 8 años hasta la pubertad, los cambios en el niño van a permitir al niño adaptarse muy bien a los esfuerzos de resistencia mantenidos. Se aprecia una gran capacidad para realizar trabajos continuos y moderados, aun cuando la frecuencia cardiaca es elevada, dado que el niño tiene un pulso basal un 20% superior al de la persona mayor (90 pulsaciones hacia los 10 años), con la consiguiente mayor respuesta al esfuerzo. (M. Delgado Fernández, 2004, pág. 169). Se produce una mejora de la velocidad gestual como consecuencia de los procesos madurativos del sistema nervioso, lo que permite dar una respuesta más perfeccionada. (Chicharro & Mojares, Fisiología Clínica del Ejercicio, 2008, pág. 449). Antes de la pubertad, se observa un aumento considerable de la fuerza explosiva de piernas en niños. La fuerza explosiva se desarrolla casi de manera natural,

con moderación para no provocar sobrecargas en el organismo. (M. Delgado Fernández, 2004, pág. 182)

La flexibilidad (amplitud de movimientos), efectivamente en estas edades los niños tienen amplitud de movimientos por naturaleza y así lo demuestran en los juegos de movilidad que desarrollan sin mayores problemas. El desarrollo de la resistencia en el periodo prepuberal y puberal coincide con un aumento de y mejora del nivel neuromuscular que se produce en el organismo, la coordinación muscular y general en los movimientos y gestos mejora muchísimo, lo que posibilita la realización de todo tipo de actividades de manera económica. (Hahn, 1988)

ENSEÑANZA DEL BALONCESTO EN NIÑAS DE 10 A 14 AÑOS

Ejercicios Para El Desarrollo Físico

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

- ❖ Preparación
- ❖ Fuerza
- ❖ Velocidad
- ❖ Resistencia
- ❖ Habilidad
- ❖ Agilidad

El jugar baloncesto favorece el desarrollo de piernas y de la capacidad respiratoria y cardíaca, limitando un poco el desarrollo de la parte superior del cuerpo (hombros y músculos de los brazos).

Por eso mismo el entrenador selecciona una serie de ejercicios tales como:

- ❖ Saltos con apertura de piernas.
- ❖ Flexiones de tronco.

- ❖ Ejercicios de brazos de frente y laterales.
- ❖ Ejercicios de resistencia.
- ❖ Ejercicios que contribuyan al desarrollo de la parte superior del tronco, además de aquellos ejercicios que están directamente relacionados como:
 - Carreras con cambio de ritmos.
 - Carreras cortas con saltos.
 - Pivotes a derecha e izquierda.
 - Posiciones fundamentales de la defensa.
 - Ejercicios de equilibrio.

Como ya lo hemos señalado, a través de la preparación física especial se desarrollan los hábitos motores y las cualidades motoras en sentido específico y según las mismas exigencias del deporte. Junto al proceso de desarrollo de la actividad motora está la educación de las cualidades y los hábitos. (Planeta Basketball, 2015)

Actividades y Medios Para La Enseñanza Del Baloncesto

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

Las actividades en el deporte se agrupan en torno a dos criterios:

En función de su relación con los objetivos a los que sirve. A su vez, el ámbito de actuación:

- ❖ Desarrollo o mejora de una capacidad ya existente, por ejemplo, la velocidad y

- ❖ Objetivo de aprendizaje, por ejemplo, cualquier habilidad específica que no se posee de forma innata como pudiera ser un lanzamiento a canasta que es necesario enseñar.

El juego desde sus primeras manifestaciones es el medio apropiado para la enseñanza del baloncesto. No es conveniente ni adecuado iniciar directamente por medio del deporte en cuestión. Es lógico pensar que por medio de las adaptaciones de los juegos llegaremos al escalón final del baloncesto como deporte definitivo y final con todas sus exigencias.

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



Figura 59: Estadios genéricos hacia el baloncesto

Fuente: (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 2001, pág. 54)

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

Los juegos genéricos pretenden desarrollar unas habilidades básicas en los niños que van incluyendo los componentes básicos (elementos técnicos y tácticos) de forma progresiva.

Los juegos se realizan de forma participativa y asumiendo lúdicamente la victoria y la derrota. Para ello el profesor/entrenador podrá modificar las reglas, el ambiente externo o contextual alrededor del equipo.

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

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

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

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

ACTIVIDAD	EDADES	REGLAS	OBJETIVO
JUEGOS	Hasta 8 años	Mínimas si las hubiera	Lúdico
MINIBASKET	8 a 12 años	Reglamento específico	Componentes Básicos del juego
BALONCESTO PASARELA	13 a 14 años	Reglamento adaptado	Comportamiento grupal con los C.B. del juego.
BALONCESTO	14 Años en adelante	Reglamento específico	Comportamiento colectivo con los C.B. del Juego.

Figura 60: C.B. del Juego: Componentes Básicos del Juego, es decir, la técnica, la táctica y la estrategia.

Fuente: (METODOLOGIA, ENTRENADOR DE INICIACIÓN AL BALONCESTO, pág. 64)

Sería conveniente que el niño/jugador disfrute aprendiendo, entienda su propio aprendizaje del juego, canalice su auténtica posibilidad en el juego, se dé cuenta del valor "colaboración" del juego, e interprete correctamente la competición y su resultado.

Elementos A Tener En Cuenta En El Diseño De La Enseñanza Del Baloncesto

Las piedras angulares dónde descansa el aprendizaje/entrenamiento son.

- ❖ Características del sujeto que aprende/entrena.

- ❖ Estructura del mini o baloncesto como objeto de aprendizaje/entrenamiento.
- ❖ Método utilizado en su aplicación de aprendizaje/entrenamiento.

