



RESUMEN

El presente Proyecto se realizó en la Escuela Alfonso María Borrero de la Parroquia Santa Ana, en los meses de marzo a junio del 2012, participaron 78 alumnos de quinto a séptimo de básica de los cuales fueron 35 mujeres y 42 varones. Para el proceso del entrenamiento se aplicaron actividades y técnicas adecuadas al nivel de desempeño que vayan adquiriendo los alumnos.

Los resultados de este estudio permitirán determinar el avance motriz y la adquisición de destrezas, además de crear nuevas formas de movimientos a través de la práctica de este deporte.

PALABRAS CLAVE

Mini Básquet, Entrenamiento, Acondicionamiento, Reglamento del mini básquet., Programa de enseñanza.



ABSTRACT

The present Project there carried out in the School Alfonso Maria Borrero of the Santa Ana Parish, in March to June, 2012, 78 pupils took part of fifthly to seventh of basic of which they were 35 women and 42 males of. For the process of the training there were applied activities and technologies adapted at the level of performance that the pupils are acquiring.

The results of this study will allow determining the motive advance and the acquisition of skills, beside new forms of movements create across the practice of this sport.



CONTENIDO

CAPITULO I	10
1. ANTECEDENTES.....	11
2. RESUMEN.....	11
3. ABSTRACT.....	11
4. PALABRAS CLAVES.....	12
5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
6. JUSTIFICACIÓN.....	12
7. OBJETIVOS:.....	13
CAPITULO II	14
8. MARCO TEÓRICO.....	15
8.1 EL MINI BÁSQUET.....	17
8.1.1 Origenes y Antecedentes.....	17
8.1.2 Objetivos del Mini básquet.....	18
8.1.3 Características:.....	19
8.1.4 El niño y el Mini Básquet.....	21
8.1.5 Iniciación al mini básquet.....	22
8.2 FUNDAMENTOS DEL MINI BÁSQUET.....	23
8.2.1 Acondicionamiento.....	23
8.2.2 Drible.....	26
8.2.3 Pase.....	30
8.2.4 El Tiro.....	32
8.2.5 Recepción.....	37
8.3 PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO DE MINI BÁSQUET.....	38
8.3.1 Desarrollo de la condición física en Alevín.....	38
8.3.2 Fases Sensibles de niños de 9 a 11 años.....	38
8.3.3 Juegos Pre deportivos.....	40
8.3.4 Programa de enseñanza.....	41



8.3.5 Test Físicos Pedagógicos..... 42

CAPITULO III 44

9. METODOLOGIA:..... 45

10. PROGRAMA DE ENSEÑANZA DEPORTIVA 48

CAPITULO IV 49

11. TABLAS DE RESULTADOS. 50

CAPITULO V..... 62

12. CONCLUSIONES:..... 63

13. RECOMENDACIONES: 63

14. BIBLIOGRAFIA: 64

ANEXOS 66



Yo, **Mayron Rodrigo Cumbicos Alburqueque**, autor de la tesis “**PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO DE MINIBASQUET PARA NIÑOS(AS) DE QUINTO A SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA ALFONSO MARÍA BORRERO. PARROQUIA SANTA ANA**”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la Especialidad de Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, abril del 2013



Mayron Rodrigo Cumbicos Alburqueque
010506315-0

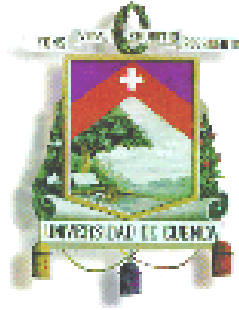


Yo, **Mayron Rodrigo Cumbicos Alburqueque**, autor de la tesis “**PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO DE MINIBASQUET PARA NIÑOS(AS) DE QUINTO A SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA ALFONSO MARÍA BORRERO. PARROQUIA SANTA ANA**”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, abril del 2013



Mayron Rodrigo Cumbicos Alburqueque
010506315-0



**UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA**

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESPECIALIDAD CULTURA FÍSICA**

**PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO DE MINIBASQUET PARA NIÑOS(AS) DE
QUINTO A SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA ALFONSO
MARÍA BORRERO. PARROQUIA SANTA ANA**

AUTOR: MAYRON RODRIGO CUMBICOS ALBURQUEQUE

DIRECTOR: MST. JULIO ABAD

CUENCA – ECUADOR

2013



DEDICATORIA.

Dedico esta tesina a todas las personas que han sido un pilar fundamental en mi vida y que han estado siempre cuando los he necesitado estoy hablando de mi novia, mis padres, hermanas y amigos.



AGRADECIMIENTO

Mi más sincero agradecimientos a la institución a los estudiantes, profesores de la escuela Alfonso María Borrero de la parroquia Santa Ana por permitirme desarrollar la propuesta de entrenamiento en mini básquet. Muchas gracias.



CAPITULO I



1. ANTECEDENTES

Desde el nacimiento del Mini básquet en los años 50 y desde la creación del Comité Internacional de Mini baloncesto (CIM) en 1968, la práctica de este deporte se ha extendido a nivel mundial debido a los múltiples beneficios que genera.

En nuestro País el Mini básquet se practica más en sectores urbanos, por la facilidad que se da para practicarlo, pero, en sectores rurales es más complicado su desarrollo, es el caso de la escuela Alfonso María Borrero ubicada en la parroquia Santa Ana en donde se ve evidenciada la falta de conocimiento de este deporte.

Es por este motivo que se ve la necesidad de realizar un programa de enseñanza de Mini básquet para promover este deporte en una zona donde su práctica no es común.

2. RESUMEN

El presente Proyecto se realizó en la Escuela Alfonso María Borrero de la Parroquia Santa Ana, en los meses de marzo a junio del 2012, participaron 78 alumnos de quinto a séptimo de básica de los cuales fueron 35 mujeres y 42 varones. Para el proceso del entrenamiento se aplicaron actividades y técnicas adecuadas al nivel de desempeño que vayan adquiriendo los alumnos.

Los resultados de este estudio permitirán determinar el avance motriz y la adquisición de destrezas, además de crear nuevas formas de movimientos a través de la práctica de este deporte.

3. ABSTRACT

The present Project there carried out in the School Alfonso Maria Borrero of the Santa Ana Parish, in March to June, 2012, 78 pupils took part of fifthly to seventh of basic of which they were 35 women and 42 males of. For the process of the training there were applied activities and technologies adapted at the level of performance that the pupils are acquiring.

The results of this study will allow determining the motive advance and the acquisition of skills, beside new forms of movements create across the practice of this sport.



4. PALABRAS CLAVES

Mini Básquet, Entrenamiento, Acondicionamiento, Reglamento del mini básquet., Programa de enseñanza,

5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Todos sabemos que la práctica del deporte es muy beneficiosa para el desarrollo integral del niño, tanto en el ámbito social, cultural, deportivo, salud, formación en valores. El mini básquet es un deporte adaptado a las características y necesidades del niño, con su carácter lúdico, socializador y educativo.

Por lo general los niños con buena coordinación motriz y destrezas bien desarrolladas son los que acuden a alguna institución deportiva, o la escuela en donde estudian se desarrolla una buena Cultura Física; no así los niños que estudian en el sector rural donde en muchos de los casos ni siquiera se cuenta con un profesional de la Cultura Física, este espacio es cubierto por los maestros de aula que al no tener el conocimiento ni la preparación adecuada, los alumnos no pueden desarrollar sus destrezas correctamente como es el caso de los estudiantes de la Escuela Alfonso María Borrero de la Parroquia Santa Ana donde los alumnos carecen de destrezas, desconocen de reglas y fundamentos de algunos deportes como por ejemplo el Mini Básquet.

6. JUSTIFICACIÓN

Este proyecto es de tipo descriptivo, que se aplicó a los niños(as) de quinto a séptimo año de Educación Básica de la Escuela Alfonso María Borrero en donde los conocimientos del Mini Básquet son nulos.

Lo que se pretende hacer con este proyecto, es que por medio de las actividades se mejore la parte motriz de acuerdo con las fases sensibles de los niños y que desarrollen habilidades.

Por otra parte al realizar este estudio nos permite ampliar nuestros conocimientos teóricos prácticos y estar justificando una de las funciones de la Universidad como



Institución Educativa, investigando problemas de la sociedad.

7. OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL:

Realizar una propuesta de entrenamiento de mini básquet en los niños(as) de quinto, sexto y séptimo año de Educación Básica de la Escuela Alfonso María Borrero de la Parroquia Santa Ana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la capacidad motora y fundamentos técnicos en los alumnos de la escuela Alfonso María Borrero de la Parroquia Santa Ana.
- Promover la actividad física, deportes y recreación en la Parroquia Santa Ana.
- Incentivar a los alumnos a la práctica del mini básquet.
- Observar el desarrollo de capacidades físicas, por medio de test físicos pedagógicos



CAPITULO II



8. MARCO TEÓRICO

El Marco Teórico se desarrollará en varios aspectos; expondrán temas como el origen del mini básquet, la evolución, sus objetivos, características, la relación entre el niño y el mini básquet, la edad de iniciación; también se describirán los fundamentos básicos: drible, pase (variaciones), tiro al aro, recepción; y finalmente se desarrollará la propuesta propiamente de entrenamiento, aplicando diferentes actividades que ayudarán al desarrollo de zonas sensitivas, acondicionamiento con y sin balón, juegos pre deportivos y test físicos.

8.1 El mini básquet

8.1.1. Orígenes y Antecedentes

8.1.2. Objetivos del Mini básquet

8.1.3. Características:

8.1.3.1. Funcionales

8.1.3.2. Estructurales

8.1.4. El niño y el Mini Básquet

8.1.5. Iniciación al mini básquet

8.1.5.1. Desarrollo de la condición Física en el mini básquet

8.2 Fundamentos del Mini Básquet

8.2.1. Acondicionamiento:

8.2.1.1 Sin balón

8.2.1.2 Con balón

8.2.2 Drible

8.2.3 Pase

8.2.3.1 El pase de pecho



- 8.2.3.2 El pase picado
- 8.2.3.3. El pase de cabeza
- 8.2.3.4. El pase de Béisbol
- 8.2.3.5. Pase a una mano
- 8.2.3.6. Pase a una mano picado
- 8.2.4. El tiro
 - 8.2.4.1. El tiro en suspensión
 - 8.2.4.2. El tiro en suspensión saltando hacia atrás
 - 8.2.4.3. El tiro en suspensión con rotación
 - 8.7.2.4.4. La entrada
 - 8.2.4.5. La entrada a aro pasado
 - 8.2.4.6. Tiro de gancho
 - 8.2.4.7. Medio gancho
- 8.2.5 Recepción

8.3 Propuesta de entrenamiento de Mini Básquet

- 8.3.1. Desarrollo de la condición física en Alevín
- 8.3.2. Fases Sensibles de niños de 9 a 11 años
- 8.3.3 Juegos Pre deportivos
- 8.3.4 Test Físicos Pedagógicos.



8.1 EL MINI BÁSQUET

8.1.1 Orígenes y Antecedentes

Buscando un pasatiempo para los niños, en los años 50, Jay Archer, (1922 Scranton, Pennsylvania); crea el BIDDY-BASKET, como adaptación del Basquetbol para jugadores de la segunda infancia. El nombre BIDDY, surgió de un capricho de su hija la cual buscaba una distracción de sus tareas escolares. La traducción lo define como Pelota al cesto por pollitos. En 1955, Archer lo lleva de los Estados Unidos a Canadá, luego a Puerto Rico, (Único país del Mundo donde el Baloncesto es el deporte nacional. Dos años después, en 1957, llega también el BIDDY a Burna, Formosa y Asia.

Desde esos primeros momentos muchas Federaciones Nacionales comienzan a interesarse por este programa y lo introducen en sus estrategias de desarrollo del basquetbol a largo plazo, el cual debe comenzar con los niños. En 1962 España gracias a un importante apoyo financiero del Consejo Superior del Deporte, pone en marcha una operación de Mini basquetbol de gran envergadura. Fue en la ciudad de Barcelona donde el nombre cambio de BIDDY a MINI, denominación aceptada oficialmente por la Federación Internacional de Baloncesto Amateur, (FIBA).

Los ibéricos, ya desde 1923, conocieron las delicias del baloncesto, gracias al padre Millan, sacerdote de la congregación Salesiana, el cual residió en Cuba y en 1923 lo llevó hasta su país de origen. Otras naciones que se interesaron por introducir en Mini basquetbol a partir de la década de los años 60, fueron: Italia, Inglaterra, Portugal y Alemania.

Después de rigurosos estudios y consultas especializadas como Williams Jones y Robert Busnel así como de los equipos técnicos multidisciplinarios, la FIBA acordó en el Consejo Mundial de México en 1968, organizar, difundir y coordinar la práctica del Mini basquetbol a nivel mundial y creó el Comité Internacional de Mini basquetbol (CIM), a al cual están asociadas actualmente, más de 190 países.



En Octubre de 1968 en la Ciudad de México, el ejecutivo del CIM, otorga la sede del Primer Congreso Mundial para dirigentes de Mini basquetbol a la Ciudad de Madrid, España; nación que desde el año 1962, gracias a un importante apoyo financiero del Consejo Superior de Deportes, pone en marcha una operación gigante de baloncesto para niños. (1).

El Dr. Anselmo López, presidió dicho Fórum madrileño en su condición de anfitrión y le correspondió a España, ver como el nombre de Byddy cambiaba a Mini basquetbol, denominación oficializada por la FIBA. Acudieron a esta primera reunión mundial para ministros, (personas dedicadas a esta modalidad), 120 delegaciones procedentes de 46 países. Los afiliados a la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA), por aquel entonces eran 93 naciones.(2)

Posteriormente, tras el avance vertiginoso y la difusión que originó toda esta apertura para el baloncesto de niños, la FIBA por intermedio de su Comité Internacional de Mini basquetbol, realizó el II Congreso para los ministros (Dirigentes nacionales del mini basquetbol), en la Ciudad de Múnich, Alemania, en el año de 1972. (2).

8.1.2 Objetivos del Mini básquet

El mini básquet es un deporte adaptado a las características y necesidades del niño, con su carácter lúdico, socializador y educativo que, de manera endógena va formando en aspectos como:

- a) El Intelectual: Los niños/as aprenden a tener equilibrio emocional, perciben estímulos e información, evalúan las diferentes vivencias que le enseñan a diagnosticar, tomar decisiones y ejecutar/as con presión.
- b) Social: Desarrollan una personalidad aprendiendo a jugar. El papel del entrenador es clave, transmitiendo valores y actitudes positivas durante los entrenamientos y en los partidos. Es quien interactúa con los jóvenes.
- c) Motor: Aprende la ejecución de habilidades técnicas, a prepararse físicamente,



sabiendo diferenciar las cualidades físicas: resistencia, fuerza, velocidad.

Se inicia en el entrenamiento invisible creándose hábitos de higiene, salud y alimentación.

d) Emotivo: Aprende a disfrutar jugando, corriendo y a sentir su cuerpo, a emocionarse no solo con sí mismo sino con su equipo. (4)

Según Giménez y Sáenz-López (1999). El Mini Básquet tiene como objetivos principales:

- Mejorar la salud de los jugadores.
- Trabajar los contenidos Técnicos-Tácticos básicos del mini básquet.
- Enseñar las reglas básicas de este deporte.
- Mejorar la socialización y el trabajo en equipo.
- Conseguir hábitos de práctica deportiva. (5).

8.1.3 Características:

La principal característica del mini básquet es la de ser una adaptación del baloncesto a las características y necesidades de los niños, con un carácter lúdico, socializador y educativo, que pretende que el niño adquiera hábitos deportivos saludables.

El mini básquet se encuentra dentro del grupo de los mini deportes, es decir, deportes adaptados a las características de la población infantil, para favorecer su participación, formación y disfrute (Lasierra y Lavega, 1993; Mendez 1999), siendo la primera toma de contacto del niño con la competición, puesto que se caracterizan por tener unas reglas concretas y rígidas (Navarro, de la Rica, Gil y Estapé, 1993).

