

**CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS HUMANÍSTICAS Y
DEL HOMBRE**

ESPECIALIZACIÓN: CULTURA FÍSICA

TESIS DE GRADO

TEMA:

“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA PARA ORIENTAR EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO DE LOS ALUMNOS DE 10 A 12 AÑOS DE LAS ESCUELAS URBANAS DEL CANTÓN PUJILÍ”

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciado en la Especialidad de Cultura Física.

AUTOR:

ARROYO SEGOVIA GEOVANNI FRANCISCO

DIRECTOR DE TESIS:

Dr. M.Sc. Luis Gonzalo López Rodríguez

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación "ELABORACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA PARA ORIENTAR EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO DE LOS ALUMNOS DE 10 A 12 AÑOS DE LAS ESCUELAS URBANAS DEL CANTÓN PUJILÍ", se ha construido de acuerdo a los lineamientos de la Investigación Científica y son de exclusiva responsabilidad del autor.



GIOVANNI FRANCISCO ARROYO SEGOVIA

No. C.I. 050252162-8

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación del tema:
**ELABORACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA PARA ORIENTAR EL
PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS DEL BALONCESTO DE LOS ALUMNOS DE 10 A 12 AÑOS
DE LAS ESCUELAS URBANAS DEL CANTÓN PUJILÍ** del postulante
Arroyo Segovia Giovanni Francisco, egresado de la Carrera de Ciencias
Administrativas Humanísticas y del Hombre Especialidad Cultura Física.

Considero que dicho Trabajo Investigativo reúne los requisitos y méritos
suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Grado, que
el Honorable Consejo Académico de la Carrera de Ciencias
Administrativas Humanísticas y del Hombre de la Universidad Técnica de
Cotopaxi, lo designe, para su correspondiente estudio, aprobación y
validación.

Latacunga diciembre, 2008

El Director



APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y del Hombre; por cuanto, el postulante:

ARROYO SEGOVIA GEOVANNI FRANCISCO

con el título de tesis: "ELABORACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA PARA ORIENTAR EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO DE LOS ALUMNOS DE 10 A 12 AÑOS DE LAS ESCUELAS URBANAS DEL CANTÓN PUJILÍ"

ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

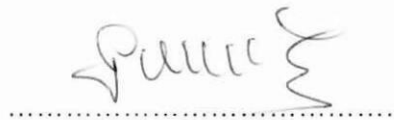
Por lo ates expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, 2008

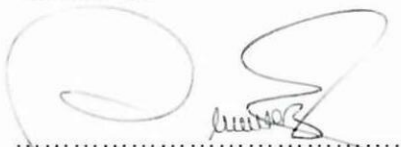
Para constancia firman:



Nombres de Miembro de Tribunal
PRESIDENTE



Nombres de Miembro de Tribunal
MIEMBRO



AGRADECIMIENTO

Al culminar mis estudios, quiero agradecer a los/as maestros/as de la Universidad Técnica de Cotopaxi, que fueron y serán pilar fundamental en mi formación profesional.

Y de manera especial al M.Sc. Luis López, quien supo orientar y modelar mi espíritu investigativo.

DEDICATORIA

Una de las cosas más lindas de la vida es aquella que tiene que ver con la superación por cuanto implica un gran esfuerzo para vencer los obstáculos que a diario se presentan, más noble es el momento que nos permiten alcanzar un nuevo peldaño en el ámbito profesional; y esto lo debo gracias al apoyo de mi familia a quienes dedico el presente trabajo como fruto de un

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO	PÁG.
Portada.....	I
Autoría.....	II
Aval del Director de Tesis.....	III
Aprobación del Tribunal de Grado.....	IV
Agradecimiento.....	V
Dedicatoria.....	VI
Índice General.....	VII
Resumen.....	X
Summary.....	XI
Introducción.....	XII
CAPÍTULO I	
MARCO TEÓRICO	
Historia del Básquet.....	1
El Reglamento.....	3
La Competición.....	9
Guía Metodológica.....	12
Método.....	15
Metodología y Didáctica Deportiva.....	22
Estrategias Metodológicas.....	43

Proceso de Enseñanza Aprendizaje Motor.....	53
Personalidad del Entrenador de Baloncesto en el P.E.A.....	55
Fundamentos Técnicos y Tácticos del Baloncesto.....	57

CAPITULO II

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Caracterización de la Escuelas Urbanas del Cantón Pujilí.....	66
Análisis e Interpretación de Encuestas realizadas a los Profesores.....	74
Análisis e Interpretación de Encuestas realizadas a los Niños.....	84
Verificación de la Hipótesis.....	94

CAPÍTULO III

PROPUESTA

Introducción.....	95
Justificación.....	96
Objetivos.....	98
Fundamentación.....	98
Desarrollo de la Propuesta.....	100
Ejercicios de Familiarización con el Balón.....	100
Fundamentos Técnicos del Baloncesto sin balón.....	103
Fundamentos Técnicos del Baloncesto con balón.....	105
El Boteo.....	105
Recepción.....	110
Pase.....	112

Entradas.....	135
Remate de balón.....	137
Plan Operativo.....	139
Conclusiones.....	141
Recomendaciones.....	142
Referencias Bibliográficas.....	144
Anexos.....	147

TEMA:

“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA PARA ORIENTAR EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO DE LOS ALUMNOS DE 10 A 12 AÑOS DE LAS ESCUELAS URBANAS DEL CANTÓN PUJILÍ“

RESUMEN

El presente trabajo investigativo se basa en el paradigma crítico propositivo por lo que es un proyecto factible de realizarlo el mismo que cuenta con bibliografía actualizada como también la investigación de campo. El problema surge porque en la ciudad de Pujilí y de manera especial en las escuelas urbanas no existe una guía metodológica adecuada para orientar el P.E.A. de los fundamentos técnicos del baloncesto. La construcción del marco teórico y la elaboración de la metodología se basa en los principios de la educación crítica. La metodología que se empleó en el presente trabajo investigativo fue la técnica de la encuesta cuya validez y confiabilidad se determinó a través del análisis crítico, la que permitió llegar a una confiabilidad aceptable, la propuesta alternativa de la investigación contendrá: presentación, justificación, objetivos y fundamentación. Con todo lo expuesto pretendo que la propuesta sea una alternativa válida de un modelo para mejorar el

SUMMARY

His present investigative work is based on the paradigm critical propositivo by what is a feasible project of carrying out it the same one that has up-to-date bibliography as well as the field investigation. The problem arises because in the you take care of Pujilí and in a special way in the urban schools an appropriate methodological guide doesn't exist to guide the P.E.A. of the technical foundations of the basketball. The construction of the theoretical mark and the elaboration of the methodology is based on the principles of the critical education The methodology that was used investigative work presently it was the technique of the survey whose validity and dependability was determined through the critical analysis, the one that allowed to arrive to an acceptable dependability, the alternative proposal of the investigation will contain: presentation, justification, objectives and foundation. With all that exposed I seek that the proposal is a valid alternative of a model to improve the P.E.A. of the technical foundations of the basketball.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo investigativo se refiere al diseño de una guía metodológica que permita orientar de manera eficiente el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del básquet, en las escuelas urbanas del cantón Pujilí, la misma que pretende estudiar y analizar la falta de una guía metodológica para la enseñanza de los fundamentos del básquet. Este trabajo investigativo es un tema de vital importancia en el ámbito deportivo ya que está inmerso en el proceso formativo de los niños que forman parte de las escuelas urbanas del cantón Pujilí. El tema seleccionado es de actualidad ya que hoy en día los niños, jóvenes deben dedicarse a la práctica del deporte con la finalidad de ocupar de manera adecuada el tiempo libre y ser entes útiles en la sociedad y de manera especial en el campo deportivo.

Novedad Científica. Lo novedoso de este tema es que hasta la presente fecha no existen trabajos similares en las escuelas urbanas del cantón Pujilí, es por eso la necesidad de aportar con esta clase de trabajo, el cual va a permitir que los profesores de Cultura Física de las instituciones en mención cuenten con un manual didáctico adecuado para orientar de manera adecuada la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.

La formulación del problema es: De que manera incide la falta de una guía metodológica en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del básquet en las escuelas urbanas del cantón Pujilí.

Los objetivos del presente trabajo de investigación se detallan de la siguiente manera:

Objetivo General:

- Mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto de los alumnos de las escuelas urbanas del cantón Pujilí.

Objetivos Específicos:

- Analizar los fundamentos teóricos del baloncesto que posibiliten el desenvolvimiento eficiente de los niños en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje.
- Detectar de que manera se orienta el Proceso de Enseñanza Aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto en las escuelas urbanas del cantón Pujilí.

los fundamentos técnicos del baloncesto a los niños de las escuelas urbanas del cantón Pujilí.

La Hipótesis es:

Al contar con una guía metodológica adecuada de fundamentos técnicos de baloncesto se mejorará el proceso de enseñanza aprendizaje de este deporte en las escuelas urbanas del cantón Pujilí.

Las variables son:

Variable Independiente: Al contar con una guía metodológica adecuada de fundamentos técnicos de baloncesto

Variable Dependiente: Mejorará el proceso de enseñanza aprendizaje de este deporte en las escuelas urbanas del cantón Pujilí.

El presente trabajo de investigación esta estructurado en tres capítulos que se detallan a continuación de la siguiente manera:

Capítulo I: Contiene la recopilación de información bibliográfica la misma que permite sustentar la fundamentación teórica con temas relevantes en el campo de la fundamentación deportiva del baloncesto

diseño de la investigación, la población y muestra que se va a investigar, la ejecución de las variables propuestas, así como la recolección, procesamiento y análisis de datos para finalmente encontrar los criterios de la propuesta factible.

Capítulo III: Contiene la propuesta como alternativa innovadora para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto en las escuelas urbanas del cantón Pujilí.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

El presente capítulo contiene la historia de este importante deporte, sus reglas, aspectos metodológicos, objetivos, la metodología empleada en el campo deportivo, el proceso de enseñanza motor y la personalidad que debe tener un profesional que está orientando este importante proceso de enseñanza aprendizaje del Básquetbol.

1.1. Historia del Básquet



El básquet fue creado el 21 de diciembre de 1891 por James Naismith, un profesor de educación física de la ciudad de Springfield. Las autoridades

para combatir el frío. Debido a esto se crearon 4 principios básicos:

- Debía jugarse bajo techo
- Debía ser dinámico
- No debía generar violencia
- No debía ser especulativo

Cuentan que luego de pensar y pensar no conseguía tener una idea que lo termine de convencer. Por eso a medida que fracasaba cada uno de sus planes, iba tirando los bosquejos al tacho de basura que tenía en su estudio. Esta acción la relacionó con lo que debía hacer, y ahí nació la idea de tirar una pelota a un canasto.

El nombre del deporte todavía no había sido elegido, es por eso que los alumnos propusieron llamarlo Naismith Ball, pero esto no prosperó. El profesor decidió cambiarle su apellido por la palabra "basket" (cesto en inglés), ya que los dos elementos fundamentales del juego serían el cesto y la pelota. Así es como finalmente se determinó que este deporte fuese llamado basketball.

McGraw Hill en su Manual de Básquetbol Ilustrado (pág. 3), expresa "el origen y la evolución de esta importante disciplina que ha dado origen a

deporte ya que nos permite tener una idea clara de los verdaderos orígenes de este deporte que es muy popular en la actualidad.

El primer partido de la historia lo jugaron los preceptores contra los alumnos a principios de 1892 y lo ganaron los estudiantes. Cada conversión valía un punto, y como el cesto tenía fondo cada vez que la pelota entraba debían parar el juego para reponerla.

Muy distinto al juego en la actualidad, con la mayoría de las reglas diferentes y con menos velocidad, el básquet había nacido.

1.2. EL REGLAMENTO

El reglamento de un deporte es el conjunto de normas que regula su práctica y configura las principales características del juego. El reglamento del baloncesto, por ejemplo, es el responsable de que sea un juego rápido, de escaso contacto, muy técnico, vistoso y emocionante.

Según el Manual FIBA (pág. 52) “desde las primeras competiciones oficiales, tanto en Estados Unidos como en Europa, el reglamento del baloncesto ha sido muy dinámico en su evolución, ha adoptado cambios constantes buscando la velocidad en el juego, la especialización técnica y

innovaciones que permanentemente se vienen presentando con la finalidad de dar más agilidad al juego, además considero que los niños deben conocer el reglamento respectivo, con la finalidad de formarles de manera integral en el campo deportivo.

El reglamento europeo ha evolucionado para primar el juego más técnico, evitando el contacto físico, a diferencia del reglamento estadounidense, mucho más permisivo con las faltas personales, para favorecer el espectáculo. Pero, en general, es en Estados Unidos, la cuna del baloncesto, donde primero se producen los cambios, para después ser adoptados por el resto del mundo. El reglamento actual incluye como normas más importantes las siguientes:

1.2.1. SOBRE CUESTIONES GENERALES

El terreno de juego

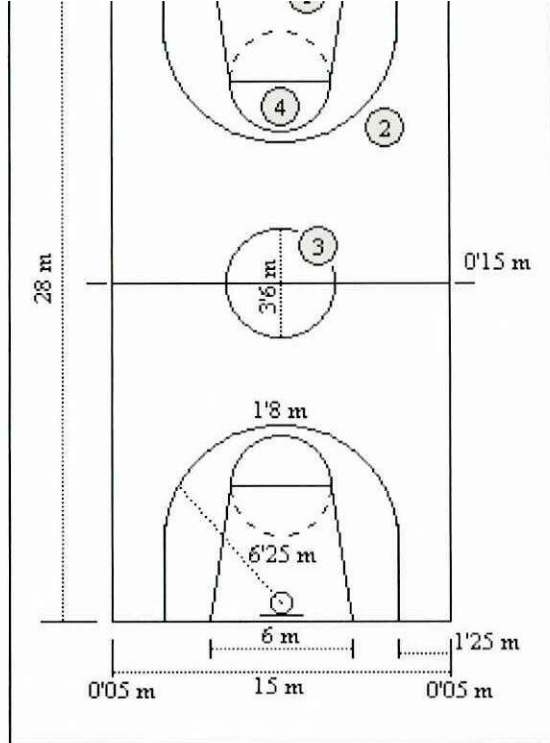
En el terreno de juego o pista de baloncesto encontramos unas líneas que delimitan los diferentes espacios:

Zona de tres segundos: botella

Zona de lanzamiento de 3 puntos. Más allá de la línea de 6'25 m.

Zona de salto entre dos. Dentro de los tres círculos.

Zona de tiros libres.



La pelota

Es el objeto que se disputan los dos equipos para poder introducirla en la canasta contraria. Es esférica, con una cámara de goma cubierta de caucho o de algún otro material sintético. Tiene una circunferencia de 75 a 78 cm. y un peso de 600 a 650 g.

Los jugadores

En un partido se puede inscribir a 10 jugadores más el entrenador por equipo. Sólo puede haber en la pista cinco jugadores por equipo y los que

continuar jugando es de dos.

Los árbitros

En los partidos de cierto nivel, hay dos árbitros: uno principal y otro auxiliar. Los árbitros utilizan un lenguaje mímico o de gestos para comunicarse con los anotadores y cronometradores sin tener que acercarse a la mesa.

El partido

Un partido de baloncesto tiene una duración de 40 minutos de juego efectivo (es decir, se para el reloj cuando se para el juego), divididos en cuatro períodos de 10 minutos cada uno, el descanso entre cada período es de dos minutos; terminados los dos primeros cuartos el descanso es de cinco minutos. El partido comienza con un salto entre dos jugadores de diferentes equipos. Con los otros jugadores alrededor del círculo central, el árbitro lanza la pelota hacia arriba y comienza a jugar el que primero la recupera.

Una vez comenzado el partido, cada equipo ha de intentar conseguir más canastas que el otro. Cada canasta tiene un valor de dos puntos, excepto

consigue más puntos durante los 40 minutos de juego gana el partido. En caso de empate, se juegan prórrogas consecutivas de 5 minutos hasta que se desempata.

1.2.2. RESPECTO A LAS FALTAS Y SANCIONES

Las faltas personales

Un jugador no puede sujetar a un contrario, empujarlo, impedirle que avance ni, en general, tener ningún contacto con otro jugador del equipo contrario que interfiera su juego. Las faltas personales se sancionan con servicio de banda a favor del equipo contrario y, si se producen en un lanzamiento a canasta, se conceden dos tiros libres (sí se encesta el primero).

Las faltas personales pueden cometerlas tanto los defensores como los atacantes, y cuando la falta personal es intencionada, después de los tiros libres, la pelota queda en posesión del equipo contrario, que servirá de banda.

El jugador que cometa cinco faltas personales deberá abandonar el terreno de juego sin poder regresar de nuevo, pero podrá ser sustituido

sancionadas con dos tiros libres o de personal, estén o no en situación de tiro.

Las faltas técnicas

Pueden aplicarse a los entrenadores y a los jugadores, normalmente por falta de respeto o por discutir las decisiones de los árbitros, o por comportamientos antideportivos. Se contabilizan como una falta personal y se sancionan con dos tiros libres.

El campo atrás

Se produce cuando un equipo está en posesión de la pelota y, una vez cruzado el medio campo, lleva de nuevo la pelota a su campo. La pelota pasa al equipo contrario, que deberá sacar de banda desde el medio campo.

Dobles y pasos

Respecto al manejo de la pelota, un jugador que, después de haberla botado, la coge y la vuelve a botar, comete la infracción de dobles. Si avanza con la pelota en las manos sin hacerla botar, comete pasos. Se

Regla de los 3": Ningún jugador del equipo atacante puede estar más de tres segundos en la botella, zona comprendida entre la línea de fondo, la de tiros libres y las que las unen.

Regla de los 5": Un jugador no puede tener más de 5" la pelota en las manos sin pasarla, hacerla botar o lanzarla.

Los 10": El equipo en posesión de la pelota ha de pasar al campo contrario en menos de 10".

Los 24": Es el tiempo máximo para intentar el tiro a canasta.

La infracción de todas estas normas se sanciona con un servicio de banda para el equipo contrario.

1.3. LA COMPETICIÓN

En el ámbito internacional, hemos de distinguir dos organismos que dirigen la organización de las competiciones de alto nivel:

Es la Federación Internacional de Baloncesto Amateur. Fue creada en 1932. La primera competición internacional que se organizó fue el Campeonato de Europa de selecciones, en 1935. De la FIBA dependen las siguientes competiciones:

De selecciones nacionales:

Los Juegos Olímpicos. Desde el año 1936.

El Campeonato del Mundo. En 1950 se celebró la primera edición masculina y en 1953, la primera femenina.

El Campeonato Continental o Campeonato de Europa. Desde 1935.

De clubes:

Copa de Europa de Campeones de Liga, que comenzó en 1958.

Actualmente se ha convertido en la Liga europea.

La Copa Korac, e la que juegan los equipos campeones de la Copa nacional de cada país.

Es la liga más famosa. La juegan los mejores jugadores del mundo, que son profesionales y tienen contratos millonarios. Alguno de estos jugadores ha legado a convertirse en auténticos mitos del baloncesto.

Cada partido es un espectáculo.

Algunas diferencias importantes en el reglamento de la NBA son:

- Las líneas del campo dibujan una botella más rectangular.
- El partido se disputa en cuatro cuartos de 12' cada uno.
- Se permiten más contactos entre los jugadores.
- El tiempo de posesión de la pelota es de 24”.
- Puede haber tres árbitros en un partido.
- Se permiten seis faltas personales.
- En las entradas a canasta se permiten tres pasos.

En la NBA hay otros aspectos que no están relacionados con el apartado deportivo, pero que forman parte del espectáculo: animadores, público, orquestas, televisión, publicidad, show en los descansos entre las cuatro partes. Todos estos complementos del juego también han aparecido, desde hace pocos años, en nuestras pistas de baloncesto.

La guía metodológica comprende una serie de actividades que ayudan a los profesionales de cultura física y entrenadores deportivos en el proceso de enseñanza aprendizaje en las escuelas de iniciación deportiva, la importancia de la misma dará continuidad al proceso en la formación de futuros deportistas.

Según el Manual del Convenio Ecuatoriano – Alemán (1992) Pág. 125, manifiesta “En este término se condensa el estudio de las influencias pedagógicas didácticas planificadas que se dan entre profesores y estudiantes, entorno material y socio cultural, al interior del proceso enseñanza – aprendizaje y de la formación de teorías correspondientes”.

El investigador considera que es importante que todo entrenador y profesional de Cultura Física maneje una guía metodológica para orientar de manera eficiente el proceso de enseñanza aprendizaje del baloncesto, es necesario que el Profesor de Cultura Física domine los aspectos didácticos pedagógicos.

En la metodología debemos considerar cuatro aspectos aparentemente diferentes, que se relacionan íntimamente y que en la práctica constituye un todo indisoluble:

Las formas de desarrollar la clase (democrática y autocrática)

El empleo de procesos, principios didácticos y metodológicos, métodos, contenidos, material didáctico.

La organización, ejecución y evaluación de la clase (conjugación u operativización de todos los elementos concurrentes para el desarrollo de la clase)

El término metodología está compuesto del vocablo "método" y el sustantivo griego "Logos" éste último significa explicación, juicio, tratado, estudio.

Al unirse el vocablo y el sustantivo se forma la palabra METODOLOGÍA (Logos pasa a logia como seudo desinencia), que significa el estudio de los métodos.

En pedagogía la metodología, representa la manera de organizar el proceso docente- educativo, de controlar sus resultados y de presentar posibles soluciones a un problema que lleva a la toma de decisiones.

del análisis y la crítica de los métodos empleados en la enseñanza
aprendizaje.

Es decir deben considerarse como el resultado del método que ofrece una mejor comprensión de ciertos cambios que han probado su utilidad en la práctica educativa con el objeto de evitar los obstáculos que entorpezcan el trabajo docente.

Por tanto, puede definirse como. La descripción, el análisis y la valoración crítica de los métodos utilizados por el profesor en las actividades educativas.

Por otra parte, en la relación profesor alumno no solo debe tomarse en cuenta la importancia del uso de los métodos como el camino que nos acerca al conocimiento, sino también es necesario el papel que asume el profesor para evitar riesgos en su labor.

La metodología vista desde otro ángulo se refiere a los métodos y técnicas de enseñanza, sea cuales fuera las teorías en que se inspire, deberían sujetarse a algunos principios que son su base común teniendo en cuenta la madures pedagógica.

término en lo que respecta a sus objetivos, tienen que actuar metódicamente, es decir metodológicamente.

1.4.1. OBJETIVOS DE LA GUÍA METODOLÓGICA

Mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje.

Orientar adecuadamente las prácticas diarias del básquet

Aprovechar al máximo las cualidades innatas de los niños

Desarrollar adecuadamente habilidades y destrezas

Capacitar a los entrenadores deportivos y profesionales de Cultura Física que están a cargo de esta disciplina.

Evaluar periódicamente el avance progresivo en la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.

