



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESUMEN

Proyecto concebido para el pequeño trabajador que asiste al “Programa artesanal de capacitación educativa” de la Fundación Salesiana (“P.A.C.E.S”) en la Feria Libre de “El Arenal”.

Contiene algunas pautas para poner en marcha la Formación de una Escuela de Mini básquet, en aspectos de orden educativo-recreativo para ésta área de iniciación deportiva, sustentabilidad, logístico, promocional y de mercadeo del Proyecto como tal.

La escuela deportiva es un espacio que facilita a los alumnos la recreación, el sano esparcimiento, el juego reglado, la aprehensión de valores y beneficiosos que trae consigo la práctica de éste mini deporte; lo que redundará en la formación de buenos ciudadanos útiles en el seno de la sociedad.

Además, responde a las interrogantes que estructuran y concretan un proyecto, como:

¿Qué?, ¿Por qué?, ¿Para qué?, ¿Cuánto?, ¿Dónde? Se quiere hacer.

¿Cómo?, ¿Cuándo?, ¿Con qué?, Se va a hacer.

¿Quiénes?, Lo van a hacer.

¿A Quiénes? Va dirigido.

PALABRAS CLAVES

Proyecto Deportivo – Iniciación deportiva en mini básquet – Metodología del mini básquet .



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Tabla de contenido

CAPÍTULO I:.....	13
CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL MINIBÁSKET.....	13
1.1 NOCIONES	13
1.2 FILOSOFIA.....	14
1.3 HISTORIA	14
1.4 DECÁLOGO	15
1.5 DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS DEL JOVEN DEPORTISTA	16
1.6 OBJETIVOS DEL MINIBÁSKET.....	16
1.7 REGLAMENTO “(F.I.B.A.)”.....	17
1.8 BREVE ESTUDIO DE LA CONDICIÓN FÍSICA	19
1.9 APTITUDES FÍSICO-MOTORAS	19
1.10 CONCEPTOS DE COORDINACIÓN MOTRIZ.....	22
1.11 PARTICULARIDADES DE LOS ALUMNOS.....	24
CAPITULO II.....	26
METODOLOGÍA PARA ENSEÑAR Y APRENDER MINI BÁSQUET	26
2.1 MÉTODOS Y PROCESOS DE ENSEÑANZA.....	26
2.2 MÉTODO DIRECTO	27
2.3 MÉTODO GLOBAL	27
2.4 MÉTODO ANALÍTICO.....	28
2.5 MÉTODO MIXTO	28
2.6 MÉTODO INDIRECTO.....	29
2.7 MÉTODO DE ASIGNACIÓN DE TAREAS Y DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	30
2.8 TaREAS QUE NO PODEMOS OLVIDAR	31
2.9 LAS EVALUACIONES ANTES DURANTE Y DESPUÉS DE LAS SESIONES DE TRABAJO.....	31
CAPÍTULO III.....	33
DESCRIPCIÓN DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS	33



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.1 LA POSICIÓN FUNDAMENTAL.....	33
3.2 EL BOTE	34
3.3 EL PASE	35
3.4 LA FINTA.....	36
3.5 EL PÍVOTE.....	36
3.6 LA ENTRADA.....	37
EL TIRO	37
3.8 LA PREPARACIÓN FÍSICA	38
3.9 RELACIÓN ENTRE LOS CONCEPTOS DE PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA.....	40
CAPÍTULO IV.....	43
ESTRUCTURACIÓN DEL PROYECTO	43
5.1 PREÁMBULO.....	43
5.2 DESCRIPCIÓN	43
5.3 MARCO INSTITUCIONAL.....	44
5.4 METAS.....	44
5.5 RUTAS PARA SU FINANCIAMIENTO.....	45
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	47
GLOSARIO.....	49
BIBLIOGRAFÍA.....	51
ANEXO	52



UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**Trabajo de Investigación previo
a la obtención del Título de Licenciado
en Ciencias de la Educación
en la Especialización de Cultura Física**

TEMA:

Formación de la Escuela de Mini básquet para los niños del Programa Artesanal de Capacitación Educativa de la Fundación Salesiana "(P.A.C.E.S.)".

AUTOR:

Wilson Alfredo Gutiérrez Martínez.

TUTOR:

Magister: Julio Abad Crespo.

Cuenca-Ecuador 2012



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DEDICATORIA

A mi Familia, fuente de amor y energía en mi trabajo



UNIVERSIDAD DE CUENCA

AGRADECIMIENTOS

A Dios por todas las gracias y bendiciones prodigadas.

A los Miembros Directivos el Curso de Graduación, especialmente a mi Tutor, el Magister Julio Abad Crespo, siempre presente para orientar y discutir mi trabajo.

A mis Profesores de la Escuela de Cultura Física, de quienes recibí conocimientos que enriquecieron mi vida académica.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Wilson Alfredo Gutiérrez Martínez, 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 especialización de Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Wilson Alfredo Gutiérrez Martínez

010157896-1

UNIVERSIDAD DE CUENCA
Facultad de Filosofía, Letras y
Ciencias de la Educación

Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador



UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Wilson Alfredo Gutiérrez Martínez, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Wilson Alfredo Gutiérrez Martínez
010157896-1

UNIVERSIDAD DE CUENCA
**Facultad de Filosofía, Letras y
Ciencias de la Educación**

Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INTRODUCCIÓN

Las concepciones y preceptos arraigadas de nuestra sociedad, y específicamente de la Educación, se han visto obligadas a cambiar drásticamente sus esquemas sobre los que se fundamentaban, debido a la revolución científica, cultural y tecnológica en la que nos vemos inmersos; pues la cantidad de información que se genera es inmensa, e imposible de retenerla para sí.

Por ello, el educador viabiliza una autonomía del conocimiento, destacada como un objetivo imperioso; dicha autonomía o independencia, al lado de la creatividad, la toma de decisiones, ocupan ahora un lugar preponderante en el concepto contemporáneo de cualquier sistema educativo.

Su perspectiva, se encamina del proceso del conocimiento y sus resultados, la formación de hábitos y habilidades; al proceso de educación de la personalidad de los alumnos, capaz de que se valgan independiente y creativamente de los conocimientos; y, que nosotros lo planteamos mediante la enseñanza del Mini básquet.

La comunidad, se hace eco de la demanda social de educación, en el cuidado del cuerpo, de la salud, del bienestar físico, de la utilización constructiva del ocio y de las actividades deportivas.

Es así, que nuestro propósito se enfocará en satisfacer esa demanda social, específicamente en el estrato infantil, y lo concretaremos a través de la formación de la Escuela para los niños trabajadores del programa artesanal de capacitación educativa de la Fundación Salesiana "(P.A.C.E.S.)".

JUSTIFICACIÓN



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Lo justificamos entre algunas variables que se han estudiado y analizado, como son:

- La poca oferta de éste tipo de escuelas a nivel local, que cumplan con el cometido y propósito nuestro: utilidad social, sin fines de lucro.
- Otra de las variables por la que nos sustentamos en su creación, es el coste real de una pensión mensual, que oscila entre los cincuenta dólares mensuales; cantidad que para familias de limitados recursos económicos se vuelve onerosa. Naturalmente que con nuestra propuesta, va a ser más asequible para los niños de los alrededores de la comunidad, que deseen formar parte del Proyecto.
- Otra razón es el afecto a éste deporte de base; lo que nos motiva a emprender en lo que nos gusta laborar: la enseñanza en deporte formativo.

PROBLEMA

La grave situación socio-económica que viven los niños trabajadores del Mercado de la Feria Libre de El Arenal, ha dado lugar a que dejen sus estudios y opten por buscar medios que les permita sobrevivir; es así que la Fundación Salesiana acoge a estos alumnos para asistir de alguna manera con la formación de talleres artesanales, y aprendan algún tipo de trabajo para desenvolverse mejor.

Ésta cruda realidad, deriva en situaciones nada favorables como son la deserción escolar, la delincuencia juvenil; males ancestrales de nuestra sociedad, a los que lamentablemente se ven expuestos por ser hijos de familias disfuncionales de padres emigrantes en su mayoría. Por lo que son considerados niños sujetos en riesgo.

La carencia de espacios en donde estos alumnos encuentren cabida para ejercer sus actividades lúdicas, de corte educativo, ha forjado la visión de contar con una escuela de Mini básquet, con el fin de que utilicen adecuadamente su tiempo libre en actividades de formación en éste mini deporte.

OBJETIVO GENERAL



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Formar la Escuela de Mini básquet para los niños trabajadores de la Fundación Salesiana “(P.A.C.E.S.)”, a fin de propiciar oportunidades en su formación integral, a través de los valores y beneficios que aporta la práctica de esta disciplina deportiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Formar hábitos deportivos en el niño.
- Fomentar el juego limpio.
- Facilitar el ambiente necesario para que el desarrollo del niño como persona sea el adecuado.
- Explotar todas las oportunidades del juego reglado para educar y aumentar sus cualidades físicas.

BENEFICIARIOS

Las personas que se favorecen con el Proyecto son:

- Los niños trabajadores.
- Los alumnos de los alrededores de esa comunidad, ya que la Escuela estará abierta para el mayor número de alumnos que deseen formar parte del Proyecto.
- Los padres de familia.
- La sociedad en general.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MARCO TEÓRICO

Las aportaciones más significativas y a las que hacemos referencia a lo largo de nuestra fundamentación teórica, la hemos extraído de la Escuela Española, con autores de mucho prestigio internacional en las Ciencias Pedagógicas,

Psicológicas, Médicas, etc. que han tributado al desarrollo y el conocimiento científico de esta disciplina, lo que ha contribuido para que aquel País sea hoy por hoy una de las grandes potencias Europeas y protagonista en el concierto deportivo mundial del Baloncesto.

En el Capítulo I, delineamos temas a cerca de las consideraciones generales sobre nuestra mini disciplina; además, revisaremos aspectos referentes a las Capacidades físico-motrices y coordinativas básicas. Tratados que son necesarios tomarse en cuenta para la comprensión y la educación del cuerpo en movimiento.

En el Capítulo II, abordamos los métodos de enseñanza utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, entre los que citamos: Global, Analítico, Directo, Indirecto, Mixto, Asignación de tareas y Resolución de problemas, etc.