El mini-baloncesto es un medio para desarrollar no solo habilidades deportivas, sino también valores que permitan la formación y educación de los niños a través del deporte. (5)



8.1.3.1 Características funcionales

En función de la estabilidad del medio el mini básquet pertenece al grupo de las tareas abiertas en las que se produce un cambio permanente del entorno (Poulton,1956). Aunque, el terreno de juego, el balón o los cestos, se mantienen invariables en sus dimensiones, lo que permitirá considerar la actividad como estable, la relación que se establece entre compañeros y adversarios determina un grado de incertidumbre muy elevado.

Para Cárdenas (1999), *“el problema para el jugador se multiplica por la necesidad de adaptar su comportamiento motor al resto de jugadores, ya sean compañeros de equipo o rivales. Si un jugador decide ejecutar un pase al compañero, no solo tendrá que preocuparse de efectuar correctamente dicha acción, sino de hacerlo en el momento, en el espacio y con la intensidad oportuna para superar el posible marcaje de los oponentes y en muchos casos, y al mismo tiempo, para adaptarlo al desplazamiento variable de su compañero”*. (5)

8.1.3.2 Características estructurales

El mini básquet pertenece al grupo de deportes colectivos o de equipo, denominados también de cooperación-oposición de espacio común y participación simultánea (Hernández, 2000).

El medio en el que se desarrolla la acción está determinado por las características de una serie de elementos, cuya presencia se repite en el conjunto de los deportes de equipo. La estructura formal de este tipo de deportes fue analizada por Bayer (1986), quien distinguió los siguientes elementos: el terreno de juego, el balón, los compañeros y adversarios, la meta y el propio reglamento de juego. Dichos elementos forman parte invariable de la actividad deportiva aunque las diferentes características de cada uno de ellos marcan las diferencias entre los diferentes deportes. En el siguiente cuadro se presentan las características estructurales del mini básquet comparándolas con las del baloncesto. (5)



ELEMENTO ESTRUCTURAL	MINIBASKET	BALONCESTO
BALÓN	- 73-68 cm y 450-500gr	-78-75 cm y 600-650gr
ESPACIO	-25.60 x 15m./ 20 x 12m. - No hay línea de 3 puntos. - Tiro libre a 4m del aro.	- 28 x 15m - Línea de 3 ptos a 6.25m del aro - Tiro libre a 5m del aro
M² POR JUGADOR	-38.4m ² / 24 m ²	- 48 m ²
META	-Compuesta por tablero y aro a una altura: 2.60m	- Compuesta por tablero y aro a una altura: 3.05m
JUGADORES	-10-12jug/5jug. -Solo hay cambios en el último cuarto, pero en los tres restantes deben haber jugado todos y haber estado en el banquillo al menos un cuarto.	- 10-12jug/5jug. - Cambios sin límite.
DURACION PARTIDO: T'JUEGO DEL JUGADOR	-4 x 10', como mínimo cada jugador juega 10' y un máximo de 30'	- 4 x 10' de 0' a 40'
REGLAS	Mismas reglas en cuanto a violaciones y faltas, se diferencia en los aspectos estructurales señalados anteriormente. Además en mini básquet los cestos valen 1 o 2 ptos no hay cestos de 3 ptos	

Tabla I: características estructurales del mini básquet comparadas y diferenciadas con las del baloncesto. (Modificado de Giménez y Sáenz – López 1999). (5)

8.1.4 El niño y el Mini Básquet

El mini básquet o simplemente mini es una modalidad del baloncesto adaptado para su



juego entre niños, especialmente desde los 6 hasta los 12 años. Las dimensiones del terreno de juego, la altura de los aros, el tamaño de los tableros y el diámetro y peso de los balones están adaptadas a la edad. El objetivo del juego, incluso superior a la competitividad, será la enseñanza y pedagogía, tanto individual como colectiva. (3)

El juego es a imagen y semejanza del baloncesto de mayores, facilitando así el juego a los niños y dándoles la posibilidad de que años más tarde incursionen en el baloncesto. Actualmente el mini baloncesto es practicado por niños y niñas en edad escolar (Escuela Primaria).

El deporte para los niños es algo mucho más importante que una simple actividad. El mini básquet ha demostrado ser una experiencia emocionante y desafiante para millones de chicos y chicas en todo el mundo.

Los niños participan en deporte para su placer, no para el del profesor o entrenador. Además de ser incorrecto, resulta contraproducente forzar al juego a un niño que no desea participar. Es importante enseñar al niño a valorar más el esfuerzo, la dedicación, cooperación y deportividad que la victoria; cada partido podrá ser aceptado sin decepciones indebidas.

El mini básquet, sirve para ir motivando a los niños y niñas a la práctica deportiva y a la vez irle desarrollando todas sus capacidades físicas y volitivas. Es una recreación o festival en el cual los niños menores comparten con sus iguales la emoción del juego. En este nivel lo ideal es la disciplina individual y colectiva para crear en el niño los principios morales, que más adelante lo conviertan en una persona de bien. (6)

8.1.5 Iniciación al mini básquet

Hay cierta diferencia de opiniones en lo concerniente al momento de iniciación según sean los deportes practicados, el tiempo en que puede comenzar la especialización y la edad en la que se alcanzan los máximos resultados.

El rango de edad de iniciación, dependiendo de los autores (Platonov,1993; Durand, 1988; Matveev, 1983; Pintor, 1989; Delgado, 1995, citados por Cárdenas, 2000) oscila



entre los 8 y 13 años, aunque, para Blázquez y Batalla (1995), la edad ideal para entrenar en contacto directo con el deporte a un cierto nivel de exigencia, sería el período comprendido entre los 6 y los 12 años y que sería verdaderamente eficaz alrededor de los 9 a 11 años.

El marco donde se va a desarrollar el jugador de mini básquet corresponde a las primeras etapas de formación deportiva. (1)

8.1.5.1 Desarrollo de la condición física en el Mini Básquet

La enseñanza deportiva en edades comprendidas entre los 8 y 12 años debe ser tratada de forma global. Por tanto, en los entrenamientos, se trabajará de forma conjunta la preparación técnica, táctica, física y psicológica, sin olvidarnos de ninguna de ellas, siendo todas ellas básicas para el correcto desarrollo de nuestros/as jugadores/as. En estas edades, se trabajará siempre dentro de la pista, y utilizando el baloncesto como medio para mejorarlos.(11)

8.2 FUNDAMENTOS DEL MINI BÁSQUET

El jugador de mini baloncesto tiene que dominar los fundamentos básicos de este deporte, (el drible, el pase, el tiro, amagues y no hay que olvidarse de la defensa.) Por ello un jugador de mini baloncesto no se hace en tres horas, sino que se tarda años y años en perfeccionar la técnica, hasta que los movimientos son instintivos. Por eso la persona que quiere ser un jugador importante para un equipo debe trabajar duro en el entrenamiento, o fuera de ellos si dispone de tiempo libre suficiente, para perfeccionar su técnica.(20)

8.2.1 Acondicionamiento

8.2.1.1 Sin balón

Constituye el primer eslabón de la formación motriz del niño orientando los fundamentos motrices a la técnica deportiva, para luego tratar el desarrollo motriz hacia los fundamentos del Mini básquet y finalmente hacer hincapié en la creatividad del



alumno, como ejemplosugerimos las siguientes actividades:

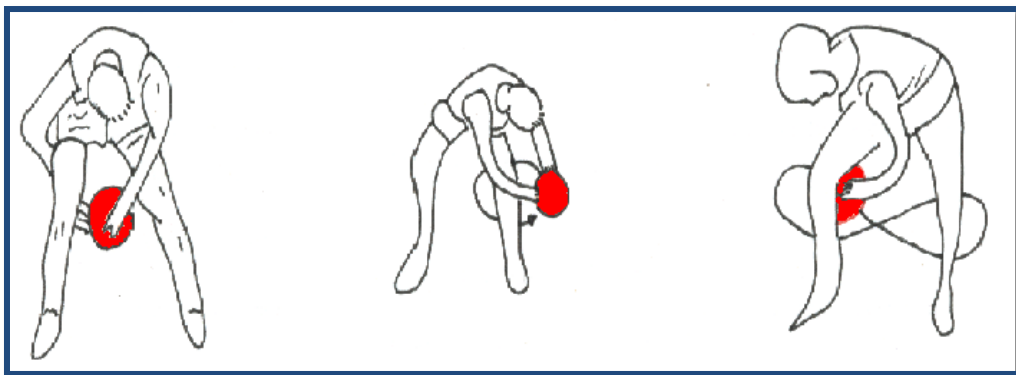
1. Caminar libremente toda la cancha.
2. Caminar apoyándose sobre la punta de los pies, talones, borde interno, borde externo.
3. Caminar con brazos arriba, abiertos, cruzados, adelante, a la derecha a la izquierda, haciendo circunducción, etc.
4. Los niños caminan por la cancha al encontrar una línea cambian de dirección.
5. Trotar indistintamente variando la velocidad.
6. Trotar con cambios de dirección.
7. Alternar, trotar adelante, atrás a un lado al otro.
8. Trotar y caer al topar las líneas con las dos manos.
9. Trotar topando el hombro al compañero.
10. Trotar topando la espalda, la rodilla izquierda –derecha.
11. Topar la pantorrilla, topar la cola.
12. Para tomar un descanso caminar formando figuras geométricas.
13. Trotando formar figuras: al frente, de espaldas, lateral, saltando sobre el un pie, el otro, los dos, etc.
14. Trotar con cambios de dirección y velocidad: rápido, lento.
15. Buscar a un compañero para chocarse pero antes cambiarse de dirección.
16. Por parejas enfrentados tocarse las rodillas.
17. Salta sobre el que está sentado que abre y cierra las piernas (coordinación).
18. Parejas 1 y 2 trotar separados a la señal es nombrado 1 o 2 juntarse lo más rápido, e ir aumentando la velocidad.
19. Parejas caminar tomados del un brazo uno de frente y otro de espalda trotando.
20. De 3 , de 5, caminar y trotar.
21. Agrupación y dispersión, trotando indistintamente a la señal juntarse de 2,3,4,5.
22. En grupos de 5 a 10 jugar al tren, la pata coja.
23. Dos grupos enfrentados tomados de las manos los primeros sin soltarse halar a su territorio o tomados una cuerda, no deben pasarse la línea, (fuerza).(14)

8.2.1.2 Con balón

Aprender a ser amigo del balón, ya que se refiere al manejo del balón, la familiarización con el implemento y se debe realizar ejercicios para desarrollar: la percepción del espacio, el tiempo, la coordinación ojo – mano, el equilibrio y la movilidad.

Si no se maneja bien el balón no se podrá dominar los fundamentos por lo tanto los niños no podrán jugar Mini basquetbol, en cada sesión se deberá ir aumentando el grado de dificultad.

1. Cada niño con un balón realiza las siguientes tareas: golpear el balón con las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, cadera, muslos, pies y rodillas.
2. Conducir el balón con las diversas partes del cuerpo: con el pie, hombro, cabeza y rodillas.
3. Conducir el balón con las manos por las líneas de la cancha.
4. Conducir el balón con los pies y las manos.
5. Posición básica golpear la bola con la una y otra mano con las palmas totalmente abiertas.
6. Tomar el balón y golpearlo con las dos manos fuertemente contra el piso.
7. Agarrar el balón soltarlo y volverlo a tomarlo sin que caiga al piso, cada vez ir separando más las manos abriendo los brazos.
8. Pasarse el balón describiendo el ocho alrededor de las dos piernas. (14)



9. Sentados poner el balón en el vientre y desplazarse como el cangrejo hacia atrás en distintas direcciones.
10. Sentados ajustar el balón con los pies y levantando las piernas recibir atrás de la



cabeza con brazos estirados, repetir varias veces.

11. Por parejas el mismo anterior pasarle al compañero que recibe con las manos se coloca en los tobillos y pasa para atrás.

Se ha realizado ejercicios en el lugar buscando progresivamente el agarre y manejo del balón y el desarrollo de las cualidades físicas, para luego pasar a ejercicios en movimiento primeramente caminando, trotando y finalmente corriendo.

12. Caminar indistintamente por toda la cancha en puntas de pies llevar el balón adelante, arriba, abajo, pasarse por la cintura, cabeza, piernas.

13. Caminando pasarse el balón de la una mano a la otra solamente empujando la yema de los dedos extendiendo y flexionando los brazos luego trotando.

14.21. Con brazos estirados sostener el balón adelante, trotar levantando rodillas que topan al balón.

15. Rodar el balón al frente con la una mano y luego con la otra, luego con las dos.

16. Todos los siguientes ejercicios con recorridos cortos del balón, luego por parejas cruzándose a ir por el mismo lugar y luego a lo ancho de la cancha recorrido largo.

24. Rodar el balón correr y hacerlo pasar por un puente que realizo con mi cuerpo.

25. Pararlo con el pecho, con la cabeza, con la cola.

26. Por grupos pequeños pasarse el balón por sobre la cabeza y con media vuelta regresar al primero que paso (competencia).

27. Luego lo haremos sentados, haciendo rodar el balón de delante hacia atrás y viceversa. (17)

8.2.2 Drible

El drible o conducción es un fundamento necesario para el juego del mini basquetbol mediante este el jugador puede moverse en la cancha en cualquier dirección, es el fundamento que más se practica pero el que menos se utiliza ya que el movimiento del jugador es más lento que el movimiento del balón cuando es pasado, sin embargo proporciona al jugador un buen manejo del balón y a base de los ejercicios se desarrolla la resistencia. (9)



Dentro del juego del baloncesto, el dribling tiene una gran importancia. Debemos procurar siempre driblar para conseguir algún objetivo, no botar por vicio. Todos los jugadores deben saber botar correctamente con ambas manos.(7)

Mediante el regate (baloncesto o básquetbol) o "drible" (del inglés, dribble: transporte de la pelota en deportes tales como el fútbol y el baloncesto) el jugador se desplaza en la cancha con la pelota, considerándose éste un arma tanto en el ataque como en la defensa.

Cada jugador debe practicar el regate con cualquiera de las manos, hasta dominar perfectamente esta forma de desplazamiento con el balón. Sin embargo, no debe olvidarse que su empleo excesivo puede perjudicar el trabajo de conjunto y que el pase imprime mayor velocidad que el regate a los ataques. El regate se utiliza para:

- Sacar el balón del tablero defensivo
- Adelantar la pelota en el ataque
- Buscar posición favorable para el tiro a cesta
- Romper o quebrar la defensa
- Distraer la pelota de áreas congestionadas

Dentro de los principios fundamentales del regate debemos considerar principalmente la posición del cuerpo, el control de la pelota y el campo visual.

La posición básica de un jugador al momento del regate es la siguiente: tronco ligeramente flexionado hacia adelante, rodillas flexionadas, pies paralelos a la dirección del regate, uno más adelantado que el otro. El brazo coordina la altura, velocidad y dirección en que se hace rebotar la pelota. La mano se ubica en la parte superior de la pelota sin hacer contacto con la palma. El control de la pelota misma está a cargo de los dedos, la muñeca y el codo.

Los dedos bien separados, contactan el balón desde arriba. La velocidad y altura de rebote del balón se regulan mediante movimientos de la muñeca hacia arriba y hacia abajo. El brazo empleado para rebotar el balón se mantiene flexionado y próximo al



cuerpo. El otro brazo equilibra el cuerpo y contribuye a proteger el balón, ligeramente extendido, con el antebrazo paralelo al piso y orientado hacia el adversario.

El regate bajo que se usa en casos de estrecha marcación o en áreas muy congestionadas, para proteger la pelota manteniéndola muy cerca del piso.

El jugador debe agacharse bastante al efectuar este regate, por lo que pierde velocidad. Las rodillas se flexionan y la pelvis se desplaza hacia atrás, de forma que el peso del cuerpo se sitúe a un nivel bajo que favorezca el equilibrio. El cuerpo se interpone entre el defensa y la pelota. Cabeza levantada, mirada atenta a fin de conocer la posición de los jugadores en la cancha.