Solucionar los problemas que se presentan en las escuelas deportivas.

1.5. MÉTODO

Denominados también estilos pedagógicos, son medios o recursos didácticos para el desarrollo del proceso enseñanza – aprendizaje con el

Según López M. en su obra Teoría y Metodología de la Educación Física y Deportiva 1973 (pág. 64) expresa “la posición actitudinal del docente para el tratamiento del área, por lo tanto, es importante saber aplicar lo que corresponda a las características de los deportistas y circunstancias ambientales y sociales en pro de alcanzar los mejores resultados”.

El autor considera que es importante conocer las diferentes limitaciones de cada uno de los deportistas, ya que en base a ellos se deberá hacer su respectiva planificación para dosificar sus entrenamientos de acuerdo a las edades cronológicas de los niños.

1.5.1. PRINCIPALES MÉTODOS EMPLEADOS EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

1.5.1.1. Método Directo.- Será utilizado por varios entrenadores, asistentes, preparadores físicos, el mismo que consiste en:

Voz Explicativa: Mediante esta voz el entrenador anuncia cada ejercicio, algunas veces la voz puede ser corta y en otras larga estas deben ser claras, precisas en alta voz y sin pérdida de tiempo. Luego si el ejercicio

Voz Preventiva.- El alumno hace su esquema mental y se alista para la realización del ejercicio que observó.

Voz Ejecutiva.- Es la última voz que debe ser clara precisa en alta voz y estimulante.

Haciendo un análisis del proceso enseñanza- aprendizaje descrito, se deduce que el entrenador utiliza este método cuyas etapas son:

Experiencias previas de los deportistas.

Explicación y descripción por parte del entrenador

Demostración por parte del entrenador

Organización de los ejercicios por parte del entrenador

Técnica y ejercitación por parte de los deportistas

Realización completa de los ejercicios

Abstracción de los ejercicios por parte de los deportistas

Corrección de errores por parte del entrenador

Evaluación con criterios decisiones y prescripciones del entrenador

Fácil de organizar la clase

Provoca aprendizaje en grupos grandes

El entrenador dirige todo el proceso

Facilita el cumplimiento efectivo con relación a los objetivos de formación corporal y técnicas deportivas

Desventajas:

El deportista únicamente escucha, observa, repite y aprende en situación receptiva.

No se propicia el desarrollo de sus capacidades intelectuales ni afectivas.

No posibilita ni propicia la crítica.

1.5.1.2. MÉTODO INDIRECTO

Este método utiliza aquellos que generan variedad de movimientos sencillos fáciles de ejercitar, actividades y juegos de imitación, gimnasia de expresión con gran apertura a la creatividad.

El proceso del método indirecto está compuesto por varias fases que son:

Explicación de la tarea

Jugar en el grupo de acuerdo a las características.

Ejemplificación (como facilitar la actividad)

Planificación del grupo

Actividad de ayuda y corrección mutua

Dialogo, discusión, auto evaluación y evaluación.

Unificación, criterio – acción

Aplicación de los ejercicios.

Ventajas:

El deportista practica actividades de acuerdo a sus intereses, necesidades, capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos.

El deportista se convierte en individuo independiente, auto conducido, con motivación constante para la búsqueda de soluciones, aplicando creatividad y criticidad.

El entrenador desarrolla comportamientos flexibles y amplía el conocimiento teórico- práctico.

Desventajas:

1.5.1.3. MÉTODO MIXTO

Es un proceso combinado para guiar el proceso enseñanza – aprendizaje, tiene pasos del método directo e indirecto, está formado por la síntesis y el análisis.

Mediante la síntesis se presenta una visión de conjunto del juego, técnica y ejercicio a realizarse, con la demostración del entrenador a la que sigue la acción de los deportistas.

Más adelante se entra en el análisis de las distintas partes del juego, técnica deportiva o del ejercicio a realizarse.

Finalmente se vuelve a la ejecución completa pero ésta con dominio técnico de todas sus partes en forma secuencial.

Síntesis.- El entrenador demuestra el ejercicio, juego o en conjunto. El deportista observa, abstrae y repite.

Análisis.- Se analiza las diferentes partes de la técnica, juego o ejercicio, táctica particularizando la actividad. Se corrige errores.

Proceso:

Análisis conjunto del procedimiento para definir el tema

Discusión de las alternativas

Explicación del proceso

Cumplimiento de la actividad

Análisis de los logros y limitaciones del proceso

Realización de acciones de aseo

Ventajas:

Rápida orientación técnica del deportista

Fácil corrección de defectos de ejecución y rendimiento

Dominio más rápido de la técnica

Motiva fácilmente

Considero que la metodología juega un papel importante en el ámbito deportivo y de manera especial en el proceso de enseñanza aprendizaje, todos estos métodos viabilizaran la enseñanza de este importante deporte.

La influencia de los juegos olímpicos y la creciente importancia de los deportes de masas, en relación con los movimientos que proporcionan un buen estado físico y salud, han llevado a una explosión de nuevos deportes, que han contraído consigo nuevos métodos, preparaciones más atractivas, una nueva concepción de las instalaciones deportivas y, sobre todo, necesidades y objetivos mas variados por parte de los deportistas.

Ramiro Terán en su obra Guía del Educador Físico (pág.26) expresa a la metodología deportiva como la ciencia de los métodos de enseñanza de los ejercicios físicos de sus medida y medios de ayuda, que intenta conseguir siempre caminos mejores, más cortos, seguros o productivos para la correcta realización del ejercicio y la consecución de los objetivos de enseñanza partiendo de la base de la Didáctica, la Cinemática y la historia de los ejercicios.

El tesista está de acuerdo con el autor y considera que es muy necesario aplicar la metodología deportiva para orientar eficientemente los procesos de enseñanza aprendizaje del básquetbol.

Una metodología deportiva pone a disposición de los deportistas métodos de aprendizaje, sistemas metodológicos y condiciones de organización,

características propias de su deporte.
Cuando se trata de principios, aspectos y medios generales y de amplia validez, se habla de metodología general.

Se formula sobre un nivel abstracto y sirve, en primer lugar, para extraer principios comunes y regularizados de las diferentes disciplinas deportivas, de los distintos principios educativos y de los variados objetivos.

Una metodología general constituye una base para posprocedimientos de enseñanza tanto de los deportes individuales como de los deportes en equipo; sistematiza conocimientos que van más allá de las disciplinas especiales y con ello ofrece valores empíricos y directrices que suponen una ayuda orientativa para la configuración de metodologías especiales para el deporte escolar, de tiempo libre, de rendimiento y alto rendimiento, así como para el deporte con grupos especiales y disminuidos.

Durante años, el centro de educación física y deportiva lo constituyó el objetivo de aprendizaje que se pretendía alcanzar. Sin embargo, la enseñanza hay que entenderla como un proceso, como un sistema dinámico, en el que se favorece no solo los objetivos de aprendizaje

desarrollar la personalidad, pero presenta situaciones que apoyan y promueven un comportamiento adecuado a una determinada situación en el deporte, además de autonomía, creatividad, capacidad de acción y espontaneidad.

En la actualidad, los sistemas adoptados derivan en gran parte de la psicología pedagógica y cinemática orientada a la pedagogía.

Para que se dé una enseñanza efectiva y óptima, son necesarios algunos criterios y principios. Enseguida mencionaremos brevemente algunos aspectos principales:

La capacidad y la disposición para el aprendizaje motriz están fuertemente determinadas por las características físicas, el desarrollo motriz y los factores psicosociales de cada fase de desarrollo.

Para una enseñanza adecuada e inteligente, son necesarias las características individuales de los deportistas (constitución física, sexo, capacidad de esfuerzo, capacidad de aprendizaje, comportamiento social y características psíquicas)

orientado hacia un producto o hacia el proceso.

Los objetivos de aprendizaje claramente definidos y delimitados constituyen una garantía para un aprendizaje y una enseñanza efectivos.

Tras considerar la educación al desarrollo y la individualización de los deportistas, anteriormente mencionados, el profesor/instructor deportivo fija los objetivos de acuerdo con la edad y la situación.

Para poder llevar a cabo los objetivos fijados, el profesor/instructor deportivo debe de usar conocimientos precisos de los movimientos que ha de enseñar.

Cuanto más amplia sea la experiencia motriz y la capacidad individual del profesor, así como los conocimientos sobre los diversos métodos de enseñanza – aprendizaje que éste posee, podrá hacer una planificación y desarrollo de la clase más efectiva; además, las características esenciales del movimiento que muestre, explique o transmita, serán más claras, precisas y comprensibles.

Para cumplir los objetivos hay que realizar las tareas, las cuales se logran con la utilización de los medios. Los métodos son los distintos

¿Quién? 1. El entrenado

¿Con quién? 2. El entrenador

¿Para qué? 3. El objetivo

¿Qué? 4. Tarea

¿Con qué? 5. Medios

¿Cómo? 6. Método y procedimiento metodológico.

Procedimiento para un entrenamiento metodológico:

Quién entrena a quién, cuándo y dónde

Clarificar los objetivos

Delimitar las tareas

Utilizar los medios con que se cuenta

Definir métodos a utilizar

Procedimientos metodológicos más convenientes.

Técnica a utilizar (puede ser parte de las observaciones metodológicas)

1.6.1. TAREAS

Las tareas son una actividad planeada por el entrenador y ejecutada por el entrenador, su fin dará el dominio de la técnica. Para cumplir los

una de las partes del movimiento”.

El postulante expresa que toda tarea debe ser planificada y orientada de manera secuencial y progresiva, para alcanzar aprendizajes significativos con la finalidad de no seguir improvisando las clases y los entrenamientos.

Se denomina nivel del entrenamiento a la adaptación del organismo que se logra por medio del entrenamiento para realizar ciertas tareas.

Existen tareas generales que se trabajan en la preparación física, y tareas especiales, que es el factor directo de la especialización y que incluye el estudio de la técnica y la táctica.

TAREAS MÁS IMPORTANTES DEL ENTRENAMIENTO

Logra un elevado grado de salud.

Alcanzar un desarrollo físico multilateral.

Dominar la técnica y táctica deportiva

Adquirir conocimientos teóricos y prácticos

Educar las cualidades psicológicas

Perfeccionamiento de las fases integrales del movimiento

Desarrollo de las capacidades motrices del deporte específico.

TAREAS DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA

Desarrollo de los hábitos deportivos y su estabilización

Perfeccionamiento adecuado de la variabilidad de los hábitos deportivos

TAREAS DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA

Formas de solucionar las tareas deportivas

Desarrollo de la capacidad de escoger la solución óptima

TAREAS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

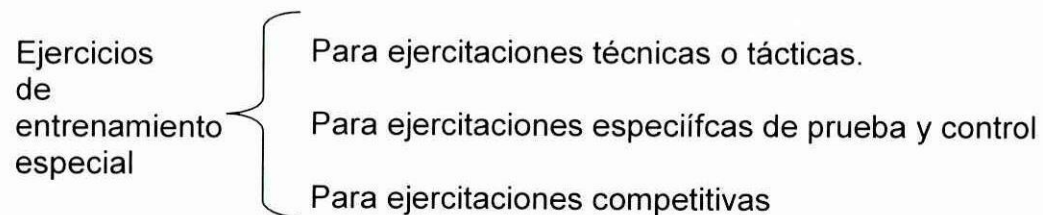
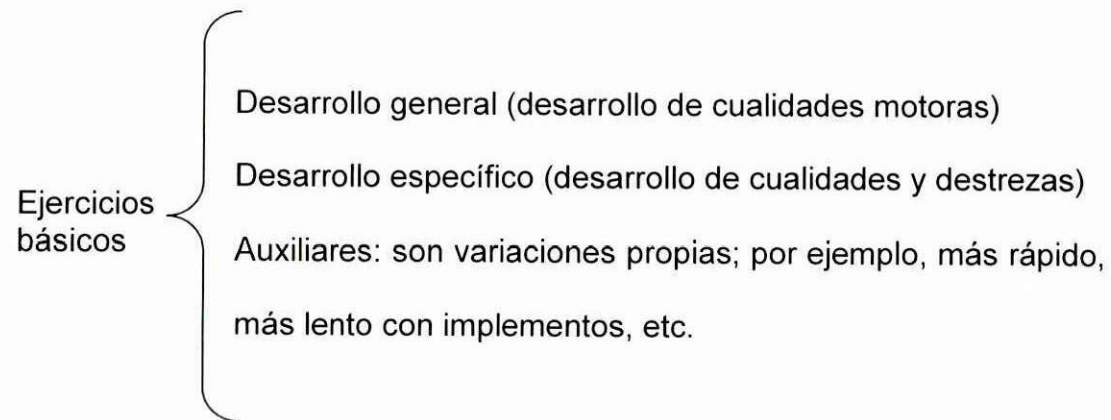
Regulación de los estados psíquicos del momento

Particularidades de la personalidad relacionada con el rendimiento deportivo (formación)

Son los recursos que utiliza el entrenador para el cumplimiento de las tareas. Para alcanzar altos logros, se necesitan diversos medios, entre estos están los ejercicios. Los ejercicios físicos son los medios más importantes para un aumento de rendimiento deportivo.

1.6.3. SISTEMA DE EJERCICIOS

Organizar los ejercicios en grupos apropiados nos da una visión general y facilita la selección.



simples.

Los ejercicios generales atienden al multifacetismo, ayudan a afianzar los hábitos en el perfeccionamiento y deben servir como descanso activo.

CINCO REGLAS PARA ESCOGER LOS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

Si es solo un ejercicio que sea el más simple

Si se puede, es mejor realizar en forma de juego

Los ejercicios deben ser normales, no forzados.

Siempre deben llevar a un objetivo

Debe haber variabilidad para evitar el fastidio.

PROGRESIÓN DE LA ENSEÑANZA EN UN EJERCICIO

Ejercicio simple, estático y sin oposición

El mismo, dinámico; sin oposición

Luego, con oposición leve y estático

Con oposición y dinámico

Con oposición fuerte y dinámico

ORDEN DE LOS EJERCICIOS

<u>En una sesión</u>	<u>En un macrociclo</u>	<u>En una vida</u>
<u>deportiva</u>		
Técnica	Resistencia	5 – 8 psicomotriz
Velocidad	Fuerza	8 – 10 inicio de rapidez
Fuerza	Rapidez	10 – 13 potencia
Resistencia	Técnica	14 - Fuerza 17 – Resistencia

1.6.4. ANTECEDENTES Y PERSPECTIVAS DE LA METODOLOGÍA DIDÁCTICA DEPORTIVA

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Según McGraw Hill en su Manual de Básquet Ilustrado (pág. 7) expresa que en “el proceso del entrenamiento deportivo intervienen diferentes leyes pedagógicas, psíquicas y de la lógica de la teoría del conocimiento que deben ser consideradas y aplicadas correctamente”.

los mismos que permitirán lograr un entrenamiento óptimo.

Para resolver esta tarea de manera más sencilla, el entrenador debe tomar en cuenta los principios en que se basa el entrenamiento deportivo.

Y estos son los siguientes:

- Principio de la especialización.
- Principio de la individualización
- Principio de unidad entre la preparación general y especial del deportista
- Principio de la continuidad del proceso de entrenamiento
- Principio de aumento de las cargas
- Principio de las variaciones ondulatorias de las cargas
- Principio del carácter cíclico del entrenamiento

Principio de la especialización

En el deporte existe actualmente la necesidad de la especialización deportiva, ya que esta constituye una verdadera condición para la obtención de éxitos.

elegido.

La especialización está determinada por los años de vida deportiva y no por la edad cronológica, aunque idealmente deben coincidir, pero no en su totalidad.

Las edades para la especialización dependen de las características de cada deporte. Por ejemplo:

Deportes de especialización temprana: natación. Gimnasia acrobática, clavados, tenis, etc.

Deportes de especialización normal: juego con pelota, combate, etc.

Deportes de especialización tardía: pruebas de resistencia, tiro, equitación, etc.

Lo antes expuesto, lo podríamos relacionar con los dichos “a cada quien con su cada cual”, o bien, “aprendiz de todo y oficial de nada”; con esto se pretende expresar que si no hay una especialización deportiva consciente y seria, no se logrará el éxito deseado en el deporte elegido.

Este principio se refiere a que las actividades de la preparación deportiva deben adaptarse a las características individuales de cada deportista. En otras palabras, en el entrenamiento deportivo debe existir la correspondencia entre las fuerzas y posibilidades de los organismos del deportista con las exigencias que se le plantean, ya que las cargas excesivas del entrenamiento y de las competencias, junto con la no correspondencia con las posibilidades físicas y psíquicas, pueden provocar problemas muy serios en la salud del deportista.

El principio de individualización exige que los objetivos y tareas de la preparación del deportista (forma, carácter, intensidad y duración de los ejercicios físicos; métodos de realización, etc.) deben seleccionarse, tomando en cuenta el sexo, la edad, las posibilidades funcionales, la preparación deportiva, el estado de salud, las condiciones de vida (alimentación, vivienda, trabajo, estudio descanso), así como observar intereses y aspiraciones.

La individualidad del trabajo en el entrenamiento, se logra con base en la dosificación individual de la carga, ya que no existen dos organismos humanos iguales. Las cargas físicas del entrenamiento iguales recibidas por los deportistas, tienen diferente repercusión en el organismo (que

Cada deportista debe tener su plan individual; este plan debe contener una dosificación tanto en la preparación individual como en la colectiva.

El nivel de rendimiento individual y colectivo depende de los medios y métodos aplicados para el desarrollo de las capacidades, habilidades, hábitos, etc. Aunque se trate de deportes por equipo, cada deportista tiene su especialidad (portero, defensa, delantero): la preparación del equipo debe considerarse sobre metas y objetivos promedios; pero en la preparación individual, debe considerarse sobre el aumento del rendimiento personal que reditúa frutos en el mejoramiento del promedio colectivo.

Aspectos importantes de la individualización:

El entrenamiento es real, en la medida que sea individual

Sin una planificación individual no podrá existir el éxito colectivo.

La planificación colectiva conduce a errores colectivos

La dinámica de las cargas en los diferentes períodos debe considerarse por las características físicas, técnicas y psicofuncionales de cada deportista.

Principio de unidad entre la preparación general y especial del deportista

La unión entre la programación general y la especial es un de las bases de las regularidades del entrenamiento deportivo.

La preparación general y especial no pueden ser excluidos ni se pueden sustituir por otra, ya que esto perjudicaría el entrenamiento deportivo, es necesario orientarse tanto en la dirección general como en la dirección especial para que no se presente una contraposición de una con otra.

La preparación general esta encaminada al desarrollo de las cualidades que caracterizan específicamente un tipo determinado de deporte.

La preparación general se encarga del perfeccionamiento multilateral de las cualidades que no son específicas para cierto tipo de deporte, pero que el desarrollo de estas actividades, en forma directa o indirecta, influye en el éxito de la actividad deportiva.

Dicho principio comprende tres aspectos:

El proceso de entrenamiento debe ser realizado con base en una especialización anual y de muchos años.

En la teoría y práctica actual del deporte, esta situación es indiscutible. Con la interrupción de clases y de los ejercicios físicos, los hábitos motores se destruyen y se disminuye el nivel de desarrollo de las cualidades motoras, los cambios positivos obtenidos en el organismo pierden su efectividad y es suficiente un pequeño receso para que comiencen a desaparecer los elementos de la técnica deportiva.

En el atleta es muy importante conservar no solo lo obtenido en el entrenamiento sino que debe buscarse perfeccionarlo obtenido, dominar nuevos hábitos y obtener nuevas cualidades que son necesarias en éxito deportivo.

En el proceso de entrenamiento, la influencia de cada clase debe descansar en la clase anterior. Esto debe hacerse para crear condiciones para el fortalecimiento y desarrollo de los resultados positivos.

organismo durante y después l trabajo.

Con la dificultad que reflejan dichos cambios, se debe considerar que la suma de las manifestaciones de los índices funcionales dinámicos, son los cambios de la capacidad de trabajo del deportista. Esto permite imaginar toda la dificultad de los cambios en el organismo durante el trabajo y los cambios durante el restablecimiento con una curva que generalice todo.

En el entrenamiento, como resultado de la fatiga, se produce el descenso de la capacidad de trabajo; la curva descienda partir de la posición inicial después de terminado el entrenamiento, la capacidad de trabajo se restablece gradualmente hasta el nivel inicial. La curva tiene un ascenso, ya que el organismo tiene una propiedad que le permite no solo restablecerse hasta el nivel inicial sino que aumenta

Principio de aumento de las cargas

En el proceso de entrenamiento deportivo aumentan gradualmente las cargas físicas como las exigencias en la preparación técnica, táctica y volitiva. Esto se expresa en el cumplimiento preventivo por el deportista

Con base en lo anterior, se formulan las siguientes exigencias metódicas del entrenamiento deportivo:

Las cargas físicas igual que las tareas en el proceso de preparación técnica, táctica y volitiva del deportista, es necesario aumentarlas sistemáticamente.

El aumento de las cargas y de las exigencias debe ocurrir no solo sistemáticamente, sino también gradual. El aumento no debe expresarse en el tipo de línea directa, sino en línea ondulada. Este cambio consiste en la alteración periódica de las clases con cargas relativamente pequeñas con la finalidad de aumentar las mismas.

Para el aumento paulatino de las cargas es necesario adoptar periódicamente las llamadas cargas máximas. Por carga máxima se entiende aquella que es limitada en cierto nivel de desarrollo determinado del deportista sin dañar su salud. La carga máxima es un factor que permite alcanzar un nivel más alto de entrenamiento y depende del nivel de entrenamiento previo del atleta, de sus características individuales y del deporte determinado.

sobre entrenamiento.

Las cargas máximas son permitidas según la preparación previa del deportista y sus características individuales, así como un profundo y minucioso control médico y pedagógico

Las cargas empleadas deben responder a las posibilidades funcionales del organismo del deportista; esto quiere decir que ellas no deberán producir súper fatigas, sino que a través del grado máximo de la fatiga debe llevarnos al aumento de la capacidad de trabajo.

Se debe tener presente que así como se aumenta la carga, se aumentará o no el rendimiento deportivo.

La carga física puede ser aumentada de las formas siguientes:

Aumentando el ritmo de trabajo

Aumentando la dificultad en los ejercicios

Reduciendo las pausas entre los ejercicios

Aumentando el tonelaje

Aumentando la distancia en recorrer, etc.

Trabajo del aparato cardiovascular

Trabajo de aparato cardiorrespiratorio

Sustancias que se degradan

Nivel de ácido láctico en la sangre.

pH en la sangre

Con elemento de la carga se considera tres variantes:

Rectilínea. Aumento progresivo y directo de la carga
(Usada con deportes de la fuerza rápida)

Ondulada. Aumento de la carga por etapas preestablecidas de agotamiento y establecimiento (la más común)

Escalonada. Aumento de la carga buscando estabilizaciones en los niveles adquiridos.