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

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

La Enseñanza Global Del Baloncesto Por Medio De Principios Generales

Cada programa debe de tener un diseño específico, adaptado a las peculiaridades. Para Gervilla (1988) tomado de Parra. J. (1966) el diseño supone un eslabón entre la dimensión teórica de la enseñanza y su práctica, obligando al entrenador/profesor a realizar una reflexión con detenimiento acerca de los pasos a seguir para llevar a la práctica su modelo didáctico. Para Medina y Domínguez (1955) el diseño sería el boceto que permite trasladar la teoría a la práctica, orientando la enseñanza y dándoles unos fundamentos y núcleos de contenido formativo. Para ellos diseñar es pasar del pensamiento a la acción, partiendo de las razones, se avalan los procesos y se busca el camino más adecuado para la tarea formativa. C.Bayer. (1969). Nos habla de unos principios generales del juego muy interesantes y quedan solución a la acción de juego de forma global.

PRINCIPIOS DE ATAQUE	PRINCIPIOS DE DEFENSA
COLABORACIÓN EN LA CREACIÓN	COLABORACIÓN EN LA OPOSICIÓN
1. Conservar el móvil.	1. Recuperación del móvil.
2. Progresar el móvil y los jugadores.	2. Evitar el avance del móvil y jugadores.
3. Conseguir gol, punto, tanto, etc.	3. Evitar el gol, punto, tanto, etc.

Figura 61: Principios generales del juego

Fuente: (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 2001, pág. 58)

Con la aportación de estos principios del juego su simplicidad y la rotunda validez podemos enseñar/entrenar el baloncesto de forma global con transferencia y gran sentido de juego al interpretarlo como verdaderamente es el mini y baloncesto.

Principios Generales De La Enseñanza Del Baloncesto

	Complejidad /Tarea	Organización/ Tarea	Edad	Objetivo	Formación/ Entrenador
Global	El dribling con la mano derecha e izquierda.	Ejercicio simple de marcación 1 X 1.	Ejercicio realizado en todas las edades.	El niño aprende gestos y pone en práctica sus valores.	Se necesita que el niño desarrolle el total dominio de fundamentos del deporte-
Análitica	Entrada al tablero con dribling de la mano derecha e izquierda.	Realizar un pase de pecho que es el pase básico.	En edades de 11 y 12 años luego de un trabajo global.	El niño rinde de mejor manera y trata de perfeccionar los movimientos.	Aquí solo se requiere que el niño tenga los conocimientos básicos del baloncesto.
Mixta	Dribling con desplazamiento en zigzag.	Por ejemplo, jugar un encuentro amistoso 5 a 5.	Para todas las edades y después de un trabajo global.	Buen rendimiento y se encamina al perfeccionamiento.	En esta etapa el niño debe tener y mantener el total dominio del baloncesto.

Figura 62: Principios generales de la enseñanza del baloncesto

Fuente: (Abarca, 2014, pág. 114)

El Baloncesto En Niños De 10 A 14 Años

En estas edades, el trabajo de entrenamiento y mejora de las habilidades motoras continua, los fundamentos del baloncesto son mejorados y las correcciones deben de hacerse de forma más analítica.

En estos momentos del desarrollo es más importante, empezar desde unas situaciones globales del juego (1 × 1, 2 × 2, ó 3 × 3 con libertad de movimientos) antes que ir a un trabajo muy específico y luego volver al concepto global del juego. En cualquier caso, los roles y especializaciones no deben de establecerse todavía. Los gestos ó movimientos no serán demasiado técnicos, el juego debe desarrollarse de forma libre. Los conceptos de juego (en ataque ó defensa) han de introducirse por el entrenador de forma sencilla y paulatina desde el principio.

El objetivo final debe de ser, llegar con ellos a jugar un 5 contra 5 de la forma más organizada posible.

El Juego Básico

El juego básico del baloncesto parte de las situaciones de 1×1 , 2×2 , 3×3 , 4×4 , y por fin el 5×5 . Estos serían los puntos de partida ideales para un entrenador cuando está enseñando mini-basket, siempre y cuando anteriormente se haya construido una sólida base motora multilateral.

Juego Básico de 1 contra 1

Lo básico del 1x1 debe de iniciarse de forma sencilla y paulatina con chicos de 8-9 años, de forma y situaciones más complejas con los grupos de 10-11-12 años.

Con los chicos de 8-9 años, el entrenador debe de saber que no cabe esperar de los jugadores de esa edad, gestos ó movimientos de alta complejidad técnica, él/ella han de ser pacientes y observar con atención el comportamiento de los jugadores en el campo de juego.

A la edad de 10-11-12 años, las expectativas de mejores y más complejos gestos y movimientos técnicos deben de irse cumpliendo, dado que la cualidad motora de los jugadores se va incrementando y almacenando en su cerebro.

El juego de 1 contra 1, constituye la situación inicial de juego que mejor puede enseñarse a los niños de 8-9 años en el mini-basket.

Los siguientes consejos deben de aportarse a los jugadores para facilitarles las situaciones de 1 contra 1:

- ❖ No puedes correr con el balón las manos, sin utilizar el bote.
- ❖ No puedes salirte de los límites del campo de juego.
- ❖ No puedes botar, de nuevo una vez que lo has dejado de hacer.

- ❖ El jugador que tiene el balón ha de intentar ir hacia donde no hay jugadores contrarios (explicar cómo) y debe de decidir inmediatamente qué hacer, pero también tiene que cambiar de plan si aquello que él/ella esperaba que sucediese no está ocurriendo.
- ❖ El jugador con el balón debe de intentar alejar a su contrario de el/ella (protegiendo el bote, dándole la espalda con un pivote, etc.).
- ❖ El jugador con posesión del balón ha de intentar superar a su contrario.
- ❖ Los jugadores en situación de ataque, que no tengan el balón han de intentar desmarcarse de su defensor.
- ❖ Los jugadores que se encuentran en defensa han de tratar de no ser superados y deben de intentar mantenerse de pie delante de su contrario, tanto si este tiene el balón ó no.

El entrenador debe de observar con atención el comportamiento de sus jugadores durante el desarrollo del juego, y ante las situaciones que se vayan dando en el campo él/ella debe de corregir aquellas acciones que los jugadores no deban de hacer ó las hagan incorrectamente. Estas correcciones se han de hacerse con los ejercicios y juegos adecuados para resolver los errores.