La mano hace rebotar el balón controlándolo con los dedos. El regateador protege el balón manteniéndolo cerca de su cuerpo, de acuerdo a la posición y movimientos del contrario. Es importante, para un drible o regate efectivo, que el jugador domine el cambio de ritmo y dirección. Si es ambidiestro mejor aún.

En el regate en alto se mantiene lo señalado anteriormente, excepto por una mayor altura del rebote y la posición, que ya no es agachada. Aquí la posición del cuerpo es más natural, con lo que se logra mayor velocidad y menor protección de la pelota, por lo cual se utiliza solamente cuando el jugador está desmarcado.

El jugador que ejecuta el regate mantiene la vista hacia adelante explorando todo su plano visual, captando las posiciones de los demás jugadores en la cancha y midiendo sus posibilidades de pase o tiro al cesto, sin fijarse en la pelota. (9)

Otros conceptos a tener en cuenta en la técnica del regate son:

- a) Mantener preferentemente hombros agachados.
- b) Apoyarse en la punta de los pies.
- c) Utilizar movimientos de vaivén del codo, muñeca y dedos.
- d) Rebotar la pelota a una distancia cómoda de los pies.
- e) No terminar el drible antes de decidir la siguiente acción a seguir.



Se aconseja no utilizar el drible en las esquinas ni en proximidad a las líneas de saque. Como ya lo hemos mencionado, el abuso del regate por parte de un jugador puede ser perjudicial para el equipo, por eso se recomienda tener en cuenta primero la posibilidad de un pase antes que intentar un drible. El regate es particularmente efectivo en las siguientes situaciones de juego:

1. Avance con la pelota desde la cancha defensiva a la zona de ataque.
2. Ataque inmediato luego de la interrupción de un pase.
3. Tras un rebote bajo el cesto defendido para despejar el peligro de la zona.
4. Al recuperar el dominio de una pelota perdida.
5. Para mejorar las posibilidades de lanzamiento.
6. En la protección a la pelota ante una arremetida del defensa.
7. En avances lentos.
8. Para congelar y demorar el juego cuando se está ganando.
9. En ataques rápidos cuando no es posible o seguro un pase a otro compañero que está en la ofensiva.

El regate debe concluir con un pase preciso, un lanzamiento o un pivote.

El mal hábito de hacer rebotar la pelota inmediatamente después de recibir un pase impide muchas veces el desarrollo de jugadas y contraataques.

El buen regateador o driblador mantiene la debida distancia con el defensa, porque si se aproxima demasiado corre el riesgo de perder la pelota.

El jugador en actitud de ataque mantiene una posición de balance tal que le permite desplazarse en cualquier dirección. Inicia el arranque desplazando el peso de su cuerpo sobre el pie que arranca, empujando con fuerza con el pie de pivote o pie de atrás. El pie de pivote se mantiene pegado al piso de la cancha antes que la pelota salga de la mano del jugador, de lo contrario se considera violación con pérdida de la pelota.

Para detenerse, el atacante en control del balón debe seguir las normas especificadas por el reglamento.



Cuando el driblador está en el aire y cae a la cancha sobre ambos pies simultáneamente, cualquier pie puede ser considerado como pivote (parada en un tiempo).

Cuando se recibe la pelota con un solo pie en contacto con el suelo de la cancha, éste es considerado el pivote (parada en dos tiempos). (8)

8.2.3 Pase

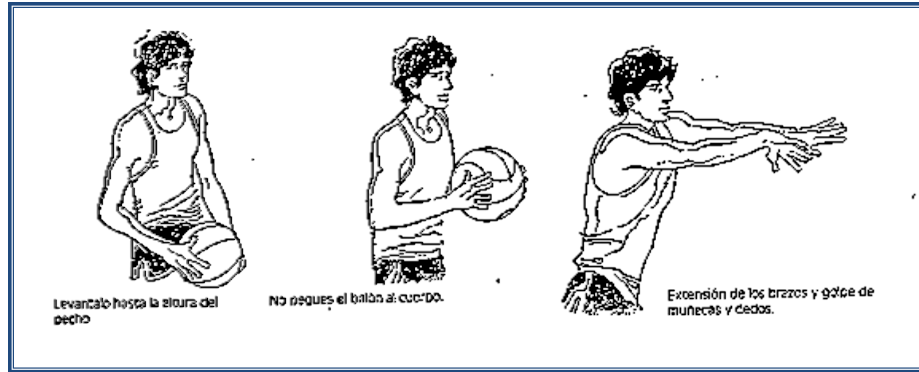
El pase es una de los fundamentos más importantes puesto que gracias a este hacemos llegar el balón a otros compañeros que tengan mejor opciones de tiro. El jugador que no sepa pasar correctamente propiciará unos buenos contraataques del contrario lo que lleva a perder el partido.

Todo pase tiene que ser fuerte, sin pasarse, y bien dirigido, es decir, si tu compañero va corriendo no le puedes pasar donde él estaba porque cuando le llegue el balón el ya no estará allí, sino que tendrás que pasar un poco más delante de donde estaba, o si tu compañero te pide el balón a la altura de su cabeza no le puedes pasar a sus rodillas pues perderás el balón tontamente

También existen distintos tipos de pases, un buen jugador tiene que saber cuando utilizar o uno u otro, Los pases que vamos a explicar son el de pecho, el picado, el de cabeza, y el de béisbol. (10)

8.2.3.1 El pase de pecho

Este pase es el más seguro y fácil de hacer. Para realizarlo sacamos el balón a la altura del pecho con los brazos lo más pegado al cuerpo posible, después extendemos los brazos en línea recta y empujamos con las muñecas el balón pudiéndose que dar las manos con los dedos hacia abajo al igual que las palmas o hacia delante y las palmas hacia fuera. este movimiento de brazos lo acompañamos con un paso, de esta forma obtendremos más fuerza.

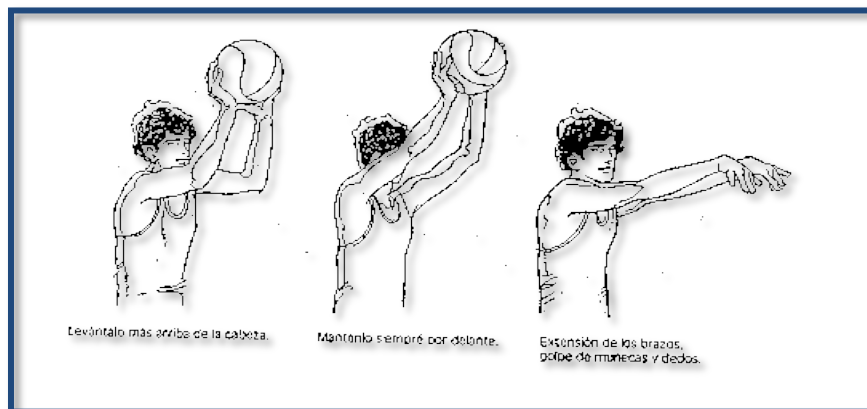


8.2.3.2 El pase picado

Es una variante del pase de pecho y se realiza de la misma forma pero con una salvedad el balón tiene que botar antes, de llegar al compañero, en el suelo, este tipo de pase es muy difícil de cortar por lo que se utiliza para pasar a los compañeros que tengan un defensor muy cerca.

8.2.3.3 El pase sobre la cabeza

Este pase es también muy utilizado, sobre todo por los hombres altos. Primero colocaremos el balón encima de nuestra cabeza, y después con un movimiento rápido de muñecas pasaremos la pelota a la altura del pecho del compañero o donde este nos lo pida. Este pase es el más utilizado para pasar por alto a la zona puesto que pasamos por encima de nuestro defensor. (10)





8.2.3.4 El pase de Béisbol

Este pase es el más utilizado en los contraataques puesto que es el que mayor distancia puede coger, pero tiene el inconveniente que también es muy impreciso. Bueno primero nos colocaremos el balón a la altura del hombro y lo impulsaremos con un movimiento del brazo en línea recta, y no en círculo puesto que el movimiento circular hace que el tiro aún más impreciso y difícil de coger. Como este pase tiene que recorrer casi toda la cancha se tendrá que lanzar un poco bombeado, pero no demasiado puesto que con más altura más tarda en llegar al destino. En mi opinión en lugar de realizar este pase sería mejor pasar como un pase de pecho, pero para ello primero tendremos que tener una buena potencia de pase.

8.2.3.5 Pase a una mano

El pase a una mano es uno de los más rápidos de efectuar pero tiene el inconveniente de ser también un pase algo impreciso y débil si no lo practicamos con frecuencia. Para realizar este pase primero hay que tener un buen manejo de pelota puesto que el pase se realiza sin interrupción después de un bote. Cuando el balón suba, después del bote, hasta la altura del pecho y a continuación extendemos el brazo y le damos fuerza con un movimiento de muñeca igual que en el pase de pecho.

8.2.3.6 Pase con una mano picado

Se realiza del mismo modo que el anterior pero con la salvedad de que primero tiene que botar en el suelo.(10)

8.2.4 El Tiro

Se constituye en el fundamento más importante puesto que de este depende la victoria, el lanzamiento se basa en la efectividad y no en la potencia.

Los factores que se deben tomar en cuenta para la efectividad del lanzamiento son: la distancia y la velocidad, ya que una buena posición para lanzar dura muy poco tiempo, por lo que hay que seleccionar el lanzamiento.

En esta etapa se debe inculcar al niño a que realice el gesto de una manera técnica y



coordinada, teniendo en cuenta que generalmente que en edades iniciales, aún no se tiene la fuerza necesaria para lanzar con una técnica óptima, por lo que se debe primar la adecuada coordinación del gesto y a corta distancia.

Se puede decir que el tiro es la parte más importante del baloncesto. Ya que de este depende el resultado de un encuentro, por lo tanto se debería practicar con frecuencia este fundamento que tiene mucha incidencia en el juego.

Los tipos de tiros más utilizados por todo jugador de baloncesto indistintamente de la posición en la que jueguen: el tiro en suspensión, la entrada. Después también hay algunas variantes de estos tiros como por ejemplo el tiro en suspensión saltando hacia atrás, el tiro con rotación, la entrada al aro pasado. (10)

8.2.4.1 El tiro en suspensión

Es el más útil en el juego estático. Para realizar este tipo de tiro tenemos que colocar el brazo derecho formando un ángulo recto con el pecho, el codo también tiene que formar otro ángulo recto. Los dedos de la mano tienen que estar apuntando a la frente y a una distancia de unos cuatro dedos en horizontal de la misma, también tienen que estar lo más abiertos posibles, pero la pelota solo tocará la yema de estos y nunca la palma de la mano. El dedo de la mano izquierda y el de la mano derecha tienen que formar una T, pero los dedos tienen que tener unos centímetros de separación. Las piernas tienen que tener una abertura igual que la altura de tus hombros, sino tendrás poco equilibrio en el salto (piernas muy juntas) o perderás potencia en el mismo (piernas muy separadas) y el salto que debe realizarse es hacia arriba. Después es importante que el movimiento de piernas, brazos, y muñeca sea fluido. Cuando lleguemos al punto más alto del salto extenderemos el brazo derecho hacia arriba, no para los lados o para delante, mientras que la mano izquierda se separa del balón, una vez extendido el brazo realizaremos un golpe seco de muñeca, el cual impulsará el balón hacia la canasta y producirá una rotación del balón. Y nos tenemos que quedar en esa posición hasta tocar suelo. En el tiro el balón no tiene que ir ni muy alto ni en



línea recta. Y tenemos que apuntar a la parte más cercana a nosotros del aro.

8.2.4.2 El tiro en suspensión saltando hacia atrás

Este es una variante del tiro en suspensión pero que como su nombre indica el salto tiene que ser hacia atrás. Este salto es muy útil si tenemos la necesidad de alejarnos de nuestro defensor para tirar. Una recomendación es que se realice sólo si estamos cerca del aro puesto que se necesita más fuerza de bazo para alcanzar la canasta y este esfuerzo nos puede desviar nuestro tiro.

8.2.4.3 El tiro en suspensión con rotación

Es uno de los más difíciles de meter puesto que en un principio tenemos que estar de espaldas, después realizar un giro rápido que nos puede desorientar y entonces realizar el tiro en suspensión. El giro se puede realizar hacia adentro, es decir, cuando elegimos un pie de pivote y giramos sobre este, lo hacemos pasando el otro pie más cerca de canasta, también se puede realizar hacia fuera, en este caso cuando giramos sobre el pie de pivote el otro pasa más alejado de canasta. En mi opinión el más fácil y útil es con giro hacia fuera puesto que nos alejamos del defensor y podemos ver si tenemos espacio para realizarlo (10)

8.2.4.4 La entrada

Este tipo de tiro es el que más se utiliza en los contra ataques o si te consigues ir de tu defensor por velocidad. Para realizar la entrada primero tienes que aprender a dar los pasos de entrada. Si entramos por la derecha a la vez que cogemos el balón damos un paso un poco más largo con el pie derecho, seguidamente damos el paso con el pie izquierdo más corto y no impulsamos con este hacia arriba, esto es muy importante puesto que mientras más cerca estés del aro más fácil te resultará encestar. En todo momento tenemos que tener el balón bien sujeto con las dos manos si no el contrario puede quitárnoslo con mayor facilidad. Bueno hemos llegado a la parte en la que comenzamos a elevarnos, en ese momento subimos el balón (con las dos manos) a la



altura de la frente aproximadamente y ya podemos tirar.

El tiro que podemos realizar en esta posición es de dos formas, como un tiro en suspensión o una bandeja. Para realizar una bandeja la posición de la mano derecha sigue siendo por debajo del balón pero en este caso los dedos no apuntan hacia la frente sino hacia el otro lado, hacia canasta. Una vez alcanzado el punto máximo del salto impulsaremos la pelota con la muñeca para que pase por encima del aro, este impulso no tiene que ser con un golpe seco puesto que así solo conseguiremos que la pelota suba o que tenga mucho efecto y el balón salga despedido cuando toque el tablero. Cuando realicemos la entrada por la izquierda esta se realiza de la misma forma pero el primer paso se realiza con la izquierda y el impulso se obtiene con la derecha.

Una de las cosas más importantes es tirar también con la izquierda, esto se debe a que es la que más lejos del defensor va estar por lo tanto a este le resultará más difícil quitárnosla. El jugador que es igual de bueno tirando con la derecha que con la izquierda es un adversario temible para cualquiera mientras que si sólo se sabe entrar por uno de los lados el defensor tiene una gran ventaja sobre el atacante. Además el hombre que entra no tiene que tener miedo a los golpes puesto que si recibe alguno, "lo más seguro" es que piten falta. También hay que tener en cuenta que a pesar de haber recibido un golpe tenemos que tirar puesto que así tenemos los dos puntos y un tiro adicional a nuestro favor, si logramos meter la canasta (10)

8.2.4.5 La entrada a aro pasado

Esta entrada es mortífera si se sabe ejecutar correctamente pero si no es un desperdicio de balón que puede ocasionar un cómodo contraataque del equipo contrario. El ángulo de aproximación tiene que ser poco, puesto que de esta forma cuando sobrepasemos el aro no nos salgamos de la pista, por lo general se realiza en paralelo a la línea de fondo. Los pasos de entrada se realizan de la misma forma que en la entrada normal, pero en esta ocasión el impulso no tiene que ser totalmente hacia arriba, pues entonces no sobrepasaríamos el aro y cuando tirásemos el balón golpearía



en este. Cuando saltemos extenderemos el brazo hacia delante y arriba y impulsaremos el balón con la muñeca hacia el mismo lado del que veníamos, si nos acercábamos por la derecha el balón lo tendremos que lanzar hacia la derecha y darle un pequeño efecto hacia el mismo lado para que cuando toque el tablero salga en dirección al aro.(19)

8.2.4.6 . El tiro de gancho

El tiro de gancho es un lanzamiento que solo se puede realizar a corta distancia, para efectuarlo tenemos que colocarnos de lado de la canasta. Después colocamos el brazo extendido hacia el lado contrario de la canasta y lo levantamos, siempre extendido, hasta encima de nuestra cabeza donde realizaremos un movimiento de muñeca que llevará el balón hacia el aro (18)

8.2.4.7 El medio gancho

Este tipo de gancho también es muy efectivo a corta distancia pero además tenemos un mejor control del balón. Este mejor control se debe a que no tenemos que extender el brazo, sino que, estando también de lado con respecto al aro, levantamos directamente el balón sobre nuestra cabeza y realizamos el movimiento muñeca requerido.