En el Capítulo III, consideramos aspectos concernientes a los Fundamentos Técnicos.

En el Capítulo IV, exponemos de manera muy sucinta, los ejes sobre el que rota la estructura de nuestra Escuela, haciendo una descripción, de las metas, los propósitos que animan su creación, exponiendo el marco institucional que rige en la Fundación, las rutas para su financiamiento, los estilos de intervención en cuánto se refiere a aspectos logísticos, publicidad y mercadeo, etc.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO I:

CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL MINIBÁSKET

1.1 NOCIONES

“Es un juego para niños de 8 a 12 años, creado a imagen del Baloncesto, pero con reglamento simplificado y un material acondicionado a sus posibilidades físicas, a fin de iniciarlo en la vida deportiva”. Reglamento Oficial de Mini básquet y Pasarela “(2010 1):

Debemos anotar, que el aspecto competitivo es la motivación vital en la práctica del deporte. La competencia es necesaria en la formación del niño, tiene que medirse, compararse; pero entendiendo la competencia como proceso formativo, más no como producto, en el que predomina la mecanización y la técnica.

El carácter educativo es decisivo, ya que inspira en el niño valores como la voluntad, esfuerzo, compañerismo, solidaridad, respeto, honestidad, responsabilidad, patriotismo, identidad, valentía, disciplina, cooperación, divertimento, acatamiento a las reglas libremente aceptadas, promueve el juego limpio, etc.

En el proceso de enseñanza de este mini deporte, no sólo los alumnos se encuentran en fase de formación, sino también entrenadores y árbitros; por lo que se hace necesario conocer del espíritu, la filosofía, que anima el Mini básquet.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1.2 FILOSOFIA

De ANTELADA, R. entrenador de Paso del Rey Social Club:

- No hacer Mini básquet selectivo sino masivo, no marginar a nadie.
- Los 12 jugadores que están citados tienen que jugar.
- En mini, 30 minutos de fundamentos disfrazados por juegos, y 30 minutos de partido.
- Hacer unas pocas correcciones en Pre mini, si uno está que: el codo adentro, que el pie más adelantado, que tira con una mano, se cansan y se van (más adelante hay tiempo para hacerlo).
- En cambio en Mini es mucho de corrección, debido a que si no toman malos hábitos que luego son muy difíciles de corregir (lanzar con dos manos, abrir el codo, defensa parada sin flexionar, dribling muy alto, mirar la pelota para driblear, etc.).
- Inculcar la Defensa Individual en toda la cancha, para que sean aguerridos, que no se entreguen, ya que si se pierde algún partido, se hizo todo lo posible por ganarlo.
- No elogiar a un jugador más que a otro alentar a todos por igual.
- Enseñarles defensa individual sin ayudas, mucha ejercitación en el 1x1.
- Todos que hagan todo, que piquen, tiren, defiendan, ataquen.

1.3 HISTORIA

Hacia la mitad del siglo pasado, Jay Archer concibió el biddy-basket (básquetbol para polluelos), de su experiencia como docente en Educación Física, y como jugador del All Star's, y en el trabajo con niños entre 9 y 12 años, en Soranton, Pennsylvania, al comprobar que éstos tenían limitaciones en la práctica deportiva.

Archer adecuó las dimensiones del cesto y el peso del balón; así como también las dimensiones del terreno de juego a 21 m. de largo por 11.50 m. de ancho.

En 1968 nace en México, el Comité Internacional de Mini básquet (CIM), como una estructura, una comisión de la Federación Internacional de



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Baloncesto (FIBA), y en el que se integran especialistas y representantes de las Ciencias Pedagógicas, Psicológicas, Médicas, etc.

Su vertiginosa difusión y la buena acogida tanto entre pedagogos y técnicos deportivos, como de psicólogos infantiles, hicieron necesaria su conversión en deporte oficial de la (FIBA).

1.4 DECÁLOGO

La mayoría de especialistas en Actividad Física, coinciden en señalar que se trata de un juego intermitente es decir que se dan cambios rápidos en el ritmo, la velocidad, la dirección; por otro lado destacan ese carácter armonioso, elegante que presenta en determinadas acciones de juego, así como el estatus en el ámbito educativo, formativo, destinado a desarrollar íntegramente la personalidad en los alumnos.

Exponemos el Decálogo sobre el comportamiento del jugador tomado de Archer (1963) en PIÑAR, M. (2005: 43).

1. Es un juego: implica alegría; y un deporte: ha de dar bienestar físico y moral.
2. Las decisiones del amigo (Juez) serán siempre aceptadas como definitivas.
3. Las expresiones incorrectas o gritos contra el amigo o jugadores no tienen sitio.
4. Antes de saber dominar el balón, hay que saber dominar el genio.
5. Jugador fuera de campo, forma parte del equipo, con las mismas responsabilidades del que está jugando.
6. Hay que jugar para ganar, pero hay que saber ganar o perder con deportividad, aceptando el resultado con la elegancia del hombre de bien.
7. Tratará a jugadores y seguidores del equipo contrario con la cortesía y la deferencia que deseamos para nuestro equipo y seguidores.
8. Durante la ejecución de los tiros libres, nunca hablará.
9. La única ventaja permitida en el deporte es la ventaja deportiva.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

10. El jugador tendrá siempre el orgullo de pertenecer a la gran familia del mini, a la que tratará de honrar en todo momento con su comportamiento.

1.5 DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS DEL JOVEN DEPORTISTA

Giménez y Sáenz-López (1997) En PIÑAR, M. (2005 68), formulan un decálogo de derechos con el propósito de ofrecer una instrucción en que la participación igualitaria es elemental; la competición debe adaptarse a las características individuales de los niños buscando, su formación como educandos.

1. Derecho a practicar y disfrutar de la competición.
2. Derecho a ser entrenados por personas cualificadas.
3. Derecho a ser tratado como un niño.
4. Derecho a ser atendido con dignidad.
5. Derecho a no ser explotados.
6. Derecho a no ser campeón.
7. Derecho a descubrir sus propios aprendizajes.
8. Derecho a competir con jóvenes de su edad.
9. Derecho a que se respeten los principios.
10. Derecho a competir con reglamentos adecuados.

1.6 OBJETIVOS DEL MINIBÁSKET

En PIÑAR, M (2005 44):

“Desarrollar en los jugadores los principios morales indispensables: respeto de sí mismo, del adversario, lealtad, abnegación, obediencia, espíritu de equipo C.I.M. (1970)

- *“Hacer llegar hasta los rincones más apartados la práctica del deporte, no como lujo, sino como una necesidad de desarrollo de la infancia”. Daiuto (1974).*

Por otro lado, IRIARTE (1991). Establece entre sus:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Objetivos generales:

- *“Garantizar una formación integral del niño, una formación física de base y una educación del movimiento con un seguimiento médico”.*

De los Objetivos técnicos, señala:

- *“Ofrecer conocimientos reglamentarios, acorde a las necesidades de aprendizaje”.*

De los Objetivos competitivos, sugiere:

- *“Evitar la competición extrema”*

De los Objetivos básquetbolísticos, precisa:

- *“Enseñar buenos hábitos de fundamentación”.*

De los Objetivos sociológicos, apunta:

- *“Controlar la salud, crecimiento, higiene, alimentación”.*

1.7 REGLAMENTO “(F.I.B.A.)”

- El mini básquet es un juego entre dos equipos basado en el baloncesto, para chicos y chicas que tengan 11 años o menos, el año de inicio de la competición.
- Las dimensiones del terreno de juego, así como la altura de los aros, la medida de los tableros y el volumen y peso del balón están adaptados a la edad.
- Dimensiones del terreno de juego: Debe ser una superficie rectangular, lisa y dura, sin obstáculos. 28m. x 15m. Si bien se pueden disminuir las dimensiones del campo de forma proporcional: 26 x 14, 24 x13, 22 x 12, 20 x 11.
- Líneas de demarcación: No existe línea de 3 puntos. Círculos: 1.80m. de radio.
- Todas las líneas deben tener una anchura de 5 cm. Y ser perfectamente visibles. Las líneas que delimitan el terreno en el sentido longitudinal se denominan líneas de banda, las que delimitan en el sentido transversal se denominan líneas de fondo.
- Distancia desde el tablero a la línea de tiros libres: 4m.-
- Tableros: 1.20m. x 0.90m.
- Cestos: comprenderán los aros y las redes. Altura: 2.60m. Diámetro: 45cm.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Balón. Circunferencia: de 68 a 73cm. Peso: 450 y 500g.
- Zona de banquillos de equipo: Habrá dos zonas de banquillo de equipo situadas fuera del terreno de juego, al mismo lado que la mesa de anotadores.
- Duración de los partidos: 40´ de juego dividido en 4 períodos de 10´. No hay tiempos extras en caso de empate.
- Regla de los 24´´. No mencionada.
- Regla de los 8´. No mencionada.
- Número de jugadores: 5 jugadores en juego. 10 jugadores por equipo.
- Tiempo de juego por jugador (Sustituciones): Un jugador podrá jugar un mínimo y un máximo de 20´.
- No se podrán realizar sustituciones salvo en caso de lesión, descalificación o eliminación por 5 faltas personales.
- Cada jugador debe jugar en 2 de los 4 períodos del partido.
- Equipo técnico.- debe preverse el siguiente equipo técnico:
 - A) El cronómetro de juego.
 - B) El acta oficial del partido.
 - C) Los indicadores numerados del 1 al 5 para señalar faltas personales.
 - D) Otro cronómetro para medir los tiempos muertos.
 - E) Un marcador para indicar progresivamente el resultado del partido.
- Otras: Se admite el empate. Están prohibidas las defensas en zonas.
Los árbitros: El partido será dirigido por un árbitro principal y un árbitro asistidos por un anotador y un cronometrador.
- Son los responsables de la señalización de las faltas y violaciones, conceder o anular las canastas de juego y tiros libres y de administrar las penalizaciones de acuerdo con las presentes reglas.
- Tiempo de juego: El partido tendrá dos tiempos de 20 minutos cada uno, con un intervalo de 10 minutos entre ellos. Cada tiempo se divide en dos períodos cada uno, con un intervalo obligatorio de 2 minutos entre ellos (cuatro tiempos de 10 minutos).
- Cada equipo dispondrá de un tiempo muerto para cada período, y uno más adicional.
- En cada mitad del partido, que deberá ser solicitado por el entrenador o su ayudante, y su tiempo será de un minuto.-



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- El Acta Oficial del Partido: El original se destina para la entidad rectora del certamen una copia para el cuerpo arbitral, otra para el equipo ganador, y otra para el perdedor.
- El anotador debe prepararlo anotando nombre del equipo y sus jugadores como de los árbitros en la planilla.