Juego Básico de 2 contra 2

En el juego básico del 2×2 tenemos una situación de doble 1×1 , con balón y sin balón. Este juego básico puede utilizarse con niños desde la edad de 8 años utilizando diferentes métodos y técnicas de acuerdo con la edad del grupo. En la situación previamente vista del 1×1 , el jugador ofensivo tenía solo la posibilidad de superar a su contrario con el dribling, ó tiro, mientras que el defensor intenta pasar a ser jugador atacante robando el balón.

Ahora en el 2×2 básico, el jugador atacante con balón tiene más posibilidades además del dribling y el tiro, él/ella puede también pasar el balón a su compañero/a desmarcada, mientras que en defensa un jugador defiende al atacante con balón mientras su compañero defiende al atacante que no tiene el balón.

El jugador con balón debe de decidir lo que hacer, qué es mejor hacer, botar, pasar ó tirar (según la distancia existente a la canasta y del defensor).

En el juego básico del 2×2 es muy importante desde un punto de vista didáctico limitar inicialmente el número de botes al jugador que posee el balón, obligándole a este a pasar el balón más a menudo (pasar es más rápido que botar).

Es muy útil proponer situaciones de ventaja 2×1 , en forma de juego (en áreas grandes o pequeñas), de forma que los niños entiendan que es mejor pasar el balón a un compañero desmarcado que continuar botando.

Juego Básico de 3 contra 3, 4 contra 4 y 5 contra 5

En el juego básico del 3×3 es importante que los jugadores sean capaces de desenvolverse en el espacio libre permitido, primero a lo largo de todo el campo, después en medio campo, y después cerca de la canasta.

En el juego básico del 3×3 es importante que los jugadores sean capaces de desenvolverse en el espacio libre permitido, primero a lo largo de todo el campo, después en medio campo, y después cerca de la canasta.

En esta situación hay dos jugadores ofensivos sin balón en el campo, y su compañero con balón tiene que decidir a quién de ellos se lo pasa (al jugador que antes esté desmarcado). A partir de esa situación una gran cantidad de situaciones deben de irse introduciendo (3×1 , 3×2 , y 2×3), de

forma que el jugador con balón tenga que ir decidiendo si ha de botar, tirar, botar y tirar, o pasar el balón. Obviamente, los defensores han de defender tanto al jugador con balón como a los que no lo tienen. En un principio la defensa deberá ser cara a cara, hacer que se relaja y luego anticiparse.

El jugador con balón ha de ver a todos los defensores delante de él/ella, y a partir de ese momento intentar pasar el balón a su compañero desmarcado. Si, los defensores solo defienden a jugadores sin balón, el jugador con balón ha de irse directo a canasta y tirar.

Si, el jugador que maneja el balón, tiene confianza, debe de intentar superar a su contrario botando, en caso contrario debe de pasar el balón a sus compañeros.

Este trabajo requiere un considerable tiempo de dedicación, Se deben de ir introduciendo ejercicios a modo de juegos el método a utilizar es similar al empleado en el juego básico del 2×2 .

A partir del juego básico del 3×3 podemos gradualmente ir introduciendo el 4×4 y el 5×5 en sus formas más sencillas, a través de un gran número de situaciones (4×1 , 4×2 , 4×3 , 5×1 , 5×2 , 5×3 , 5×4).

Lo más importante para los chicos/as de esta edad es hacer que jueguen el mayor número de tiempo y situaciones sin que el entrenador interrumpa el juego muy a menudo. Solo de esta forma es posible que los jugadores vayan descubriendo las mejores soluciones para ellos mismos. Esto hará que sean más creativos, se diviertan más, y que no se vean forzados a jugar como el entrenador quiere.

Si los jugadores no pueden tirar en situaciones de 1×1 , ellos buscaran soluciones alternativas, pasaran el balón a un compañero y jugaran entre ellos (pasar e irse, paso y voy, paso y cambio de lado etc.)

A partir de situaciones de 4×4 y 5×5 , el entrenador tendrá en consideración aquello que observa cómo más necesario y organizará más ejercicios específicos, que harán que los jugadores mejoren en el desarrollo de sus habilidades, para posteriormente volver al juego del 5×5 en forma global.

El entrenador ha de dirigir el juego, enseñar las reglas, manejar con habilidad las situaciones de faltas y violaciones, enseñar las señales de los árbitros y su significado, no pitar y parar el juego demasiado a menudo, e intentar explicar la «globalidad» del juego a los chicos/as. (FIBA (FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE BALONCESTO DE LAS AMERICAS))

f. METODOLOGIA

La presente investigación presenta un enfoque cuanti-cualitativo pues en esta problemática se describe y descubre las cualidades de los hechos, buscando la comprensión interpretativa de la realidad en datos estadísticos.

Los métodos a tener a considera en esta investigación son los siguientes:

El método Histórico – Lógico

Permitirá un estudio del baloncesto con un orden cronológico y lógico en esta población.

En los colegios se practica sin mayor motivación que no sea una olimpiada interna, por ejemplo.

El método inductivo – deductivo

Por el método inductivo se llegará a determinadas generalizaciones en todo aspecto y en los eventos del baloncesto, en lo deductivo se proyecta desde lo general del baloncesto a un nivel de particularidad, lo cual constituye algo lógico de procesar y como un punto de partida para inferir o confirmar las formulaciones teóricas de la investigación.

Método matemático

Cálculo porcentual: Basado en la recopilación porcentual de la información que se obtendrá con la aplicación de los métodos empíricos utilizados, traerá como consecuencia el rápido ordenamiento de los datos para determinar porcentajes en la frecuencia de la aparición de las respuestas obtenidas.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La entrevista

La misma que será aplicada a autoridades y directivos de Liga Deportiva Cantonal de Quilanga, así como también se realizara una entrevista aleatoria al público en general, para conocer las expectativas que tienen acerca de la práctica de este deporte por parte de las niñas Quilanguenses.

La encuesta

Se aplicará la encuesta a los jóvenes para conocer y determinar el uso de su tiempo libre, si practican el baloncesto, si conocen del apoyo de las instituciones para fomentar la práctica del baloncesto y si están al tanto de todos los conocimientos básicos de este deporte.