De acuerdo con las características de cada uno de los tiros y entradas expuestas anteriormente, se debe considerar, que los tiros más apropiados para la enseñanza del mini básquet son: los tiros a pie firme (tiro libre) y los de entrada (bandeja). (10)

Para el mejor aprendizaje se debe tomar en cuenta los siguientes puntos:

- Toma del balón.
- Posición de las manos.
- Posición de los brazos.
- Posición de las piernas y pie



8.2.5 Recepción

En el mini básquet durante la recepción de un pase intervienen varios factores que condicionarán el movimiento. Algunos de ellos son: la proximidad de las defensas, la trayectoria, velocidad y vuelo de la pelota, la posición y los movimientos del receptor.

Existen ciertas condiciones que el jugador debe tener en cuenta al momento de recepción, tales como el hecho de mirar la pelota hasta el momento en que llega a las manos. El jugador debe tener la pelota en constante visión (directa o periférica) hasta que llegue a sus manos. Una vez en sus manos la pelota debe ser amortiguada con los dedos, muñecas y brazos del receptor. Los antebrazos se flexionan para absorber la fuerza que trae el balón. La forma ideal de recibir la pelota es con ambas manos.

Es fundamental para una buena recepción la coordinación entre ambos jugadores, el que pasa y el que recibe. El pasador a su vez debe realizar un buen pase, tratando de que la pelota llegue a las manos del receptor. Es un mal pase si la pelota llega demasiado alta o demasiado baja, adelantada o retrasada, con demasiado efecto o con mucha, velocidad.(19)

Un buen pase depende también de la posición de los jugadores en la cancha y del modo en que están marcados. Si el receptor se encuentra en una zona sin presión defensiva, avanza extendiendo ambos brazos frente a su cuerpo, con dedos separados y palmas enfrentadas.

Cuando existe mayor presión por parte de un defensa, el receptor generalmente da un paso para alejarse de él. En caso de encontrarse el receptor en movimiento, puede verse en la necesidad de recibir la pelota con una sola mano, entonces la mano más alejada del defensa se levanta como blanco y la mano libre se ubica bien arriba para ayudar en la recepción.

Cuando el receptor se encuentra en el área de pivote debe estar moviéndose en dirección a la pelota y recibir la pelota con las manos lejos del defensa.(10)



8.3 PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO DE MINI BÁSQUET

8.3.1 Desarrollo de la condición física en Alevín

Entre los 10 y 12 años comienza el trabajo de las cualidades físicas condicionales propiamente dicho, aunque todavía sigue teniendo más importancia el desarrollo psicomotriz que el desarrollo de la condición física. Siendo en esta etapa donde comenzamos a introducir las habilidades específicas, sin olvidarnos de las básicas y genéricas. Dentro de las capacidades condicionales, trabajaremos de la siguiente manera cada una de ellas:

- **Fuerza:** juegos de lucha, lanzamientos, de tracción y empuja, etc. Utilizaremos cargas muy pequeñas.
- **Velocidad:** a través de juegos sencillos de persecución, carreras de relevos, superando pequeños obstáculos, cambios de dirección, zig-zag, etc. Es muy importante el trabajo de coordinación y de los desplazamientos para que la capacidad de rapidez mejore en el futuro.
- **Resistencia:** se realizará directamente en la cancha, se trabaja principalmente la resistencia aeróbica y la anaeróbica aláctica. Mantener ritmo constante entre actividades propias del baloncesto, y la anaeróbica aláctica la trabajaremos junto con la velocidad.
- **Flexibilidad:** realizar actividades dinámicas de movilización de los diferentes segmentos corporales, ya que tiende a empeorar. (11)

8.3.2 Fases Sensibles de niños de 9 a 11 años

En la formación de un deportista existen ciertas fases durante las cuales el organismo está más receptivo y tiene ritmos de desarrollo que son distintos para las diferentes adquisiciones, tales como velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y técnica, estas son las llamadas Fases Sensibles. (15)



Al ser inadecuado a la edad el trabajo en estas fases, podrían producir en el niño aspectos negativos como:

- Falta de motivación
- Un abandono temprano del deporte
- Lesiones crónicas
- Limitaciones en la obtención de un máximo rendimiento deportivo
- Alteraciones en los sistemas funcionales del organismo (*en etapas posteriores donde se intensifica aún más el entrenamiento*).

A la edad de 9 a 11 años el niño es más receptivo a las actividades como:

a) Aprendizaje motor

(Necesidad acentuada de movimiento)

(Mayor desarrollo emocional – intelectual - volitivo)

(Tendencia manifiesta a la actividad deportiva)

(Las capacidades perceptivas alcanzan un nivel elevado de rendimiento)

(Tendencia al rendimiento deportivo de conjunto)

b) Capacidades Condicionales

(Existe una tendencia al aumento de la fuerza máxima y la potencia relacionada con la edad)

(La resistencia y la fuerza se observan con parámetros de diferencias individuales)

(Posibilidades de lograr resultados significativos en el desarrollo de la resistencia)

(En cuanto a la velocidad los períodos de latencia siguen disminuyendo, lo que favorece su desarrollo)

(Mayor desarrollo de la potencia)



c) Capacidades Coordinativas

(Intensificar el entrenamiento específico y diferenciado)

(Intensificar el estímulo específico, diferenciado y combinado de los canales sensoriales).

8.3.3 Juegos Pre deportivos

Estos juegos proporcionan el desarrollo de las cualidades físicas, aumentan la capacidad de adaptación final y además desarrollan las habilidades prácticas del mini basquetbol.

No deben ser tomados como actividad lúdica solamente, sino que gradualmente irán mejorando y adquiriendo DESTREZAS QUE LES ESTAN INICIANDO EN EL MINIBASQUETBOL.

Una vez que se trabaja en el acondicionamiento con y sin balón, en el lugar caminando y corriendo, pasamos a realizar juegos en grupo, estos permitirán acercarse al juego formal por su motivación captan el interés de los niños ya que la competencia hacen que se esfuercen al máximo. (13)

1. **Las ranas saltadoras.**- Juego aplicado al desarrollo de la *FUERZA*, de piernas, se colocaran los alumnos en columnas en la línea final, a una señal saldrán saltando de una posición de flexión de piernas y ayudándose con el apoyo de las manos llegan a la marca indicada y regresan trotando a topar la mano del siguiente, el que hará lo mismo y así sucesivamente ganara el grupo que llegue primero.

2. **La lucha del cable.**- Juego aplicado al desarrollo de la fuerza especialmente de *BRAZOS*, se organiza grupos que se colocan en mitad de cancha, los mismos que estarán colocados en los extremos de la cuerda que tiene un pañuelo en el medio, a la señal los grupos halaran la cuerda y ganara el que lleve el pañuelo a su lado.

3. **Suma de pases.**- Juego aplicado a los pases, la clase dividida en dos equipos cada uno ira sumando los pases de una jugada con la otra no deben driblar ni correr con el balón en las manos. Gana el equipo que más pases haya sumado después de un tiempo determinado.



4. **Ovejas y Lobos.**- Juego aplicados a iniciarse en los desplazamientos, propios del Mini basquetbol.

5. **Los 10 pases.**- los jugadores forman dos equipos (10 jugadores por equipo como máximo) y se distribuyen libremente por el terreno. El profesor entrega el balón a uno de los dos equipos para que intente completar 10 pases seguidos sin que el balón sea interceptado o caiga al suelo. En caso de no conseguirlo, la posesión del balón pasará al equipo contrario que iniciará de nuevo el juego.

Se puede establecer un sistema de puntuación otorgando 1 punto por cada 10 pases seguidos.

6.- **Traga bolas.**- en grupo de 4 jugadores, 2 de ellos se colocan uno frente al otro separados por una distancia de 10 metros aproximadamente uno de estos coge el balón. Los otros 2 jugadores se colocan uno frente a otro en la línea media que separa a los primeros y uno de ellos coge el aro.

El juego lo inicia el jugador que tiene el aro pasándolo a su compañero de en frente. Durante el trayecto, el jugador que tiene el balón debe lanzarlo para que pase por el centro del aro. Después del lanzamiento, el balón será recepcionado por el jugador que esta frente al que lo lanzo, debiendo repetir entonces la acción cuando el aro sea de nuevo lanzado al jugador que inicio el juego. Después de 10 lanzamientos se cambia el rol de cada jugador... (13)

8.3.4 Programa de enseñanza

Proceso pedagógico encaminado al desarrollo y perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices, técnicas, tácticas, morales y volitivas del deportista, donde el objetivo fundamental es el vencimiento de objetivos pedagógicos, por lo que, la competencia constituye un medio más de la preparación y no el fin para evaluar objetivos competitivos.

Características

- a) Se estructuran en etapas y periodos.
- b) El control del volumen se comporta de forma lineal, es decir no varía ya que la finalidad es adquirir habilidades en el dominio de los fundamentos técnicos del deporte.



- c) Los objetivos de cada periodo y etapa tiene un tratamiento a más largo plazo, si tenemos en cuenta la duración de los mismos.
- d) Sistema utilizado solo en el deporte formativo.
- e) Se debe definir los objetivos a vencer en cada componente.

8.3.5 Test Físicos Pedagógicos.

Son instrumentos de evaluación que permiten ver en qué nivel se encuentran los estudiantes o deportistas, a su vez permiten analizar el desarrollo de los mismos. A continuación describiremos algunos test de carácter Físico y Técnico.

8.3.5.1 Test Físicos

- Salto de longitud.- tiene como objetivo medir la Fuerza Explosiva de piernas. Sin Impulso, se ejecuta dos veces, anotándose el mejor resultado en metros y centímetros.
- Alcance.-Salto vertical. Con un pie atrás de impulso lo adelanta, flexiona, salta con los dos pies y marca al tablero o a la pared. Se mide el despegue y el alcance con el brazo extendido y se resta.
- Rapidez (20mts).-Tomar el tiempo en segundos, realizando la carrera de 20 metros con arrancada media dos veces y anotándose el menor resultado. Puede efectuarse en la pista o el terreno.(16)
- Flexibilidad.-Se realizar parado el atleta sobre una silla y efectuando la flexión del tronco hasta tocar con las puntas de los dedos de la mano el punto más bajo posible. Medir la distancia en centímetros, a partir de la punta de los pies hasta la punta del dedo del medio.

8.3.5.2 Test Técnicos

- Test para la habilidad pase de pecho.- Medir la realización técnica del pase de



pecho.

A una distancia de 4m entre dos compañeros realizar de forma ininterrumpida el pase de pecho durante 30 segundos. Se evaluará con la calificación de Buena, Regular y Malo.

- Test para la habilidad drible.- Medir la realización técnica del drible. Realizar el drible en zigzag entre obstáculos que estarán separados entre sí por una distancia de 4m. Se evaluará con la calificación de Buena, Regular y Malo.
- Test para la habilidad Tiro Básico.- Medir la técnica del Tiro Básico. Ejecución del tiro básico desde la línea de tiros libres. Se le darán dos oportunidades a cada estudiante y se tomará el resultado de mayor valor.
- Test para la habilidad Tiro al Aro en Movimiento después de Drible.- Medir la técnica del tiro al aro en movimiento después de drible. A una distancia de 5m del aro, los estudiantes ejecutarán el tiro al aro en movimiento después del drible. Se realizarán dos intentos por cada estudiante y se tomará el resultado de mayor valor.(16)



CAPITULO III



9. METODOLOGIA:

➤ **TIPO Y DISEÑO GENERAL DE ESTUDIO:**

El presente estudio es de tipo descriptivo con intervención

➤ **UNIVERSO**

Según Ramírez citado por Oliva(2007), población o universo es "la totalidad de individuos o elementos en los cuales pueden presentarse determinadas características susceptibles de ser estudiada" en este estudio el universo seleccionado lo conforman todos los niños de la escuela Alfonso María Borrero de la parroquia Santa Ana del año lectivo 2012.

➤ **MUESTRA**

La muestra está conformada por 78 niños de sexto a séptimo de básica de la escuela Alfonso María Borrero de la parroquia Santa Ana del año lectivo 2012.

MÉTODOS TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS

1. Propuesta de Entrenamiento de Mini Básquet para la Escuela Alfonso María Borrero de la Parroquia Santa Ana

Esta propuesta fue encaminada a la mejora de las capacidades motoras, capacidades coordinativas, a través de la enseñanza de los fundamentos básicos del mini básquet y complementados con actividades de disfrute para el niño, además se puso mucha atención en las zonas sensibles de las edades con las que se trabajó.



Objetivos:

General:

Mejorar las habilidades motoras y conocimientos técnicos de los fundamentos básicos del mini básquet en los alumnos de quinto a séptimo de Básica de la Escuela Alfonso María Borrero.

Específicos:

- ◆ Mejorar el desarrollo social y crear hábitos para promover estilos de vida saludables.
- ◆ Incentivar a la población a la práctica de la actividad física y específicamente al mini baloncesto.

Para esta propuesta se pudo contar con la ayuda de las Autoridades de la Escuela Alfonso María Borrero, al permitirnos aplicar en los niños de quinto, sexto y séptimo de básica, durante 4 meses, se trabajó 3 sesiones por semana de una hora con 15 minutos durante los períodos de clases de Cultura Física y adicionalmente 1 hora extra, además por la falta de tiempo se trabajó los días sábados 1 hora con 30 minutos para procurar mejor el redimiendo y aprovechamiento de los niños.

En vista que el grupo de alumnos no tenía conocimientos previos del mini básquet se realizó una semana de adaptación con ejercicios de acondicionamiento con y sin balón. Luego se inició los primeros test físicos y técnicos.

Dentro de la propuesta se realizó lo siguiente: se trabajó principalmente en la coordinación, velocidad de reacción, fuerza con mucha precaución y los fundamentos técnicos del mini básquet (drible, pases, tiro, entradas) para lo cual se utilizó un método repetitivo para automatizar y mejorar el gesto técnico de cada fundamento, además como medio para la enseñanza se utilizó El Juego (pre deportivos y de baloncesto) al final de cada sesión se incentivaba los aciertos de los alumnos y sobre la marcha del entrenamiento se realizó la corrección de errores.



Al inicio del entrenamiento se trabajó con ejercicios de coordinación - velocidad, coordinación - lateralidad, fuerza - coordinación, mediante actividades con y sin balón con el método de repetición.

Para la enseñanza de cada fundamento se empleaba el método más apropiado por ejemplo: El drible, se utilizó el método deductivo que va desde lo general a lo particular y como medio fundamental el juego (persecución, competitivos, relevos). El pase, se utilizó el método de repeticiones, trabajo analítico y global y se complementó con otros fundamentos ya trabajados y así enlazar con el resto de fundamentos.

En estas edades no dimos mucho interés a la parte táctica ni a la especialización de algún puesto en especial, ya que al ser una propuesta formativa, los niños tenían la posibilidad de moverse libremente por toda la cancha con y sin balón.

Los test físicos fueron desarrollados de la siguiente manera:

- Salto de longitud.- tiene como objetivo medir la Fuerza Explosiva de piernas. Sin Impulso, se ejecuta dos veces, anotándose el mejor resultado en metros y centímetros.
- Alcance.-Salto vertical. Con un pie atrás de impulso lo adelanta, flexiona, salta con los dos pies y marca al tablero o a la pared. Se mide (cm) el despegue y el alcance con el brazo extendido y se resta.
- Velocidad (20mts).-Tomar el tiempo en segundos, realizando la carrera de 20 metros con arrancada media dos veces y anotándose el menor resultado. Puede efectuarse en la pista o el terreno.(16)
- Flexibilidad.-Se realizar parado el atleta sobre una silla y efectuando la flexión del tronco hasta tocar con las puntas de los dedos de la mano el punto más bajo posible. Medir la distancia en centímetros, a partir de la punta de los pies hasta la punta del dedo del medio.