1.8 BREVE ESTUDIO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

En el estudio de la condición física, sustentamos que son muchos los estudiosos que han profundizado en éste tema, abordándolo desde diferentes corrientes de pensamiento, o desde diferentes perspectivas científico, Educativas, deportivas; y, dentro de ese gran abanico de términos nosotros optaremos por la definición que nos presenta LEGÍDO, J. (1971) en LORENZO, F (2009: 16):

“Es el conjunto de cualidades o condiciones anatómicas, fisiológicas y orgánicas que debe reunir una persona para realizar esfuerzos físicos, trabajo, ejercicios musculares, deportes, etc.”.

De esta definición, colegimos que la Condición Física es la suma de condiciones anatómicas y fisiológicas, en el que valoramos distintos parámetros, como son:

Condiciones Anatómicas, Estatura, Peso, Proporciones corporales, Composición corporal, Valoración cine antropométrica.

Condiciones Fisiológicas, Salud orgánica básica, buen funcionamiento cardiovascular, buen funcionamiento respiratorio, composición mio tipológica.

En resumen: *“La Condición Física es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas, y motoras que son necesarias para la práctica de esfuerzos musculares y deportivos”.* LORENZO, F. (2009: 17)

1.9 APTITUDES FÍSICO-MOTORAS

Capacidades motrices condicionantes.- Ya que están supeditadas a la carga de entrenamiento y el condicionamiento físico, que regulan el rendimiento



UNIVERSIDAD DE CUENCA

del deportista; el proceso de elaboración sensorial no es muy elaborado o complicado: se refieren al aspecto cuantitativo y son:

Fuerza, Velocidad, Flexibilidad, Resistencia.

A) **Capacidades motrices coordinativas.**- El proceso de elaboración sensorial es muy elaborado; son las que dan calidad al movimiento, hacen alusión al aspecto cualitativo:

Coordinación, Equilibrio, entre otras.

B) **Capacidades resultantes:** Habilidad y destreza, Agilidad.

En el acto motor se correlacionan unas y otras de las capacidades antes mencionadas, o sea que hay sinergias, que quiere decir que se necesita del concurso activo y concertado de varios órganos para realizar una función; es decir se precisa de esas capacidades en mayor o menor grado, dependiendo de la cualidad de movimiento a ejecutar.

Por ejemplo:

Resistencia si la duración, distancia, o el número de repeticiones se ejecutan con gran intensidad.

Velocidad si el acto motor se realiza aceleradamente en el desplazamiento de un lugar a otro, o de un segmento del cuerpo en el menor tiempo posible.

En la Fuerza notamos cuándo la sobrecarga es el factor que lo determina, al vencer determinado tipo de resistencia.

- LA FUERZA.- En Física la fuerza es igual a la masa por la aceleración; es una Valencia Física relacionada con la capacidad muscular de realizar un movimiento o de oponerse a otro. Tiene que ver con la capacidad necesaria para mover un peso; a mayor peso arrastrado o levantado, más Fuerza desarrollada.
- LA VELOCIDAD.- Viene determinada por la rapidez en trasladar un segmento o todo el cuerpo en el menor tiempo posible. Y que lo hacemos posible por intermedio del Sistema Locomotor (óseo, muscular, articular, nervioso). En Física, velocidad se correlaciona con magnitudes de tiempo y espacio.
- LA FLEXIBILIDAD.- Es la suficiencia entre tendones, músculos, para alargarse o acortarse y de volver al estado original, hasta que la capacidad articular lo permita para doblar cada una de sus partes, o



UNIVERSIDAD DE CUENCA

para unir el extremo de un segmento con el otro extremo, realizando movimientos amplios

- LA RESISTENCIA.- denominase así, a la capacidad que tenemos para realizar una actividad física de gran volumen, por ejemplo cuando corremos y lo realizamos durante el mayor tiempo posible; y en que la fatiga se retarda.

Para desarrollar éstas capacidades físicas, nos valemos de ejercitaciones que propicien el progreso de la coordinación global mediante:

- los movimientos naturales, desplazamientos en posición de defensa, ataque, juegos de velocidad con cambios de ritmo y dirección con y sin balón, mini circuitos, etc.
- Ejercicios para la respiración, el equilibrio, paradas, arrancadas.
- Carrera: velocidad de reacción, técnica de la carrera, paradas y salidas.
- Saltos: técnica del salto. Lanzamientos: coordinación óculo-manual, apreciación de distancias, trayectorias.-
- Mini Circuitos con obstáculos (saltar, agacharse, colgarse, etc.),
- Lanzamientos, descubrimiento del espacio, ritmo asociado al desplazamiento, etc.).
- Agilidad con el propio cuerpo, Carreras (persecuciones), Saltos, Equilibrios (sobre líneas, bancos, con o sin objetos.), Cambios de ritmo y dirección, con y sin balón, etc.

A continuación damos unos ejemplos de test pedagógicos para evaluar la condición física:

Test de fuerza: Salto horizontal desde parado. Evalúa la fuerza explosiva de la musculatura de las piernas, rodillas, tobillos.

Test de flexibilidad: Flexión de tronco sentado con piernas extendidas. Evalúa la elasticidad, la amplitud de movimientos y de la musculatura extensora del tronco.

Test de velocidad: Sprint de 30 m. Valora la velocidad de desplazamiento y de reacción. Repeticiones 4x30m. regresar al lugar de partida.

Test de capacidades coordinativas: Circuito de agilidad y destreza.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1.10 CONCEPTOS DE COORDINACIÓN MOTRIZ

Exponemos algunos de los más representativos:

ALVAREZ DEL VILLAR, C. (1983), en LORENZO. F, (2009: 31-33):

“Es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado, de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz, a la necesidad del movimiento o gesto deportivo concreto”.

MOREHAUSE. (1965): *“Es el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores”.*

HERNANDEZ, J.L. (1971): *“Es la capacidad de acción conjunta de las zonas corporales implicadas por el movimiento”.*

LEGIDO, J. C. (1971) la considera: *“Como la organización de las sinergias musculares adaptadas a un fin y cuyo resultado es el ajuste progresivo a la tarea”.*

GROSSER, M. y cols. (1991: 192): *“Globalmente se entiende como coordinación motriz, la organización de todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación”.*

HAHN, H. (1984: 82): *“Es el efecto conjunto entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo la dirección de una secuencia de movimientos”.*

KIPPHARD, E. (1976: 9): *“Coordinación es la interacción armoniosa y en lo posible económica de los músculos, nervios y sentidos, con el fin de traducir acciones cinéticas precisas y equilibradas (motricidad voluntaria) y reacciones rápidas y adaptadas a la situación (motricidad refleja)”.*

De otro modo, atendiendo al ámbito educativo, resumiremos, en una clasificación breve, compendiosa:

1. Cualidades Físicas: Conjunto de capacidades físicas. Aspecto cuantitativo: Resistencia, Fuerza, Flexibilidad, Velocidad.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2. Cualidades Motrices: Aspecto cualitativo:

- A) * **Capacidades coordinativas:** Coordinación, Equilibrio.
- B) ** **Capacidades Resultantes:** Agilidad, Habilidades y destrezas.

*LA COORDINACIÓN:

Es la autosuficiencia de controlar adecuadamente el movimiento, que es fluido, armónico a través del sistema neuromuscular, que determina la capacidad de regular los diferentes músculos o palancas del cuerpo humano para movilizarse de forma sincronizada, y para que unas partes no actúen en oposición a otras.

Para aumentar, o desarrollar esta cualidad físico-motora, nos empeñaremos en trabajos como los descritos para el desarrollo de las capacidades físicas

En los ejercicios con balón, proponemos en forma de juego, haciendo hincapié en los fundamentos técnicos del Minibasket: bote, tiro, entrada, finta, pivot, diferentes tipos de lanzamientos y recepciones, posición base, desplazamientos, etc.

*EL EQUILIBRIO.- En el estudio de la motricidad infantil, la habilidad del Equilibrio es un factor que se corresponde con el Sistema Nervioso Central y que se desarrolla con la edad. Puede definirse como la fase en el que todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo están niveladas de forma que el cuerpo se mantiene en la posición deseada o es capaz de avanzar según el movimiento deseado.

Se define también, como la capacidad de mantener cualquier posición del cuerpo en oposición a la fuerza de la gravedad.

Concluyendo, diremos que una variante de equilibrio, es la capacidad de mantener una posición determinada sin moverse, por ejemplo el mantenerse apoyado en una sola pierna, con los ojos abiertos o cerrados.

Anotamos dos formas de equilibrio:

- **ESTÁTICO:** A la capacidad de mantener el cuerpo firme sin moverse en el caso del equilibrista de la cuerda floja; otro caso pero de menor habilidad es el que ejercitamos con él niño, que es el de sostenerse con



UNIVERSIDAD DE CUENCA

un solo pie de apoyo para realizar el bote con una mano y luego con otra, ejercicio típico en mini basket.

- **DINÁMICO.**- Capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad de la que se trate, casi siempre en movimiento. Habilidad muy importante para el jugador de mini básquet. Ejemplo: en la posición básica de defensa o ataque, en que las piernas dan el sostén necesario para que haya un equilibrio en el desplazamiento.

****LA AGILIDAD.**- Es la capacidad de ejecutar movimientos de forma rápida y precisa.

Es la destreza necesaria para deslizar el cuerpo en el espacio; es el caso de una rutina de gimnasia en que se precisa de ejercicios acrobáticos muy precisos.

La Agilidad en el mini básquet, depende de la movilidad articular, de la elasticidad de los músculos y ligamentos, del nivel técnico logrado.

Corresponde además a la realización del movimiento a gran velocidad y con la máxima efectividad; para ilustrar con un ejemplo simple: por ejemplo en un circuito, en el que el atleta de cien diez metros vallas sortea esos obstáculos sin cometer errores y en el menor tiempo posible.