Principios de las variaciones ondulatorias de las cargas

Las posibilidades funcionales y adaptación del organismo al aumento de

En el entrenamiento deportivo es utilizada en mayor medida la dinámica ondulatoria, ya que el nivel de exigencias planteadas corresponde a las posibilidades funcionales y de adaptación del organismo del deportista.

La dinámica ondulatoria de las cargas se considera como el elemento fundamental en el comportamiento del volumen y la intensidad dentro de los ciclos de entrenamiento (microciclo, mesociclo y macrociclo).

Principio de carácter cíclico del entrenamiento

Carácter cíclico es la serie relativamente terminada de ciertos entrenamientos, etapas y períodos; es característico de toda la estructura del proceso de entrenamiento.

Este principio se refiere en la organización en unidades de tiempo o ciclos que abarcan la preparación del deportista.

Los ciclos mayores son los macrociclos, con menos duración son los mesociclos y más pequeños son los micriciclos; finalmente se presentan las unidades o sesiones de entrenamiento.

Por su duración puede ser: trimestral, cuatrimestral, semestral, anual, bianual, etc.

Mesociclo: son las diferentes partes del macrociclo que garantizan el desarrollo de las capacidades, habilidades, etc. Por su contenido dentro del proceso de entrenamiento deportivo pueden ser: mesociclo para la preparación multilateral, mesociclo para el desarrollo de la preparación especial, etc.

Microciclo: es parte de los mesociclos y se caracteriza porque las cargas cambian los microciclos, puede durar de dos a siete días la fundamentación del microciclo es dada por la relación que debe existir entre las cargas y el descanso.

1.7. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Para Sánchez Bañuelos (1984) (pág. 54), “En ocasiones las destrezas motrices objeto de aprendizaje son tan complejas que no se pueden aprender todas de una vez y deben ser aprendidas por partes para adecuarse al ritmo de aprendizaje de los alumnos”.

El autor considera que las destrezas deben irse desarrollando de manera

ayudarán de manera rápida a la asimilación de los fundamentos técnicos del básquet.

Para determinar las estrategias a utilizarse debe tomar en cuenta:

Las características de la destreza a enseñar: las actividades deben ser analizadas desde el punto de vista funcional y estructural para determinar las exigencias que pueden plantear para el aprendizaje , por ejemplo una destreza compleja, compuesta o seriada debe ser enseñada mediante una estrategia analítica mientras que una destreza discreta , continua o simple debe ser planteada de forma global

Las posibilidades del alumno: Según el estadio evolutivo del alumno puede afrontar las exigencias que la destreza plantea o no, por ejemplo con niños pequeños debe adoptar estrategias globales con reducción de la dificultad antes que analíticas ya que le resulta costoso integrar las partes que componen una destreza.

Los objetivos de la enseñanza: el aprendizaje de una destreza determinada no se produce aisladamente si no en relación con otras destrezas que han de ser aprendidas después por tanto unas estrategias

1.7.1. APRENDIZAJE EFICAZ.

Los aprendizajes los podemos clasificar en tres grupos de aprendizaje:

El aprendizaje por condicionamiento:

Clásico

Operante.

El aprendizaje por reproducción:

Por imitación

Por identificación.

El aprendizaje por comprensión:

Ensayo y error

Reflexión

1.8. LA INICIACIÓN DEPORTIVA DEL BALONCESTO

¿A qué tipo de Deporte nos referimos?

Funciones hacia las que se puede orientar la iniciación deportiva:

a) El deporte recreativo. Es decir, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario,

c) El deporte educativo. Es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.

d) El deporte salud. Es decir, aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

DEL DEPORTE... .. A LA RECREACIÓN

DEL DEPORTE... .. A LA COMPETICIÓN

DEL DEPORTE... .. A LA FORMACIÓN

DEL DEPORTE... .. A LA CALIDAD DE VIDA

Según La Gran Enciclopedia de los Deportes (pág. 21) “La práctica deportiva educativa, debe favorecer estilos de vida saludables, aumentar las posibilidades de opción y elección por parte de los niños y jóvenes, partiendo y acrecentando las fortalezas de éstos y manteniendo un alto poder de atracción y retención”.

El autor considera que la práctica deportiva es vital e importante ya que esto le forma al individuo de manera integral en todos sus aspectos, hoy en la actualidad el deporte permite mejorar la calidad de vida de las personas, a través de una práctica adecuada guiada por verdaderos

tamaño de la base deportiva (activa) de la población se incrementa, como presupuesto fundamental para el desarrollo de las distintas vertientes del deporte que se orientan hacia la calidad de vida, la recreación y la formación deportiva.

Ampliación del acervo motor de habilidades motrices deportivas: el deporte permite y pretende que los alumnos que se inician en una o varias prácticas deportivas consigan un amplio dominio del conjunto de habilidades y destrezas que conformen las actividades elegidas. En efecto, las limitaciones de la educación física (horario, grupos heterogéneos, etc.) impiden un aprendizaje amplio de cada deporte. El deporte fuera del horario escolar no se ve limitado por estas condiciones y puede ampliar los conocimientos de los debutantes. (Desarrollo de una base motora o tronco común)

Perfeccionamiento y progreso en la ejecución: las exigencias, voluntariamente aceptadas por los principiantes, llevan a que constantemente flote en el ambiente una idea de progreso de perfección individual y colectiva. La búsqueda de la superación deportiva constituye uno de las pretensiones del practicante y, consecuentemente, constituye una de las finalidades del deporte de iniciación.

competir con los demás abrigando esperanzas de triunfo. Ésta puede ser una de las posibles opciones del deporte infantil y juvenil y, por tanto, cuando esto sea así, la inclinación hacia una vía selectiva es legítima y aceptable. Para así, poder medirse en lo individual y en lo colectivo.

Favorecer la socialización: cooperación-integración: la cooperación es una de las principales características del trabajo en grupo. Los participantes se aúnan en la consecución de algo que es de interés común. La libertad (opcionalidad) que plantea el deporte educativo estimula y desarrolla la entrega individual para la consecución de una meta colectiva. La integración se produce cuando el alumno es plenamente participe y favorecedor de la dinámica del grupo. Favorecer la dinámica significa, ya no sólo participar del grupo, sino también actuar como impulsor de la dinámica del equipo. Actuando como protagonista voluntario y comprometido y promoviendo el espíritu solidario.

Lograr la emancipación y autonomía: la emancipación supone salir de la sujeción en la que esta habitualmente el niño/a; obviamente, el último valor que encierra la autonomía es la independencia. El alumno se desenvuelve por sí mismo con gran madurez. Las situaciones que genera la práctica deportiva exigen y fomenta esta capacidad; en múltiples

los contenidos del deporte facilita en buena medida esta facultad. Y más aún del permanente desafío de tomar decisiones para resolver problemas que se presentan, tanto en forma individual como colectiva.

Orientación y adaptación deportiva: la práctica deportiva desarrollada en el marco de las UNIDEP pretende, en cuanto a la orientación deportiva se refiere, por un lado orientar a los practicantes hacia la práctica más adecuada a sus características, con el objeto de obtener una recíproca satisfacción (a nivel personal y en cuanto a rendimiento grupal o institucional) y además, proporcionar un conocimiento deportivo profundo con consecuencias favorables en los hábitos de adulto.

Opcionalidad - especialización: la necesidad y satisfacción de encontrar posibilidades de elección entre diversas actividades deportivas (bien sucesivamente, bien simultáneamente) deben ser ofrecidas por las UNIDEP. Este objetivo es a menudo incumplido por las asociaciones deportivas al no ofrecer más que una sola práctica impidiendo el derecho a la diversidad y el respeto a la pluralidad.

Aprender y conocer son conceptos que se trasladan y usualmente se confunden. Están íntimamente relacionados y se implican mutuamente, pero también tienen diferencias, sobre todo, de comprensión y de grado. Aprender tiene un significado que el conocer. Podemos aprender muchas cosas pero nada nos garantiza que lo aprendido sea verdadero. El conocer implica tener la certeza de lo aprendido.

Según Garibay (1975) (pág. 46), "El aprendizaje tiene una amplitud mayor que el conocer. Podemos aprender muchas cosas falsas o verdaderas. Pero solo conoceremos realmente algo cuando sabemos que no es falso. Aprender entonces, en su sentido más cumplido es un llegar a saber."

El autor manifiesta que el aprender es un aspecto en el cual el niño debe poner de parte para poder asimilar cada uno de los conocimientos impartidos por su entrenador. Este aprendizaje debe ser significativo en el cual el maestro empleará métodos y técnicas adecuadas para viabilizar este proceso.

El aprendizaje requiere de una secuencia lógica y necesaria. No se puede acceder al aprendizaje fuerte si no es a través del débil. No se puede tener certeza y evidencia de un contenido educativo si antes no se

como la armoniosa distribución de su influencia. El predominio excesivo de la filosofía puede afectar el esfuerzo empírico necesario para lograr el aprendizaje débil. Pero la dependencia exagerada de la psicología impedirá la realización del aprendizaje fuerte y esto, en la actualidad, parece ser la amenaza más real a la práctica educativa “.

La enseñanza y el aprendizaje no son procesos antagónicos, sino complementarios. Algunas posturas en el terreno de lo pedagógico insisten en presentar a la enseñanza y el aprendizaje como dos procesos fundamentalmente antagónicos. Enseñar se asocia con actitudes de imposición, autoritarismo, con lo tradicional o antiguo, mientras que el aprender se relaciona con lo democrático, el respeto de la libertad en el alumno y lo nuevo o moderno. Si esto se pudiera representar gráficamente, en forma de una hoja, en uno de los extremos encontraríamos a la enseñanza y en el otro al aprendizaje. Suponemos también que la acentuación del proceso educativo en alguno de los extremos, necesariamente implica el demérito del otro; es decir, a mayor acentuación del proceso educativo en la enseñanza, correspondería un descuido rechazo o sub - valoración del aprendizaje. De principio, esto es una postura equivocada. La enseñanza y el aprendizaje no solo son antagónicas, sino que son complementarios e indispensables en toda

enseñanza, esto inevitablemente acarreará también mejoras en el aprendizaje del alumno. Por otra parte si se profundiza en el proceso de aprendizaje y se desarrollan nuevas técnicas para ser lo más eficiente, también resulta benéfico, puesto que se facilita la enseñanza, entonces enseñanza y aprendizaje no deben representarse como dos puntos antagónicos, se tendrían que representar más bien como dos líneas paralelas que ascienden a un mismo fin. El aprendizaje por sí solo no satisfacen los requerimientos educativos. El aprendizaje no puede ser suficiente para explicar el proceso educativo, porque, como se discutió anteriormente, podemos aprender muchas cosas independientemente de su bondad o veracidad el marco de la educación formal contiene, a través de la enseñanza y del maestro, la guía y orientación para que el alumno aprenda y adquiera bienes y valores valiosos y útiles. Enseñar y aprender, funciones distintas pero complementarias. Es difícil precisar si alguno de los elementos debiera estar subordinado a otro. Por una parte el aprendizaje del alumno expresa la finalidad educativa, mientras que la tarea de la enseñanza y del maestro se puede sintetizar en la planeación y la conducción del aprendizaje, quizá la forma más apropiada de explicar esta relación no deba ser en términos de subordinación, sino más bien como funciones diferentes, necesarias y complementarias.

Resulta muy difícil catalogar este proceso como discontinuo, sin embargo se pueden analizar diferentes momentos característicos con una serie de aspectos relevantes y con implicaciones para la acción pedagógica. Las fases son: Cognoscitiva, Asociativa y Autónoma.

Fase Cognoscitiva.

El sujeto se enfrenta a la iniciación en el aprendizaje de un movimiento o movimientos nuevos para él. Se caracteriza por la captación de la tarea a realizar, de su objetivo final, sus características, las acciones necesarias para su realización. El alumno debe comprender la tarea a realizar. En esta fase a pesar de la torpeza que suele mostrar, el alumno está adquiriendo un almacén de esquemas motrices variados, está aprendiendo y construyendo sin mapa cognitivo de la tarea a conseguir su programa ejecutivo.

La duración de esta fase puede oscilar de unos pocos días o semanas dependiendo de la complejidad de la tarea, la experiencia anterior del sujeto, sus aptitudes perceptivas y la frecuencia de la práctica.

Se caracteriza porque la motricidad del sujeto se va mostrando más refinada, los grandes errores anteriores van desapareciendo y se van limitando a los aspectos más difíciles de la tarea, los movimientos han dejado de ser torpes. Es en esta fase cuando deben eliminarse los hábitos perniciosos que pueden tener su origen en experiencias anteriores.

La duración de esta fase igual que la anterior es variable, la actuación del profesor determinando las condiciones en que se va a practicar y favoreciendo la motivación la pueden modificar acortándolo o alargándolo. Se ha comprobado que es más eficaz la práctica de forma espaciada o con descansos frecuentes.

Fase Autónoma.

En ella la fusión de los diferentes componentes de la tarea se hace cada vez más organizada, autónoma y menos predispuesta a la alteración. En esta fase la atención consciente requerida es menor pudiendo dedicarse el alumno a la percepción de otros elementos del medio.

La personalidad del entrenador, su capacidad técnica, pedagógica y moral son condiciones del éxito del entrenador y el progreso del deportista.

Entrenador Experto.

Debe seguir todos los trabajos y éxitos de su rama a través de literatura técnica y frecuentar seminarios para perfeccionamiento de su especialidad.

Debe planificar, evaluar su trabajo y llevar estadísticas.

Debe preparar y analizar ordenadamente los entrenamientos.

Debe sostener su capacidad técnica, física y los conocimientos de su rama.

Entrenador Pedagogo.

Ahora no es suficiente ser un experto para triunfar en su vocación de entrenador. El más aún debe ser un educador.

El entrenador debe dar ejemplo por sí mismo en todos los aspectos

En el trabajo no debe descuidar el momento educacional, como tampoco buscar resultados bajo cualquier precio.

Mario Espinosa en su Manual del Entrenador (pág. 32) manifiesta que “El entrenador debe mantener un código de comportamiento correcto y excelente, influyendo así las relaciones deportivas con los jugadores y otras personas e instituciones”.

Considero que el entrenador juega un papel protagónico en el proceso de enseñanza aprendizaje el mismo que debe tener una ética y ante todo tener un profesionalismo eficiente. El entrenador es el reflejo de los deportistas, el mismo que es un guía, facilitador, capacitador, motivador y evaluador.

En los últimos tiempos las normas de amateurismo son cada día más agudas y eso se obliga al entrenador que en su trabajo lleve cuenta de otras obligaciones de sus jugadores para tratar de conseguir resultados deportivos.

ASPECTOS GENERALES

El baloncesto es un deporte colectivo. En el baloncesto, como en otros deportes colectivos, hay tres elementos principales que interactúan en el desarrollo del juego:

Los compañeros: Son cinco y tienen funciones diferentes.

Los adversarios: También son cinco especialistas en su posición en el campo.

El espacio de juego: El espacio es común para compañeros y adversarios y lo define el reglamento, al determinar las líneas que delimitan el campo y sus zonas o subespacios.

Cada situación es diferente según las decisiones de los compañeros y de los contrarios. Por lo tanto, se crean unas relaciones de cooperación entre los jugadores de un mismo equipo (comunicación motriz) y unas relaciones de oposición con el otro equipo (contra comunicación).

Cada deporte tiene su propia técnica. Está constituida por gestos propios del deporte y se pueden clasificar según sirvan para atacar o defender. Los fundamentos técnicos principales del ataque son tres: botar, pasar y lanzar. Cuando un jugador recibe la pelota, tiene tres opciones, que denominaremos la “triple amenaza”.

La posición que se adopta para la “triple amenaza” o posición básica es con las rodillas semiflexionadas mientras se sujeta la pelota con los dedos y a la altura entre el pecho y la cintura. Esta posición es también fundamental en las acciones defensivas.

1.12.1.1. EL BOTE Y EL DRIBLE

Botar la pelota es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente. Es la manera de avanzar cuando se está en posesión de la pelota. Hay que dominar el bote con las dos manos por igual. Podemos distinguir distintos tipos de bote:

Bote de protección: Se utiliza cuando tenemos una defensa cerca que nos impide progresar con la pelota. La pelota ha de botar entre ambos pies, más abajo de la cintura. Se protege el bote con la pierna y el brazo

delante del jugador. La pelota, en el rebote, puede subir un poco por encima de la cintura.

Con el *drible* podemos efectuar cambios de ritmo y de dirección, que se utilizan para superar a un oponente en defensa.

1.12.1.2. EL PASE

Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque. Es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota. Los hay de distintos tipos:

Pase de pecho: Es el pase más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias. Se inicia desde la posición básica. Con los brazos flexionados a la altura del pecho, se lanza la pelota mediante la extensión de los brazos y con un movimiento de muñeca final. La trayectoria ha de ser recta y rápida para sorprender al contrario.

Pase picado: Se ejecuta igual que el pase de pecho, pero los brazos van en la misma dirección que la pelota, hacia el suelo. La pelota no ha de botar demasiado lejos del receptor para que éste pueda recibirla a la

queremos que vaya la pelota y, en el último instante, se le da un golpe seco con las muñecas.

Pase de béisbol: Sujetamos la pelota con las dos manos a la altura de la oreja. Tiene la misma mecánica que el lanzamiento de una piedra o una pelota de béisbol. Sirve para efectuar un pase a larga distancia, sobre todo en los contraataques. También puede ser picada mediante un bote en su trayectoria.

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

1.12.1.3. EL TIRO O LANZAMIENTO A CANASTA

El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque. Hay, también, diferentes tipos de lanzamiento a canasta:

posición básica, detrás de las líneas de tiros libres, se coloca la pelota por delante de la cara y se tira a canasta con una mano, mientras la otra sirve de acompañamiento.

Lanzamiento en suspensión: Se ejecuta igual que el personal, pero con una fase de salto. Cuando el cuerpo está en suspensión (en el aire), se realiza el lanzamiento a canasta, con un golpe final de muñeca. Hay cuatro fases: salto, suspensión, lanzamiento y caída.

Lanzamiento en bandeja: Se realiza muy cerca del aro. Este tiro debe dominarse tanto con la mano derecha como con la izquierda, pues es conveniente que el lanzamiento se ejecute con la mano más alejada del defensor. La pelota debe quedar casi amortiguada sobre la canasta, como si se dejara en bandeja. Puede ser el tiro resultante de una jugada de entrada a canasta, de un rebote ofensivo cerca del aro, de una asistencia a un compañero cercano a la canasta o de una finta de algún pivot. Es un lanzamiento muy efectivo.

Entrada a canasta: Es un enceste con una carrera previa. Si nos dirigimos a la canasta por el lado derecho, botaremos la pelota y la lanzaremos con la mano derecha; si vamos por el lado izquierdo, la botaremos y

1.12.1.4. OTROS GESTOS TÉCNICOS

Las fintas: Es el engaño que se efectúa para deshacerse de un defensor. Pueden realizarse con o sin pelota. Es un movimiento simulado de tiro o pase, o desplazamiento del jugador, para desmarcarse. Cuando el contrario ha iniciado su movimiento defensivo, se cambia bruscamente la dirección del movimiento para que aquél no tenga tiempo de rectificar.

Las paradas: Movimiento utilizado a menudo, que marca la ejecución de los gestos posteriores. Se da cuando un jugador que lleva la pelota para su movimiento. Las hay de dos tipos:

Parada de un tiempo: Ambos pies tocan el suelo al mismo tiempo. Las piernas se separan, a la altura de los hombros, y se flexionan, bajando el centro de gravedad, para compensar la inercia de la carrera. Permite escoger el pie de pivote.

Parada de dos tiempos: Se realiza mediante un paso. Un pie toma contacto con el suelo antes que el otro. Hay que compensar la inercia de la carrera repartiendo el peso entre las dos piernas. Sólo se puede pivotar

El pivote: Es la acción mediante la cual se fija un pie en el suelo (pie de pivote), para que el otro tenga movilidad en todas las direcciones. El pie de pivote gira sobre la punta del pie. En las paradas de dos tiempos, es el primero en caer al suelo; y en las de un tiempo, se puede optar entre los dos pies, pero no se puede cambiar una vez se ha iniciado el movimiento.

El rebote: Es la acción de recuperar la pelota después de un lanzamiento errado. Si quien recupera el rebote está defendiendo, se llama rebote defensivo y el equipo que recupera la pelota pasa a ser el atacante. Si quien recupera la pelota está atacando, es un rebote defensivo, y se puede optar por lanzar de nuevo o iniciar una nueva jugada.

El marcaje: Es una técnica propia de la defensa, pero no es exclusiva del baloncesto. Sus principios son:

En posición básica, con mucha concentración.

La situación del defensor dependerá de si quiere interceptar un pase o un tiro, y de la situación del atacante respecto a la canasta.

La distancia en relación con el atacante dependerá de si tiene la pelota o no, si puede progresar con ella o no, y de la situación del atacante

Teniendo en cuenta la alta exigencia técnica requerida por este deporte, los jugadores deben ir especializándose en unas funciones y en unas posiciones determinadas en el campo, según sus características físicas y las necesidades tácticas del juego. Así, se distinguen los siguientes especialistas:

Base: Es el director del juego, tiene gran dominio de la pelota y la capacidad de organización y comunicación con sus compañeros. Estas cualidades suelen atesorarlas, por lo general, jugadores de estatura más baja y más rápidos que la media del equipo.

Escolta: Ayuda a la base a subir la pelota para realizar acciones ofensivas. Sus características técnicas combinan las de la base y las del alero. El desaparecido Drazen Petrovic fue uno de los mejores escoltas de la historia.

Alero: Tiene la responsabilidad de anotar puntos desde la media o la larga distancia, o mediante entradas en canasta. Ha de ser un gran lanzador.

Poste: Es un jugador alto, que juega de espaldas a la canasta, igual que el pívot, pero que tiene mayor movilidad para entrar y salir de la zona y participar en el juego exterior del equipo.

de buscar buenas posiciones para lanzar estando bajo la canasta y de dificultar las entradas de los pivots contrarios. Son jugadores muy altos y muy fuertes.

1.12.2. FUNDAMENTOS TÁCTICOS DEL BALONCESTO

Lo que determina si se está atacando o defendiendo es la posesión o no de la pelota.

El ataque es un conjunto de acciones de un equipo cuando tiene la posesión de la pelota. Se caracteriza por la necesidad de progresar con ella hacia la canasta contraria, con el objetivo de anotar puntos.

La defensa es el conjunto de acciones de un equipo para impedir la progresión del equipo atacante hacia la propia canasta y así evitar que el equipo oponente anote puntos. En definitiva, el objetivo de la defensa es recuperar la pelota para pasar al ataque.

La táctica es la puesta en práctica de los sistemas de juego de ataque y de defensa para conseguir los objetivos del juego.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

El presente capítulo contiene la investigación que se realizó en las escuelas urbanas del cantón Pujilí, la misma que arroja cifras claras y precisas de la situación de cómo se orienta el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto.