Al final se evaluó nuevamente mediante test físicos pedagógicos, para analizar la influencia de la propuesta sobre los niños y niñas que fueron parte del programa.



10. PROGRAMA DE ENSEÑANZA DEPORTIVA

DISCIPLINA: Mini Básquet

ESCUELA: Alfonso María Borrero

CATEGORÍAS: 9-10-11 Años

PROFESOR: Mayron Cumbicos.

OBJETIVO DEL PROGRAMA: Desarrollar habilidades motoras básicas y específicas, fundamentos técnicos básicos y el interés por el Mini básquet mediante actividades que sean del disfrute del niño.

MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
DRIBLING				PASES				TIRO				JUEGOS PRE DEPORTIVOS			
5-10	12-17	19-24	26-31	2-7	9-14	16-21	23-28	1-5	7-12	14-19	21-26	4-9	11-16	18-23	25-30
ACONDICIONAMIENTO SIN BALON Variaciones de caminar (en punta, talones, parte int, Ext) brazos arriba, haciendo círculos. Carrera a diferentes ritmos, parada Coordinación, fuerza(saltos) CON BALON En posición estática y en movimiento Balón entre las piernas, alrededor del cuerpo, en parejas Rebote en el propio terreno, Cambios de mano, con movimiento DRIBLING Con cambios de dirección y de ritmo, en zigzag, Juegos de velocidad, competencias				ACONDICIONAMIENTO Coordinación con balón En parejas con 2 balones simultáneamente pasar a ras de piso, a media altura, alto, con bote y pasar Velocidad VARIACIONES DE PASES Pasar y desplazarse Dribling y pase, trenza Pase de pecho Pase de pique Pase detrás de la cabeza Pase de beisbol Juegos de pases Cuenta toques Caza				ACONDICIONAMIENTO Coordinación Velocidad de reacción Fuerza y velocidad en grupos de 3 (uno sostiene un aro en la mitad y los dos lanzan) LANZAMIENTOS A pie firme Dando 2 pasos y lanzar Entradas por derecha e izquierda, Dribling + entrada Pase + entrada Juegos de tumbar castillos(pase + tiro)				ACONDICIONAMIENTO Coordinación específica y diferenciada Fuerza + velocidad Resistencia Ejercicios específicos JUEGOS: ranas saltadoras lucha del cable suma de pases ovejas y lobos los 10 pases traga bolas campeonato de mini básquet			
VOL SESION: 80 MIN				VOL SESION: 80 MIN				VOL SESION: 80 MIN				VOL SESION: 80 MIN			
VOL SEMANAL: 240 MIN				VOL SEMANAL: 240 MIN				VOL SEMANAL: 240 MIN				VOL SEMANAL: 240 MIN			
VOL MES: 960 MIN				VOL MES: 960 MIN				VOL MES: 960 MIN				VOL MES: 960 MIN			



CAPITULO IV

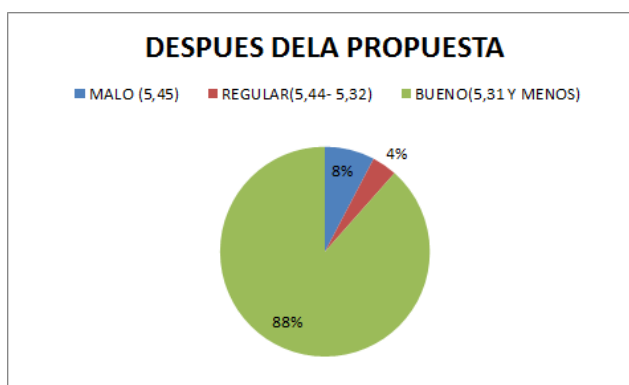
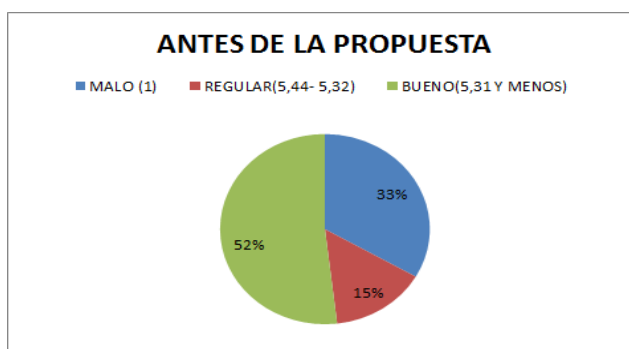
11. TABLAS DE RESULTADOS.

TABLA # 1

COMPARACIÓN DE TIEMPO DE EJECUCIÓN DEL SPRINT DE 20 METROS EN LOS ALUMNOS DEL QUINTO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA ALFONSO MARÍA BORRERO

Rapidez.- Se toma el tiempo en segundos, realizando la carrera de 20 metros con arrancada media dos veces y anotándose el menor resultado. En este test se toma en cuenta los siguientes rangos, 5,45 segundos (Malo), 5,44-5,32 (Regular), 5,31 y menos (Bueno). (16)

QUINTO AÑO DE BASICA		
VELOCIDAD 20 metros (Segundos)		
NÓMINA COD	ANTES DE LA PROPUESTA	DESPUÉS DE LA PROPUESTA
AAE1	5.20	5.05
CEM2	5.5	5
CGW3	5.8	5.2
CGJ4	5.6	5.5
FFE5	5.23	4.9
GAK	4.90	4.50
GGW7	5	4.8
GPB8	5.3	5
IMF9	5	4.8
IQ10	5.17	5.0
MA11	5.67	5.60
PF12	4.6	4.5
PB13	4.53	4.51
SV14	4	4
SG15	5.6	5
SL16	4.87	4.6
VB17	5	4.8
BS18	5.34	5.1
BP19	5.64	5.1
CL20	5.54	4.90
DD21	4.95	4.4
NC22	5.4	5
NB23	5.6	5.4
PA 4	5.4	4.8
RL25	5.3	5.0
SL26	5.43	5.2
VD27	5.7	5



FUENTE: Formulario de Recolección de Datos.

ELABORACIÓN: El Autor.

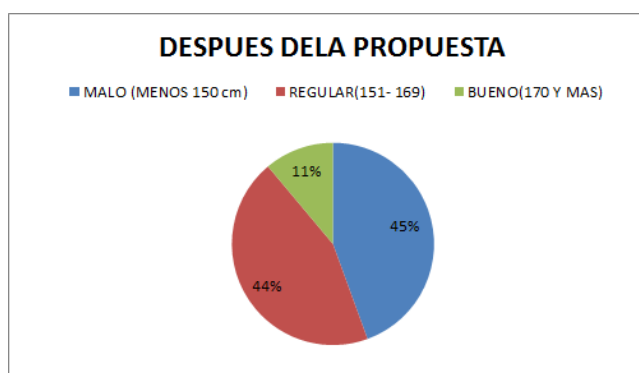
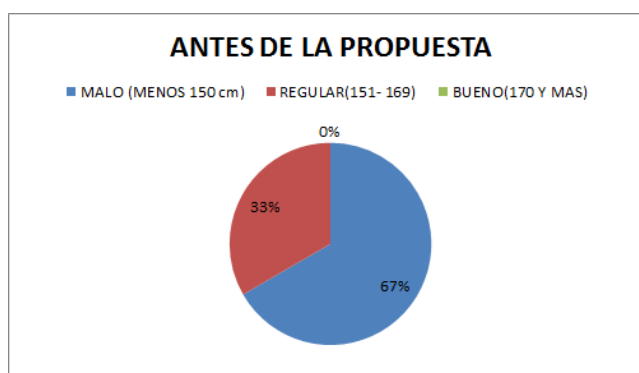
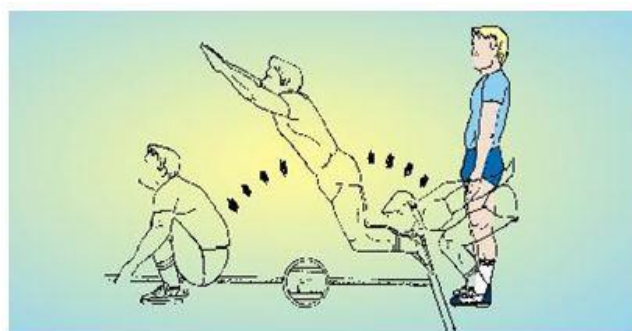
TABLA # 2

COMPARACIÓN DE DISTANCIAS ALCANZADAS EN EL TEST DE SALTO SIN IMPULSODE LOS ALUMNOS DEL QUINTO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA ALFONSO MARIA BORRERO.

Salto de longitud.- Tiene como objetivo medir la Fuerza Explosiva de piernas. Sin Impulso, se valora bajo estos parámetros: menos de150 cm (Malo); 151-169 (Regular). 170 y más (Bueno).

(16)

QUINTO AÑO DE BASICA		
SALTO DE LONGITUD (METROS)		
NÓMINA COD	ANTES DE LA PROPUESTA	DESPUÉS DE LA PROPUESTA
AAE1	1.45	1.55
CEM2	1.53	1.54
CGW3	1.43	1.47
CGJ4	1.52	1.52
FFE5	1.48	1.45
GAK	1.58	1.72
GGW7	1.46	1.49
GPB8	1.39	1.52
IMF9	1.53	1.54
IQ10	1.43	1.53
MA11	1.24	1.30
PF12	1.55	1.56
PB13	1.57	1.57
SV14	1.69	1.70
SG15	1.33	1.35
SL16	1.57	1.71
VB17	1.49	1.49
BS18	1.42	1.46
BP19	1.48	1.59
CL20	1.48	1.57
DD21	1.55	1.57
NC22	1.33	1.38
NB23	1.24	1.40
PA 4	1.27	1.30
RL25	1.41	1.46
SL26	1.46	1.51
VD27	1.29	1.33



FUENTE: Formulario de Recolección de Datos.

ELABORACIÓN: El Autor

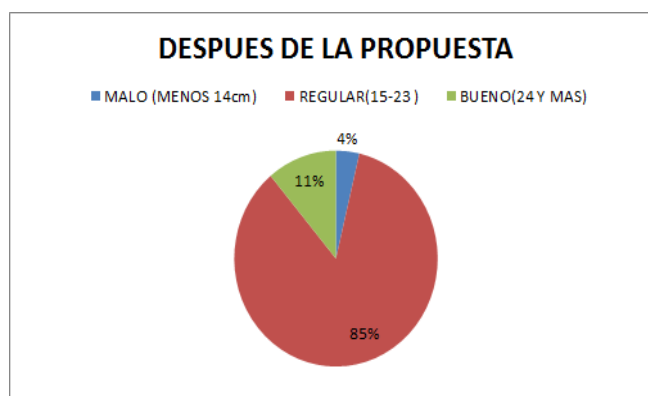
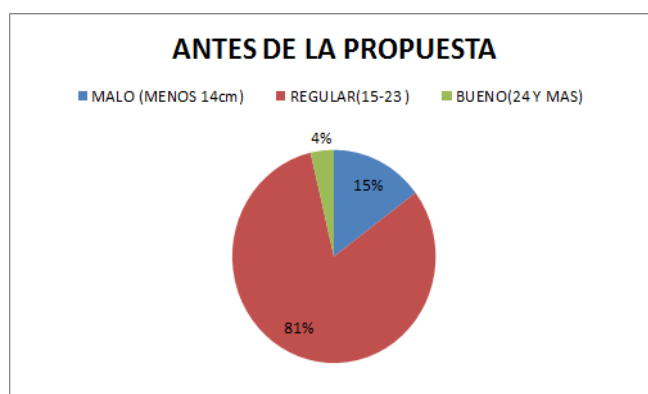
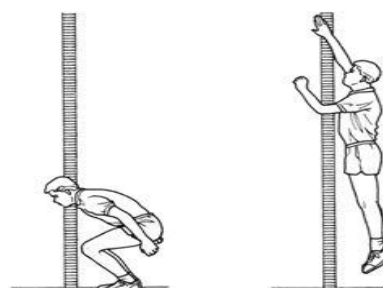
TABLA # 3

COMPARACIÓN DE DISTANCIAS OBTENIDAS EN EL TEST DE ALCANCE DE LOS ALUMNOS DEL QUINTO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA ALFONSO MARIA BARRERO

Alcance.-Salto vertical.- Con un pie atrás de impulso lo adelanta, flexiona, salta con los dos pies y marca al tablero o a la pared. Se mide el despegue y el alcance con el brazo extendido y se resta. Se valora de la siguiente manera: 14 cm y menos (Malo); 15-23 (Regular); 24 cm y más (Bueno). (16)

QUINTO AÑO DE BASICA

ALCANCE		
NÓMINA COD	ANTES DE LA PROPUESTA	DESPUÉS DE LA PROPUESTA
AAE1	17	18
CEM2	17	19
CGW3	14	14
CGJ4	16	17
FFE5	18	19
GAK	16	17
GGW7	15	15
GPB8	14	16
IMF9	18	18
IQ10	17	17
MA11	16	17
PF12	16	18
PB13	16	17
SV14	24	25
SG15	13	16
SL16	15	15
VB17	14	15
BS18	22	25
BP19	22	24
CL20	21	22
DD21	19	20
NC22	19	19
NB23	20	21
PA 4	18	19
RL25	19	22
SL26	20	23
VD27	17	19



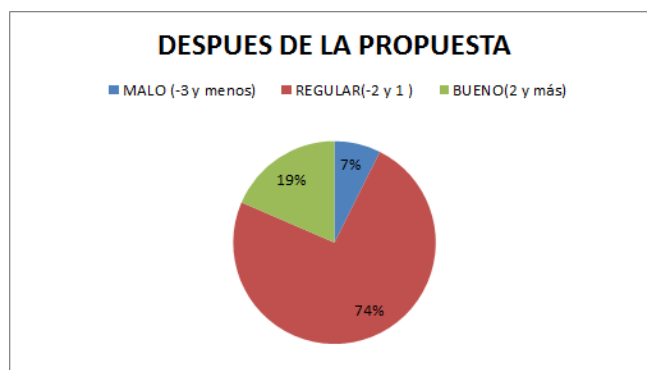
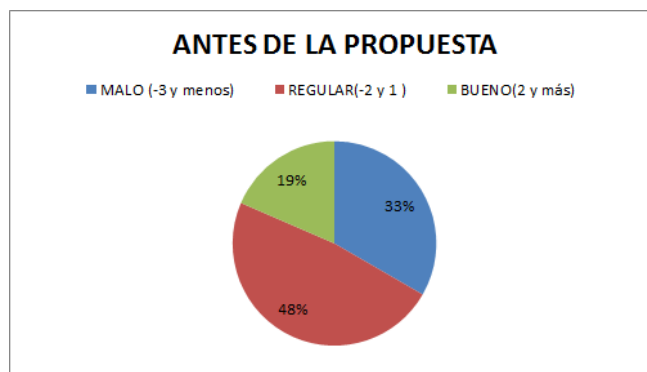
FUENTE: Formulario de Recolección de Datos.