Ficha de observación

La misma que será aplicada al iniciar la investigación para tener una observación inicial y al finalizar la investigación se realizará la observación final para evidenciar el desarrollo de la técnica y la aplicación de los fundamentos técnicos en el baloncesto por parte de las niñas.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población a investigar está conformada por las niñas de 10 a 14 años de edad de la parroquia Quilanga del cantón Quilanga, de la Provincia de Loja.

Teniendo como mínimo un grupo de 30 niñas de 10 a 14 años de la parroquia Quilanga quienes estarán en la capacidad de colaborar, ser partícipes y beneficiarias de esta iniciativa.

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

a. Recursos Humanos

- Un(a) Tutor(a) de Tesis de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Un egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Directivos, entrenadores y profesores de Educación Física de instituciones educativas.
- Niñas encuestadas.
- Directivos de Liga Deportiva Cantonal de Quilanga entrevistados
- Padres de familia entrevistado

b. Recursos Materiales

- Suministros de oficina y computación
- Equipos de Computación
- Internet
- Teléfono convencional, celular y comunicación

c. Presupuesto

Recursos Institucionales

DESCRIPCIÓN / CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Comunidad Del Cantón Quilanga	0.00	0.00
TOTAL	0.00	0.00

Recursos humanos:

DESCRIPCIÓN /CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Un Egresado de la Carrera de Educación Física y Deportes	0.00	0.00
Un(a) tutor(a) Lic. Ph.D. de la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.	0.00	0.00
Directivos y docentes de Instituciones Educativas de la localidad.	0.00	0.00
30 niñas dispuestas a participar activamente en el proyecto.	0.00	0.00
TOTAL	0.00	0.00

Recursos materiales:

CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
25	Fotos	1.00	25.00
950	Impresiones de hojas a borrador	0.15	142.50
200	Horas en Cyber	0.80	160.00
1	Video	20.00	20.00
30	Pasajes al Cantón Quilanga	3.50	105.00
450	Copias	0.05	22.50
5	Tinta para impresora	4.00	20.00
5	Impresiones. Proyecto original (empastados).	40.00	200.00
2	Resma de hojas de papel oficio.	4.00	8.00
30	Llamadas celular y comunicación en general.	30.00	30.00
1	Computadora portátil (Laptop)	1200.00	1200.00
40	Balones de baloncesto N° 5	40.00	1600.00
30	Conos De entrenamiento	3.00	90.00
30	Platillos de entrenamiento	2.00	60.00
TOTAL, DE GASTOS			\$ 3683.00

i. BIBLIOGRAFIA

Abarca, V. H. (2014). La Masificación Del Baloncesto Para Los Niños De 8,10,11 y 14 Años De La Escuela De Formación De Minibasket Del Cantón Chinchipe De La Provincia De Zamora Chinchipe. 107-108. Loja, Loja, Ecuador.

Ambrosini, L. M. (2005). Maduración Desarrollo y Capacidades Motoras en el Baloncesto Formativo. *PLAZA DE DEPORTES*, 1. Obtenido de <http://www.plazadedeportes.com/HNImprimir.cgi?824,0>

América), FIBA Américas (Federación Internacional de Baloncesto en. (2010). *REGLAS DEL MINI-BALONCESTO 2010*. San Juan, Puerto Rico: FIBA Américas. Obtenido de <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiFqaTdxJnRAhURySYKHfgIAZYQFggdMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.fibaamericas.com%2Ffiles%2Finformes%2FC39806E38F1D4F4FA3B2E1075198700E.pdf&usq=AFQjCNEfaTQVKqONUSGn9811sS3w9F>

Avendaño, P. G. (26 de Junio de 2009). Edad biológica, fases sensibles y periodos adecuados para el entrenamiento en el deporte menor. Obtenido de <http://www.aporrea.org/regionales/a80884.html>

Chicharro, J. L. (2006). Aspectos fisiológicos del ejercicio físico en la edad infantil. En A. F. José López Chicharro, *Fisiología del Ejercicio* (Tercera ed., Vol. XVIII, pág. 593). Buenos Aires; Madrid: Editorial Medica Panamericana.

Chicharro, J. L., & Mojares, L. M. (2008). *Fisiología Clínica del Ejercicio*. Buenos Aires; Madrid: Editorial Medica Panamericana.

Educación Física y Deportes. (7 de Mayo de 2012). *Educación Física y Deportes: Blog relacionado con la Educación Física y el deporte, en el damos cabida a todo tipo de deportes y a todos los contenidos relacionados con la Educación Física*. Obtenido de Educación Física y Deportes: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2012/05/los-tipos-de-pases-basicos-en.html#.WGMafdT0c7t>

Educación Física y Deportes. (9 de Abril de 2013). *Educación Física y Deportes: Blog relacionado con la Educación Física y el deporte, en el damos cabida a todo tipo de deportes y a todos los contenidos relacionados con la Educación Física: Pretendemos que sea un espacio de consulta y aprendizaje tanto para*. Obtenido de Educación Física y Deportes: <https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2013/04/posiciones-en-baloncesto.html#.WGLt4NT0c7s>

eltelegrafo. (24 de Febrero de 2013). La masificación deportiva, un anhelo esencial. eltelegrafo. Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/deportes/1/lamasificacion-deportiva-un-anhelo-esencial>

Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto. (2001). Metodología. En E. N. Baloncesto, *CURSO DE ENTRENADOR DE INICIACIÓN DE BALONCESTO* (pág. 54). typo90publicidadmultimedia. Obtenido de <http://www.gipuzkoakirolak.eus/documents/205722/278897/entrenador+baloncesto++cast.pdf/41875aec-9df5-40d4-a31f-2266d07472e7>

ESPAÑOLA, R. A. (2019). *Diccionario de la lengua española*, 23.^a edición, versión 23.2 en línea. Recuperado el 25 de Octubre de 2019, de Diccionario de la lengua española: <https://dle.rae.es/>