2.1. CARACTERIZACIÓN DE LAS ESCUELAS URBANAS DEL CANTÓN PUJILÍ.

2.1.1. ESCUELA PEDRO VICENTE MALDONADO

La Escuela “Pedro Vicente Maldonado” nació a la luz del saber y la cultura, El 18 de agosto de 1942, mediante ordenanza municipal, bajo el impulso patriótico del muy Ilustre Concejo Municipal de Pujilí, presidido por el eminente hombre público Don Carlos A Vaquero y los dinámicos concejales, señores: César Francisco Naranjo, Cléber Limáico, Luis Rivadeneira E, Manuel Proaño, Luis Segovia y el Capitán Alberto Tamayo Alvear, actuando como secretario el Señor José Alfonso Peñaherrera Jácome.

Humberto Luzuriaga Vásconez , don Luis Ulpiano Viteri Cevallos, don Bolívar Avilés Fierro, don Alcibíades Segovia Olivo, doña Zoila Victoria Tamayo Alvear, como profesores especiales los señores Celso Alberto López y Carlos Toro Lema, el personal de servicio lo integraron los señores: José María Cruz Vizcaíno (peluquero) y Juan Octavio Peñaherrera Jácome (conserje)

En 1955, a los trece años de vida institucional, pasó a pertenecer directamente del Ministerio de Educación y Cultura, en calidad de escuela fiscal; este propósito se cristalizó con la ayuda eficaz del notable pujilense don Luis Maldonado Tamayo Legislador por la Provincia de Cotopaxi, quien también realizó las gestiones correspondientes para que la escuela lleve el nombre del ilustre Riobambeño "Pedro Vicente Maldonado".

El 18 de febrero de 1966, por resolución Ministerial N° 511 fue anexada al Normal Belisario Quevedo, considerándose como Escuela Anexa hasta la presente fecha.

Varios fueron los maestros que estuvieron frente a la Dirección del plantel desde su inicio y que con mucho esfuerzo y sacrificio han logrado ubicarle en el sitio que hoy se encuentra, ellos son: Señor Julio Cerda Jácome,

actualmente se encuentra cumpliendo esta función la Señora Cecilia Moscoso Albán

Al inicio funcionó en el edificio de propiedad municipal que servía como local escolar a la escuela "Dr. Pablo Herrera" hoy en la actualidad sala de velaciones.

En los actuales momentos funciona en el edificio construido por la DINACE, el mismo que fue inaugurado en el mes de octubre de 1964.

La comunidad educativa dentro del marco de trabajo, responsabilidad, comprensión y confraternidad ha enaltecido el nombre de "Pedro Vicente Maldonado".

Muchas generaciones han pasado por las aulas de este establecimiento educativo, recibiendo diariamente las enseñanzas y consejos de sus maestros/as por el período de fructifera labor desarrollada durante los sesenta y cuatro años de vida institucional.

Fue creada por Resolución Ministerial 186 del 14 de enero de 1976 como una dependencia complementaria del Instituto Pedagógico "Belisario Quevedo", su objetivo principal fue la realización de las prácticas de demostración para los alumnos maestros.

Con la expedición del nuevo Reglamento para los Institutos Normales, el 11 de julio de 1985, la escuela se torna en Experimental Pedagógica, destinada a experimentar métodos, procedimientos, técnicas y otros procesos didácticos, convirtiéndose en un verdadero laboratorio pedagógico.

En su inicio se experimentó la aplicación del Método Global en forma para, basándose en el texto Caritas Alegres, llevando en forma ordenada y secuencial la ficha acumulativa de cada niño.

Luego se aplicó el Currículo Flexible, poniendo en juego una serie de técnicas y estrategias en el manejo de grupos de trabajo, basados en la experiencia de los educandos.

Posteriormente en Escuela Activa, donde implementamos el período

La aplicación y utilización del Método Heurístico en el Área de Ciencias Naturales fue otro de nuestros objetivos, proyectando una enseñanza práctica, recurriendo todos los recursos posibles para llegar al conocimiento.

Estamos aplicando en nuestra escuela un "Proyecto de Trabajo por Áreas de Estudio, el mismo que nos permite desarrollar destrezas, operativizar las bases de la Reforma Curricular en una educación objetiva e innovadora.

Este proyecto ha recibido el respaldo de autoridades educativas, padres de familia y alumnos.

En estos momentos está en marcha un nuevo Proyecto Educativo denominado Motivación hacia la lectura.

Todo esto nos ha permitido:

Lograr aprendizajes significativos en todas las áreas.

Alcanzar mejores resultados en el proceso enseñanza-aprendizaje

existen oportunidades que más que éxitos o fracasos en la vida lo que existe son oportunidades para ser mejores. La experiencia no consiste en lo que se haga, sino en lo que se ha reflexionado para hacer.

2.1.3. HISTORIA DE LA ESCUELA “DOCTOR PABLO HERRERA”

El 17 de Abril de 1919, el Ministerio de Instrucción Pública expide la disposición formal denominando a la Escuela de Pujilí con el nombre de “Doctor pablo Herrera”, en reconocimiento a los relevantes servicios prestados permanentemente al País y temporalmente a nuestra ciudad por este meritisimo hombre público y escritor de nota.

La Escuela “Pablo Herrera”, por muchos años funcionó en el local municipal ubicado en la calle Olmedo de esta ciudad. En 1942 pasa a funcionar en el edificio del Normal “Belisario Quevedo”, el crecimiento numérico del estudiantado, presionó a las autoridades educativas para conseguir la construcción de un propio local, lo cual se cristaliza en el año de 1963 en que se inaugura y entra en servicio la edificación hecha por el Departamento de Construcciones Escolares del Ministerio de Educación, levantada en terrenos que donara el I. Consejo Municipal, esta construcción consistió en cuatro aulas, un salón de actos que dividido permitió disponer de tres aulas más, una dirección, una pequeña bodega

Educación hasta el año de 1972 en que pasa a formar parte del Normal "Belisario Quevedo", primero en calidad de adscrita y luego como anexa; en diciembre de 1976 vuelve a depender de la Dirección Provincial de Educación. En su condición de anexa, juega un rol de primera línea en la formación profesional de los alumnos-maestros y de los maestros en servicio que asisten en los cursos de mejoramiento profesional que se abren en el Normal "Belisario Quevedo" en tres oportunidades. Desde el citado año 1942 formó parte del "Belisario Quevedo" con fraternidad y lealtad entre la plana ilustre del personal del Colegio y la no menos culta y responsable de la "Palo Herrera"; se estableció una especie de mística clasista con el objeto de mantener una intercolaboración para cumplir del mejor modo la difícil y gran tarea en la que el alumno-maestro aprende a saber enseñar.

En calidad de profesores han servido a la Institución ameritados educadores, dejando a su paso huellas imborrables por su acción positiva en bien de la educación, su gestión invalorable en el hacer educativo ha merecido el reconocimiento de todos quienes se beneficiaron con sus sabias enseñanzas y el de la sociedad pujilense que siempre supo apreciar su fructífera labor.

El Ministro de Educación, con Acuerdo No. 3118 de 3 de junio de 1974,

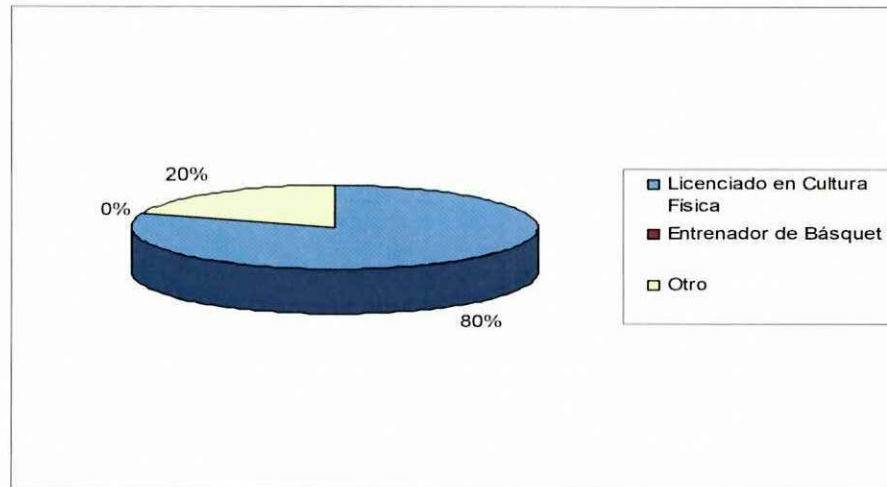
durante el tiempo de funcionamiento.

La Escuela "Pablo Herrera" tiene a su favor la primicia de haber formado hombres y mujeres laboriosos y honestos, capaces y responsables, que responden positivamente a los requerimientos de la sociedad y que honran al Plantel que los formó, desenvolviéndose con seguridad y altura en las distintas actividades del hacer cotidiano. Ayer como hoy, es dueña de un sitio preferente en el vasto campo de la educación y por su tarea cumplida se ha hecho merecedora al respeto y confianza de los padres de familia y de la sociedad en general.

URBANAS DEL CANTÓN PUJILÍ.

1. ¿Su título académico es?:

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Licenciado en Cultura Física	4	80%
Entrenador de Básquet	0	0%
Otro	1	20%
TOTAL	5	100%



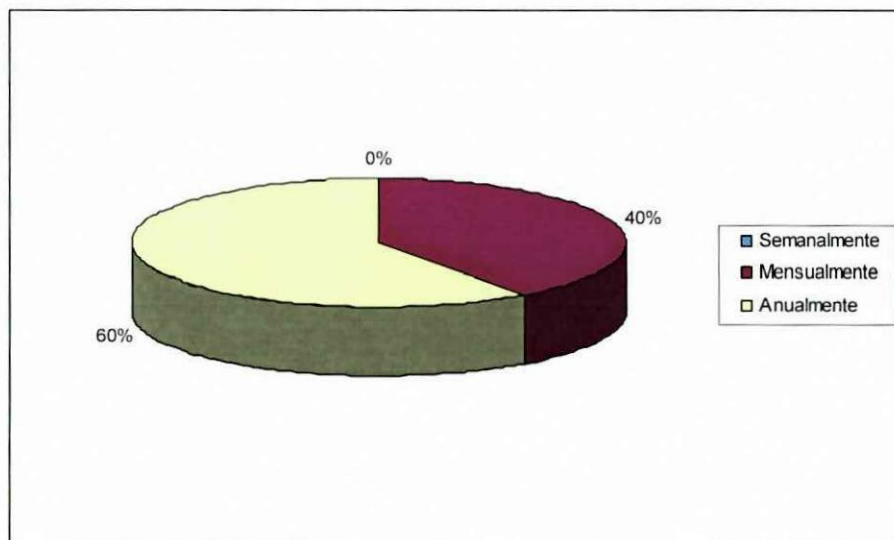
Fuente: Profesores de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

Elaboración: Giovanni Arroyo

ANÁLISIS

Del total de profesores de Cultura Física encuestados se desprende que el 80% tienen Título de profesores de Cultura Física, un 20% poseen Títulos en otras especialidades. Lo que demuestra que existe personal

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Semanalmente	0	0%
Mensualmente	2	40%
Anualmente	3	60%
TOTAL	5	100%



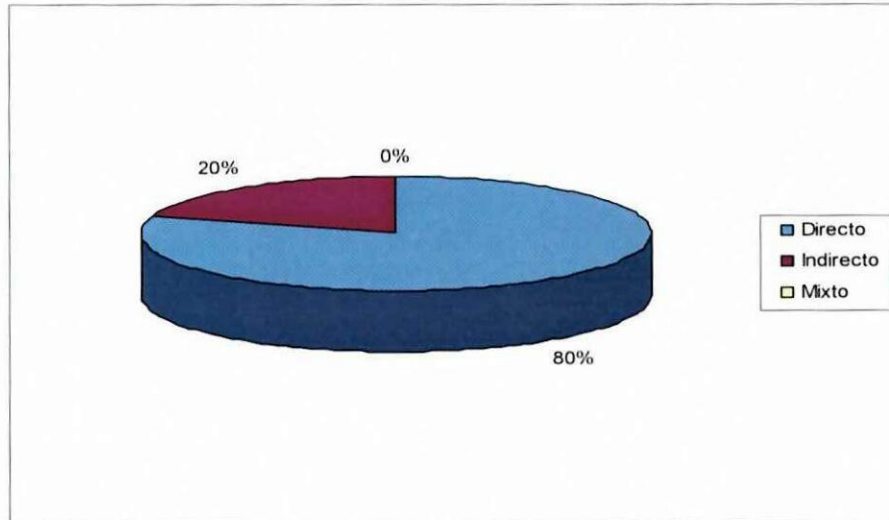
Fuente: Profesores de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

Elaboración: Geovanni Arroyo

ANÁLISIS

Del total de profesores de Cultura Física encuestados se desprende que el 60% planifican anualmente, otro grupo que corresponde al 40% planifican mensualmente. Demostrando que los profesores de Cultura Física no planifican diariamente sus actividades.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Directo	4	80%
Indirecto	1	20%
Mixto	0	0%
TOTAL	5	100%



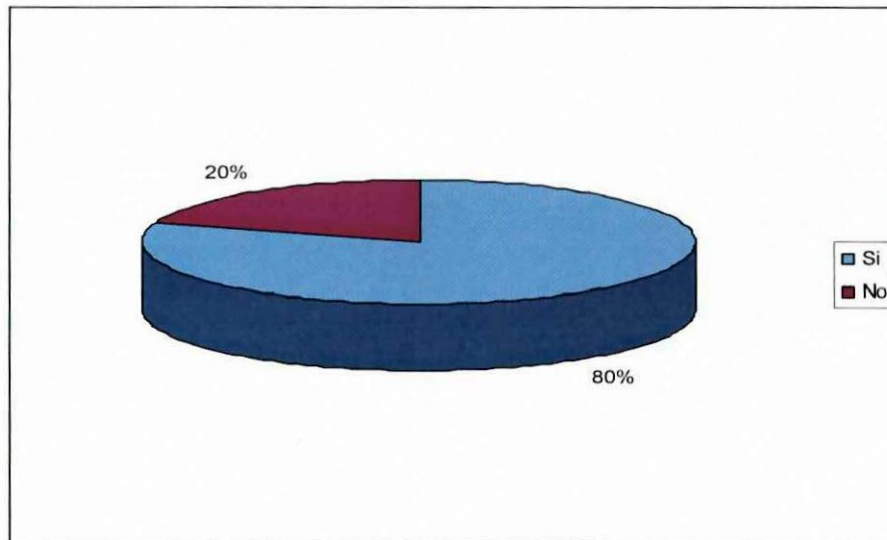
Fuente: Profesores de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

Elaboración: Geovanni Arroyo

ANÁLISIS

Del total de profesores de Cultura Física encuestados se desprende que el 80% utiliza el método directo en sus actividades diarias, otro grupo que corresponde al 20% aplica el método indirecto. Lo que evidencia que los profesores de Cultura Física no permiten la interrelación alumno maestro.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	4	80%
No	1	20%
TOTAL	5	100%



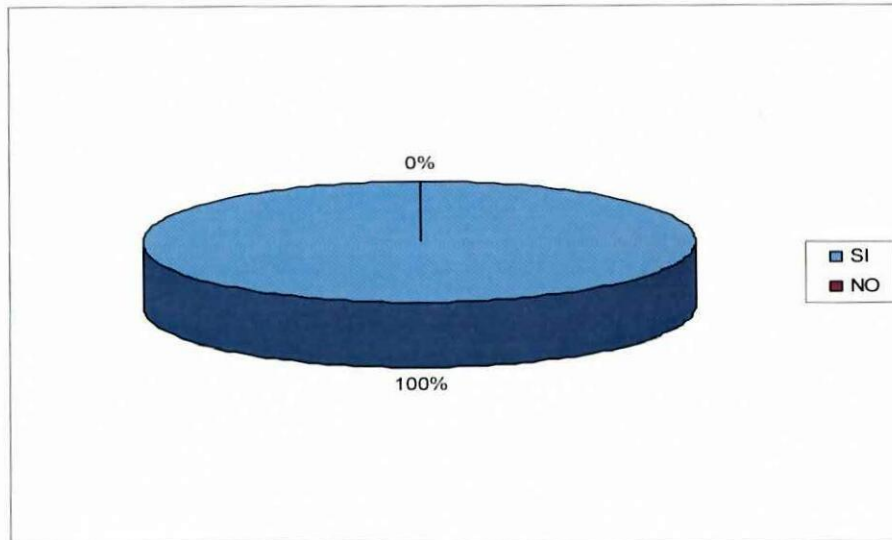
Fuente: Profesores de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

Elaboración: Giovanni Arroyo

ANÁLISIS

Del presente cuadro y gráfico estadístico se puede apreciar que un 80% de profesores de Cultura Física si conocen los fundamentos técnicos del básquet y un 20% desconocen dichos fundamentos. Lo que evidencia que los profesionales de Cultura Física si conocen los fundamentos.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%



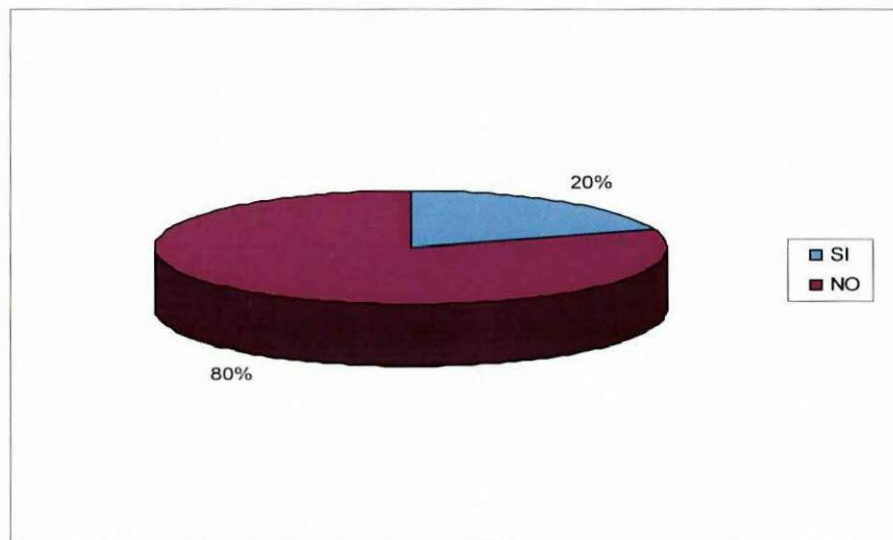
Fuente: Profesores de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

Elaboración: Geovanni Arroyo

ANÁLISIS

Del presente cuadro y gráfico estadístico se puede apreciar que el 100% de profesores de Cultura Física manifiestan que en sus instituciones cuentan con la infraestructura adecuada. Lo que evidencia que existe el espacio físico apropiado para la enseñanza del básquet.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	20%
NO	4	80%
TOTAL	5	100%



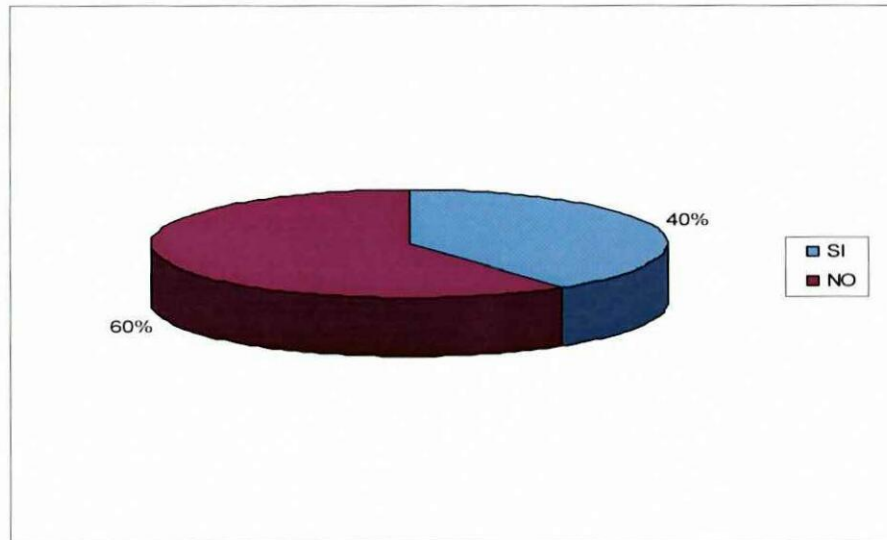
Fuente: Profesores de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

Elaboración: Geovanni Arroyo

ANÁLISIS

Del presente cuadro y gráfico estadístico se puede apreciar que el 80% de profesores de Cultura Física manifiestan que en sus instituciones no cuentan con los implementos necesarios y un 20% manifiestan que si cuentan con implementos. Lo que evidencia que en la mayoría de instituciones educativas no poseen el material e implementación

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	40%
NO	3	60%
TOTAL	5	100%



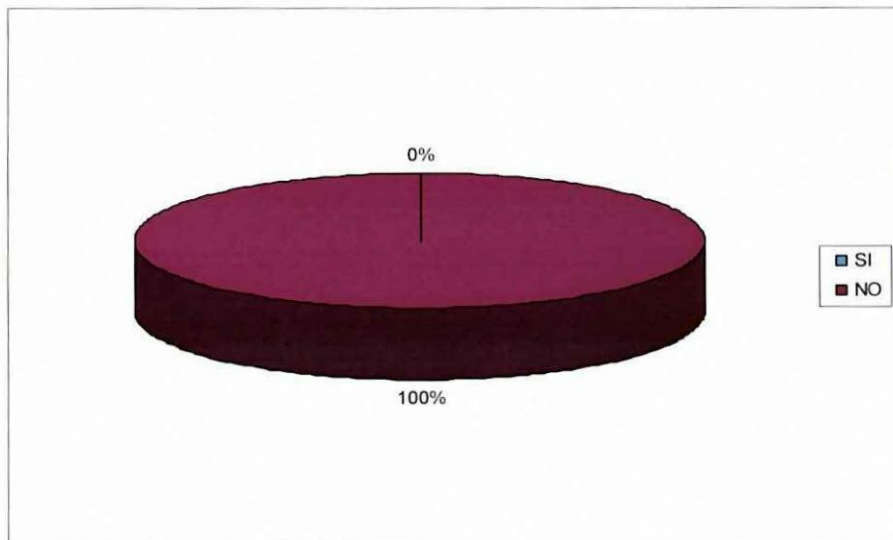
Fuente: Profesores de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

Elaboración: Geovanni Arroyo

ANÁLISIS

De las dos opciones propuestas a los profesores de Cultura Física, se determina que un 60% no conocen en qué consiste una guía metodológica deportiva y un 40% si lo conocen. Deduciendo despreocupación por parte de los profesores de Cultura Física al no conocer que es una guía metodológica deportiva.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	5	100%
TOTAL	5	100%



Fuente: Profesores de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

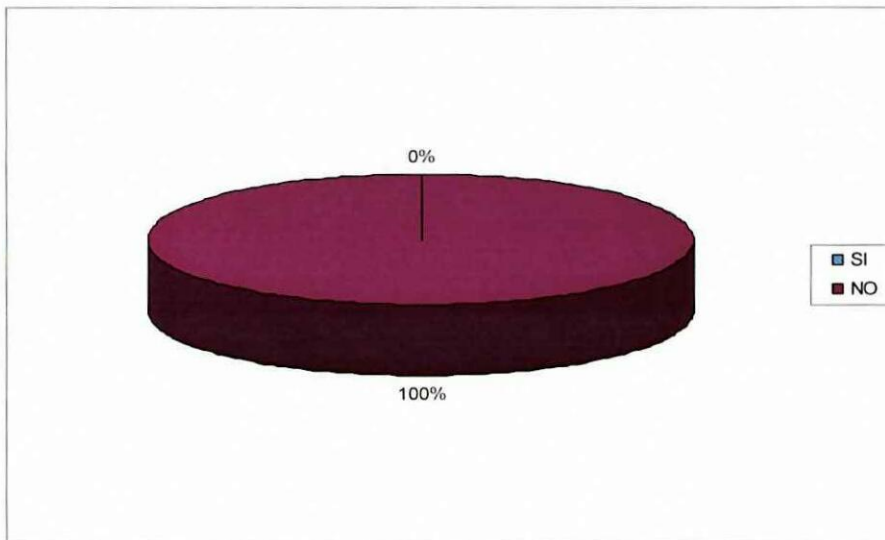
Elaboración: Giovanni Arroyo

ANÁLISIS

De las opciones propuestas a los profesores de Cultura Física, se determina que el 100% no cuenta con una guía metodológica.