ELABORACIÓN: El Autor

TABLA # 4
COMPARACIÓN DE RESULTADOS DE LA CAPACIDAD FISICA DE FLEXIBILIDAD EN LOS ALUMNOS DEL QUINTO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA ALFONSO MARIA BORRERO

Flexibilidad.-El atleta sobre una silla y efectuando la flexión del tronco hasta tocar con las puntas de los dedos de la mano el punto más bajo posible. Medir la distancia, a partir de la punta de los pies hasta la punta del dedo del medio. Malo (-3 y menos); Regular (-2HASTA 1); Bueno (2 y más). (16)

QUINTO AÑO DE BASICA		
FLEXIBILIDAD		
NÓMINA COD	ANTES DE LA PROPUESTA	DESPUÉS DE LA PROPUESTA
AAE1	-4	-1
CEM2	1	1
CGW3	-2	0
CGJ4	3	3
FFE5	2	2
GAK	-1	1
GGW7	-3	-1
GPB8	-2	-1
IMF9	3	3
IQ10	-4	-1
MA11	-2	-1
PF12	-3	-1
PB13	-4	-2
SV14	3	3
SG15	0	1
SL16	2	2
VB17	1	1
BS18	-3	-3
BP19	-2	-1
CL20	1	1
DD21	0	1
NC22	-2	0
NB23	-3	-2
PA 4	-7	-4
RL25	-2	-1
SL26	1	1
VD27	-5	1



FUENTE: Formulario de Recolección de Datos.

ELABORACIÓN: El Autor

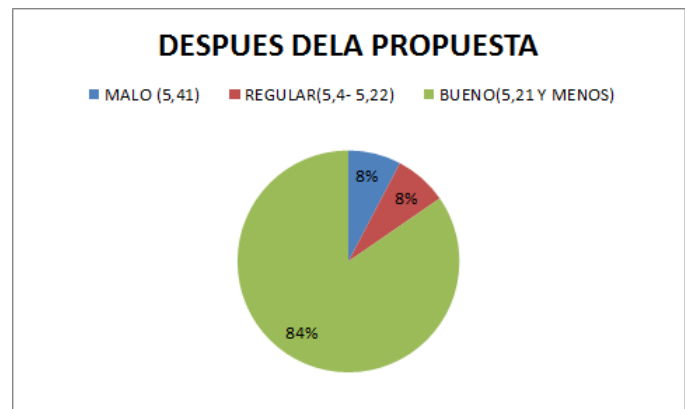
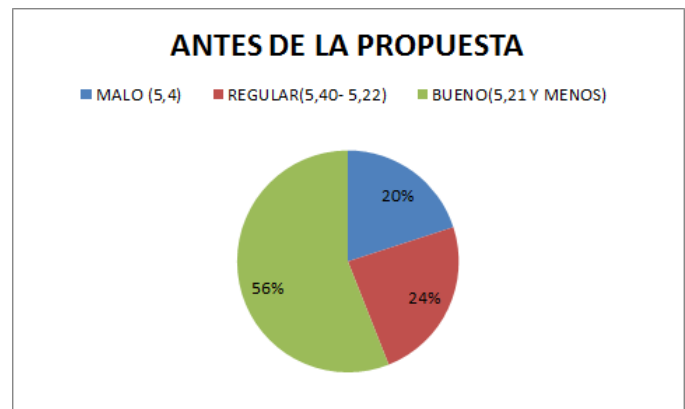


TABLA # 5
COMPARACIÓN DE TIEMPO DE EJECUCIÓN DEL SPRINT DE 20 METROS
EN LOS ALUMNOS DEL SEXTO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA
ALFONSO MARIA BARRERO

SEXTO AÑO DE BASICA		
VELOCIDAD 20 metros (Segundos)		
NÓMINA COD	ANTES DE LA PROPUESTA	DESPUÉS DE LA PROPUESTA
BCF1	5.20	5.10
BLL2	5.15	4.85
CGM3	4.90	4.90
LCK4	5	4.58
GGJ5	5.23	5
LCM6	4.90	4.18
LLA7	5	4.65
LLH8	4.65	4.58
LPJ9	5	4.87
MPJ10	5.17	5.11
MGM11	5.67	5.12
NBF12	4.6	4.45
NCW13	4.53	4.11
PFV14	4	4.01
ENN15	5.6	5.4
FFK16	4.87	4.80
GGB17	5	4.90
HML18	5.34	5.17
NTA19	5.55	5.47
PCN20	4.43	4.44
QSG21	4.95	4.74
SGJ22	5.42	5.23
TIJ23	5.12	5.09
VNK24	5.4	5.07
VBJ25	5.3	5

RANGO DE EVALUACION

MALO (5,41);
 REGULAR (5.40-5,22);
 BUENO (5,21 Y MENOS).



FUENTE: Formulario de Recolección de Datos.

ELABORACIÓN: El Autor.



TABLA # 6
COMPARACIÓN DE DISTANCIAS ALCANZADAS EN EL TEST DE SALTO SIN IMPULSO DE LOS ALUMNOS DEL SEXTO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA ALFONSO MARIA BORRERO

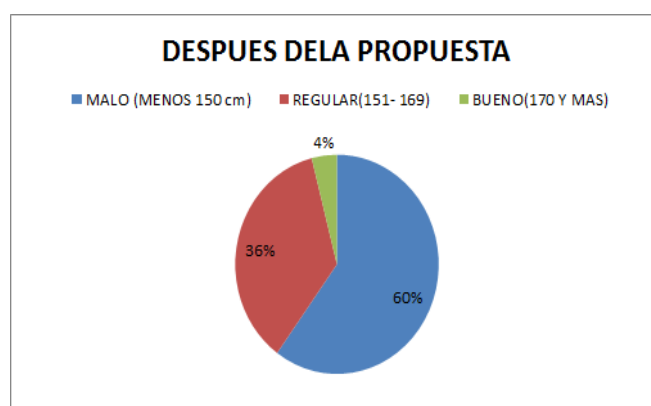
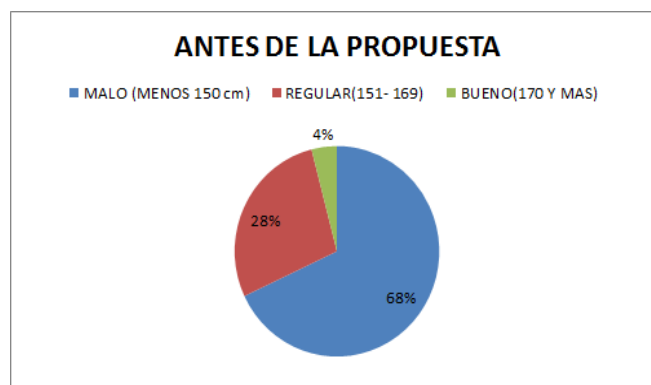
SEXTO AÑO DE BASICA		
SALTO DE LONGITUD (METROS)		
NÓMINA COD	ANTES DE LA PROPUESTA	DESPUÉS DE LA PROPUESTA
BCF1	1.43	1.44
BLL2	1.52	1.54
CGM3	1.48	1.50
LCK4	1.58	1.60
GGJ5	1.46	1.48
LCM6	1.39	1.43
LLA7	1.53	1.55
LLH8	1.43	1.47
LPJ9	1.24	1.30
MPJ10	1.55	1.58
MGM11	1.57	1.59
NBF12	1.70	1.72
NCW13	1.33	1.36
PFV14	1.57	1.60
ENN15	1.49	1.52
FFK16	1.42	1.46
GGB17	1.48	1.49
HML18	1.48	1.53
NTA19	1.55	1.57
PCN20	1.33	1.39
QSG21	1.24	1.29
SGJ22	1.27	1.32
TIJ23	1.41	1.43
VNK24	1.46	1.49
VBJ25	1.29	1.38

RANGOS DE EVALUACIÓN

MALO: MENOS DE 150 CM.

REGULAR: 151-169.

BUENO: MÁS DE 170



FUENTE: Formulario de Recolección de Datos.

ELABORACIÓN: El Autor



TABLA # 7
COMPARACIÓN DE DISTANCIAS OBTENIDAS EN EL TEST DE ALCANCE
DE LOS ALUMNOS DEL SEXTO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA
ALFONSO MARIA BORRERO

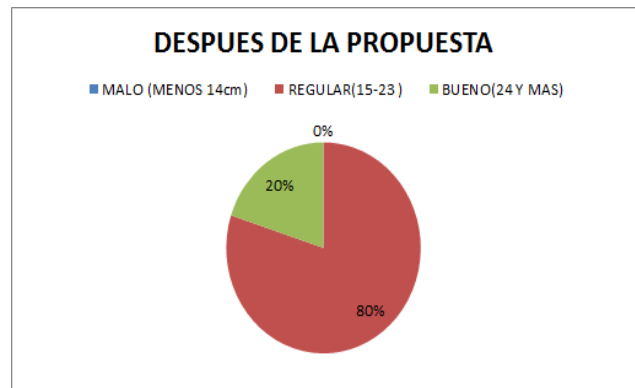
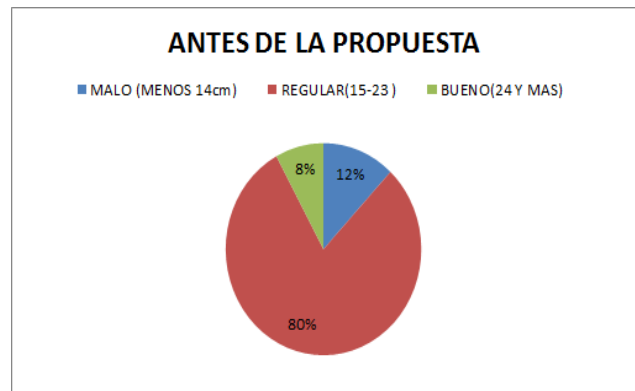
SEXTO AÑO DE BASICA		
ALCANCE		
NÓMINA	ANTES DE LA	DESPUÉS
COD	PROPUESTA	DE LA PROPUESTA
BCF1	18	20
BLL2	17	19
CGM3	19	21
LCK4	23	24
GGJ5	19	20
LCM6	24	25
LLA7	13	17
LLH8	25	27
LPJ9	14	19
MPJ10	22	24
MGM11	22	23
NBF12	21	23
NCW13	19	23
PFV14	19	22
ENN15	20	24
FFK16	18	21
GGB17	19	21
HML18	20	22
NTA19	17	19
PCN20	14	17
QSG21	17	19
SGJ22	19	22
TIJ23	22	23
VNK24	18	20
VBJ25	23	24

RANGOS DE EVALUACIÓN

MALO: MENOS DE 14 cm.

REGULAR: 15-23 cm.

BUENO: 24 CM Y MAS



FUENTE: Formulario de Recolección de Datos.

ELABORACIÓN: El Autor



TABLA # 8
COMPARACIÓN DE RESULTADOS EN LA CAPACIDAD FISICA DE FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DEL SEXTO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA ALFONSO MARIA BORRERO

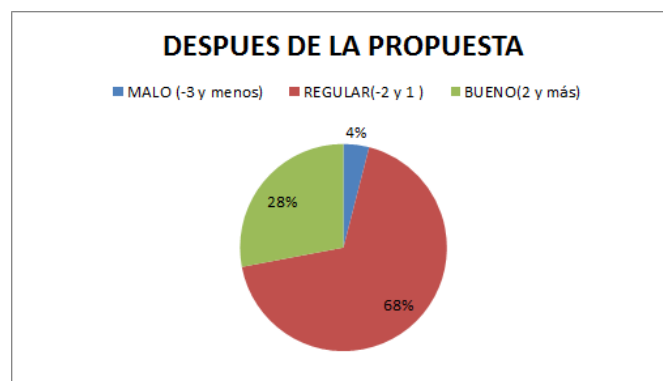
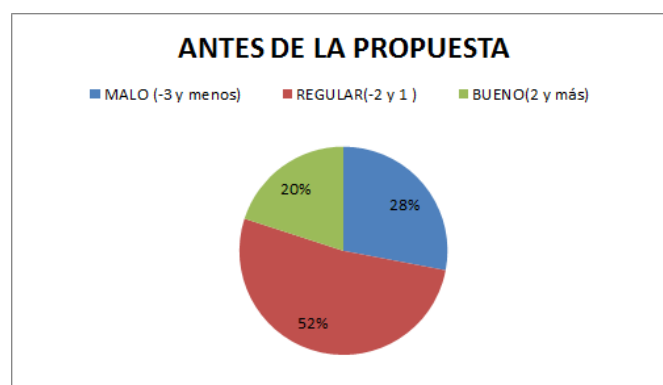
SEXTO AÑO DE BASICA		
FLXIBILIDAD		
NÓMINA COD	ANTES DE LA PROPUESTA	DESPUES DE LA PROPUESTA
BCF1	1	1
BLL2	-2	0
CGM3	3	3
LCK4	2	2
GGJ5	-1	1
LCM6	-3	-1
LLA7	-2	0
LLH8	3	3
LPJ9	-4	-2
MPJ10	-2	0
MGM11	-3	-1
NBF12	-4	-1
NCW13	3	3.5
PFV14	0	1
ENN15	2	3
FFK16	1	3
GGB17	-3	-1
HML18	-2	0
NTA19	1	2
PCN20	0	0
QSG21	-2	-1
SGJ22	-3	0
TIJ23	-7	-3
VNK24	-2	0
VBJ25	1	1

RANGO DE EVALUACIÓN

MALO: -3 Y menos.

REGULAR: -2 Y 1.

BUENO: 2 Y más.



FUENTE: Formulario de Recolección de Datos.

ELABORACIÓN: El Autor

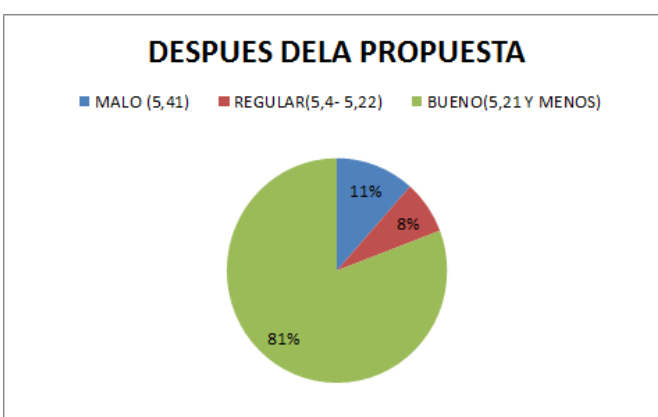
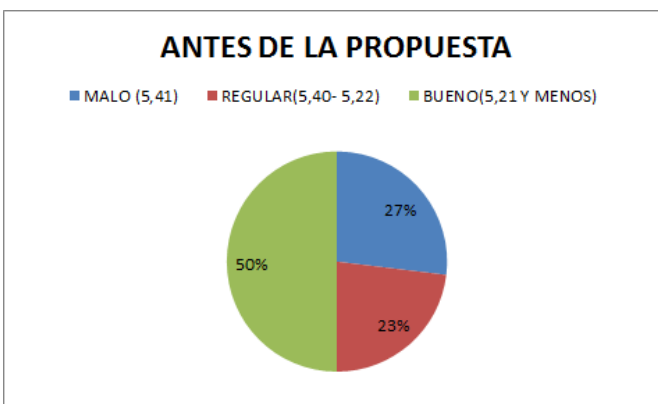


TABLA # 9
COMPARACIÓN DE TIEMPO DE EJECUCIÓN DEL SPRINT DE 20 METROS
EN LOS ALUMNOS DEL SÉPTIMO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA
ALFONSO MARIA BARRERO

SÉPTIMO AÑO DE BASICA		
VELOCIDAD 20 metros (Segundos)		
NÓMINA COD	ANTES DE LA PROPUESTA	DESPUÉS DE LA PROPUESTA
AAB1	5.65	5.4
BBJ2	5	4.82
BDE3	5.17	4.95
CCJ4	5.67	5.41
CYD5	5.2	5.02
DLG6	4.53	4.32
DEJ7	6	5.41
EZH8	5.6	5.34
ELJ9	4.87	4.69
IVD 10	5	4.88
LLC11	5.34	5.11
MAJ12	5.55	5.21
POJ13	5.34	5.19
PAF14	4.95	4.62
TVB15	5.42	5.21
CLA16	5.12	4.83
FPC17	5.4	5
LQC18	5.3	4.97
MMJ19	4.5	4.34
PAT20	5.3	5.19
PSJ21	4.8	4.56
PEC22	5.55	5.41
QGD23	4.3	4.21
QZJ24	5.2	4.9
SCL25	5.27	5.04
SCI26	5	4.95

RANGO DE EVALUACION

MALO (5,41);
 REGULAR (5.40-5,22);
 BUENO (5,21 Y MENOS).