- FIBA (FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE BALONCESTO DE LAS AMERICAS). (s.f.). MINI BASKET. En M. Mondoni, *BALONCESTO PARA JUGADORES JÓVENES*. FIBA. Obtenido de <http://www.fiba.com/en/Module/c9dad82f-01af-45e0-bb85-ee4cf50235b4/b43656a0-1958-423d-88e8-9c1981aeabc8>
- Gardey, J. P. (2014). *Definición.de*. Obtenido de Definición.de: <http://definicion.de/masificacion/>
- GÓMEZ, F. E. (Junio de 2013). ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO EN LA CATEGORÍA DE 8-12 AÑOS EN LOS NIÑOS DE LA COMUNIDAD JOSÉ LUIS TAMAYO (MUEY) DEL CANTÓN SALINAS, EN EL AÑO 2012. *ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO EN LA CATEGORÍA DE 8-12 AÑOS EN LOS NIÑOS DE LA COMUNIDAD JOSÉ LUIS TAMAYO (MUEY) DEL CANTÓN SALINAS, EN EL AÑO 2012*. Santa Elena, Santa Elena, Ecuador.
- Guillen, L., Arma Castañeda, N. P., Formoso, A. A., Guerra, J. R., Vargas Vera, D. F., & Fernández, A. (2017). Estrategia pedagógica para reducir y prevenir el consumo de drogas desde la educación física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 111-126.
- Hahn. (1988). *Entrenamiento con niños*. Martínez Roca.
- Hernán Beltrán Silva, C. G. (Marzo de 2012). Propuesta de ejercicios para el desarrollo de la coordinación en edades formativas del básquetbol. *efdeportes. Revista Digital*(166), 1. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd166/ejercicios-para-la-coordinacion-en-basquetbol.htm>
- INDER. (2006). Instituto Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación. Recuperado el 11 de 7 de 2018, de Centro de Recursos de Información para el Deporte Cubano: <http://cridc.inder.gob.cu/trabajosinvestigativos/congresos/deporte-para-todos-2>
- Infante, P. (Junio de 2008). Retos y acciones para la masificación y el desarrollo deportivo en Venezuela. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 13(121), 1-3.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y CENSOS (INEC). (s.f.). *POBLACIÓN POR ÁREA, SEGÚN PROVINCIA, CANTÓN Y PARROQUIA DE EMPADRONAMIENTO*. TABULACIÓN DE DATOS, INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y CENSOS (INEC), UNIDAD DE PROCESAMIENTO DE LA DIRECCIÓN DE ESTUDIOS ANALÍTICOS ESTADÍSTICOS (DESAE). Recuperado el 2010
- M. Delgado Fernández, A. G. (2004). *Entrenamiento Físico - Deportivo y Alimentación de la infancia a la edad adulta* (Tercera ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- METODOLOGÍA, ENTRENADOR DE INICIACIÓN AL BALONCESTO. (s.f.). En *ENTRENADOR DE INICIACIÓN AL BALONCESTO*. Obtenido de <https://educaciofiscifgs.files.wordpress.com/2010/12/metodologc3ada.pdf>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2005). *Desarrollo Humano* (Novena ed.). (S. A. Andros Honor), Ed.) Mexico: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2014). *Definición.de*. Recuperado el 25 de Octubre de 2019, de Definición.de: <https://definicion.de/masificacion/>
- Pila Hernández, H. (2005). Selección de talentos para la iniciación deportiva, una experiencia cubana. La Habana: Deportes.

- Pila, H. (Febrero de 2004). Selección de talentos para el deporte, 27 años de experiencia en Cuba, metodología para evaluar las pruebas. *Lecturas: educación física y deportes*, 10(69), 1-10.
- Planeta Basketball. (2015). *Planetabasketball.com*. Obtenido de Planetabasketball.com: <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-preparacion.htm>
- Planetabasketball.com. (2015). *Planetabasketball.com*. Obtenido de Planetabasketball.com: <http://www.planetabasketball.com/>
- Planetabasketball.com. (s.f.). *Planetabasketball.com*. Obtenido de Planetabasketball.com: <http://www.planetabasketball.com/baloncesto.htm>
- Prefectura De Loja. (s.f.). *Prefectura De LOJA Camino Al Progreso*. Obtenido de Prefectura De Loja Web site: https://www.prefecturaaloja.gob.ec/?page_id=2540
- Quilanga. (05 de Septiembre de 2011). *Quilanga reseña y datos "ASPECTOS ESPACIO TEMPORALES DEL CANTÓN QUILANGA"*. Obtenido de <http://es.slideshare.net/quilanga/quilanga-resea-y-datos>
- Ramirez-Benito, F. (2013). Apuntes De baloncesto. En F. Ramirez-Benito, *Reglamento de baloncesto* (pág. 2).
- Ramos, A. E., Ojeda, R., Artigas, E., Báez, D., & Estévez, Y. (Junio de 2014). La gestión de la actividad física y deportiva comunitaria en cambio de época. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 19(193), 1-13. O
- Riera, M. L., Nariño, M. Z., Bueno, L. R., Méndez, L. D., & Brossard, L. A. (2011). Aplicación de ejercicios técnico-tácticos ofensivos de las acciones de grupo para el baloncesto. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 16(159), 1. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd159/ejercicios-tecnico-tacticos-ofensivos-de-baloncesto.htm>
- Ríos, C. A. (27 de Septiembre de 2010). *La Escuelita del Profesor Vega*. Obtenido de <http://laescprofvega.blogspot.com/2010/09/objetivo-del-juego-de-baloncesto.html>
- Santana, M. L. (26 de Marzo de 2015). *Baloncesto en la Escuela*. Obtenido de Baloncesto en la Escuela blogspot: <http://encestaenlaescuela.blogspot.com/2015/03/fundamentos-tecnicos-ii-el-tiro.html>
- Unesco. (17 de 11 de 2015). Carta internacional revisada de la educación física, la actividad física y el deporte. Recuperado el 11 de 1 de 2019, de Unesco: http://portal.unesco.org/es/ev.phpURL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- Weineck, J. (2005). Las Capacidades coordinativas. En J. Weineck, *Entrenamiento Total* (R. Polledo, Trad., Primera ed., Vol. I, pág. 480). Barcelona: Editorial Paidotribo. Obtenido de <http://www.fiuxy.net/ebooks-gratis/2998045-entrenamiento-total.html>

Encuesta aplicada a las niñas de 10 a 14 años de edad de la Parroquia Quilanga



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Señores estudiantes me dirijo a usted, de la manera más cordial se digna en responder la siguiente encuesta, que servirá para conocer la realidad existente de la masificación del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad, en la parroquia Quilanga. La misma constituirá la tesis para la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y Deportes

ENCUESTA

Lea las siguientes preguntas y marque con una **X** la respuesta

1. Indique su edad

10 años 11 años 12 años 13 años 14 años

2. ¿Qué deporte practica más en su tiempo libre?