**** HABILIDADES Y DESTREZAS.**- Son factores que determinan la capacidad motriz global que adquiere el joven deportista; anotando que todos estas cualidades pueden desarrollarse en iguales medidas, prescindiendo de los factores genéticos.

Las habilidades y destrezas básicas, se acrecientan con la ejercitación de los movimientos naturales, las específicas, de acuerdo al tema o el fundamento que se esté trabajando, o sea son acciones precisas para alcanzar la técnica, que siempre será de acuerdo y respetando el desarrollo y maduración del aparato locomotor de educando.

1.11 PARTICULARIDADES DE LOS ALUMNOS

FISICAS



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Viven una etapa activa, su actividad física es muy voluminosa.
- Entre los 12 años, el niño presenta un físico más sólido, más musculoso; las niñas, empieza con un cambio de formas en su estructura anatómica.

- Incremento de la fuerza física e inicio en la formación de gametos masculinos y femeninos a nivel glandular.

MOTRICES

- Acrecentamiento ostensible de la motricidad global.
- Marcado desarrollo de las cualidades físicas.
- Adelanto significativo en la técnica y el gesto deportivo.
- El pase y recepción se vuelven eficaces.

PSÍQUICAS

- Período de conceptualización.
- Razona correctamente.
- Realismo, racionalidad y auto motivación.
- Identificación sexual y afirmación del Yo.
- Superación del egocentrismo
- La actividad es su mayor pasión.
- El deporte es bien aceptado, siempre que guarden proporción con las cualidades físicas de cada alumno.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO II

METODOLOGÍA PARA ENSEÑAR Y APRENDER MINI BÁSQUET

2.1 MÉTODOS Y PROCESOS DE ENSEÑANZA

En el abordaje de éste apartado, debemos hacer las siguientes puntualizaciones: la base de los objetivos en nuestra Escuela, no se mimetizan con el alto rendimiento deportivo para la competencia, tampoco se encamina hacia la formación de talentos o jugadores élite; más bien va direccionada con una firme disposición educativa-deportiva, y una orientación lúdica y de divertimento para los alumnos.

Entonces según las metas que se tracen para determinada actividad, será preciso aplicar el método de enseñanza-aprendizaje correspondiente.

Pues creemos que ni los estilos de enseñanza más tradicionales, son negativos, ni los que se basan en la indagación, libre exploración de los niños; mantendremos el equilibrio en el proceso de enseñanza, empleando la mejor opción educativa, según la tarea, la actividad, que se vaya a realizar; del objetivo que pretendamos conseguir.

Pienso que lo más acertado es la comprensión dialéctica entre las diferentes tendencias a la hora de plantear nuestras clases, en base a la realidad de los niños, y que lo auscultaremos mediante un diagnóstico previo, con la elaboración de test pedagógicos específicos:

- Capacidades físicas: (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad).
- Antropométricos: (talla, peso, masa corporal).

Además tomando en cuenta parámetros como la: Educación física de base, el nivel cognitivo, la adaptación, el nivel socio-afectivo; para en base a estos datos planificar las sesiones de trabajo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En general el estilo propuesto para las sesiones con los niños, es global, participativa y lúdica.

Por otro lado, los métodos utilizados para la enseñanza del mini básquet son:

2.2 MÉTODO DIRECTO

Las fases de éste método son:

Demostración, Observación, Comprensión, Ejercitación, Evaluación.

Lo ejecutaremos por medio de ejercicios que nos conduzcan a la ejecución de un fundamento determinado, por ejemplo: la enseñanza de los pases, el bote, las fintas; se desarrolla el ejercicio a cancha reducida, o en el recorrido por toda la cancha, o de una línea a otra, y que lo haremos en forma de juegos.

Su utilidad o ventaja, radica en que es fácil de organizar, el aprendizaje es común, mayor control de grupo; y que, viene dada, por que los alumnos están atentos e imitan el gesto del profesor, que por cierto debe tener una muy aceptable cuota de técnica y destreza en su ejecución, para que el alumno repita el movimiento como el modelo ideal; posteriormente viene la ejecución de las fases descritas, para terminar con la evaluación, después de la corrección de errores.

La desventaja, se da por: la pérdida de interés, porque en ciertos momentos puede volverse monótono, tedioso, porque la motivación decrece al repetir y querer mecanizar un fundamento, el alumno se vuelve un sujeto receptivo, no se desarrolla mayormente la capacidad cognitiva ni afectiva, sin posibilidad de crítica; en síntesis, desadapta al niño.

Por ello debemos ser creativos, variando siempre el ejercicio, proponiendo distintas maneras de realizarlo; para que el alumno despierte su imaginación, su capacidad de entendimiento, con lo que lograremos mejorar el gesto motriz.

2.3 MÉTODO GLOBAL

Con éste método, es con el que haremos frente en los entrenamientos, trabajando conjuntamente la preparación técnica, táctica y motivacional, sin



UNIVERSIDAD DE CUENCA

descuidar ninguna de ellas; así por ejemplo, presentamos la habilidad, o el gesto técnico que deseamos enseñar, de manera global, para que el niño tenga una visión completa de lo que se quiere conseguir.

Para trabajar éste estilo con los alumnos, pensamos que es el más apropiado para nuestro caso particular de iniciación, ya que lo que perseguimos es una ejecución aceptable de los fundamentos y gestos técnicos en su conjunto, que le permitan desenvolverse, basados en el juego libre, que copien e imiten lo que se ve hacer, y propongan soluciones de acuerdo a su creatividad; para conseguir una ejecución adecuada de la técnica, es decir acorde a las características de los alumnos.

2.4 MÉTODO ANALÍTICO

Este estilo de trabajo es más razonado, en el que se aprende y se enseña los ejercicios de los fundamentos y gestos, por partes; para en lo posterior, compactarlos en un todo; éste método permite mejorar rápidamente la técnica. Pero que en muchas ocasiones aburre a los chicos; nada mejor que variar los ejercicios a través de los juegos reglados, como el 1 x 1, 2 x 1, 2x2, etc. Para que el niño se sienta a gusto bajo éstas premisas metodológicas.

Aclaremos con un ejemplo: en la ejecución de la técnica del tiro libre, lo dividimos por partes: posición de los pies, toma del balón colocación de las manos, del codo, la caída de la muñeca al finalizar el gesto; o sea estamos enseñando la técnica por partes.

2.5 MÉTODO MIXTO

En esencia, éste método consiste en que aprovecha de las ventajas de unos, optimizando sus aspectos positivos, y minimizando las desventajas o los aspectos negativos que presentan otros.

Trabajamos proponiendo determinados ejercicios para que los alumnos de forma individual o grupal resuelvan el problema que se les plantea; como en el ejemplo anterior del tiro a canasta, para que busque alternativas que conduzcan



UNIVERSIDAD DE CUENCA

a una correcta acción, o sea vamos variando progresivamente la aplicación de uno u otro método, hasta alcanzar que el aprendizaje del fundamento, sea aceptable.

Por que pedimos al alumno la ejecución de ese lanzamiento globalmente y observamos su ejecución, entonces vamos corrigiendo y facilitando ejercicios para corregir esas falencias. Ejemplo: agarra bien el balón, pero ubica mal codos o pies. O sea que partimos de la síntesis del gesto para llegar al análisis.

2.6 MÉTODO INDIRECTO

Estilo activo de enseñanza, el alumno busca soluciones y pone en práctica su creatividad, es más crítico, independiente en la búsqueda de la solución al ejercicio que se le presenta, practicando actividades que van con su interés, necesidad, su capacidad, su habilidad, su destreza.

Su Desventaja viene dada porque hay un consumo de tiempo mayor al común en asignar la tarea, exige del profesor flexibilidad y conocimiento amplio del área.

por ejemplo para ejercitar los fundamentos :finta, ejecución correcta de un pivot, etc. buscamos el desarrollo de esa técnica específica; para el caso del fundamento dribling, lo ejercitamos pidiendo que jueguen 1 x 1, para conseguir un adecuado manejo del balón repartiendo tareas, explicando reglas a seguir, planteando con una variedad de juegos aplicados al

mini básquet, y que son muy conocidos y de fácil ejecución para los niños como el del “gato y ratón”, que se presenta de forma más divertida.

Su inconveniente, de pronto no es tan sencillo realizar las correcciones durante la ejecución de los ejercicios propuestos.

Otros juegos para trabajar con los niños, y que son de mucha utilidad cuando se trabaja las capacidades físicas motoras, y para la aprehensión de los fundamentos lo hemos tomado de Fusté, J., pag. (127-150):



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Los 10 pases:
Se trabaja la coordinación al lanzar o recibir; la velocidad, la resistencia.
- Las 4 esquinas:
Fomentamos la conducción en bote, la velocidad.
- La pelota Salvadora:
Para trabajar lanzamientos, recepciones y carrera, se desarrolla la velocidad de reacción y de desplazamiento.
- Tigres y corzos:
En la conducción del balón en bote, carrera y lanzamientos, se desarrolla la velocidad, la resistencia.
- Uno contra el triángulo:
Coordinación en lanzamientos, recepciones, desvíos, se trabaja la velocidad de reacción.
- El desmarque:
Coordinación al lanzar, receptor, desviar y desplazar, desarrollando la velocidad de desplazamiento y de reacción.
- Basketringo:
Coordinación en lanzamientos, recepciones, carrera cambios de dirección; se desarrolla la velocidad, la resistencia.
- Bombardeo:
Se trabaja lanzamientos y se desarrolla la velocidad.
- La estrella:
En los lanzamientos y recepciones, se desarrolla la velocidad

2.7 MÉTODO DE ASIGNACIÓN DE TAREAS Y DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Tal como lo señala su nombre, asignamos un trabajo específico, que entraña un pequeño problema, que puede ser de forma individual, o en grupos; de manera que ellos sean los que resuelvan de la mejor forma el ejercicio técnico propuesto, buscando los medios de solución a la forma de ejecución apropiada.