Evidenciando que es necesario que el profesor se actualice permanentemente en el campo deportivo.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	5	100%
TOTAL	5	100%



Fuente: Profesores de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

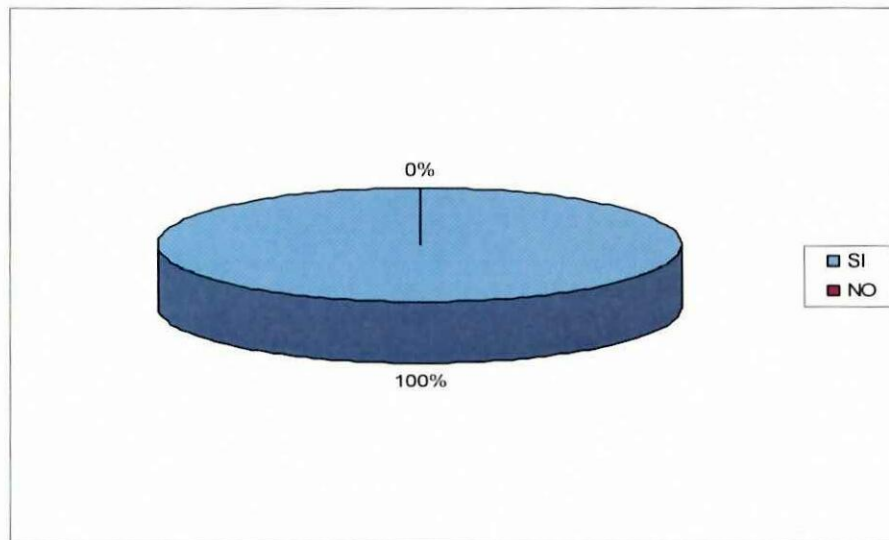
Elaboración: Geovanni Arroyo

ANÁLISIS

Del presente cuadro y gráfico estadístico el 100% de profesores de Cultura Física manifiestan que su institución no cuenta con una guía metodológica. Lo que permite darse cuenta que es necesario que en las instituciones educativas exista la bibliografía necesaria y adecuada para la enseñanza de los deportes y de manera especial del básquet.

básquet?

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%



Fuente: Profesores de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

Elaboración: Tesista

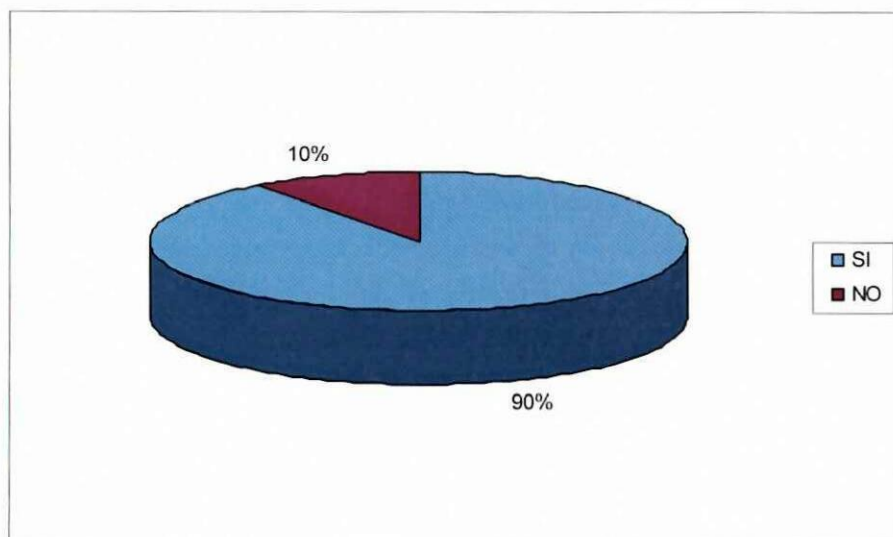
ANÁLISIS

De las dos opciones propuestas a los profesores de Cultura Física, el 100% considera que es necesario contar con una guía metodológica de fundamentos de baloncesto para de esta manera mejorara el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del básquet.

URBANAS DEL CANTÓN PUJILÍ.

1. ¿Le gusta la práctica del básquet?

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	200	90%
NO	23	10%
TOTAL	223	100%



Fuente: Niños de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

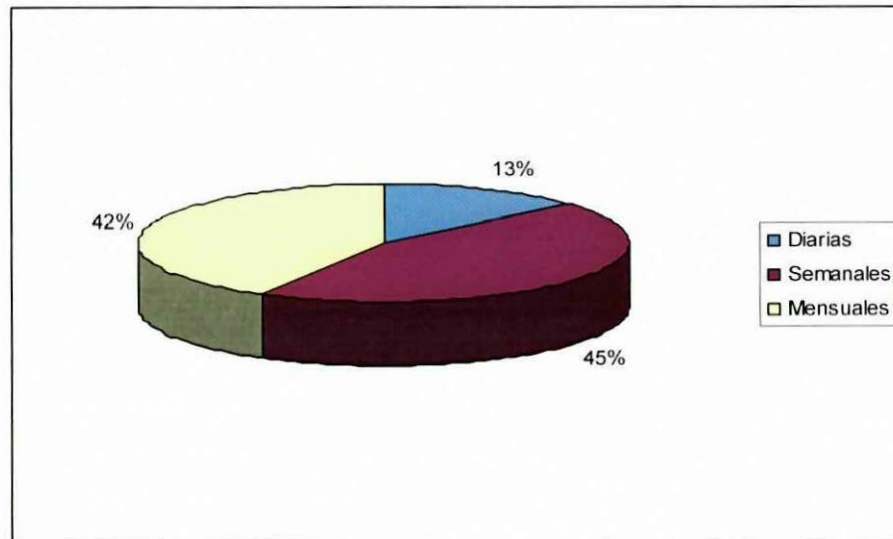
Elaboración: Geovanni Arroyo

ANÁLISIS

Del presente cuadro y gráfico estadístico el 90% de niños manifiestan que si les gusta la práctica del básquet y solamente un 10% expresa que no.

Lo que permite darse cuenta que existe interés por parte de los niños en

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Diarias	30	13%
Semanales	100	45%
Mensuales	93	42%
TOTAL	223	100%



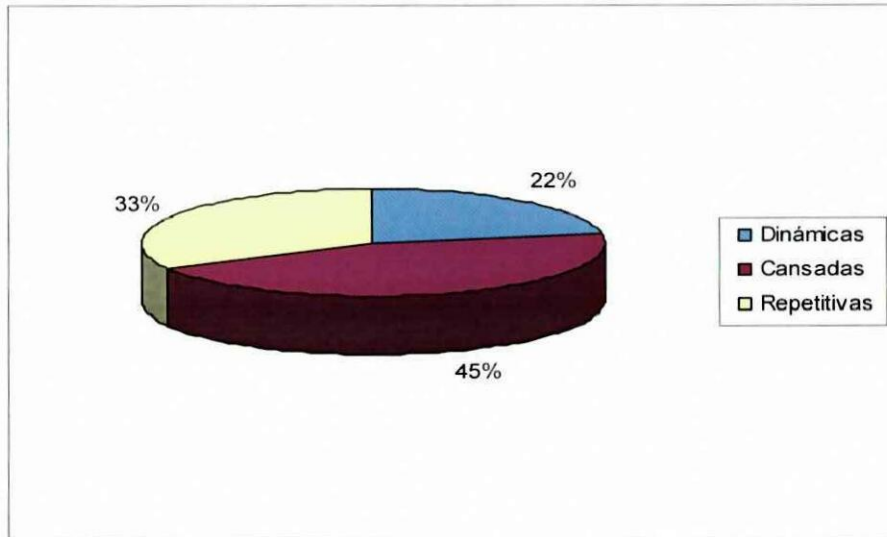
Fuente: Niños de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

Elaboración: Geovanni Arroyo

ANÁLISIS

De las tres opciones propuestas a los niños, el 45% manifiesta que las prácticas de básquet las realizan semanalmente, el 42% expresa que lo realizan mensualmente y un 13% dice que lo hacen diariamente. Determinándose que hace falta la práctica del básquet permanentemente.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Dinámicas	50	22%
Cansadas	100	45%
Repetitivas	73	33%
TOTAL	223	100%



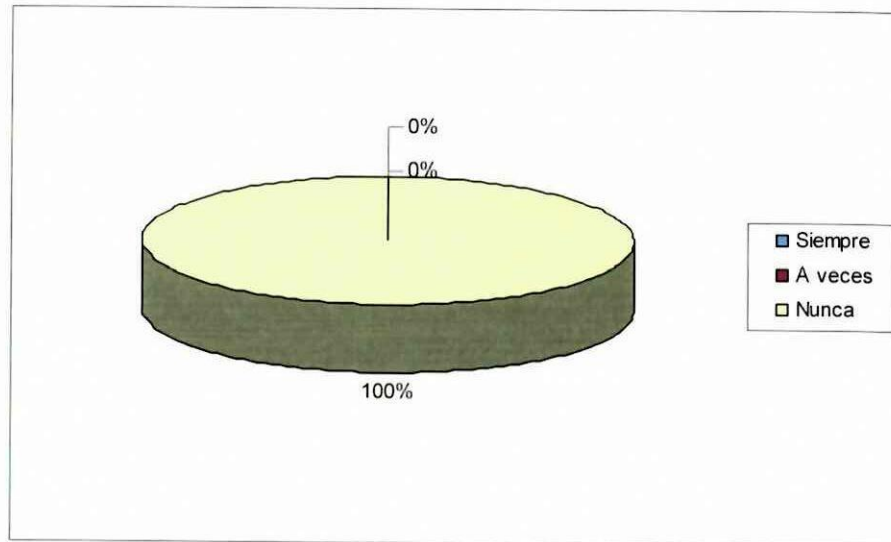
Fuente: Niños de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

Elaboración: Geovanni Arroyo

ANÁLISIS

De las opciones propuestas a los niños, el 45% opina que las prácticas de básquet son cansadas, el 33% manifiesta que son repetitivas y solamente un 22% dicen que son dinámicas. Deduciendo que los profesores de Cultura Física necesitan el apoyo de una guía metodológica para sus

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	223	100%
TOTAL	223	100%



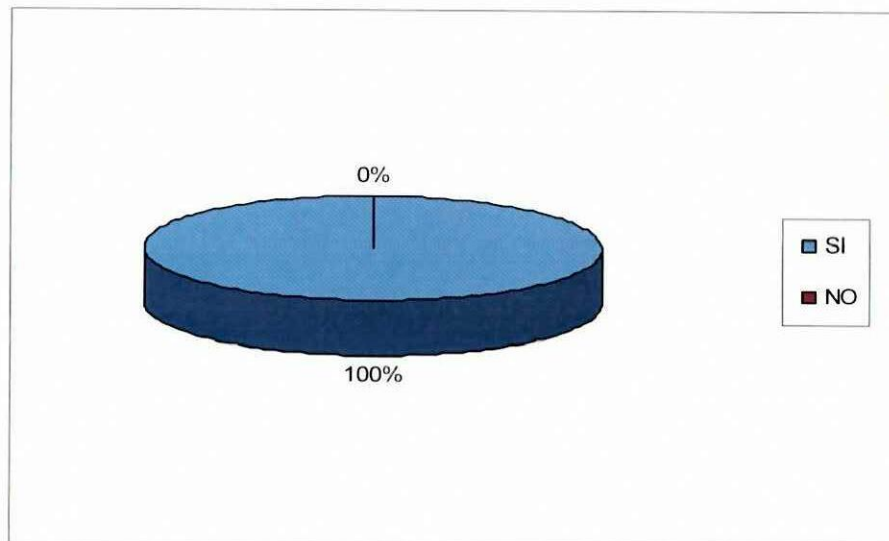
Fuente: Niños de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

Elaboración: Geovanni Arroyo

ANÁLISIS

De las opciones propuestas a los niños, el 100% manifiestan que su profesor de Cultura Física no les proyecta videos ilustrativos de básquet. Evidenciando que es necesario que el profesor de Cultura Física se actualice permanentemente en el campo deportivo.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	223	100%
NO	0	0%
TOTAL	223	100%



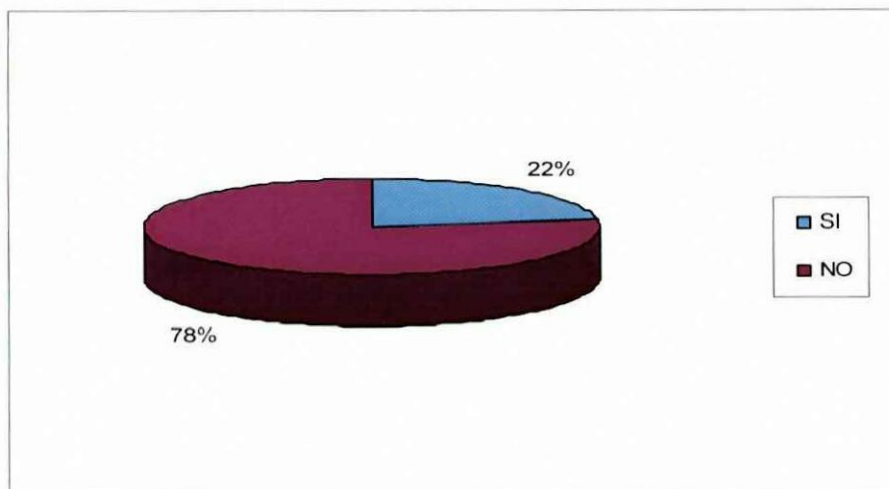
Fuente: Niños de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

Elaboración: Geovanni Arroyo

ANÁLISIS

Del presente cuadro y gráfico estadístico se puede apreciar que el 100% de niños manifiestan que en sus instituciones cuentan con canchas adecuadas. Lo que evidencia que existe el espacio físico apropiado para la enseñanza del básquet.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	22%
NO	173	78%
TOTAL	223	100%



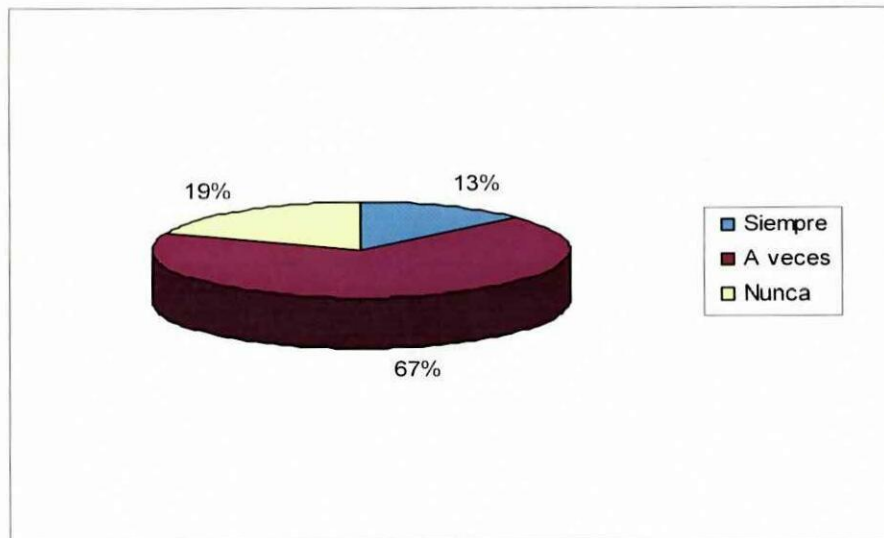
Fuente: Niños de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

Elaboración: Geovanni Arroyo

ANÁLISIS

Del presente cuadro y gráfico estadístico se puede apreciar que el 78% de niños manifiestan que en sus instituciones no cuentan con los implementos necesarios y un 22% manifiestan que si cuentan con implementos. Lo que evidencia que en la mayoría de instituciones educativas no poseen el material e implementación adecuada para la

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	30	13%
A veces	150	67%
Nunca	43	19%
TOTAL	223	100%



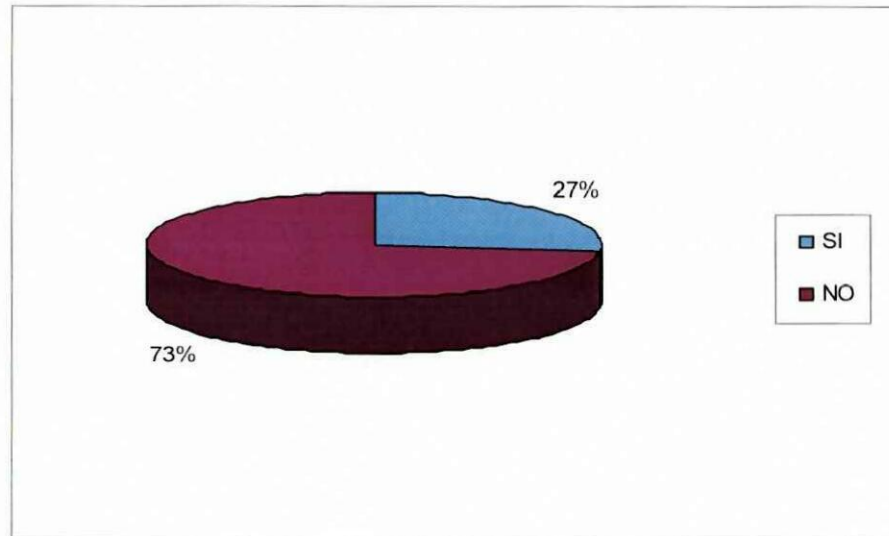
Fuente: Niños de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

Elaboración: Geovanni Arroyo

ANÁLISIS

Del total de niños encuestados el 67% manifiestan que a veces su profesor de Cultura Física realiza el calentamiento previo, el 19% expresan que nunca y el 13 % dice que siempre. Evidenciando de esta manera que hace falta la utilización adecuada de una guía metodológica

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	60	27%
NO	163	73%
TOTAL	223	100%



Fuente: Niños de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

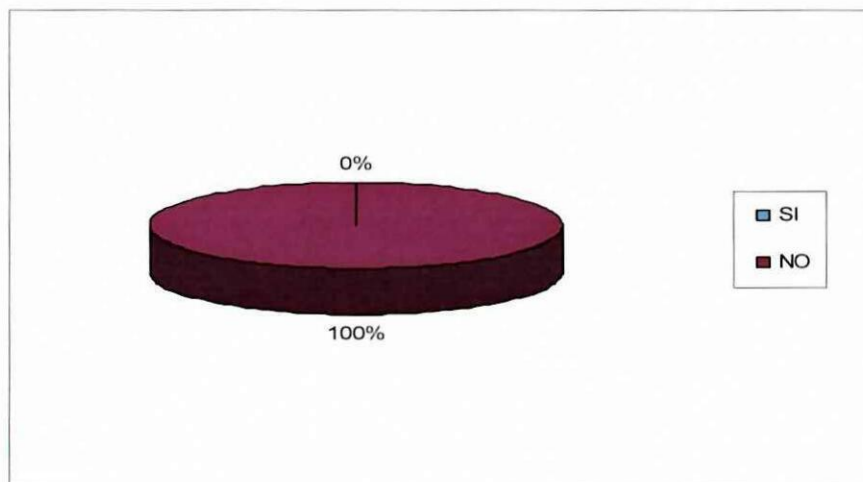
Elaboración: Geovanni Arroyo

ANÁLISIS

De las dos opciones propuestas a los niños, el 73% considera que su profesor de Cultura Física no planifica las actividades para la enseñanza del básquet y el 27% manifiesta que si. Evidenciando que hace falta preparación y capacitación por parte de los profesores de Cultura Física.

disciplina del básquet?

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	223	100%
TOTAL	223	100%



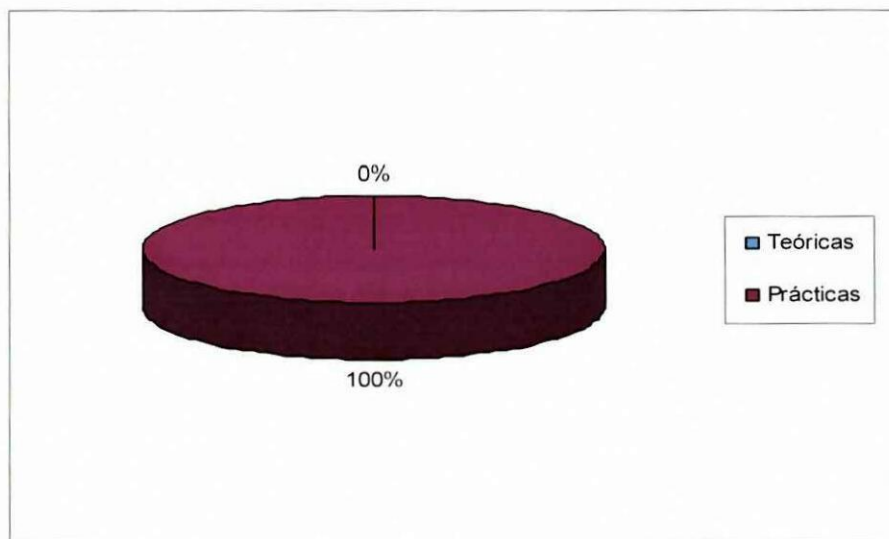
Fuente: Niños de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

Elaboración: Geovanni Arroyo

ANÁLISIS

De las opciones propuestas a los niños, 100% manifiesta que su profesor de Cultura Física no cuenta con una guía metodológica para orientar de manera eficiente los procesos de enseñanza aprendizaje de la disciplina del básquet. Evidenciando que es necesario que el profesor se actualice

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Teóricas	0	0%
Prácticas	223	100%
TOTAL	223	100%



Fuente: Niños de las Escuelas urbanas del cantón Pujilí

Elaboración: Geovanni Arroyo

ANÁLISIS

Del presente cuadro y gráfico estadístico el 100% de niños manifiestan que las actividades que realiza con su profesor de Cultura Física son prácticas. Lo que evidencia que es necesario que los profesionales de Cultura Física pongan énfasis en la relación teoría práctica.