Baloncesto Fútbol Voleibol Otros Ninguno

3. ¿En alguna ocasión ha jugado baloncesto?

SI NO

4. ¿Tiene conocimiento de los fundamentos técnicos del baloncesto?

SI NO

5. ¿Durante qué tiempo lleva practicando el baloncesto?

No practico 1 año 2 años 3 años

6. ¿De qué forma practica el baloncesto?

Recreativa Competitiva Ninguna

7. ¿Considera que, practicando el baloncesto, usted logrará tener una mejor salud física y mental?

SI NO

8. ¿Tiene conocimiento acerca de la realización de campeonatos de baloncesto organizados por Liga Deportiva Cantonal de Quilanga?

SI NO

9. ¿Ha participado en campeonatos de baloncesto organizados en la parroquia o en el cantón?

SI NO

10. ¿Ha recibido algún entrenamiento para la práctica de baloncesto?

SI NO

11. ¿Desearía recibir un taller para la práctica del baloncesto?

SI NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Entrevista aplicada a las autoridades y directivos de la Liga Cantonal De Quilanga, para conocer la realidad y las expectativas que tienen acerca de la masificación del baloncesto en las niñas Quilanguenses de 10 a 14 años de edad.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

ENTREVISTA

Tema: La masificación del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad de la Parroquia Quilanga, Cantón Quilanga de la Provincia de Loja, en el año 2019-2020.

Entrevistador: Jorge Luis Condolo Castillo

Entrevistado: Presidente de Liga Deportiva Cantonal de Quilanga y Director del Departamento Técnico Metodológico (DTM) de Liga Deportiva Cantonal de Quilanga

1. Usted cómo directivo de Liga Deportiva Cantonal de Quilanga, ¿cuál cree que es la situación actual del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años de edad de la Parroquia Quilanga?

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

2. ¿Cuáles cree que son los motivos por los cuáles no existe una participación mayoritaria de las niñas, en la práctica del baloncesto en la parroquia de Quilanga?

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

3. ¿Cuál ha sido el aporte de Liga Deportiva Cantonal Quilanga para el realce de la práctica del baloncesto en las niñas de 10 a 14 años dentro de la parroquia de Quilanga?

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

4. ¿Considera que los fondos destinados a Liga Deportiva Cantonal de Quilanga son muy limitados y por ende no existen proyectos de masificación del baloncesto?

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

5. ¿Considera necesario que exista un proyecto de masificación del baloncesto en niñas de 10 a 14 años de edad de la parroquia de Quilanga?

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

Fichas para la recolección de datos de la observación en la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto.





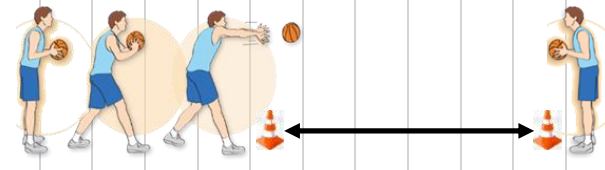


UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES



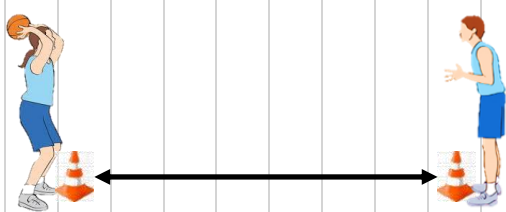
OBSERVACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO

REALIZADO A: _____ SEXO: _____
 EDAD: _____
 APLICADO POR: _____
 FECHA: _____



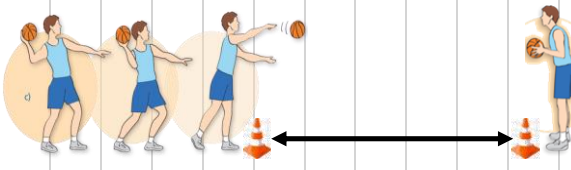
RESULTADOS DE LA OBSERVACIÓN INICIAL				
N°	FUNDAMENTO	1er INTENTO	2do INTENTO	PROM/OBS.
1	PASE DE PECHO	0,00	0,00	0,00
2	PASE SOBRE LA CABEZA	0,00	0,00	0,00
3	PASE DE BEISBOL	0,00	0,00	0,00
4	DRIBLING DE PROTECCIÓN	0,00	0,00	0,00
5	DRIBLING DE VELOCIDAD	0,00	0,00	0,00
6	DOBLE RITMO	0,00	0,00	0,00
7	TIRO BÁSICO	0,00	0,00	0,00
PROMEDIO TOTAL POR INTENTO		0,00	0,00	0,00

 FICHA DE OBSERBACIÓN DE PASE DE PECHO 											
OBJETIVO:	Medir la ejecución técnica del pase de pecho										
DESARROLLO:	A una distancia de 4 metros entre dos compañeros realizar 10 pases de pecho. 										
EVALUACIÓN:	Se tomará en cuenta la ejecución técnica, se valora de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación.										
INDUMENTARIA:	Un balón de baloncesto, dos conos que identifiquen la distancia de 4 metros entre sí.										
NOMBRE:						EDAD:					
FECHA:						SEXO:					