FUENTE: Formulario de Recolección de Datos.

ELABORACIÓN: El Autor.



TABLA # 10
COMPARACIÓN DE DISTANCIAS ALCANZADAS EN EL TEST DE SALTO SIN IMPULSO DE LOS ALUMNOS DEL SÉPTIMO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA ALFONSO MARIA BORRERO

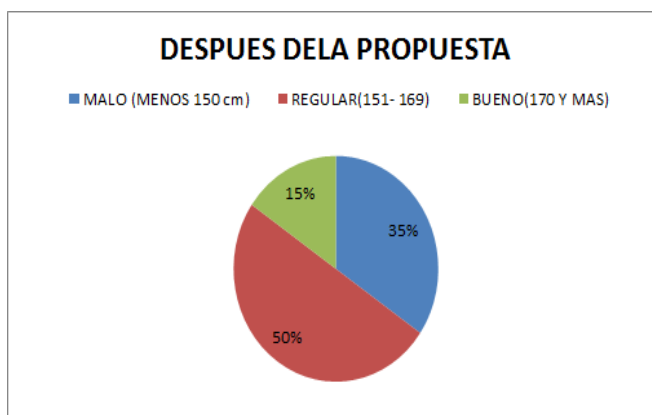
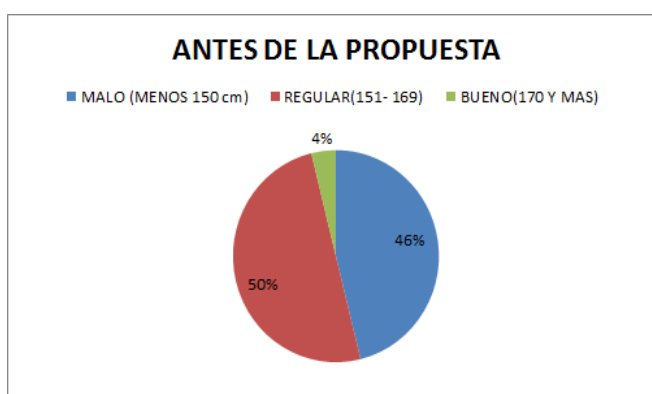
SÉPTIMO AÑO DE BASICA		
SALTO DE LONGITUD (METROS)		
NÓMINA COD	ANTES DE LA PROPUESTA	DESPUÉS DE LA PROPUESTA
AAB1	1.51	1.53
BBJ2	1.56	1.59
BDE3	1.52	1.55
CCJ4	1.68	1.70
CYD5	1.46	1.57
DLG6	1.39	1.45
DEJ7	1.53	1.60
EZH8	1.43	1.47
ELJ9	1.24	1.30
IVD 10	1.55	1.59
LLC11	1.57	1.59
MAJ12	1.70	1.73
POJ13	1.33	1.38
PAF14	1.57	1.59
TVB15	1.55	1.59
CLA16	1.52	1.58
FPC17	1.48	1.51
LQC18	1.48	1.49
MMJ19	1.55	1.56
PAT20	1.33	1.37
PSJ21	1.24	1.29
PEC22	1.27	1.33
QGD23	1.41	1.44
QZJ24	1.66	1.71
SCL25	1.29	1.34
SCI26	1.65	1.70

RANGOS DE EVALUACIÓN

MALO: MENOS DE 150 CM.

REGULAR: 151-169.

BUENO: MÁS DE 170



FUENTE: Formulario de Recolección de Datos.

ELABORACIÓN: El Autor



TABLA # 11
COMPARACIÓN DE DISTANCIAS OBTENIDAS EN EL TEST DE ALCANCE
DE LOS ALUMNOS DEL SÉPTIMO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA
ALFONSO MARIA BORRERO

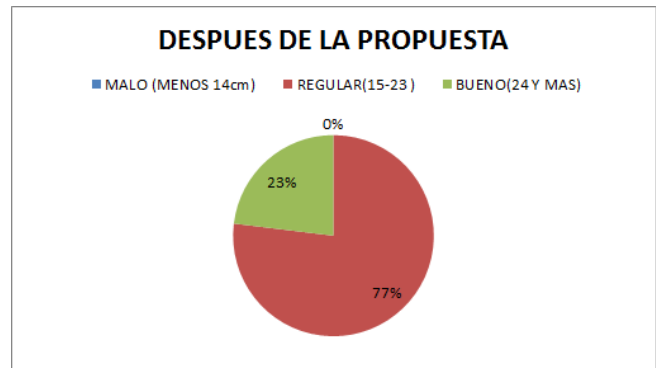
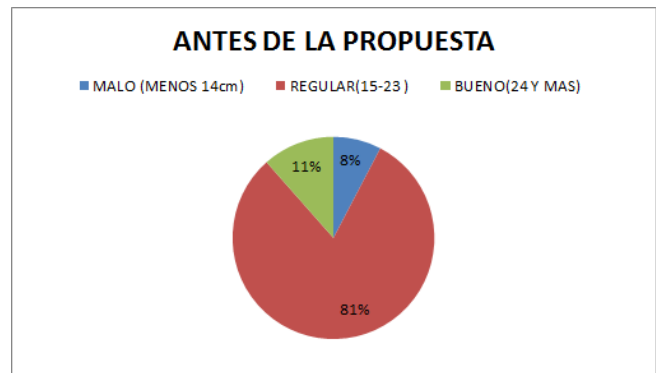
SÉPTIMO AÑO DE BASICA		
ALCANCE		
NÓMINA COD	ANTES DE LA PROPUESTA	DESPUÉS DE LA PROPUESTA
AAB1	21	23
BBJ2	18	19
BDE3	19	21
CCJ4	23	24
CYD5	19	21
DLG6	22	23
DEJ7	18	20
EZH8	25	25
ELJ9	19	20
IVD 10	22	23
LLC11	22	23
MAJ12	21	22
POJ13	19	20
PAF14	23	24
TVB15	20	22
CLA16	14	18
FPC17	19	22
LQC18	20	21
MMJ19	14	15
PAT20	24	24
PSJ21	21	22
PEC22	19	20
QGD23	22	22
QZJ24	19	21
SCL25	23	24
SCI26	24	24

RANGOS DE EVALUACIÓN

MALO: MENOS DE 14 cm.

REGULAR: 15-23 cm.

BUENO: 24 CM Y MAS



FUENTE: Formulario de Recolección de Datos.

ELABORACIÓN: El Autor



TABLA # 12
COMPARACIÓN DE RESULTADOS EN LA CAPACIDAD FISICA DE FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DEL SÉPTIMO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA ALFONSO MARIA BORRERO

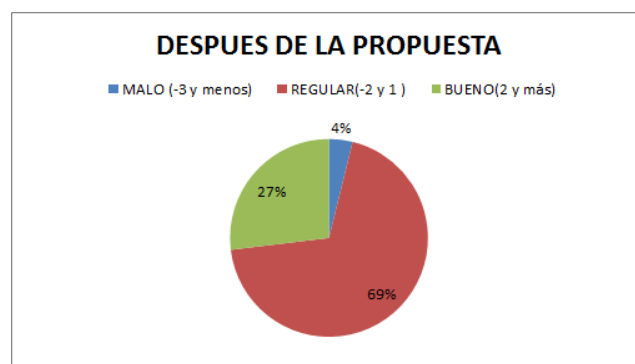
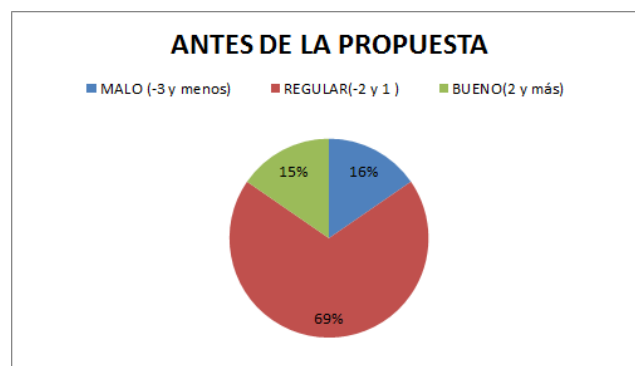
SÉPTIMO AÑO DE BASICA		
FLEXIBILIDAD		
NÓMINA COD	ANTES DE LA PROPUESTA	DESPUES DE LA PROPUESTA
AAB1	-2	-1
BBJ2	-1	1
BDE3	2	2
CCJ4	1	1
CYD5	-1	1
DLG6	-3	0
DEJ7	1	1
EZH8	0	0
ELJ9	-1	1
IVD 10	-2	0
LLC11	1	2
MAJ12	2	3
POJ13	3	3
PAF14	0	1
TVB15	2	2
CLA16	1	2
FPC17	0	1
LQC18	-3	-1
MMJ19	1	1
PAT20	0	0
PSJ21	-2	-1
PEC22	-3	-2
QGD23	1	1
QZJ24	-3	-3
SCL25	1	2
SCI26	-1	1

RANGO DE EVALUACIÓN

MALO: -3 Y menos.

REGULAR: -2 Y 1.

BUENO: 2 Y más.



FUENTE: Formulario de Recolección de Datos.

ELABORACIÓN: El Autor



CAPITULO V



12. CONCLUSIONES:

- ◆ Participaron en el programa 78 estudiantes, de los cuales 42 fueron varones y 36 mujeres de quinto a séptimo de básica.
- ◆ Se pudo observar que el nivel de de las capacidades motoras y coordinativas en los alumnos de la Escuela Alfonso María Borrero son poco desarrolladas, ya que se observaron deficiencias al correr, saltar y lanzar esto se reflejó al final del programa por los resultados de los test q se aplicaron, los mismos que mejoraron notablemente.
- ◆ Si bien el/la jugador/a alcanzará un mayor rendimiento físico con la llegada de su madurez, y desarrollando una preparación física específica fuera de la cancha, en la edad de mini básquet será mucho más interesante entrenarlas en situaciones reales de juego dentro de la misma.
- ◆ En las sesiones de entrenamiento de nuestro deporte será fácil mejorar la velocidad, la resistencia y la coordinación. Sin embargo la fuerza y la flexibilidad, que en estas edades si encontramos actividades adaptables, necesitarán entrenarse en sesiones con el objetivo concreto de su progresión.

13. RECOMENDACIONES:

- ✓ Se recomienda seguir practicando la disciplina del mini básquet de una forma organizada y dirigida con los alumnos de la escuela Alfonso María Borrero.
- ✓ Realizar campeonatos inter escolares de mini básquet más seguidos y tomar en cuenta a las escuelas del área rural del Cantón Cuenca, contribuyendo al desarrollo integral del niño, tanto en el ámbito social, cultural, deportivo, salud y formación en valores.
- ✓ Permitirá detectar a los jugadores con más aptitudes para conformar la selección de mini básquet para poder participar de los diferentes campeonatos inter parroquiales e inter escolares.
- ✓ Continuar con un proceso de entrenamiento, ya que permitirá mejorar el desarrollo de las cualidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas.



14. BIBLIOGRAFIA:

12. ORTIZ, Jose. "Trabajos de Investigación". Editorial Editora del Austro . Cuenca – Ecuador 2008. Pag: 11-37.
 13. OLIVEIRA, José; GRACA Amando. "La enseñanza de los juegos deportivos". Editorial, Paidotribo. 1ra Edición..pag: 127-148
 14. "La enseñanza del baloncesto". Editorial, Paidotribo, 1ra Edición. Pag: 65-94
 15. OLIVERA, Javier. "1250 Ejercicios y juegos en Baloncesto," Bases Teóricas y Metodología la Iniciación. Editorial Paidotribo. III Edición. Voll.Pag: 99-120.
 16. OLIVERA, Javier. "1250 Ejercicios y juegos en Baloncesto," los Fundamentos del juego y Evaluación del Jugador los Test "Paidotribo. III Edición. VolIII.Pag: 373-388.
 17. OLIVERA, Javier. "1250 Ejercicios y juegos en Baloncesto, La Constitución de las Fases de Juego y el Entrenamiento". Editorial Paidotribo. III Edición. VolIII.Pag: 213-215.
 18. WISSEL, Hall. "Baloncesto Aprender y progresar". Editorial Paidotribo. I Edición.Pag: 110-118.
 19. GOLDSTEIN, Sidney. "La Biblia del entrenamiento". Editorial Paidotribo. I Edición. Año 2003.Pag: 23-45.
 20. CAMPOS, Sánchez Gladis. " Baloncesto Básico". Editorial kiness. II edición año 2001.Pag: 12-34.
 21. "MANUAL de Educación Física y Deportes. Editorial Océano año 2003. Pag: 325-336.
 22. "MANUAL de Educación Física y Deportes. "Deportes y regreacion por Edades. Editorial Devinni año 2004. Pag: 458-464.
- 1- GILCARVEL. "Historia del minibaloncesto". Publicado Lunes, 21 julio 2008. Disponible en:

<http://gilcarvel1951.blogspot.com/2008/07/historia-del-minibaloncesto.html>



- 2- LOBATO ARAGON, Carlos. "Nacimiento del mini básquet". Disponible en:
<http://www.andaluzabaloncesto.org/ficheros/breve%20historia%20del%20minibasket.pdf>
- 3- Fundación Wikimedia, Inc., "Mini básquet", modificada por última vez el 10 jul 2012, a las 19:50. Disponible en:<http://es.wikipedia.org/wiki/Minibasket>
- 4- MITJANA, Juan Carlos. "Objetivos del Mini basket: Educación y Diversión", publicado Lunes 8 de marzo del 2010. Disponible en:
<http://www.ocoavillage.com/2010/03/objetivos-del-minibasket-educacion-y.html>
- 5- PIÑAR LOPEZ, María Isabel. "Actividad Física y Salud". (TESIS DOCTORAL). Universidad de Granada. Publicado 11 de febrero del 2005. Disponible en:
<http://hera.ugr.es/tesisugr/15346389.pdf>
- 6- "El Mini básquet debe ser un placer". Disponible en:
http://www.entrenadorbasquet.com.ar/index.php?option=com_content&view=article&id=107:el-minibasket-debe-ser-un-placer&catid=16
- 7- "El Dribling". Disponible en:
http://www.basketjavier.com/CMS/index.php?option=com_content&task=view&id=154&Itemid=51
- 8- "El Regate o drible". Disponible en:
<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-regate.htm>
- 9- DEPORBLOG. "Técnica de dribling". Publicado 29 diciembre 2008. Disponible en:
<http://tecnicadeportiva.blogspot.com/2008/12/tecnica-de-dribling.html>
- 10- IVAJESO. "Baloncesto: Tipos de pase". Publicado 26 noviembre 2008. Disponible en :
<http://ultimatreal.blogspot.com/2008/11/tipos-de-bote-en-el-baloncesto-se.html>
- 11- PAJON, CALVO, María; QUINTERO, Salvador ; NARANJO, VELA, María. "Preparación Física en el mini básquet". diciembre 2010. Disponible en:
<http://www.wanceulen.com/revista/index.html>



ANEXOS



Test utilizados en la valoración motriz de los estudiantes antes del desarrollo de la propuesta:

COD	NOMINA QUINTO DE BÁSICA	FECHA	TIPO DE TEST			
			PEDAGÓGICOS			
			VELOCIDAD 20 MTS (segundos)	SALTO LONGIT (metros)	ALCANCE (cm)	FLEXIBILID AD (cm)
AAE1	Álvarez Álvarez Erick P.	09/03/12	5.20	1.45	17	-4
CEM 2	Chocho Encalada Martín S.	09/03/12	5.5	1.53	17	1
CGW 3	Chumbay Guarango Wilson	09/03/12	5.8	1.43	15	-2
CGJ4	Criollo Guamán Jaime A.	09/03/12	5.6	1.52	16	3
FFE5	Farfán Farfán Edgar F.	09/03/12	5.23	1.48	18	2
GAK	Guamán Alulema Kevin M.	09/03/12	4.90	1.58	16	-1
GGW 7	Guamán Guamán Wilmer J.	09/03/12	5	1.46	15	-3
GPB8	Guanquiza Paute Bryam M	09/03/12	5.3	1.39	14	-2
IMF9	Illescas Molina Felipe Jofre	09/03/12	5	1.53	18	3
IQ10	IllescasQuichimbo Carlos A.	09/03/12	5.17	1.43	17	-4
MA11	Miranda Álvarez Edison	09/03/12	5.67	1.24	16	-2
PF12	Peláez Farfán Franklin A.	09/03/12	4.6	1.55	16	-3
PB13	Peñaloza Bueno Jonathan A	09/03/12	4.53	157	16	-4
SV14	Sanmartín Villamagua Cristopher	09/03/12	4	1.69	24	3
SG15	Sumba García Byron Ginson	09/03/12	5.6	1.33	13	0
SL16	Sumba Lojano Rene O.	09/03/12	4.87	1.57	15	2
VB17	Villa Bueno Manuel E.	09/03/12	5	1.49	15	1
BS18	Bueno Sumba Mónica C.	09/03/12	5.34	1.42	22	-3
BP19	Bustamante Pincay Evelyn R.	09/03/12	5.64	1.48	22	-2
CL20	Caldas Landy Erika Jazmín	09/03/12	5.54	1.48	21	1
DD21	Durazno Dominguez Jessica N.	09/03/12	4.95	1.55	19	0
NC22	Nieto Chuqui Josseline M.	09/03/12	5.4	1.33	19	-2
NB23	Nivelo Bernal Gloria Liliana	09/03/12	5.6	1.24	20	-3
PA 4	PelaezAlvarez Mayra A.	09/03/12	5.4	1.27	18	-7
RL25	Remache Lindo María N.	09/03/12	5.3	1.41	19	-2
SL26	Sumba Loja Evelyn E.	09/03/12	5.43	1.46	20	1
VD27	Villa Domínguez Cinthya	09/03/12	5.7	1.29	17	-5



COD	NÓMINA SEXTO DE BÁSICA	FECHA	TIPO DE TEST			
			VELOCIDAD 20 MTS	SALTO LONGIT (metros)	ALCANCE (cm)	FLEXIBILIDAD (cm)
BCF1	Bueno Cabrera Franklin F.	08/03/12	5.20	1.43	18	1
BLL2	Bueno Loja Luis Miguel	08/03/12	5.15	1.52	17	-2
CGM3	Chocho Guanoquiza Marcel A.	08/03/12	4.90	1.48	19	3
LCK4	Loja Coronel Klever Francisco	08/03/12	5	1.58	23	2
GGJ5	Guanoquiza Guamán Juan Diego	08/03/12	5.23	1.46	19	-1
LCM6	Loja Coronel Marco Santiago	08/03/12	4.90	1.39	24	-3
LLA7	Loja Loja Anthony Gabriel	08/03/12	5	1.53	13	-2
LLH8	Loja Loja Holger Rodrigo	08/03/12	4.65	1.43	25	3
LPJ9	Loja Pacheco Jhon Esteban	08/03/12	5	1.24	15	-4
MPJ10	Matute Portilla José Ismael	08/03/12	5.17	1.55	22	-2
MGM1 1	Molina Gañan Manuel José	08/03/12	5.67	1.57	22	-3
NBF12	Nivelo Bueno Freddy Alexander	08/03/12	4.6	1.69	21	-4
NCW1 3	Nivelo Cambisaca Wilmer	08/03/12	4.53	1.33	19	3
PFV14	Pelaez Fajardo Víctor Hernán	08/03/12	4	1.57	19	0
ENN15	Encalada Nivelo Norma I.	08/03/12	5.6	1.49	20	2
FFK16	Farfán Farfán Karla Verónica	08/03/12	4.87	1.42	18	1
GGB17	Gutama Gómez Bertha I.	08/03/12	5	1.48	19	-3
HML18	Heredia Mera Leidi L.	08/03/12	5.34	1.48	20	-2
NTA19	Nivelo Tinigañay Ana E.	08/03/12	5.55	1.55	17	1
PCN20	Pacheco Calle Nube M	08/03/12	4.43	1.33	17	0
QSG21	Quichimbo Sumba Gloria N.	08/03/12	4.95	1.24	17	-2
SGJ22	Sumba García Jessica A.	08/03/12	5.42	1.27	19	-3
TIJ23	Toral Illescas Josseline M.	08/03/12	5.12	1.41	22	-7
VNK24	Vele Nivelo Katherine N.	08/03/12	5.4	1.46	18	-2
VBJ25	Villa Bueno Jessica Paola	08/03/12	5.3	1.29	23	1



COD	NÓMINA SEPTIMO DE BÁSICA	FECHA	TIPO DE TEST PEDAGÓGICOS			
			VELOCIDAD 20 MTS	SALTO LONGITUD (metros)	ALCANCE (cm)	FLEXIBILIDAD (cm)
AAB1	Álvarez Álvarez Bryam E	10/03/12	4.65	1.48	21	-2
BBJ2	Barrera Bustamante Jonathan M	10/03/12	5	1.56	18	-1
BDE3	Bueno Dumaguala Edgar H	10/03/12	5.17	1.52	19	2
CCJ4	Caldas Chalco Juan Carlos	10/03/12	5.67	1.58	23	1
CYD5	Chalco Yunga Dennis F	10/03/12	4.6	1.46	19	-1
DLG6	Domínguez Loja Gilson J	10/03/12	4.53	1.39	22	-2
DEJ7	Durazno Enríquez José M	10/03/12	4	1.53	18	1
EZH8	Encalada Zhañay Henry M	10/03/12	5.6	1.43	25	0
ELJ9	Enríquez Loja Jhon Patricio	10/03/12	4.87	1.24	19	-1
IVD 10	Inga Vizñay Daniel A	10/03/12	5	1.55	22	-2
LLC11	Loja Loja César Edmundo	10/03/12	5.34	1.57	22	1
MAJ12	Matute Álvarez Jonathan A.	10/03/12	5.55	1.69	21	2
POJ13	Pazmiño Orellana Jhony Daniel	10/03/12	4.43	1.33	19	3
PAF14	Portilla Álvarez Fernando Ismael	10/03/12	4.95	1.57	23	0
TVB15	Tenemea Vásquez Bryan Alexander	10/03/12	5.42	1.49	20	2
CLA16	Criollo Llivichuzca Amanda E.	10/03/12	5.12	1.42	19	1
FPC17	Fernández Pindo Carmen Lucía	10/03/12	5.4	1.48	19	0
LQC18	Loja Quichimbo Carmen Marlene	10/03/12	5.3	1.48	20	-2
MMJ19	Merchán Morocho Jennifer Karina	10/03/12	4.5	1.55	17	1
PAT20	Plasencia Aguilar Teresa Judith	10/03/12	4.3	1.33	24	0
PSJ21	Peñaloza Sumba Joselyn C.	10/03/12	4.8	1.24	21	-2
PEC22	Pilco Encalada Tatiana Estefanía	10/03/12	4.55	1.27	19	-3
QGD23	Quichimbo Galindo Diana Patricia	10/03/12	4.3	1.41	22	1
QZJ24	Quichimbo Zapatanga Jennifer K.	10/03/12	4.2	1.46	19	-2
SCL25	Sisalima Cajamarca Lisseth Anabel	10/03/12	4.87	1.29	23	1
SCI26	Sumba Cambisaca Isabel AI	10/03/12	5	1.55	24	-1



Test utilizados en la valoración motriz de los estudiantes después del desarrollo de la propuesta:

#	NOMINA QUINTO DE BÁSICA	FECHA	TIPO DE TEST			
			VELOCIDAD 20 MTS	SALTO LONGITUD (metros)	ALCANCE (cm)	FLEXIBILIDAD (cm)
1	Álvarez Álvarez Erick Patricio	22/06/12	5.05	1.47	18	-1
2	Chocho Encalada Martín S.	22/06/12	5	1.54	19	1
3	Chumbay Guarango Wilson P.	22/06/12	5.2	1.47	16	0
4	Criollo Guamán Jaime A.	22/06/12	5.5	1.52	17	3
5	Farfán Farfán Edgar Fernando	22/06/12	4.9	1.452	19	2
6	Guamán Alulema Kevin Mateo	22/06/12	4.50	1.58	17	1
7	Guamán Guamán Wilmer J.	22/06/12	4.8	1.49	15	-1
8	Guanquiza Paute Bryam M	22/06/12	5	1.42	16	-1
9	Illescas Molina Felipe Jofre	22/06/12	4.8	1.54	18	3
10	IllescasQuichimbo Carlos A.	22/06/12	5.0	1.47	17	-1
11	Miranda Álvarez Edison	22/06/12	5.60	1.30	17	-1
12	Peláez Farfán Franklin Alonso	22/06/12	4.5	1.56	18	-1
13	Peñaloza Bueno Jonathan A	22/06/12	4.51	157	17	-2
14	Sanmartín Villamagua Cristopher	22/06/12	4	1.70	24	3
15	Sumba García Byron Ginson	22/06/12	5	1.35	16	1
16	Sumba Lojano Rene Oswaldo	22/06/12	4.6	1.58	15	2
17	Villa Bueno Manuel Eduardo	22/06/12	4.8	1.49	15	1
18	Bueno Sumba Mónica Carolina	22/06/12	5. 1	1.46	22	-3
19	Bustamante Pincay Evelyn R.	22/06/12	5.1	1.49	22	-1
20	Caldas Landy Erika Jazmín	22/06/12	4.90	1.48	22	1
21	Durazno Dominguez Jessica N.	22/06/12	4.4	1.57	20	1
22	Nieto ChuquiJosseline Michelle	22/06/12	5	1.38	19	0
23	Nivelo Bernal Gloria Liliana	22/06/12	5.4	1.40	21	-2
24	PelaezAlvarez Mayra Alexandra	22/06/12	4.8	1.30	19	-4
25	Remache Lindo María Norma	22/06/12	5.0	1.46	22	-1
26	Sumba Loja Evelyn Estefanía	22/06/12	5.2	1.46	23	1
27	Villa DominguezCintya	22/06/12	5	1.33	19	-3



#	NOMINA SEXTO DE BÁSICA	FECHA	TIPO DE TEST			
			VELOCIDAD D 20 MTS	SALTO LONGITU D (metros)	ALCANC E (cm)	FLEXIBILIDAD (cm)
1	Bueno Cabrera Franklin F.	23/06/12	5.10	1.44	20	1
2	Bueno Loja Luis Miguel	23/06/12	4.85	1.54	19	0
3	Chocho Guanoquiza Marcel A.	23/06/12	4.90	1.50	21	3
4	Loja Coronel Klever Francisco	23/06/12	4.58	1.60	24	2
5	Guanoquiza Guamán Juan Diego	23/06/12	5	1.48	20	1
6	Loja Coronel Marco Santiago	23/06/12	4.18	1.43	25	-1
7	Loja Loja Anthony Gabriel	23/06/12	4.65	1.55	17	0
8	Loja Loja Holger Rodrigo	23/06/12	4.58	1.47	27	3
9	Loja Pacheco Jhon Esteban	23/06/12	4.87	1.30	19	-2
10	Matute Portilla José Ismael	23/06/12	5.11	1.58	24	0
11	Molina Gañan Manuel José	23/06/12	5.12	1.59	23	-1
12	Nivelo Bueno Freddy Alexander	23/06/12	4.45	1.69	23	-1
13	Nivelo Cambisaca Wilmer	23/06/12	4.11	1.36	23	3.5
14	Pelaez Fajardo Víctor Hernán	23/06/12	4.01	1.60	22	1
15	Encalada Nivelo Norma I.	23/06/12	5.4	1.52	24	3
16	Farfán Farfán Karla Verónica	23/06/12	4.80	1.46	21	3
17	Gutama Gómez Bertha I.	23/06/12	4.90	1.49	21	-1
18	Heredia Mera Leidi L.	23/06/12	5.17	1.53	22	0
19	Nivelo Tinigañay Ana E.	23/06/12	5.47	1.57	19	2
20	Pacheco Calle Nube M	23/06/12	4.44	1.39	19	0
21	Quichimbo Sumba Gloria N.	23/06/12	4.74	1.29	19	-1
22	Sumba García Jessica A.	23/06/12	5.23	1.32	22	0
23	Toral Illescas Josseline M.	23/06/12	5.09	1.43	23	-3
24	Vele Nivelo Katherine N.	23/06/12	5.07	1.49	20	0
25	Villa Bueno Jessica Paola	23/06/12	5	1.38	24	1



#	NOMINA SEPTIMO DE BÁSICA	FECHA	TIPO DE TEST PEDAGÓGICOS			
			VELOCIDAD 20 MTS	SALTO LONGITUD (metros)	ALCANCE (cm)	FLEXIBILIDAD (cm)
1	Álvarez ÁlvarezBryam Esteban	23/06/12	4.5	1.53	23	-1
2	Barrera Bustamante Jonathan M	23/06/12	4.82	1.59	19	1
3	Bueno Dumaguala Edgar Henry	23/06/12	4.95	1.55	21	2
4	Caldas Chalco Juan Carlos	23/06/12	5.41	1.60	24	1
5	Chalco Yunga Dennis Francisco	23/06/12	4.06	1.57	21	1
6	Domínguez Loja Gilson Juan	23/06/12	4.32	1.45	23	0
7	Durazno Enríquez José Mario	23/06/12	4	1.60	20	1
8	Encalada Zhañay Henry Mauricio	23/06/12	5.34	1.47	25	0
9	Enríquez Loja Jhon Patricio	23/06/12	4.69	1.30	20	1
10	Inga Vizhñay Daniel Agustín	23/06/12	4.88	1.59	23	0
11	Loja Loja César Edmundo	23/06/12	5.11	1.59	23	2
12	Matute Álvarez Jonathan A.	23/06/12	5.21	1.69	22	2
13	Pazmiño Orellana Jhony Daniel	23/06/12	4.26	1.38	20	3
14	Portilla Álvarez Fernando Ismael	23/06/12	4.62	1.59	24	1
15	Tenemea Vásquez Bryan Alexander	23/06/12	5.21	1.52	22	2
16	Criollo Llivichuzca Amanda E.	23/06/12	4.83	1.48	21	2
17	Fernández Pindo Carmen Lucía	23/06/12	5	1.51	22	1
18	Loja Quichimbo Carmen Marlene	23/06/12	4.97	1.49	21	-1
19	Merchán Morocho Jennifer Karina	23/06/12	4.34	1.56	19	1
20	Plasencia Aguilar Teresa Judith	23/06/12	4.29	1.37	24	0
21	Peñaloza Sumba Joselyn C.	23/06/12	4.56	1.29	22	-1
22	Pilco Encalada Tatiana Estefanía	23/06/12	4.45	1.33	20	-2
23	Quichimbo Galindo Diana Patricia	23/06/12	4.21	1.44	22	1
24	QuichimboZapatanga Jennifer K.	23/06/12	4.2	1.48	21	0
25	Sisalima Cajamarca Lisseth Anabel	23/06/12	4.67	1.34	24	2
26	SumbaCambisaca Isabel Alexandra	23/06/12	4.65	1.59	24	1



EJERCICIOS DE COORDINACIÓN (SALTO EN SLALON)



EJERCICIOS DE COORDINACIÓN MAS DRIBLE



COORDINACIÓN, DIVERSOS ESTILOS DE CARRERA (SKIPING ALTO, MEDIO, BAJO)



ACONDICIONAMIENTO CON BALÓN (SIN LANZAR)



PREPARACIÓN PARA EL TRABAJO DE PASES UTILIZANDO EL MÉTODO EXPLICATIVO



ACONDICIONAMIENTO, CON BALON EN MOVIMIENTO (LANZAR)



DRIBLE (MANO IZQUIERDA, DERECHA, ALTERNADO. SLALOM)



JUEGOS PRE DEPORTIVOS (TUMBANDO AL REY)



JUEGOS PRE DEPORTIVOS (JUEGO DE PASES)