En el proyecto de tesis se planteo la siguiente hipótesis:

“Al contar con una guía metodológica adecuada de fundamentos técnicos de baloncesto se mejorará el proceso de enseñanza aprendizaje de este deporte en las escuelas urbanas del cantón Pujilí”.

- Las instituciones no cuentan con implementación deportiva adecuada.
- Existe desconocimiento en relación a lo que es una Guía Metodológica.
- No cuentan con guías básicas para la enseñanza del básquetbol
- Las clases son muy cansadas y repetitivas.
- Hay deficiencia en cuanto a planificación.
- No manejan adecuadamente procesos metodológicos.

Todos estos aspectos relacionados a la enseñanza del básquetbol en las escuelas urbanas del cantón Pujilí, limitan el proceso de enseñanza aprendizaje de esta disciplina; lo que, nos permite comprobar la hipótesis planteada que es general descriptiva, la misma que identifica la relación causa efecto.

PROPUESTA

Guía Metodológica de fundamentos técnicos básicos del baloncesto.

3.1 INTRODUCCIÓN

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 los equipos reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo que debe mantenerse como una unidad.

Lógicamente sin un mínimo de familiarización con el balón, acondicionamiento físico no sería posible la práctica del baloncesto. De manera similar si el deportista desconoce las reglas del juego difícilmente se podría practicar este deporte. Además sin una adecuada motivación o un mínimo de ganas, tampoco se podría alcanzar los objetivos planteados.

fines de este deporte.

La propuesta contiene los siguientes aspectos:

Ejercicios de familiarización con el balón.

Fundamentos técnicos del baloncesto. Sin balón

Posición.

Movimientos de los pies.

Fundamentos técnicos del baloncesto. Con balón

Boteo.

Recepción.

Pase del balón.

Drible

Lanzamientos.

Entradas.

3.2 JUSTIFICACIÓN

La práctica del deporte juega un papel muy importante en la formación integral del niño, del joven y el adulto, es por eso que hoy en día todo individuo debe dar tiempo a la práctica del deporte. El trabajo en mención

enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.

Con la aplicación de esta propuesta basada en principios técnicos, didácticos, metodológicos se mejorará el proceso de enseñanza aprendizaje de esta importante disciplina deportiva, donde los beneficiarios directos serán los niños, los padres de familia, la institución y por ende el cantón Pujilí. Ya que de este proceso se podrán obtener representantes que saquen adelante los colores de cada una de sus instituciones.

La presente propuesta permitirá a los profesionales de la Cultura Física y entrenadores de baloncesto manejar principios metodológicos y progresivos para orientar cada uno de los fundamentos técnicos del baloncesto y así poder alcanzar los objetivos planteados.

Esta propuesta facilita el mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto en las escuelas urbanas del cantón Pujilí.

3.3.1. OBJETIVO GENERAL

Orientar de manera eficiente la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto a través de la guía metodológica.

3.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Utilizar permanentemente la guía metodológica en el proceso enseñanza aprendizaje.

- Motivar a los niños en cada una de sus prácticas habituales.

- Evaluar el rendimiento motor de los niños a través de actividades prácticas.

3.4. FUNDAMETACIÓN

3.4.1. Fundamentación Psicológica

Es un aspecto importante que implica alternativas esenciales en el proceso de enseñanza aprendizaje como también la evolución y desarrollo mental del estudiante. Pero Piaget en posición a los principios

concepciones pueden posibilitar la formación de entes críticos, activos, creativos y reflexivos. Mediante la realización de aprendizajes significativos el alumno construye, modifica, diversifica y coordina los esquemas del conocimiento, estableciendo de este modo redes de significados que enriquecen su visión del mundo físico y social potenciando sus habilidades para actuar sobre el.

3.4.2. Fundamentación Pedagógica

A la pedagogía se la define como la ciencia de la educación, es decir, la disciplina que tiene por objeto el planteamiento, estudio y la solución del problema educativo en la Cultura Física, este encuentro pedagógico constituye una práctica social en el que el estudiante – profesor no solo aprende conocimientos por conocimientos, si no que estos comparten muchos aspectos relacionados con la Cultura Física lo cual constituye un espacio que concede la sociedad a la solicitud de desarrollo de los sujetos de la educación (estudiantes), los mismos que no solo deberán aprender, imitar, ejecutar, si no reflexionar y actuar como personas autónomas y responsables de redireccionar el momento histórico y sector geográfico en los que les ha tocado vivir.

trabajo permanente con entrenadores, monitores y expertos en el campo deportivo.

En el transcurrir de los niños se ha podido observar que la provincia de Cotopaxi ha sido un referente en el baloncesto pero hoy en la actualidad se puede observar con mucha pena que poco o nada hacen las personas que están involucradas en el manejo de las selecciones del baloncesto.

EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN CON EL BALÓN

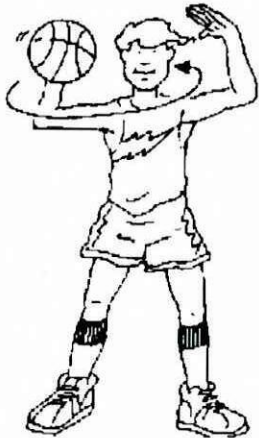
Un aspecto importante es el manejo apropiado del balón, ya que esto permitirá estar en contacto frecuentemente servirá para pasarlo con facilidad.

El agarre del balón es lo más importante para controlarlo, los dedos se separan de manera que permitan abarcar la mayor superficie del balón.

del balón a la altura de la cintura



Movimientos circulares del balón a la altura del cuello



Movimientos circulares del balón alrededor de la pierna derecha



del balón a la altura de los tobillos



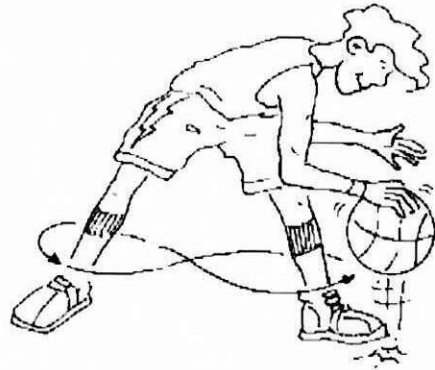
Movimientos circulares del balón alrededor de la pierna izquierda



Movimientos circulares del balón por debajo de las piernas derecha e izquierda



piernas a la altura de los tobillos realizando ochos



frente por arriba de la cabeza



Pase del balón por la espalda mano derecha y mano izquierda



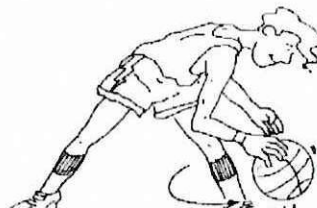
Pase del balón de la mano derecha a la mano izquierda con brazos extendidos

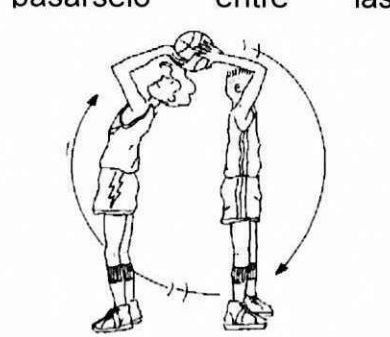


Giros del balón sobre un dedo con el brazo extendido verticalmente



Bote al rededor de la pierna izquierda





FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO SIN BALÓN.

El control del cuerpo y el trabajo de pies y manos son de significativa importancia para una correcta ejecución del juego del basquetbolista, son la base donde se finca la técnica más depurada, tanto en el juego defensivo como ofensivo.

Posición fundamental. El cuerpo del jugador debe estar bien balanceado y estable para que en cualquier momento pueda existir un desplazamiento en cualquier dirección tanto en la ofensiva como en la defensiva.

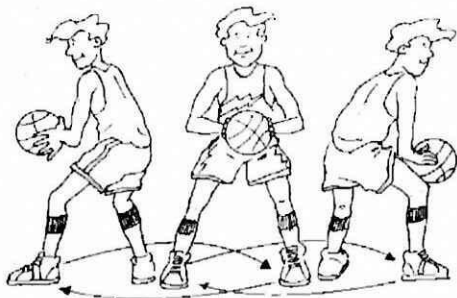
Ejercicios ilustrativos.

Posición básica para la defensa



Posiciones básicas defensivas





Los desplazamientos en el Básquetbol

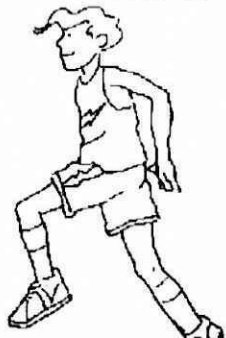
Posición básica para el desplazamiento lado derecho



Posición básica para el desplazamiento lado izquierdo

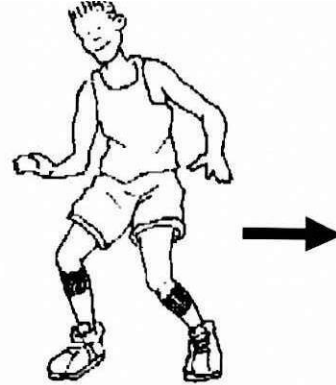


Desplazamientos hacia adelante



Desplazamientos hacia atrás





3.5.3. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO CON BALÓN

3.5.3.1. EL BOTE

Este fundamento se ejecuta con una sola mano, ya sea con la derecha o con la izquierda, puede ser alto medio o bajo al frente o lateral.

Ejercicios ilustrativos.

Boteo a pie firme
mano derecha



Boteo a pie firme
mano izquierda





Boteo caminando
hacia adelante
mano derecha



Boteo caminando
hacia adelante
mano izquierda



Boteo caminando
alternado derecha e
izquierda



izquierda.



Ejecución del boteo hacia
delante a media
velocidad. Alternado.



Ejecución del boteo hacia
delante a velocidad.
Mano derecha.



Ejecución del boteo hacia
delante a velocidad.
Mano izquierda.



Ejecución del boteo hacia
delante a velocidad.
Alternado.



Ejecución del boteo hacia
delante a máxima
velocidad. Mano derecha.



Ejecución del boteo hacia
delante a máxima
velocidad. Mano
izquierda.



Ejecución del boteo hacia
delante a máxima
velocidad. Alternado.

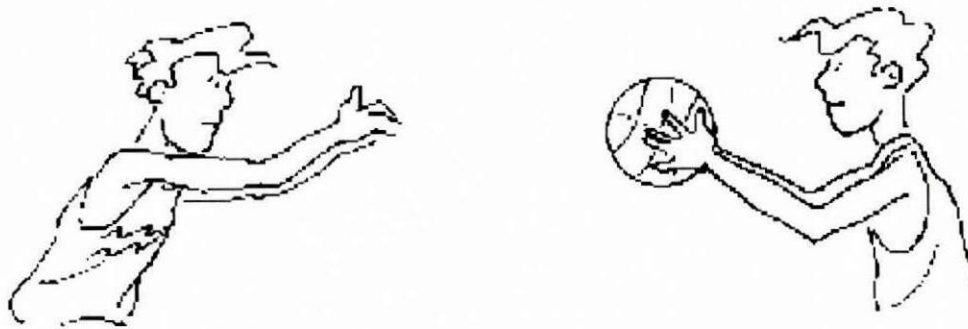


Antes de comenzar a recibir y pasar el balón, es necesario saber sostenerlo correctamente. Para esto es necesario tomar el balón con los dedos ampliamente separados con los pulgares colocados en la parte superior y los brazos semiflexionados.

Para utilizar la fuerza de los dedos y sentir mejor el balón es necesario, particularmente en el tiro, sostenerlo con la yema de los dedos, rozándolo con las falanges y solo con una parte de la palma de la mano.

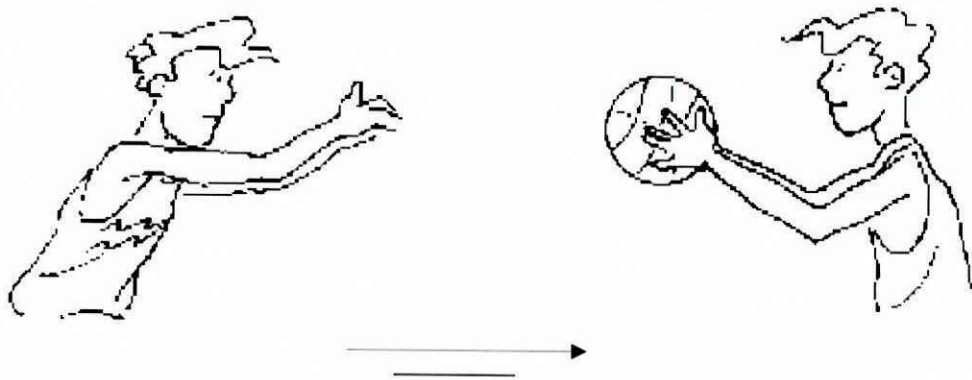
Ejercicios ilustrativos.

Recepción a pie firme

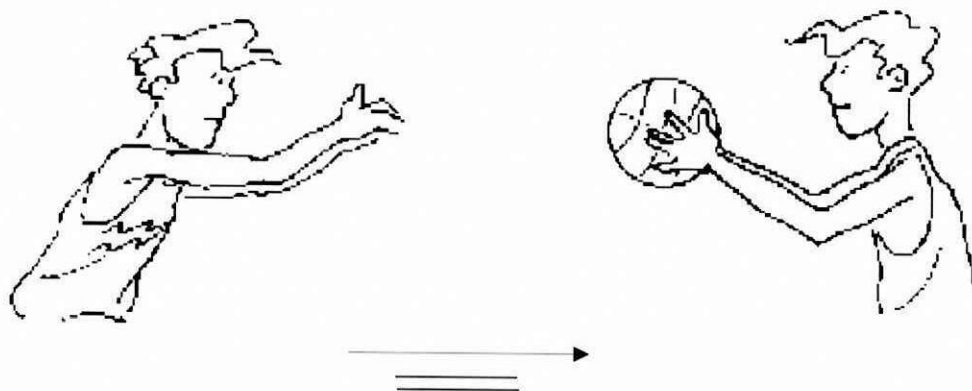


Recepción caminando

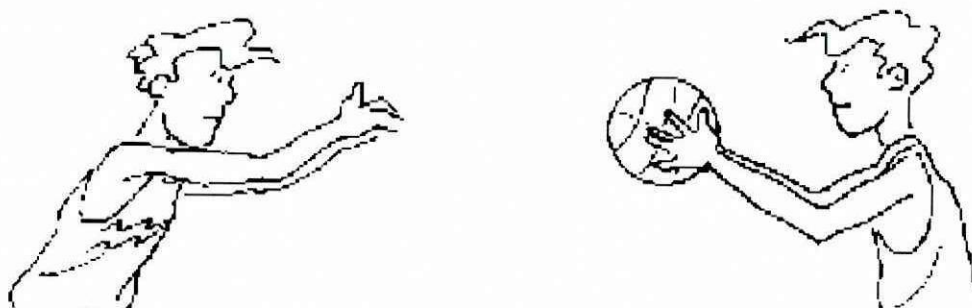




Recepción a velocidad.



Recepción a máxima
velocidad.



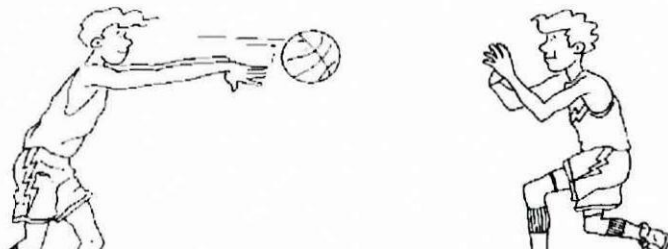
Se llama pase a la acción mediante la cual un jugador envía el balón a otro por el aire, rodando o de bote. Es la manera más segura y efectiva de avanzar en el básquetbol. La habilidad del basquetbolista se mejora si practica un pase para cada situación y si tienen la habilidad de ejecutarlo cuando las circunstancias lo exigen.

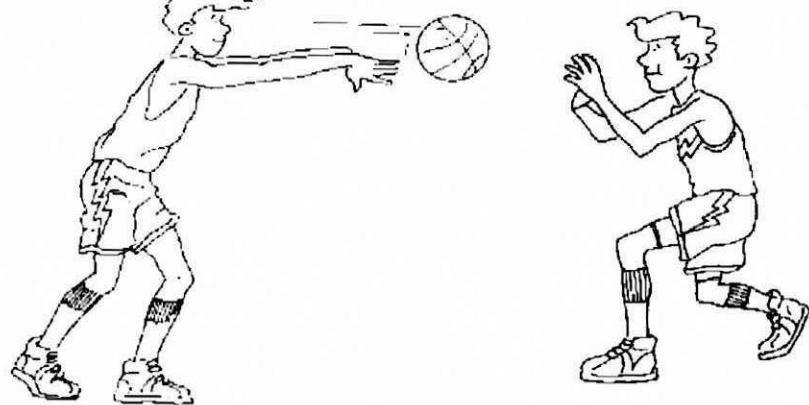
PASE DE PECHO

La técnica correcta para ejecutar este pase es la siguiente: se toma el balón por los polos, los dedos separados hacen contacto principalmente con las yemas, y se deja un hueco entre la palma de la mano y el balón; el cuerpo ligeramente flexionado hacia delante, las piernas semiflexionadas una más adelantada que la otra con el talón del pie adelantado a la altura de la punta del pie que quedó atrás.

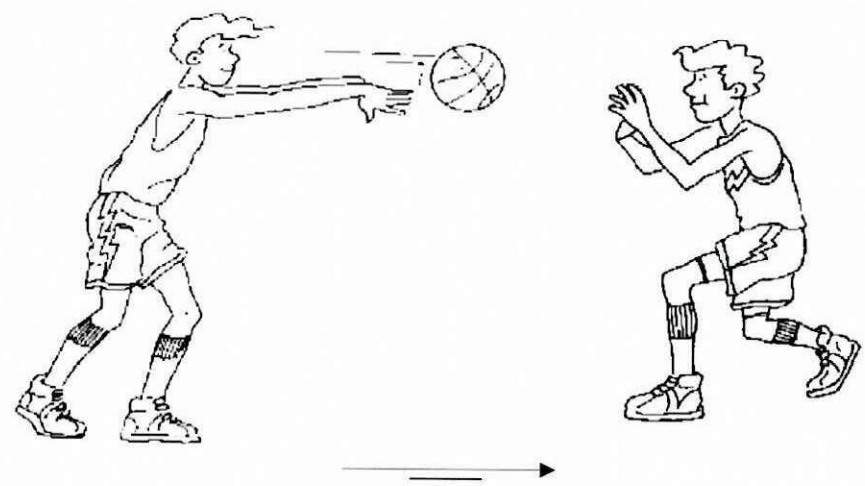
Ejercicios ilustrativos.

Pase de pecho a pie firme

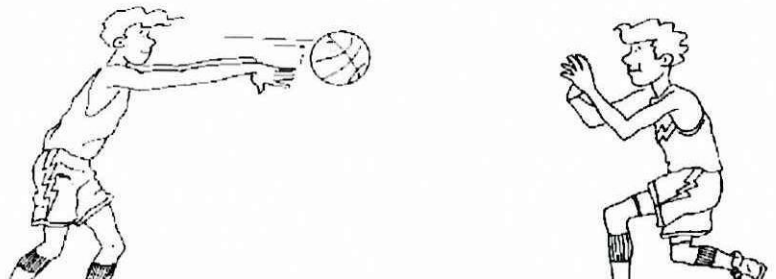


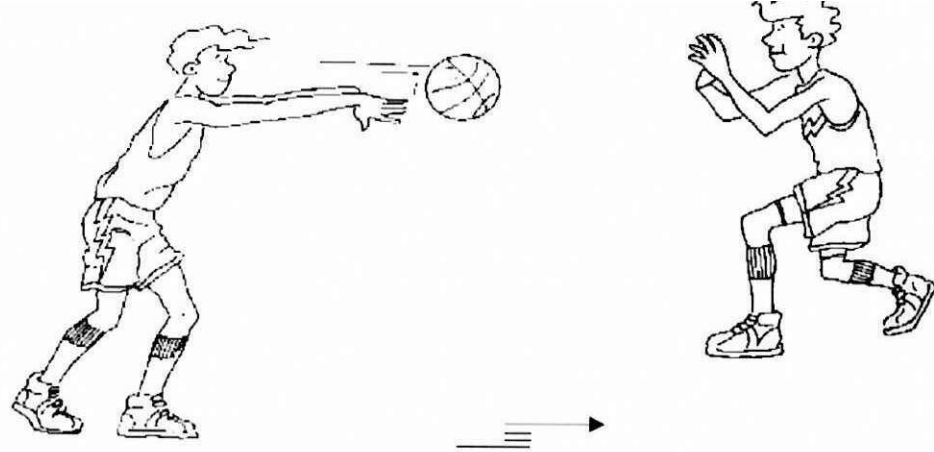


Pase de pecho a media velocidad



Pase de pecho a velocidad



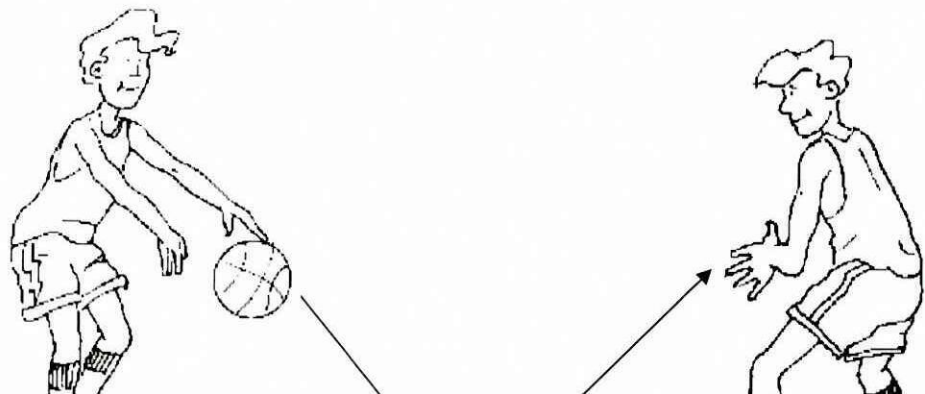


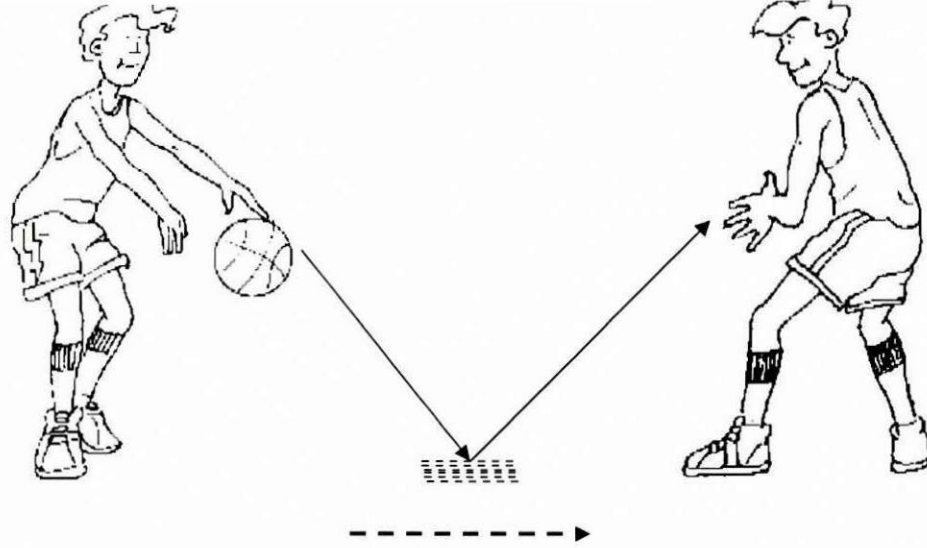
PASE DE PIQUE

Técnica similar al pase de pecho, existiendo una variación que el balón toma contacto con el piso.