Técnica de indagación muy útil, de acuerdo con las metodologías no tradicionales de enseñanza, por el que el alumno es el protagonista de su aprendizaje; naturalmente que por éstos métodos, el aprendizaje es más lento, pero mucho más provechoso, por que el alumno retiene de mejor forma el



UNIVERSIDAD DE CUENCA

conocimiento, que se vuelve más duradero y aprovecha mejor, o sea que es cognitivo

2.8 TAREAS QUE NO PODEMOS OLVIDAR

- En defensa: cada jugador con su oponente (fundamental 1 x 1).
- Dominio del balón: mano débil y mano fuerte.
- Trabajo de todos los fundamentos: bote, y dribling, entrada a canasta, lanzamientos, pases, recepciones, ataque, defensa.
- Trabajamos ocupando todos los espacios de la cancha, para realizar de la mejor forma las tareas.
- Siempre buscamos el progreso de la coordinación global, mediante los movimientos naturales, desplazamientos en posición de defensa, ataque, juegos de velocidad con cambios de ritmo y dirección con y sin balón, mini circuitos, etc.
- Ejercicios para la respiración, el equilibrio, paradas, arrancadas.
- Carrera: velocidad de reacción, técnica de la carrera, paradas y salidas. Saltos: técnica del salto. Lanzamientos: coordinación óculo-manual, apreciación de distancias, trayectorias.

Con el fin de lograr la enseñanza de los contenidos, nos valemos de los siguientes Métodos o estilos, y técnicas de aprendizaje:

Mini Circuitos con obstáculos (saltar, agacharse, colgarse, etc.), Lanzamientos, descubrimiento del espacio, ritmo asociado al desplazamiento, etc.). Agilidad con el propio cuerpo, Carreras (persecuciones), Saltos, Equilibrios (sobre líneas, bancos, con o sin objetos.), Cambios de ritmo y dirección, con y sin balón, etc.

Recursos didácticos: Manipulación y uso de diferentes objetos (pelotas aros conos, cintas, cuerdas, pinos, conos, etc.).

2.9 LAS EVALUACIONES ANTES DURANTE Y DESPUÉS DE LAS SESIONES DE TRABAJO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Son los instrumentos que nos permiten avizorar los avances en el trabajo a realizar; pues nos suministra juicios de valor para la toma de decisiones, en la elaboración de nuestra planificación; así:

- Reconocimiento del estado actual del alumno (diagnóstico, evaluación inicial).
- Toma de decisiones, en relación al aprendizaje de los contenidos (evaluación formativa).
- Para concluir, contrastaremos el logro de los objetivos previstos (evaluación final).

Los procedimientos para la evaluación:

- * Planeada
- * Continua y sistemática.
- * Controlada

Todos estos procesos, nos permitirán avizorar sobre la marcha el cumplimiento o no de los objetivos grandes, medianos o pequeños, los cambios necesarios; o para proceder a realizar una retroalimentación.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO III

DESCRIPCIÓN DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS

3.1 LA POSICIÓN FUNDAMENTAL

Para la ejecución correcta de los gestos técnicos, como son: la posición básica, el bote, el tiro, la finta, el pivot, dribling, y otros en el mini básquet, debemos tener muy en cuenta el factor equilibrio, si deseamos realizar bien éstos fundamentos; y la base del equilibrio del jugador éste en sus pies, sobre los que se apoya toda su estructura corporal.

Es por ello la importancia de conocer la posición básica, que la describiremos así:

Pies.- separados a la misma anchura de sus hombros, o un poco más abiertos.

Rodillas.- en flexión y en ángulo de 90 grados.

Tronco.- erguido, ligeramente hacia adelante, que facilita la recepción o corte de un pase, o para balancear el cuerpo en caso de querer aplicar un pivot, una finta, o para salir en carrera, etc.

Vista.- al frente o periférica para la ejecución correcta de los movimientos descritos.

Codos.- separados del cuerpo, más o menos a la altura o más abajo de los hombros.

Manos.- siempre activas.

Brazos.- flexionados, a la altura de la articulación del codo, en defensa o para el ataque.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Para desarrollar éste gesto fundamental, trabajaremos desplazamiento, adelante, atrás, laterales derecha, izquierda, etc. Corrigiendo errores para mejorar la posición

3.2 EL BOTE

Constituye el acto en el que él niño hace uso del balón. Podemos enseñar el bote en posición estática o dinámica, es decir a lo largo y ancho del campo de juego, caminando en carrera.

Tendremos muy en cuenta, que por las características propias del niño, el balón en sus manos es como una “golosina”, y tratará por todos los medios de que no se la quiten.

En el transcurso de su adiestramiento técnico trabajaremos haciéndole notar que es mejor trabajar en función de equipo, en cooperación, trabajando con juegos de pase y recepción, en situaciones de 2x1, 2x2, etc.

Se ejercita éste gesto técnico, con mano derecha e izquierda, trabajando preponderantemente su lado débil para lograr una buena técnica del manejo, haciendo sentir en el niño las sensaciones de, tacto, peso, textura del balón, etc. Siendo importante crear el hábito en el niño de manejar el balón sin verlo.

Las clases de bote con cambio de mano que se enseñan a los niños, son: alto y bajo variando la velocidad y la dirección; apuntemos que se pueden trabajar en muchas variantes, como son entre las piernas, adelante y hacia atrás del cuerpo, y que se perfeccionan con el entrenamiento;

El balón es tocado siempre con los dedos relajados, lo que facilita un buen control del balón, nunca con las palmas, el antebrazo y la muñeca coordinan toda la acción a fin de acariciar y no golpear, es decir dar un buen trato al balón.

A continuación anotamos los tipos de bote, cada uno de ellos con rasgos distintivos para las diferentes situaciones de juego, como son:

- De progresión, cuándo no hay presión entonces desplazamos el balón con éste bote.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- De velocidad, para avanzar rápido a canasta y sin marca.
- De protección, para defender la presión de un adversario.
- De habilidad, cuándo hay cambio de mano o para dribling con bote bajo, para salidas cruzadas, abiertas, en reverso; que por lo general son intermitentes, explosivas y rápidas.

3.3 EL PASE

El pase y la recepción, se enseñan de forma conjunta.

Es la interacción entre 2 compañeros de equipo, en el que uno facilita el control del balón al otro con el fin de lograr avanzar a campo contrario.

Son aspectos, que revisten gran importancia en el juego de cooperación y oposición, porque ahí se concentran los principios de defensa y ataque, ya que si se ejecuta bien la acción y en el momento oportuno el pase al compañero en ventaja, éste logre después de que saque lanzamiento al aro, la conversión en canasta; o para pasar el balón si se encuentra en situación desfavorable debido a una marca a presión; lo que exige de una buena coordinación entre pasador y receptor.

Para el aprendizaje y desarrollo de éstos fundamentos, trabajamos en juegos de cooperación-oposición en 2x1, 2x2, etc.

Debido a que el mini básquet es un juego intermitente que se desarrolla vertiginosamente, con pausas o con salidas rápidas y defensa de 1x1 en toda la cancha, se requiere de fuerza y precisión, velocidad de reacción tanto en entrega como para la recepción, ya que una mala aplicación del pase o de la recepción, suele desencadenar en pérdida para el equipo, por ello inculcaremos la concentración para lograr una aceptable ejecución

Los tipos de pase, y que los anotamos brevemente, son:

- El pase sobre la cabeza, que puede ser largo, mediano o corto.
- El pase de beisbol, con un o dos manos.
- El pase de pecho con las dos manos, hacia el frente o en picado.
- El pase por la espalda, que requiere de más destreza.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Cada uno de ellos tiene una característica determinada, por lo que debemos saber cuándo, como, y donde lo utilizamos, de acuerdo a la situación presente en el juego.

3.4 LA FINTA

Es un gesto técnico muy importante al comienzo de una jugada individual ofensiva, y que se ejecuta luego de realizar un amago hacia el costado derecho o izquierdo, según el pie que hace de pivot; si el pie derecho hace de base de sustentación, el desplazamiento lateral es hacia la izquierda, o sea el amague, luego el desplazamiento es hacia el lado contrario, para salir con bote por el lado de pie de pivot; lo contrario hacemos con pie izquierdo.

El acto de fintear, es bastante utilizado durante el partido, gesto que se hace mecánicamente de acuerdo a la técnica que se posea, con el movimiento de engaño para desequilibrar al jugador contrario y conseguir ventaja en una salida, y que se lo hace con cambio rápido de velocidad.

Para receptor un pase, que lo hacemos con amague de pies para anticipar al defensor que hace presión

Para un lanzamiento a canasta, el engaño consiste en levantar el cuerpo y la cabeza arqueando la espalda como si fuéramos a dar el salto para tiro haciendo que la defensa se desequilibre, para entonces si realizar el tiro.

Es un fundamento en el que se trabaja y desarrolla la coordinación motriz del alumno, y lo ejercitaremos siempre por medio de juegos, en el 1x1 en defensa y ataque.

3.5 EL PÍVOTE

En las situaciones de ataque, es necesario comprender la realización correcta de ésta maniobra técnica, y que permite que el niño haga como punto de eje uno de sus pies, que puede ser el derecho o izquierdo; sobre el que ejecutaremos la acción.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Si el pie izquierdo es el punto de eje y apoyo, entonces el pivote lo ejecutamos con la mano derecha, teniendo en cuenta las normas para el bote o dribling, y desplazando la pierna derecha hacia atrás con giro de de la parte lateral derecha, la ejecución con pie contrario, será también lo contrario de lo descrito.

Esta destreza técnica se trabaja a los dos lados, conjuntamente con el bote defensivo; particularmente, gusto de trabajar los lados débiles del jugador para que adquiera mayor desarrollo de la lateralidad en los gestos para conseguir mayor habilidad y destreza.

3.6 LA ENTRADA

La entrada es el gesto técnico que se realiza antes del lanzamiento a canasta, cuya particularidad está dada por los dos pasos que se realiza con el balón sin bote y controlado por el ejecutante de varias formas y la coordinación entre manos y pies para no cometer falta.

Para su asimilación y perfeccionamiento, se trabaja con saltitos coordinados con una y otra pierna, alternado pie y caída primero sin balón, para luego realizarlo en posesión de la pelota.

Trabajamos igualmente por ambos bandos: derecho e izquierdo, mano fuerte y mano débil.

Anotemos brevemente los tipos de entrada que enseñamos a los niños:

- Entrada en bandeja.
- Entrada a canasta pasada.
- Entrada escondiendo el balón.
- Entrada con cambio de dirección.