FICHA DE OBSERVACIÓN INICIAL												
GESTOS TECNICOS	VALORACIÓN										PROM/ GESTO	
	1er INTENTO					2do INTENTO						
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Localiza el objetivo sin mirarlo												0,00
La postura es equilibrada												0,00
Las manos están ligeramente detrás del balón												0,00
Las manos están en posición relajada												0,00
El balón sale frente del pecho												0,00
Codos se encuentran hacia dentro												0,00
Mira a otro sitio o fintea antes de pasar												0,00
Realiza un paso en dirección del pase												0,00
Extiende las rodillas, espaldas y brazos												0,00
Utiliza la fuerza de las muñecas y dedos												0,00
Iguala la fuerza de ambos manos												0,00
Impulsa el balón con dedo índice y medio												0,00
Bota el balón a la altura de la cintura												0,00
Los brazos quedan extendidos												0,00
Las palmas de las manos quedan hacia abajo												0,00
Los dedos apuntan hacia el objetivo												0,00
SUMA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
PROMEDIO	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
PROMEDIO POR INTENTO	0,00					0,00						
PROMEDIO TOTAL	0,00											

 FICHA DE OBSERVACIÓN DE PASE SOBRE LA CABEZA 											
OBJETIVO:	Medir la ejecución técnica del pase sobre la cabeza										
DESARROLLO:	A una distancia de 4 metros entre dos compañeros realizar 10 pases sobre la cabeza 										
EVALUACION:	Se tomará en cuenta la ejecución técnica, se valora de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación										
INDUMENTARIA:	Un balón de baloncesto, dos conos que identifiquen la distancia de 4 metros entre si.										
NOMBRE:						EDAD:					
FECHA:						SEXO:					

FICHA DE OBSERVACIÓN INICIAL												
GESTOS TECNICOS	VALORACIÓN										PROM/ GESTO	
	1er INTENTO					2do INTENTO						
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Localiza el objetivo sin mirarlo												0,00
La postura es equilibrada												0,00
Las manos se encuentran ligeramente detrás del balón												0,00
El balón se encuentra más arriba de la frente												0,00
Los codos se encuentran hacia adentro												0,00
Mira a otro sitio o finta antes de pasar												0,00
Da un paso en dirección del pase												0,00
Extiende rodillas, espalda y brazos												0,00
Flexiona muñeca y dedos												0,00
Impulsa el balón con dedos índice y medio												0,00
Los brazos quedan extendidos												0,00
Las palmas de las manos quedan hacia abajo												0,00
Los dedos apuntan hacia el objetivo												0,00
SUMA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
PROMEDIO	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
PROMEDIO POR INTENTO	0,00					0,00						
PROMEDIO TOTAL	0,00											

 FICHA DE OBSERVACIÓN DEL PASE DE BEISBOL 											
OBJETIVO:	Medir la ejecución técnica del pase de beisbol										
DESARROLLO:	A una distancia de 4 metros entre dos compañeros realizar 10 pases de beisbol con la mano dominante 										
EVALUACION:	Se tomará en cuenta la ejecución técnica, se valora de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación										
INDUMENTARIA:	Un balón de baloncesto, dos conos que identifiquen la distancia de 4 metros entre si.										
NOMBRE:						EDAD:					
FECHA:						SEXO:					

FICHA DE OBSERVACIÓN INICIAL												
GESTOS TECNICOS	VALORACIÓN										PROM/ GESTO	
	1er INTENTO					2do INTENTO						
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Localiza el objetivo sin mirarlo												0,00
La postura es equilibrada												0,00
El cuerpo lo posiciona hacia un lado												0,00
El peso se ubica sobre el pie más atrasado (pivote)												0,00
La mano de pase se encuentra detrás del balón												0,00
La mano de apoyo esta delante del balón												0,00
Las manos se encuentran relajadas												0,00
El balón se encuentra junto a la oreja												0,00
El codo de la mano de pase esta hacia dentro												0,00
Mira a otro sitio o fintea antes de pasar												0,00
Realiza un paso en dirección del pase												0,00
Las manos se encuentran en el balón hasta soltarlo												0,00
Impulsa el balón con dedo índice y medio												0,00
Bota el balón a la altura de la cintura												0,00
El brazo que ejecuta el pase queda extendido												0,00
La palma de la mano del pase queda hacia abajo												0,00
Los dedos apuntan hacia el objetivo												0,00
SUMA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
PROMEDIO	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
PROMEDIO POR INTENTO	0,00					0,00						
PROMEDIO TOTAL	0,00											



FICHA DE OBSERVACIÓN DEL DRIBLING DE PROTECCIÓN



OBJETIVO: Medir la ejecución técnica del dribbling de protección

DESARROLLO: Realizar dribbling en zigzag entre obstáculos a una distancia de 1 metro entre cada uno, en una distancia total de 10 mts, se ejecutará de ida y vuelta.



EVALUACION: Se tomará en cuenta la ejecución técnica, se valora de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación.

INDUMENTARIA: Un balón de baloncesto, once conos.

NOMBRE:

EDAD:

FECHA:

SEXO:

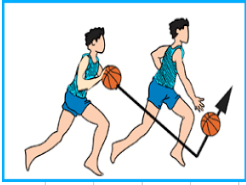

FICHA DE OBSERVACIÓN INICIAL

GESTOS TECNICOS	VALORACIÓN										PROM/ GESTO
	1er INTENTO					2do INTENTO					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Botea el balón cerca del cuerpo											0,00
Botea el balón a la altura de la rodilla o más bajo											0,00
El balón abandona la mano antes de levantar el pie pivote											0,00
Botea el balón con la yema de los dedos											0,00
Realiza una flexión pronunciada de muñeca y dedos											0,00
El cuerpo y la mano que no botea protege el balón											0,00
SUMA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
PROMEDIO	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
PROMEDIO POR INTENTO	0,00					0,00					
PROMEDIO TOTAL	0,00										



FICHA DE OBSERVACIÓN DEL DRIBBLING DE VELOCIDAD




OBJETIVO:	Medir la ejecución técnica del dribbling de velocidad				
DESARROLLO:	Realizar el dribbling en línea recta a una distancia de 10 mts se ejecutara de ida y vuelta. Y luego en 5 mts ida y vuelta		 		
EVALUACION:	Se tomará en cuenta la ejecución técnica, se valora de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación				
INDUMENTARIA:	Un balón de baloncesto, cuatro conos.				
NOMBRE:			EDAD:		
FECHA:			SEXO:		