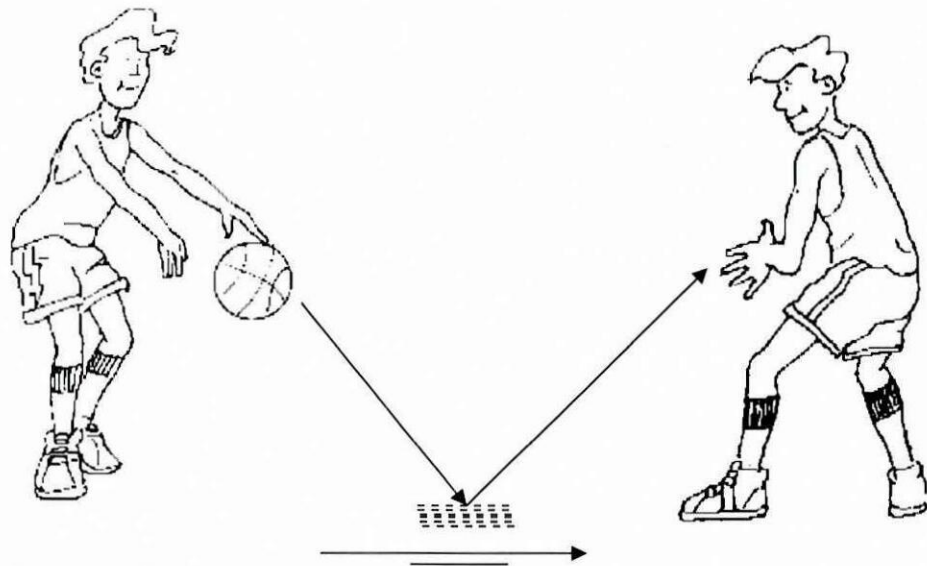
Ejercicios ilustrativos.

Pase de pique a pie firme

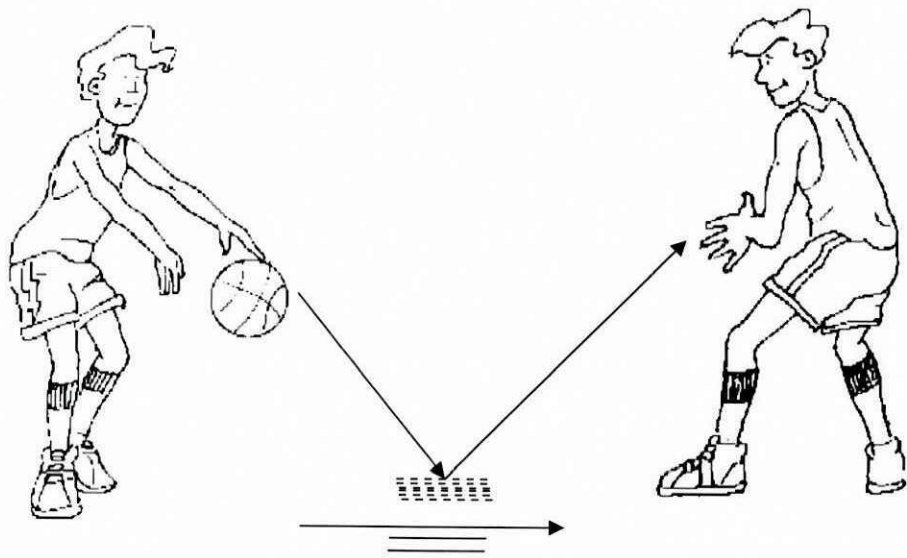




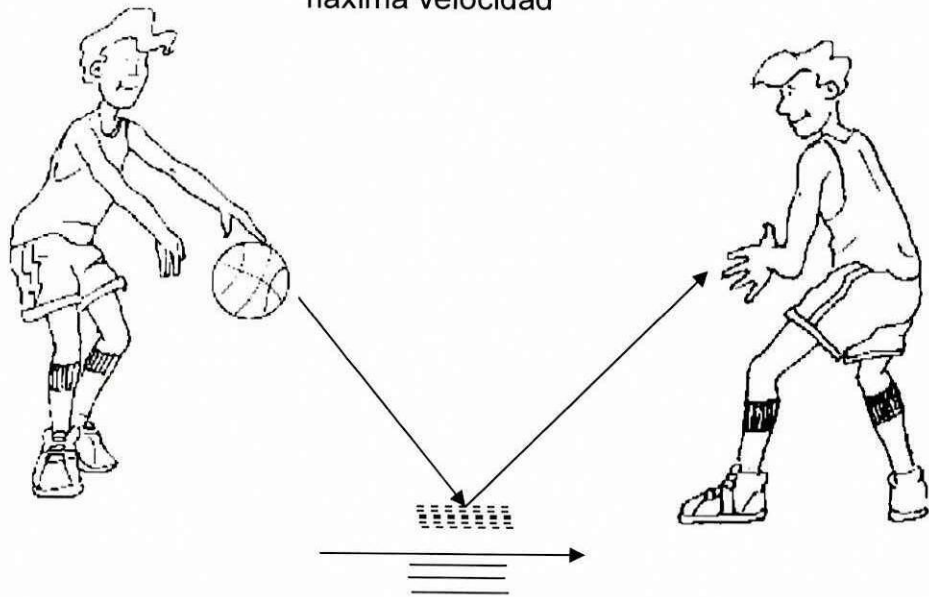
Pase de pique a media
velocidad



velocidad



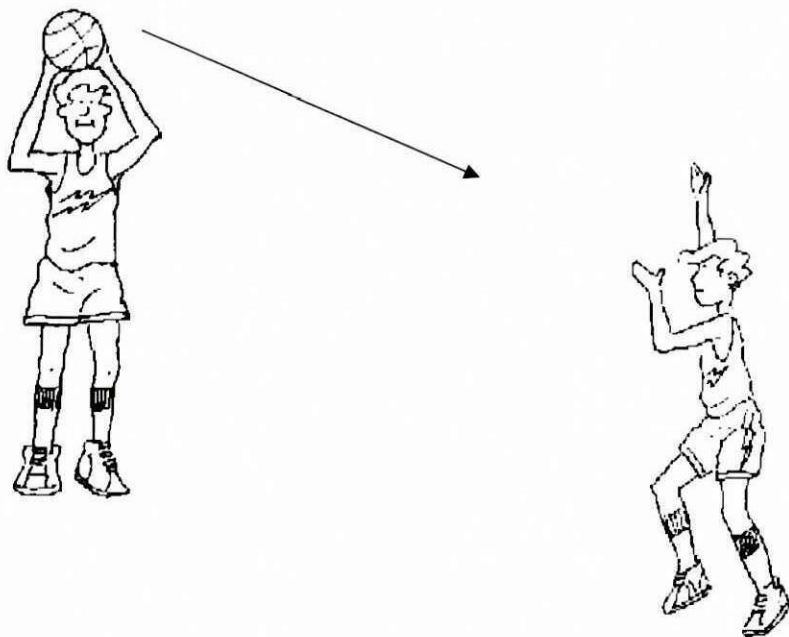
Pase de pique a
máxima velocidad

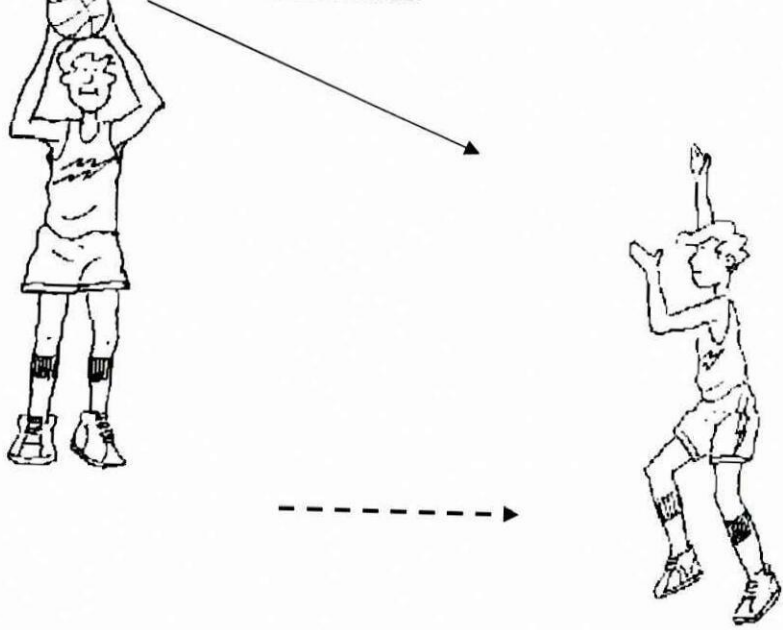


Para efectuar este pase, el balón se tomará con las dos manos y se colocará arriba de la cabeza con los brazos ligeramente flexionados. Al ejecutar el pase se hará una flexión de muñecas hacia atrás para ayudar a efectuar el lanzamiento con mayor fuerza; el cuerpo va inclinado hacia delante apoyado sobre el pie que se encuentra al frente, para adelantar la pierna que quedó atrás al mismo tiempo en que se lanzó el balón.

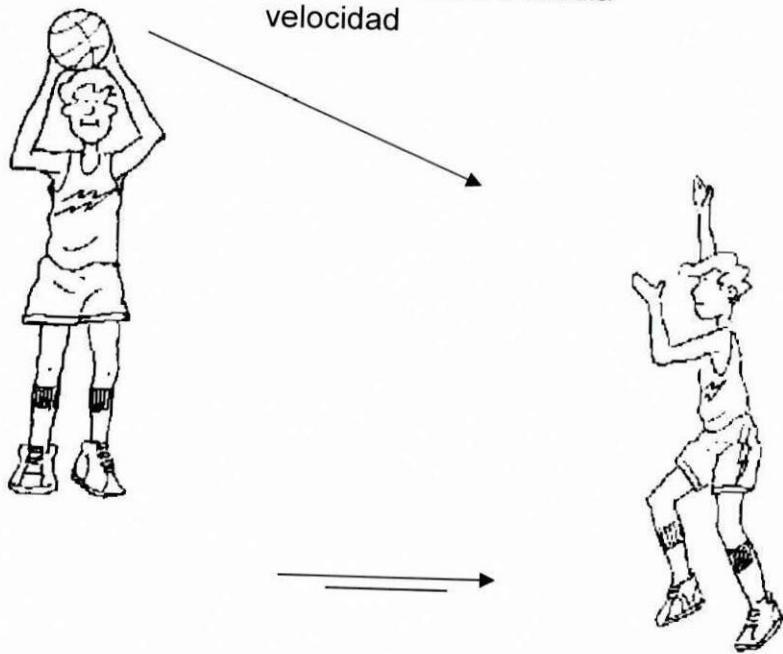
Ejercicios ilustrativos.

Pase sobre la cabeza
con dos manos a pie
firme

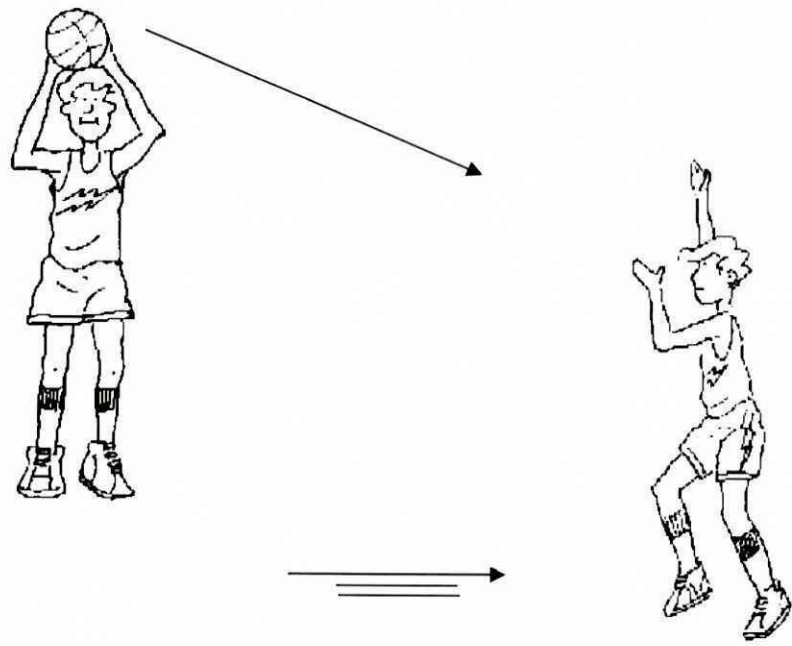




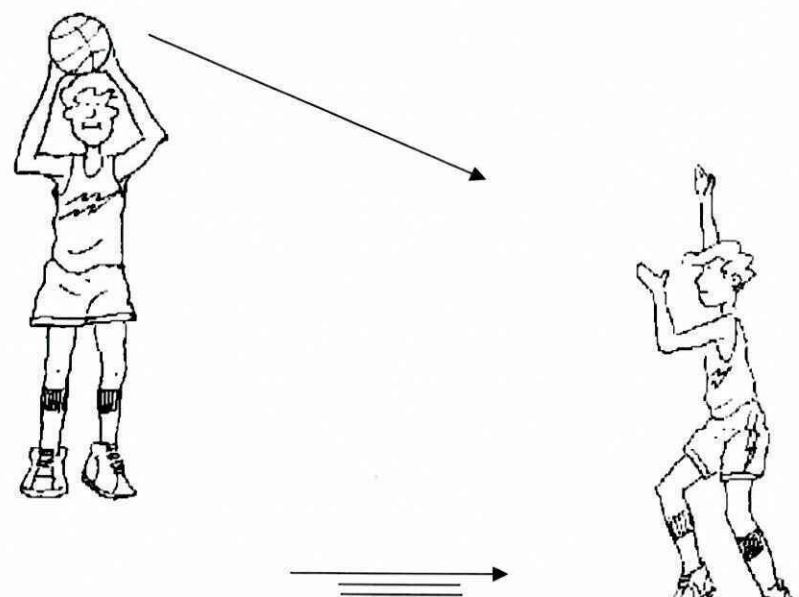
Pase sobre la cabeza
con dos manos a media
velocidad



velocidad



Pase sobre la cabeza
con dos manos a
velocidad máxima



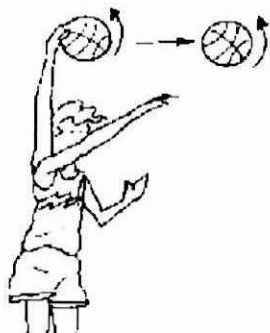
Los pases con una mano son utilizados en largas distancias, por lo que no son tan acertados como son los pases con dos manos. Esta clase de pase da velocidad al balón y se utiliza cuando se pone en juego el balón desde afuera de la cancha o para efectuar un rompimiento rápido.

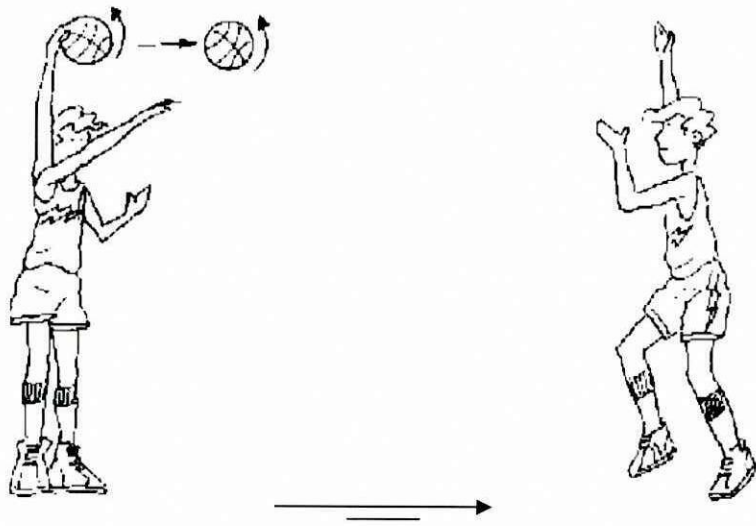
Ejercicios ilustrativos.

Pase con una mano a pie firme

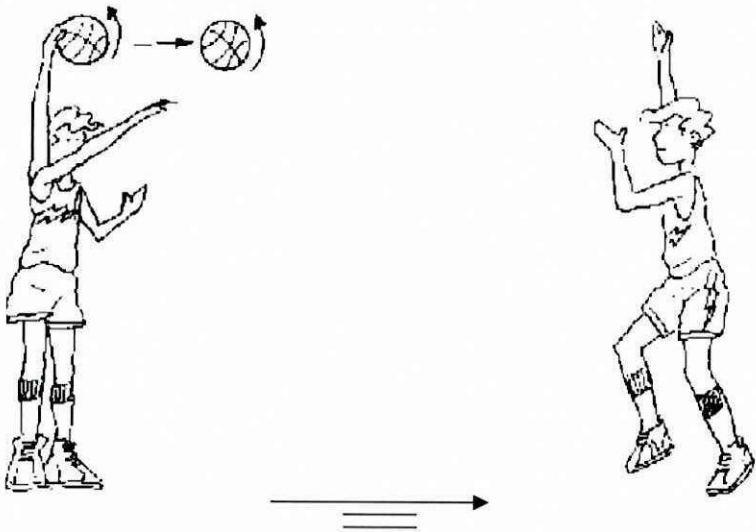


Pase con una mano caminado

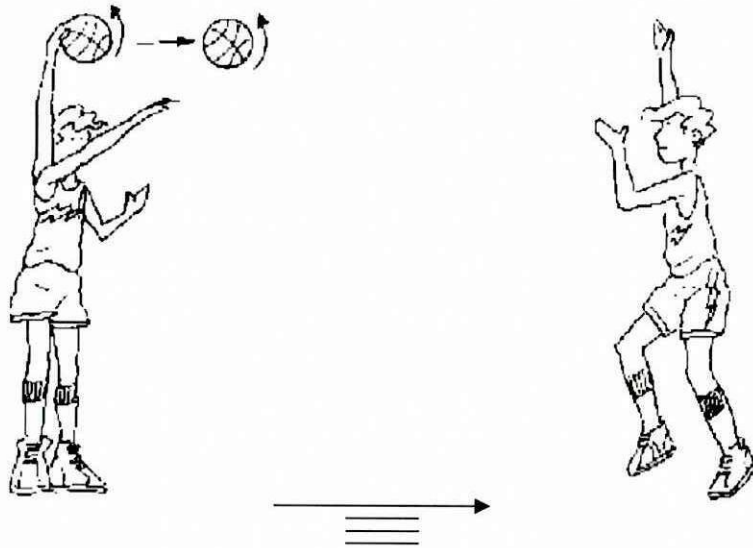




Pase con una mano a
velocidad



máxima velocidad



PASE CON UNA MANO POR DEBAJO

Este pase se utiliza cuando se quiere enviar el balón a poca altura y en espacios cortos.

Se adelanta el pie contrario al brazo con que se va a efectuar el pase.

Se coloca el brazo con que se ejecutará el pase extendido hacia abajo y ligeramente hacia atrás, para darle el impulso necesario al pase.

El balón se protege con el lado contrario del cuerpo.

para que el pase no tome otra dirección que la deseada.

El balón debe ser lanzado a una altura tal que el receptor lo pueda recibir aproximadamente a la altura de las rodillas.

Ejercicios ilustrativos.

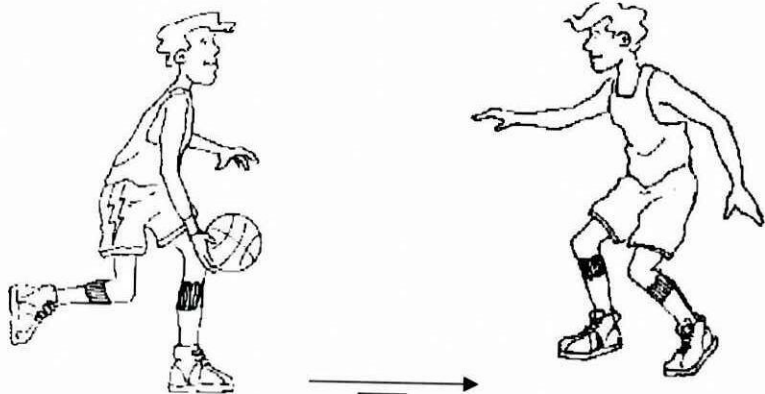
Pase con una mano por debajo a pie firme



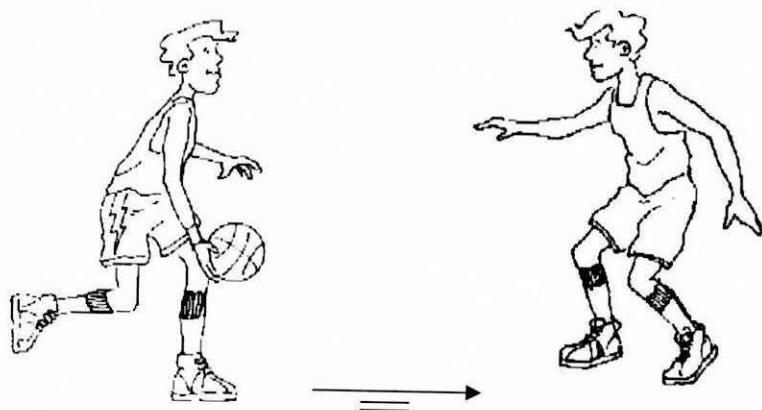
Pase con una mano por debajo caminando



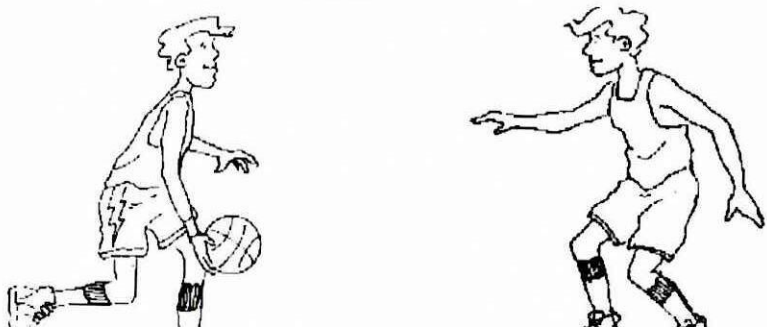
velocidad



Pase con una mano por debajo a velocidad



Pase con una mano por debajo a máxima velocidad



El drible es el único elemento técnico mediante el cual los jugadores pueden desplazarse libremente por el terreno de juego; se utiliza en la lucha individual con el contrario para apartarse del mismo, así como para atacar al aro en caso que no haya posibilidades de pasar y la situación exija desplazarse al frente sin pérdida de tiempo.