EL TIRO

El tiro o lanzamiento a canasta, es el fundamento técnico, considerado por muchos pedagogos de esta disciplina, como su instancia máxima, la piedra



UNIVERSIDAD DE CUENCA

angular sobre la que se fundamenta toda la esencia del juego; porque consiste mediante su ejecución, en convertir el enceste, que trae consigo ventaja para el equipo.

El lanzamiento desde diferentes posiciones, lo relacionamos con el defensor, porque si existe el buen lanzador, debe haber también un buen defensor para contrarrestar la acción del primero; concluimos entonces que ésta acción lanzador-defensor va con el planteamiento del 1x1. Y que lo ejercitamos siempre por medio del juego.

Para ejercitar el tiro libre primero lo haremos de forma global; posteriormente corregimos errores en la coordinación del movimiento, el equilibrio que ejercen las piernas para el resto del cuerpo, la posición de las manos, de los codos, la caída de la muñeca en la ejecución final, y que lo haremos ya en forma analítica, es decir por partes, para lograr una adecuada técnica en su ejecución.

Debemos enseñar también la necesaria concentración, especialmente al jugar un partido, motivando, animando siempre, canalizando esa angustia, el temor, la tensión del niño cuándo se ejecuta la acción.

3.8 LA PREPARACIÓN FÍSICA

La preparación física en una Escuela de formación, es el conjunto de actividades físico motoras que realiza el niño, con el fin de acrecentar esas capacidades e ir desarrollando paulatinamente, respetando siempre el grado de crecimiento y desarrollo del niño, como la evolución de los procesos madurativos de su sistema locomotor; creando condiciones favorables para que se generen las adaptaciones en el organismo.

El volumen de las carga de entrenamiento es lineal, porque no hay las oscilaciones de volumen e intensidad, que se dan en el entrenamiento deportivo para otras categorías y niveles de rendimiento.

Así, por ejemplo para determinadas situaciones de juego como es el caso de una salida rápida en el que se generan cambios rápidos de ritmo y velocidad, se proyectan acciones para conseguir la fuerza específica que requiere esa actividad; que se ejecutan con ejercicios de rapidez de reacción. Trabajamos arranques desde diversas posiciones: sentado, en decúbito dorsal



UNIVERSIDAD DE CUENCA

o ventral, arrodillado; o con ejercicios en forma de juego por ejemplo en el 1x1 para aprender el principio de contra ataque con salidas rápidas.

En general la preparación del niño es globalizada, no descuidando aspectos de la preparación física, técnico-táctica, como la emocional.

Para el desarrollo de la fuerza, utilizamos métodos de trabajo, que se realizan con el propio peso, y del compañero, con juegos de tracción, con balón medicinal, con implementos ligeros: cuerdas ligas.

Para desarrollar el impulso, podemos trabajar en: saltos con despegue de las 2 piernas, saltos en movimiento despegando una pierna, primero con derecha luego con la izquierda, saltos debajo del tablero, a manera de rebote.

En el desarrollo de la resistencia general, trabajamos distancias entre 400 y los ochocientos metros.

Los test pedagógicos para evaluar la condición física:

Test de fuerza: Salto horizontal desde parado. Evalúa la fuerza explosiva de la musculatura de las piernas, rodillas, tobillos.

Test de flexibilidad: Flexión de tronco sentado con piernas extendidas. Evalúa la elasticidad, la amplitud de movimientos y de la musculatura extensora del tronco.

Test de velocidad: Sprint de 30 m. Valora la velocidad de desplazamiento y de reacción. Repeticiones 4x30m. regresar al lugar de partida.

Test de capacidades coordinativas: Circuito de agilidad y destreza.

A brevísimos rasgos, damos algunas características que deben reunir los test:

- Validez y pertinentes: que midan lo que queremos medir.
- Fiables: por el grado de exactitud de las mediciones.
- Objetivos: que no se alteren con factores externos.
- Económicos: en tiempo, material, grado de dificultad.
- Normalizados: existe una amplia muestra, y sirve para la población en general.
- Útil: que nos sirva para nuestros propósitos educativos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.9 RELACIÓN ENTRE LOS CONCEPTOS DE PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA

Para el estudio de la preparación técnica y de la preparación táctica, nos remitimos a las conceptualizaciones de algunos autores, tal es el caso de Ozolin (1983), En “Aplicación de ejercicios técnico-tácticos ofensivos de las acciones de grupo para baloncesto”, que manifiesta que:

“La técnica deportiva es la relación consiente y orientada de los movimientos y acciones del deportista, dirigidos hacia la consecución de un determinado efecto en los ejercicios, se relaciona con el despliegue de esfuerzos positivos y musculares con observación de un determinado ritmo y con la utilización y superación de las condiciones de exterior”.

Así mismo, Grosser y Neumayer (1986), siguiendo el mismo Ensayo, conceptualiza a la técnica como:

“...El modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva.

Dietrich Harre (1985), relaciona la técnica con:

“...El sistema de movimiento simultáneo y sucesivo, orientado hacia una organización racional de interacción de fuerza interna y externa que influye en el atleta con el objetivo de aprovechar eficazmente la fuerza para alcanzar resultados deportivos.

Entonces la preparación técnica, tiene que ver con la enseñanza-aprendizaje del perfeccionamiento de un gesto deportivo; estilos, hábitos precisos que se hace necesario concretar en el alumno para que alcance gran capacidad y aptitud, a la hora de resolver determinada situación de juego.

En el dominio de las destrezas específicas o deportivas, es claro que los errores son muy pocos, por el grado de perfección que se alcanza, es la maestría deportiva que lo podemos ver en atletas de élite; y que requiere de un alto grado de maduración psicomotriz.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En el caso de entrenamiento con niños, ya hemos manifestado que la enseñanza debe ser globalizada, sin descuidar ningún aspecto en particular, o sea que trabajamos conjuntamente la preparación física, la técnica, la táctica, y la preparación emocional.

Nosotros buscaremos la consecución de una técnica adecuada a la edad del educando, respetando siempre sus patrones de crecimiento, desarrollo y maduración de su esquema motor, enfocándonos en el perfeccionamiento de acciones motrices básicas que se desarrollan con ejercicios de los movimientos naturales, que acrecientan las capacidades físicas; para luego de un buen desarrollo psicomotor comenzar a trabajar las destrezas específicas.

Al preparar al niño en la técnica, tenemos que tener presente en transmitir de manera correcta el gesto o modelo ideal, y que el niño lo capta por medio de su percepción auditiva, visual, verbal, y otras sensaciones; cuya ejecución, lo hacemos con ejercicios pre deportivos, como los que se describen en la página 25 en el capítulo sobre metodología de la enseñanza. Esto para la técnica y el aprendizaje motor.

En lo referente al aspecto táctico, Ozolin (1983), en el mismo ensayo manifiesta:

“...En su conjunto la táctica se fundamenta en rica reserva de conocimientos y hábitos que permiten realizar con exactitud un plan pensado con precisión y rapidez, también podemos valorar la situación para encontrar la solución más efectiva y encaminar de nuevo la acción”.

Así descrito éste concepto, concluimos que la táctica tiene una orientación, o está relacionada con la comprensión de las normas, los reglamentos que rigen determinada disciplina, o sea el niño asimila esos conocimientos mediante su capacidad cognitiva por la preparación que le daremos en una situación de juego, que puede ser en las ejercitaciones más simples: el juego del 1x1 en defensa o ataque, el dominio en la acción del juego, la marca individual, el pasar y cortar; acciones que es preciso que el alumno sepa cuándo, en donde, como y para que de dicha acción; comportamiento éste, que estará en concordancia con el nivel técnico logrado

Baranda Cruz (1998), siguiendo el mismo ensayo, sobre la Táctica expone:

“...La táctica comprende un capítulo de teoría del deporte, que investiga los medios, modos, y forma de ejecución de la lucha”.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Siguiendo con el juego básico del 1x1, comenzamos por facilitar el conocimiento de reglas sencillas:

- El jugador que hace uso del balón mientras ejecuta el bote, una vez que para de botar, tiene que sacar tiro o lanzamiento de pase.
- No se puede jugar fuera de las líneas, que son los límites de la cancha.
- Es una falta técnica desplazarse con balón, sin utilizar el bote.

En síntesis la preparación técnica consiste en las acciones que permiten un determinado modelo y que es fundamental para desarrollar el juego básico del niño.

La táctica la entendemos como las acciones técnicas que ejecutadas durante la lucha, facilitan un funcionamiento sistematizado del equipo. O sea que sería la técnica en acción y en función de equipo.

Los trabajos de técnica, táctica y estrategia con los alumnos se hacen de forma individual y en conjunto, tanto en defensa como en ataque y que se proponen con situaciones de juego empezando por el 1x1, 2x1, 2x2, 3x3, 2x3; propiciando situaciones reales de juego, hasta llegar al 5x5 o juego total.

Exponemos algunos contenidos específicos que se desarrollan en éste apartado:

- Enseñanza- aprendizaje de la posición básica ataque y defensa.
- Con balón: agarre manejo y dominio.
- La entrada a canasta por las dos alas: derecha e izquierda.
- El lanzamiento, el tiro libre: pautas para su ejecución.
- El bote: de protección, salida rápida, trabajo con las dos manos: débil y fuerte.
- Juegos sin balón: arrancadas, paradas, cambios de ritmo y velocidad, desplazamientos en diferentes niveles: alto medio, bajo.
- Tipos de pases.
- Ataque: cuándo estamos en posición o no del balón.
- La Defensa individual al atacante con o sin balón.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO IV

ESTRUCTURACIÓN DEL PROYECTO

5.1 PREÁMBULO

En el transcurso de nuestra investigación bibliográfica hemos constatado los aportes, los artículos científicos, los ensayos, los trabajos con variadas propuestas y tendencias en este complejo campo de actuación, lo que nos ha orientado a fin de enrumbar de la mejor manera la intervención que haremos en la formación de nuestra Escuela.

Para verla desarrollar y que cumpla con los propósitos que nos hemos planteado: que la Escuela se convierta en una verdadera herramienta de formación, y que sea el paradigma para que se instauren más Escuelas a nivel local y se fomente el desarrollo de este deporte de iniciación.