FICHA DE OBSERVACIÓN INICIAL



GESTOS TECNICOS	VALORACIÓN										PROM/ GESTO
	1er INTENTO					2do INTENTO					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Impulsa el balón hacia delante y corre tras el											0,00
Realiza botes sucesivos a la altura de la cintura											0,00
El balón abandona la mano antes de levantar el pie pivote											0,00
Botea el balón con la yema de los dedos											0,00
Realiza una flexión pronunciada de muñeca y dedos											0,00
El cuerpo y la mano que no botea protege el balón											0,00
SUMA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
PROMEDIO	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
PROMEDIO POR INTENTO	0,00					0,00					
PROMEDIO TOTAL	0,00										

**FICHA DE OBSERVACIÓN DEL DOBLE RITMO**

OBJETIVO:	Medir la técnica del tiro al aro en movimiento después del dribling				
DESARROLLO:	A una distancia de 5 metros del aro, los alumnos ejecutaran el tiro al aro en movimiento después del dribling, tanto por el lado izquierdo como por el lado derecho, se realizaran 10 intentos en total.				
EVALUACION:	Se tomará en cuenta la ejecución técnica, se valora de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación				
INDUMENTARIA:	Un balón de baloncesto				
NOMBRE:		EDAD:			
FECHA:		SEXO:			

FICHA DE OBSERVACIÓN INICIAL

GESTOS TECNICOS	VALORACIÓN										PROM/ GESTO	
	1er INTENTO					2do INTENTO						
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Mira la canasta												0,00
Paso final es corto												0,00
Los hombros se encuentran relajados												0,00
La mano de equilibrio se encuentra debajo del balón												0,00
La mano de tiro se encuentra detrás del balón												0,00
El codo de la mano que tira esta hacia dentro												0,00
El balón se ubica entre la oreja y el hombro												0,00
Levanta rodilla del lado de tiro												0,00
Salta en vertical												0,00
Extiende piernas, espalda y hombro												0,00
Extiende el codo												0,00
Flexiona la muñeca y dedos hacia adelante												0,00
Impulsa el balón con el dedo indice												0,00
La mano de equilibrio se ubica en el balón hasta soltarlo												0,00
Cae en equilibrio												0,00
La rodillas estan semiflexionadas												0,00
Las manos se encuentran levantadas												0,00
La palma de la mano de equilibrio arriba												0,00
SUMA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
PROMEDIO	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
PROMEDIO POR INTENTO	0,00					0,00						
PROMEDIO TOTAL	0,00											

FICHA DE OBSERVACIÓN DEL TIRO BÁSICO											
											
OBJETIVO:	Medir la ejecución técnica del tiro básico										
DESARROLLO:	Ejecución del tiro básico desde la línea de tiro libre, se realizaran 10 lanzamientos.										
											
EVALUACION:	Se tomará en cuenta la ejecución técnica, se valora de 1 a 5 siendo 1 la menor calificación y 5 la mayor puntuación										
INDUMENTARIA:	Un balón de baloncesto										
NOMBRE:						EDAD:					
FECHA:						SEXO:					
FICHA DE OBSERVACIÓN INICIAL											
GESTOS TECNICOS	VALORACIÓN										
	1er INTENTO					2do INTENTO					PROM/ GESTO
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Mira la canasta											0,00
Los pies esta separados a la anchura de los hombros											0,00
Las puntas de los pies están rectas											0,00
Las rodillas se encuentran semiflexionadas											0,00
Los hombros se encuentran relajados											0,00
La mano de equilibrio se encuentra debajo del balón											0,00
La mano de tiro se encuentra detrás del balón											0,00
El codo de la mano que tira esta hacia dentro											0,00
El balón se ubica entre la oreja y el hombro											0,00
La mirada esta fija en la canasta											0,00
Extiende piernas, espalda y hombro											0,00
Extiende el codo											0,00
Flexiona la muñeca y dedo hacia adelante											0,00
Impulsa el balón con el dedo índice											0,00
La mano de equilibrio se ubica en el balón hasta soltarlo											0,00
El brazo queda extendido											0,00
El dedo índice apunta hacia la canasta											0,00
La palma de la mano de tiro se encuentra hacia abajo											0,00
La palma de la mano de equilibrio arriba											0,00
SUMA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
PROMEDIO	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
PROMEDIO POR INTENTO	0,00					0,00					
PROMEDIO TOTAL	0,00										











ÍNDICE

TÍTULO	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS DE UBICACIÓN.....	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN.....	2
ABSTRACT	
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	8
La Masificación	8
La Masificación Deportiva.....	9
La masificación del baloncesto.....	14
El Baloncesto.....	16
Fundamentos Técnicos Del Baloncesto	26
El Mini-baloncesto	31
Características De Las Niñas De 10 A 14 Años	36
Edad Formativa.....	37
Características De Las Capacidades Físicas De Los Niños y Niñas	44
e. MATERIALES Y MÉTODOS	56
Materiales	56
Métodos.....	56
f. RESULTADOS.....	59
Encuesta aplicada a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga.....	59
Entrevista aplicada a Directivo y DTM de Liga Deportiva Cantonal de Quilanga.....	74
Ficha de observación de los fundamentos técnicos del baloncesto aplicada a las niñas de 10 a 14 años de edad, de la Parroquia Quilanga.....	79
g. DISCUSIÓN.....	90

h.	CONCLUSIONES	101
i.	RECOMENDACIONES.....	102
	PROPUESTA.....	103
j.	BIBLIOGRAFÍA.....	397
k.	ANEXOS.....	403
a.	TEMA	404
b.	PROBLEMÁTICA	405
c.	JUSTIFICACIÓN	409
d.	OBJETIVOS	411
e.	MARCO TEÓRICO.....	413
f.	METODOLOGIA.....	457
h.	PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO:	461
i.	BIBLIOGRAFIA	463
	INDICE.....	482