Durante el drible se prohíbe tocar la pelota simultáneamente con las dos manos.

El jugador con un movimiento de brazo y muñeca dirige la pelota hacia abajo y hacia delante. La fuerza de empuje debe ser de una magnitud tal que la pelota pueda rebotar hasta la altura inicial.

Cuando los dedos hacen contacto con la pelota, el brazo se flexiona como si atrajera la misma, repitiendo luego el movimiento de empuje. Las piernas durante el drible deben estar semiflexionadas mientras el tronco debe inclinarse un poco más hacia el frente.

Drible con la mano derecha a pie firme



Drible con la mano izquierda a pie firme



Drible con desplazamiento con la mano derecha hacia el frente



Drible con desplazamiento con la mano izquierda hacia el frente



Drible con desplazamiento con la mano derecha hacia atrás



Drible con desplazamiento con la mano izquierda hacia atrás



Drible con desplazamiento con la mano derecha hacia el lado derecho.



Drible con desplazamiento con la mano izquierda hacia el lado izquierdo.



El lanzamiento es el elemento más importante en la técnica del juego del básquetbol y del cual depende la victoria; todos los elementos técnicos ofensivos deben ayudar a lograr un tiro efectivo.

Clasificación de los lanzamientos:

Con dos manos:

De pecho

Por arriba

Por abajo

De arriba hacia abajo

Remate

Con una mano:

Desde el hombro

Por arriba

Por abajo

De arriba hacia abajo

Desde el lugar

En movimiento

Con salto

Por su distancia:

Corta

Media

Larga

Por su desplazamiento:

Recto

En ángulo con el tablero

Paralelo al tablero

Indicaciones generales sobre los lanzamientos:

Es muy importante completar el movimiento del lanzamiento, cualquiera que sea el tipo que se use.

pretende utilizar el tablero o lanzar al borde del aro.

Un jugador debe conocer el porcentaje de lanzamientos a su favor en ciertas zonas de la cancha.

Practique para aumentar la rapidez el soltar el balón.

Sepa cuando hay que lanzar.

Aprenda tantos tipos de lanzamientos como sea posible.

Aprenda a emplear el tipo de lanzamiento que sea más adecuado para la posición del jugador.

Desarrolle la habilidad de lanzar con cualquier mano.

Aprenda los usos del tablero y tenga en cuenta que puede haber una diferencia de elasticidad entre diversos tableros.

En términos generales, los lanzamientos de ángulo deben desviarse del tablero y los demás deben tratar de liberar el aro.

el movimiento del lanzamiento.

Cuando corra hacia la canasta, mire siempre antes de lanzar, especialmente en una entrada.

3.5.3.5.1. Lanzamiento fijo de dos manos o de pecho:

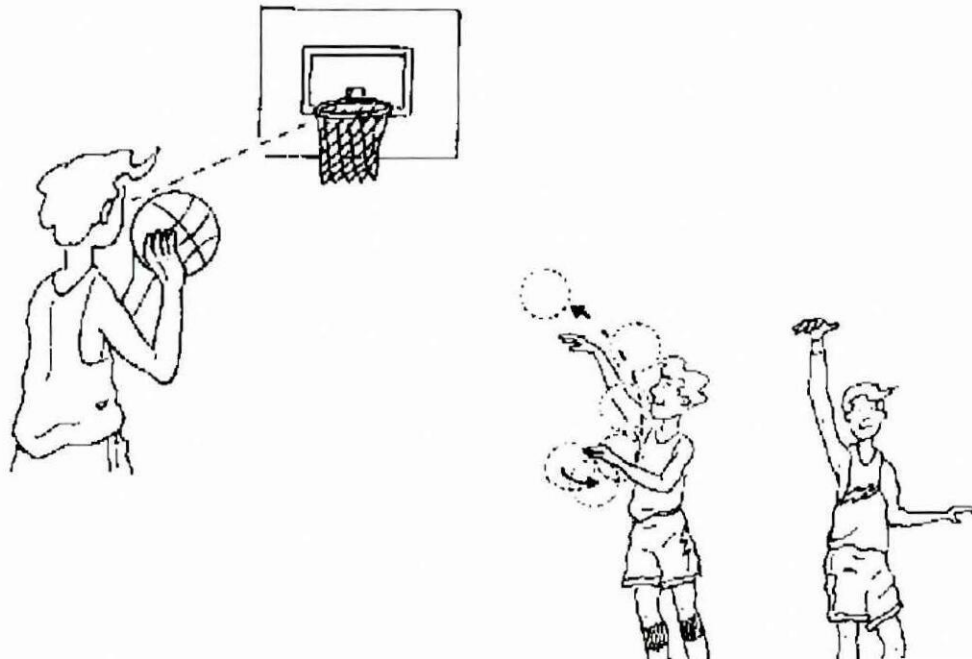
El balón debe sujetarse sin mucha fuerza a un lado del cuerpo con las puntas de los dedos, que deben estar abiertos; no debe tocarse el balón con las palmas de las manos. Hay que encoger las rodillas; la cantidad de flexión depende de la distancia de donde se realice el tiro; mientras más flexión se haga se podrá lanzar de más lejos. Por otro lado el jugador debe mantener un buen equilibrio y sentirse cómodo; es conveniente tener un poco adelantado el pie. No hay que mirar el balón, el jugador debe concentrarse en el sitio a donde requiere lanzar. El lanzamiento debe ser un movimiento rítmico.



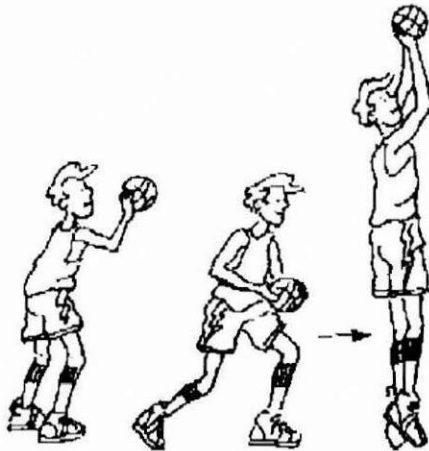
Se considera que este tiro es el más sencillo y el más fácil del básquetbol. En este tiro el balón debe sostenerse con las puntas de los dedos de ambas manos, extendidas por arriba de la cabeza, hasta soltarlo, los dedos deben quedar detrás del balón. En relación con el cuerpo, el balón debe quedar en frente de él y ligeramente a un lado. El brazo debe estar en su punto más alto cuando se suelta el balón, mientras el otro debe quedar a un lado. Cuando se usa la mano derecha, el jugador debe arrancar con el pie izquierdo, sin que importe de que lado de la canasta se encuentra; si se usa la mano izquierda, deberá arrancar con el pie derecho, al entrar desde un lado deberá utilizarse el tablero.



Hay que usar las dos manos hasta que se suelte el balón. Durante la continuación del movimiento el tiro, es muy importante que las puntas de los dedos se extiendan hacia la canasta, para ello es preciso mantener flexible la muñeca. Este tiro se hace primordialmente con la mano y no es necesario pensar mucho en el equilibrio; el jugador solo debe sentirse cómodo. El tiro fijo con una mano es muy valioso, porque un jugador puede hacerlo rápido y tan solo con ligero movimiento de cuerpo, puede esquivar una mano extendida. Sin embargo, no es exacto a seis metros o más de la canasta, pero puede hacerse ya sea en movimiento o en una posición fija.



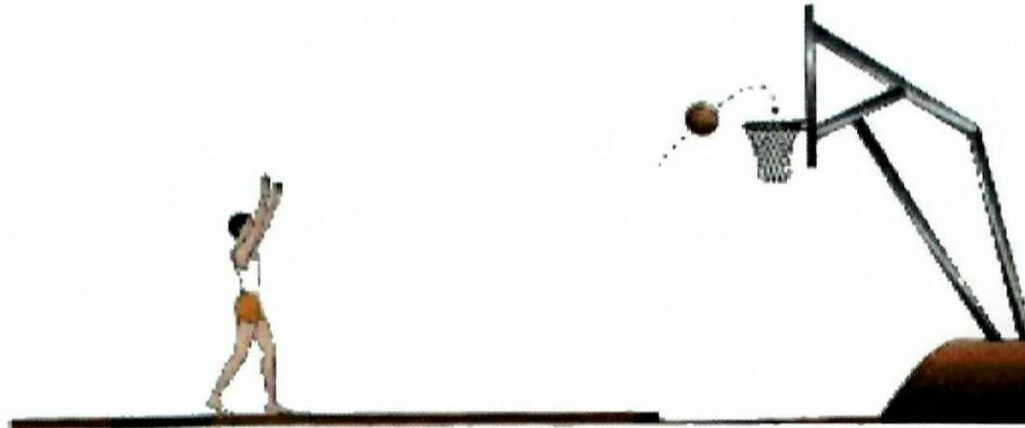
Hay que poner ambas manos en el balón, que debe quedar protegido con los codos y el cuerpo; no se debe soltar el balón hasta llegar al punto más alto. Antes del salto debe hacerse un engaño, ya sea que usen una o dos manos, el lanzamiento debe hacerse con los dedos apoyados por la flexibilidad de las muñecas. El lanzamiento puede hacerse desde cualquier distancia donde sea posible la precisión, pero nunca hay que forzarlo. El brazo o brazos tienen que estar completamente extendidos.



3.5.3.5.5. Lanzamiento libre:

Un buen lanzador de tiros libres es un hombre valioso para el equipo. La postura de preparación por lo general muestra el cuerpo relajado con las rodillas semiflexionadas, el codo derecho metido arriba de la cadera para

momento la pelota se sostiene con ambas manos y se eleva al nivel para apuntar por encima de la parte superior, oscureciendo con ella la mayor parte del aro. Entonces comienza el impulso en las piernas, este sube a través del cuerpo mientras se extiende el brazo y se imparte empuje mediante la suma total de esas fuerzas.



ENTRADAS

Las entradas juegan un papel muy importante en el desarrollo del juego, todo esto dependerá de la preparación que tenga el basquetbolista para ejecutarlo de manera eficiente y coordinada.

El basquetbolista debe ejecutar entradas por el costado derecho, por el costado izquierdo como también por el centro.

derecho.



Entrada por el costado izquierdo.



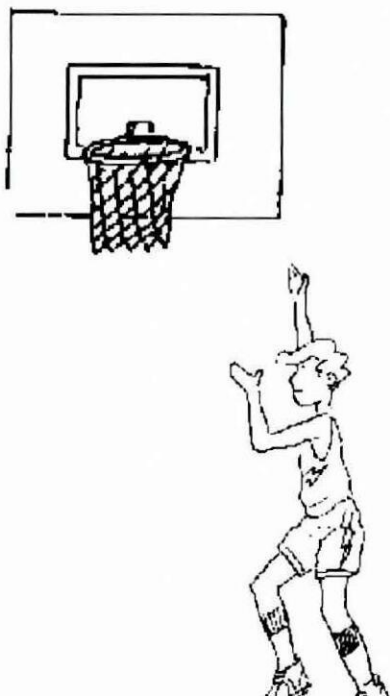
Entrada por el centro.



El remate de balón puede ser realizado con una mano o con dos manos, aunque el más común que se utiliza es con una mano, cuando se pelea el balón bajo el tablero. En esta situación se realiza la extensión completa del brazo y del hombro, permitiendo tocar el balón en un punto más alto.

El salto también se puede efectuar con uno o dos pies desde una posición fija o en movimiento.

Remate con una mano



Remate con dos
manos.



RATIVO:

	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	RECURSOS	BENEFICIARIOS	TIEMPO
con nales ultura guía ca	1.- Realizar talleres con los profesionales de Cultura Física. 2.- Consensuar la guía metodológica.	Investigador.	Guía Metodológica de fundamentos del básquet.	Docentes de Cultura Física y niños.	Segunda semana de septiembre del 2008
a los es de ca.	1.- Realizar foros y mesas redondas con los profesionales.	Investigador.	Información en CD, proyector de datos, guía metodológica.	Docentes de Cultura Física y niños.	Tercera semana de septiembre del 2008

<p>guía ca en ampo</p>	<p>1.- ejecutar actividades individuales y grupales en el campo práctico.</p>	<p>Investigador.</p>	<p>Balones Conos Pito</p>	<p>Docentes de Cultura Física y niños.</p>	<p>Cuarta Semana de septiembre del 2008</p>
<p>el los</p>	<p>1.- Aplicar test's físico - deportivos 2.- Emplear fichas de observación</p>	<p>Investigador.</p>	<p>Balones Conos Pito Fichas Cronómetro</p>	<p>Docentes de Cultura Física y niños.</p>	<p>Octubre del 2008</p>

Las conclusiones y recomendaciones que se presentan a continuación, son derivadas del análisis e interpretación de resultados, objetivos e interrogantes que guiaron esta investigación. Estas no pretenden ser definitivas ni concluyentes; pero servirán desde luego como base e insumo para realizar otras investigaciones en este campo. Además, dirigidas a promover una toma de decisiones oportunas y efectivas para orientar de manera eficiente el Proceso de Enseñanza Aprendizaje de los fundamentos técnicos del básquet en las escuelas urbanas del cantón Pujilí.

3.7.1. CONCLUSIONES

- No cuentan con implementos deportivos para la práctica del baloncesto.
- Existe desconocimiento en relación a lo que es una guía metodológica.
- Las instituciones encuestadas no disponen de una guía básica de fundamentos de baloncesto.
- Los maestros de Cultura Física de las instituciones en estudio según los niños realizan clases muy cansadas.

ilustrativo de baloncesto.

- Los niños manifiestan que no se realiza el calentamiento respectivo antes de iniciar cada práctica.
- Existe deficiencia en lo concerniente a la planificación deportiva.
- Los maestros están gustosos en contar con una guía metodológica de baloncesto.

3.7.2. RECOMENDACIONES

- Gestionar con las autoridades de las instituciones educativas para que se dote de implementos deportivos
- Capacitar a los maestros en el manejo adecuado de la guía metodológica.
- Difundir la presente guía a las diferentes instituciones educativa.
- Las prácticas del baloncesto deben ser dinámicas, activas, creativas e innovadoras.
- Proyectar frecuentemente videos ilustrativos de baloncesto para alcanzar aprendizajes significativos.
- Los maestros deben conocer y dominar técnicas de calentamiento deportivo.
- Todas las actividades deben ser planificadas para alcanzar los

guía metodológica y la misma sea orientada a los estudiantes de
manera adecuada.

BIBLIOGRAFÍA CITADA:

- BAÑUELOS SÁNCHEZ. "GUÍA ILUSTRATIVA DE DEPORTES".
(Pag.54)
- CONVENIO ECUATORIANO ALEMÁN "PROGRAMA DE ESTUDIO DE CULTURA FÍSICA NIVEL PRIMARIO." Editorial M.E.C. Quito-Ecuador. 1991. (Pag.125)
- ESPINOSA, Mario. "MANUAL DEL ENTRENADOR". (Pag.32)
- GARIBAY. "TÉCNICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA DE LA CULTURA FÍSICA". (Pag.46)
- GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES. Tomo I. (Pag.21)
- LÓPEZ, M. 1973 "TEORÍA Y METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA." Editorial PUEBLO Y EDUCACIÓN. La Habana-Cuba. (Pag.64)
- MANUAL FIBA. Reglamento del Baloncesto. (Pag.52)
- MCGRAW HILL. "MANUAL DE BÁSQUETBOL ILUSTRADO". México. 1995. (Pag.3-7)
- TERÁN, Ramiro. "GUÍA DEL EDUCADOR FÍSICO. (Pag.26-35)

- ÁLVAREZ, J. "PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ENTRENAMIENTO JUVENIL" Editorial GYMNOS. Madrid-España. 1997.
- BLANCO, Alfonso. "1000 EJERCICIOS DE PREPARACIÓN FÍSICA". Editorial PAIDIOTRIVO. 2006.
- CASTOYA, Rodrigo. "BALONCESTO: METODOLOGÍA DEL RENDIMIENTO".
- CONDE, M. "MANUALES DEL ENTRENADOR" Editorial Iñigo Legorburu. Argentina. 2001.
- CONSEJO NACIONAL DE DEPORTE S. "GUÍA DIDÁCTICA CULTURA FÍSICA" Editorial LUZ DE AMÉRICA. Quito-Ecuador. 1996.
- CONVENIO ECUATORIANO – ALEMÁN "DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA DE LAS UNIDADES" Editorial M.E.C. Quito-Ecuador. 1994.
- CONVENIO ECUATORIANO ALEMÁN "PROGRAMA DE ESTUDIO DE CULTURA FÍSICA NIVEL PRIMARIO." Editorial M.E.C. Quito-Ecuador. 1991.
- CORPORACIÓN (et-al) "LEYES DE EDUCACIÓN, CULTURA Y ED. FÍSICA.". 1997.
- DEL RÍO, José Antonio. "METODOLOGÍA DEL BALONCESTO".

TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN” Editorial AFEFCE Quito-Ecuador.

1999.

- JIMÉNEZ – LOGROÑO “MODULO DE TUTORÍA” Editorial AFEFCE Quito-Ecuador. 1999.
- LEIVA, F. “NOCIONES DE METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA” Editorial MODERNA. Quito-Ecuador. 1988.
- MÉNDEZ, Antonio. “TÉCNICAS DE ENSEÑANZA EN LA INICIACIÓN AL BALONCESTO”.
- MOACYR, Daiuto. “METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL BÁSQUET”. Editorial STADIUM.
- MONDONI Mauricio. “EL BÁSQUET A SU MEDIDA II”.
- PILA, A. “METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICO DEPORTIVO” Editorial PILA TELEÑA. Madrid-España. 1979.
- SANTELICES, R. “MANUAL DE MEDICINA DEPORTIVA” Editorial GRAFILIT. Guayaquil-Ecuador. 2000.
- Torres, César. “LA FORMACIÓN DEL EDUCADOR DEPORTIVO EN BALONCESTO”. Editorial PUBLIDISA. 2008
- ULLOA, F. “GUÍA PARA LA INVESTIGACIÓN” Latacunga-Ecuador. 1998.
- www.planetabasketball.com
- www.solodeprtes.com

ANEXOS

ANEXO N° 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS Y DEL
HOMBRE**

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PROFESORES DE LAS ESCUELAS
URBANAS DEL CANTÓN PUJILÍ**

Solicitamos a usted su valiosa colaboración, contestando el presente cuestionario con la mayor sinceridad posible, dado que los datos son confidenciales y de uso exclusivo para el presente trabajo investigativo.

OBJETIVO:

Analizar de qué manera se imparten los fundamentos del básquet en las escuelas urbanas del cantón Pujilí.

INSTRUCCIONES

- Lea detenidamente cada pregunta antes de contestar.

Licenciado en Cultura Física ()

Entrenador de básquet ()

Otro.....

2. ¿La planificación para el proceso enseñanza aprendizaje de la disciplina de básquet lo realiza?

Semanalmente () Mensualmente () Anualmente ()

3. ¿Señale qué métodos aplica para la enseñanza de la disciplina de básquet?

Directo ()

Indirecto ()

Mixto ()

4. ¿Conoce los fundamentos técnicos del baloncesto?

Si () No ()

5. ¿Su institución cuenta con la infraestructura adecuada para la práctica del baloncesto?

Si () No ()

implementos necesarios?

Si () No ()

7. ¿Conoce usted que es una guía metodológica deportiva?

Si () No ()

8. ¿Cuenta usted con una guía metodológica para la enseñanza del básquet en su institución?

Si () No ()

9. ¿Conoce usted si en la institución donde usted labora existe una guía didáctica para la enseñanza del básquet?

Si () No ()

10. ¿Al contar con una guía didáctica considera usted que se mejorará el proceso de enseñanza aprendizaje de la disciplina del básquet?

Si () No ()

ANEXO N° 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS Y DEL
HOMBRE**

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS URBANAS
DEL CANTÓN PUJILÍ**

Solicitamos a usted su valiosa colaboración, contestando el presente cuestionario con la mayor sinceridad posible, dado que los datos son confidenciales y de uso exclusivo para el presente trabajo investigativo.

OBJETIVO:

Analizar de qué manera se imparten los fundamentos del básquet en las escuelas urbanas del cantón Pujilí.

INSTRUCCIONES

- Lea detenidamente cada pregunta antes de contestar.

Si () No ()

2. ¿Con que frecuencia realizan las prácticas de básquet en su escuela?:

Diarias ()

Semanales ()

Mensuales ()

3. ¿Las prácticas de básquet en su escuela son?

Dinámicas ()

Cansadas ()

Repetitivas ()

4. ¿Su profesor de Cultura Física le proyecta videos ilustrativos de básquet?

Siempre () A veces () Nunca ()

5. ¿Su institución cuenta con canchas adecuadas para la práctica del básquet?

Si () No ()

6. ¿Para la práctica del básquet su institución dispone de todos los

antes de las prácticas?

Siempre () A veces () Nunca ()

8. ¿Conoce usted si su profesor planifica las actividades para la enseñanza del básquet?

Si () No ()

9. ¿Su profesor cuenta con una guía didáctica para orientar de manera eficiente los procesos de enseñanza aprendizaje de la disciplina del básquet?

Si () No ()

10. ¿Las actividades que realizan con su profesor de Cultura Física son?

Teóricas () Prácticas ()