Este Proyecto lo ejecutaremos en las instalaciones del Mercado de la Feria libre de “El Arenal”, lugar en que la Fundación Salesiana asiste a los niños trabajadores con el “Programa Artesanal de Capacitación Educativa”.

5.2 DESCRIPCIÓN

La instauración de la Escuela presupone un espacio eminentemente lúdico, recreativo, y que por medio de la práctica del mini básquet se fomente el amor hacia el deporte, lo que redundará en la promoción de hábitos de vida saludable, y la consiguiente aprehensión de valores éticos y morales en los alumnos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

El motivo de su creación, se fundamenta en la búsqueda de soluciones ante los riesgos, las amenazas a la que se ven expuestos los alumnos que son asistidos por la Fundación, ya que carecen de oportunidades y apoyo en áreas de: recreación y deporte dirigido, salud, asistencia social y psicológica; lo que se refleja en la deserción escolar imperante de esos educandos.

5.3 MARCO INSTITUCIONAL

Queremos destacar que la Fundación, se encuentra estructurada orgánicamente; cuenta con personería jurídica y administrativa, personal en el área médica, psico-pedagógica, personal de servicios, etc.

La ejecución de éste proyecto será tutelada por el Director de la Fundación, bajo mi orientación y supervisión como Guía Entrenador.

5.4 METAS

La Fundación Salesiana “(P.A.C.E.S.)” da cobertura a unos ciento veinte niños que oscilan entre los ocho y los catorce años; nuestra meta se orienta a trabajar con el 50% de ese Universo, lo que quiere decir que vamos a comenzar con unos sesenta alumnos, y que nos permite trabajar en dos categorías:

- Benjamín (ocho y diez años).
- Alevín (once y doce años).

Cada categoría trabajará con una frecuencia de tres sesiones semanales, con una duración de noventa minutos por sesión; para la categoría Benjamín se ha estructurado los trabajos durante los días: Lunes, Miércoles, y Viernes, de 15 a 16:30 H.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Para Alevín se ha programado el trabajo los días: Martes, Jueves y Sábado, con igual duración en minutos, e igual hora meridiana.

. Propósitos concomitantes a la formación de la Escuela, es el de masificar este deporte de base con alumnos de los alrededores de esa comunidad con el fin de dar cumplimiento a metas presupuestadas, como es el de asistir y satisfacer la demanda social de educación que la comunidad reclama, con la creación de éstos espacios pensados específicamente para el escolar.

Pretendemos ser elemento de apoyo social muy puntual en esta comunidad, especialmente con los niños trabajadores, sobre los que se apoya el proyecto; vaya para ellos nuestra deferencia y atención como educandos.

Para ser consecuentes con los lineamientos planteados en éste Proyecto, tendremos en cuenta aspectos referentes a como acometeremos nuestra labor, demostrando vocación, respeto, orden, sinceridad, motivando así a los alumnos; precautelando su seguridad en las sesiones de entrenamiento.

5.5 RUTAS PARA SU FINANCIAMIENTO

Para financiar la Escuela, apelaremos al concurso de entidades públicas, como es el caso de la Municipalidad de Cuenca, administradora de dichas instalaciones, que será el patrocinador; por lo que negociaremos el arrendamiento a través del Departamento jurídico de la Fundación.

El aporte de la empresa privada, que es muy densa por el sector, como son bancos, cooperativas alimentarias, de ahorro y crédito, farmacias, clínicas, laboratorios, gimnasios, centros comerciales, hoteles, restaurantes, fábricas metalúrgicas, textiles, comisarías, ferreterías, seguridad pública y privada; serán unos referentes muy puntuales en la cristalización del Proyecto.

Los aspectos relacionados con mercadotecnia en la publicidad de esas empresas se proyectarán en afiches, cartelones que se exhibirán en las cercas de los pabellones de las instalaciones deportivas, en los carros de los balones, logo en camisetas y uniformes; todo ello, como un lenguaje visual que vende, y que anime a empresas e instituciones, a apostar por nuestro Proyecto.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

La campaña publicitaria se realizará en persona, con el representante designado por la Fundación, que presentará el Proyecto entre la empresa privada, a los miembros de la comunidad, como a los padres de familia en general.

Se promocionara el Proyecto mediante el acceso que la tecnología nos presta en el campo de la información y de la comunicación, con la creación de nuestro portal virtual, así como la presentación de nuestro Blog, para que el público en general conozca y se interese por nuestras labores.

Buscaremos publicitarnos en medios de comunicación que cubren actividades de gestión deportiva, como son revistas, prensa audio visual, y que desarrollan actividades de seguimiento deportivo de formación.

La trascendencia de nuestro trabajo, tendrá su reflejo en el número de niños que conformarán la Escuela, que serán los ejes fundamentales sobre los que se sostenga el espíritu de éste Proyecto; para ellos todo nuestro contingente, nuestros limitados conocimientos en ésta área de enseñanza.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El entusiasmo del alumnado cuando se inicia en la práctica de mini deportes, es muy numerosa en un principio; pero de pronto aquel entusiasmo, es eclipsado, y no sólo eso, sino que se difumina totalmente, y la mayoría abandona la practica hasta llegar a adultos; seducidos de pronto por otras actividades menos exigentes que las que imparte el profesor de deportes.

De esa percepción, nos surgen algunas inquietudes que vale que cavilemos para enrumbar nuestros estilos, y/o métodos con los que abordamos las clases con los alumnos: ¿A la Organización educativa a la que pertenecemos, o la unidad académica escolar de cultura física no le interesa, o no fomenta las actividades relacionadas con él mini básquet? ¿El medio hostil en el cual se desenvuelve él niño trabajador, le exige más de sus posibilidades? ¿Tal vez nos hemos preocupado solamente por entrenar y mecanizar en el niño, hasta que alcance la técnica que deseamos; y no por fomentar actividades educativas de formación e iniciación deportiva, bajo el disfraz de los juegos? ¿Disponemos, adecuadamente nuestras sesiones de clase, tomando en cuenta su individualidad? ¿De pronto nos fijamos metas altas pensando en la competición como producto cuantitativo, y no como lo que debería ser: proceso cualitativo; sin tomar en cuenta las verdaderos intereses y necesidades de los niños? ¿El malestar socio-económico de la familia, no permite practicar y utilizar su tiempo libre o extraescolar en actividades deportivas; sino más bien se enfocan a conseguir el dinero para la subsistencia? ¿Las reglas no se adecúan a las necesidades del niño, o no permitimos que el niño sea el que propone las reglas del juego en el desarrollo de las clases?

Todo esto, nos predispone a buscar las respuestas, a esas incógnitas, a indagar en la solución que podamos darle a las expectativas del alumno; por lo que se hace menester analizar y tomar medidas frente a estas situaciones vivenciales del niño.

Como conclusión, en el análisis de ésta problemática, encontramos que:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

GLOSARIO

.ANTROPOMÉTRICO. Tiene que ver con el tratado de las proporciones y medidas del cuerpo humano.

APTITUD (motora). Capacidad y disposición para desempeñar bien determinado tipo de ejercicios.

BLOG. Diario en línea vía web site

CAPACIDAD (física). Aptitud, talento, cualidad que dispone a alguien para realizar un buen ejercicio.

COMPRESIÓN. Acción y efecto de comprimir, dos fuerzas opuestas.

CONCOMITANTE. Que aparece o actúa conjuntamente con otra cosa.

COORDINACIÓN. Es el control neuromuscular del movimiento, la autosuficiencia de controlar adecuadamente todo el acto motor.

CRECIMIENTO (humano). Proceso mediante el cual se aumenta de tamaño y se desarrollan hasta alcanzar la forma y la fisiología propias de su estado de madurez. Tanto el aumento de tamaño como la maduración dependen de que exista un aporte adecuado de sustancias nutritivas y de vitaminas, y de que se produzcan las distintas hormonas necesarias.

CONDICIÓN FÍSICA. Conjunto de cualidades o condiciones anatómicas, fisiológicas y orgánicas que debe reunir una persona para realizar esfuerzos físicos, trabajo, ejercicios musculares, deportes, etc. Sumatorio de componentes: A).- Cualidades Anatómicas: (estatura, peso, proporciones corporales, composición corporal, valoración cineantropométrica).

B).- Cualidades Fisiológicas: (Salud orgánica básica, buen funcionamiento Cardiovascular, buen funcionamiento respiratorio, composición miotipológica).

C).- Cualidades orgánicas: (Fuerza, Velocidad, Flexibilidad, Resistencia; Coordinación, Equilibrio, Habilidad y destreza, Agilidad).

DEPORTE. Conjunto de actividades físicas que el ser humano realiza con intención lúdica (juego) o competitiva. Los deportes de competición, que se realizan bajo el respeto de códigos y reglamentos establecidos, implican la superación de un elemento ya sea humano (el deportista o el equipo rival), o físico (la distancia, el tiempo, los obstáculos u oposición). Es una actividad lúdica que redundará en beneficio de la salud.

ESTRATEGIA. Conjunto de reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento.

EQUILIBRIO. Es una capacidad motriz, en el que se da un proceso de elaboración sensorial muy elaborado, que se refleja en la calidad de movimiento. Se define como el estado en el que todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo están compensadas, de tal forma que el cuerpo se mantiene en la posición deseada o es capaz de avanzar según el movimiento deseado. Es la situación del cuerpo que, a pesar de tener poca base de sustentación, se mantiene sin caerse.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FLEXIBILIDAD. Suficiencia del cuerpo para doblar cada una de sus partes, hasta que la articulación lo permita. Es la disposición para doblarse fácilmente.

FUERZA. Capacidad necesaria para mover o soportar un peso o resistir un empuje.

HIGIENE. Parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de las enfermedades.

IMPERATIVO. Deber o exigencia inexcusables.

INFERIR. Sacar una consecuencia o deducir algo de otra cosa; conducir a un resultado.

INTERMITENTE. Que se interrumpe o cesa y prosigue o se repite.

JUEGO. Ejercicio recreativo sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde.

KINESTESICO. (Cinestesia). Percepción del Equilibrio y de la posición de las partes del cuerpo.

LÚDICO. Perteneciente o relativo al juego.

MERCADOTECNIA (Marketing). Conjunto de principios y prácticas que buscan el aumento del comercio, especialmente de la demanda. Es el estudio de los procedimientos y recursos tendientes a éste fin.

MIO. Elemento compositivo, que significa músculo. (miocardio)

MOTRICIDAD. Es la capacidad de realizar movimientos complejos y coordinados.

PEDAGOGÍA. Ciencia que se ocupa de la Educación y la enseñanza.

PERCEPCIÓN. Sensación interior que resulta de una impresión material echa en nuestros sentidos.

PREÁMBULO. Aquello que se dice antes de dar principio a lo que se trata de narrar.

PRECEPTOS. Mandato, orden, instrucción, regla establecida para el conocimiento o manejo de un arte o facultad.

REGLAMENTO. Colección ordenada de reglas (lo que ha de cumplirse por estar así convenido, o estatuto o modo de ejecutar algo) o preceptos que por la autoridad competente se da para la ejecución de una ley o para el régimen de una corporación, una dependencia o un servicio.

RESISTENCIA. Capacidad para realizar una actividad física; por ejemplo, al correr, lo realizamos durante el mayor tiempo posible.

SENSACIÓN. Impresión que las cosa producen por medio de nuestros sentidos.

SINERGIA. Concurso activo y concertado de varios órganos para realizar una función.

TÁCTICA. Arte que enseña a poner en orden las cosas.

TAXONOMÍA. Ciencia que trata de los principios, métodos y fines de la clasificación.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

BIBLIOGRAFÍA

- ANTELADA, R. "Filosofía del Minibasket" localización: <<http://www.pasodelrey.8k.com/filosofía>> extraído el 19 02 2012.
- CABALLERO, L. "Aplicación de ejercicios técnico-tácticos ofensivos de las acciones de grupo para baloncesto" localización: Ef Deportes.com, Revista Digital. Buenos Aires año 16, N. 159, Agosto del 2011 <<http://www.efdeportes.com>> extraído el 09 07 2012.
- CARDENAS, D, y LÓPEZ, M, "El aprendizaje de los deportes colectivos a través de los juegos con normas" localización: Habilidad Motriz Revista de ciencias de la actividad física y del deporte <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/artículo?codigo=654424>> extraído el 12 03 2012.
- DEL RIO, J (2003) Metodología del baloncesto (6ta. Ed.) Barcelona Paidotribo Editorial
- ESPER, P, "El niño y el minibasket: propuestas para el proceso de formación" localización <<http://www.baloncestoformativo.com.ar>> extraído el 17 02 2012.
- FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO "Curso entrenador nivel 1 – 1462 apuntes de metodología" localización: <<http://www.fabhuelva.org-cursos-fabhuelva>> extraído 16 04 2012.
- FUSTÉ, J. Juegos de iniciación a los deportes colectivos (1. Ed.). Barcelona Paidotribo Editorial.
- GIMÉNEZ, F. ¿Se puede educar a través del deporte? Localización: <[Dialnet.unirioja.es/servlet/libro? Código= 8802](http://Dialnet.unirioja.es/servlet/libro?Codigo=8802)>
- GOLDSTEIN, S. (2003) La biblia del entrenador de baloncesto (1. Ed.). Barcelona Paidotribo Editorial.
- GUTIERREZ, J F. "Formulación de proyectos". Localización: <<http://www.efdeportes.com/>> Revista digital Buenos Aires Año 11 – N. 106 extraído 21 01 2012.
- LORENZO, F. (2009) Tesis Doctoral: "Diseño y estudio científico para la validación de un test motor original, que mida la coordinación motriz en alumnos/as de educación secundaria obligatoria". Localización: digibug.ugr.es/bitstream/10481/2734/1/18509241.pdf Formato de archivo PDF/Adobe Acrobat Extraído el 19 03 2012.
- PIÑAR, M. (2005) Tesis Doctoral. "Incidencia del cambio de un conjunto de reglas de juego sobre alguna de las variables que determinan el proceso de formación de los jugadores de minibasket (9 – 11 años)" localización: Digibug.ugr.es/bitstream/10481/544/1/15346389.pdf Formato de archivo PDF/Adobe Acrobat.

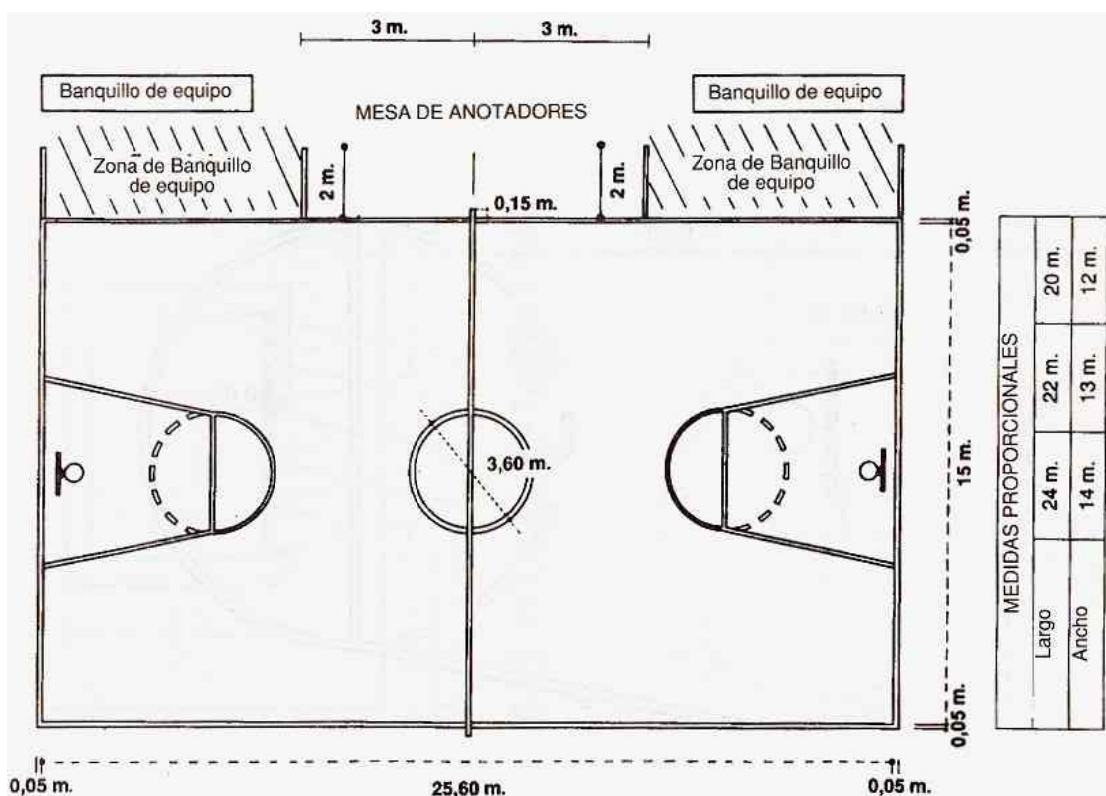


UNIVERSIDAD DE CUENCA

POZO, P. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices en la educación física escolar <<http://www.efdeportes.com/>> Revista digital Buenos Aires Año 15 N. 143 Abril 2010. extraído el 27 03 2012.

REGLAMENTO DE MINIBASKET "F.I.B.A." localización: www.cbaliscos.com/docs/reglamentomini extraído el 11 02 2012.

ANEXO



1. DIMENSIONES DE LA CANCHA PARA MINIBASKET: REGLAMENTO F.I.B.A. www.cbaliscos.com/docs/reglamentomini



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO

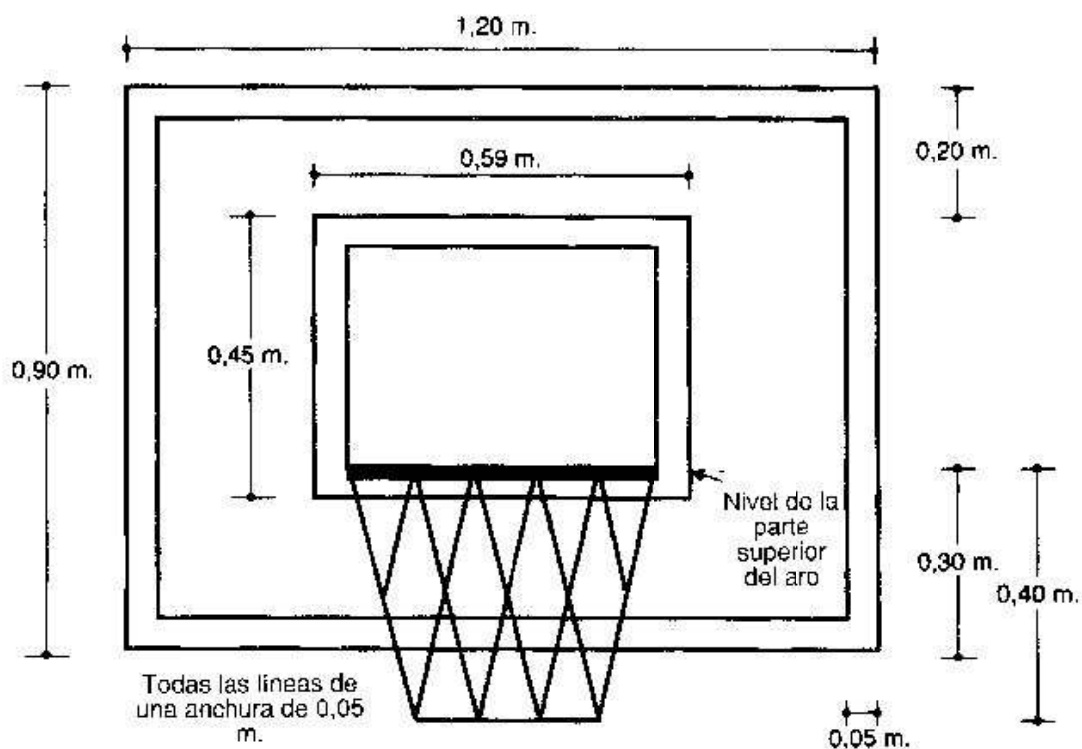


2. DIMENSIONES DE LOS POSTES DE MINIBASKET: REGLAMENTO F.I.B.A.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO

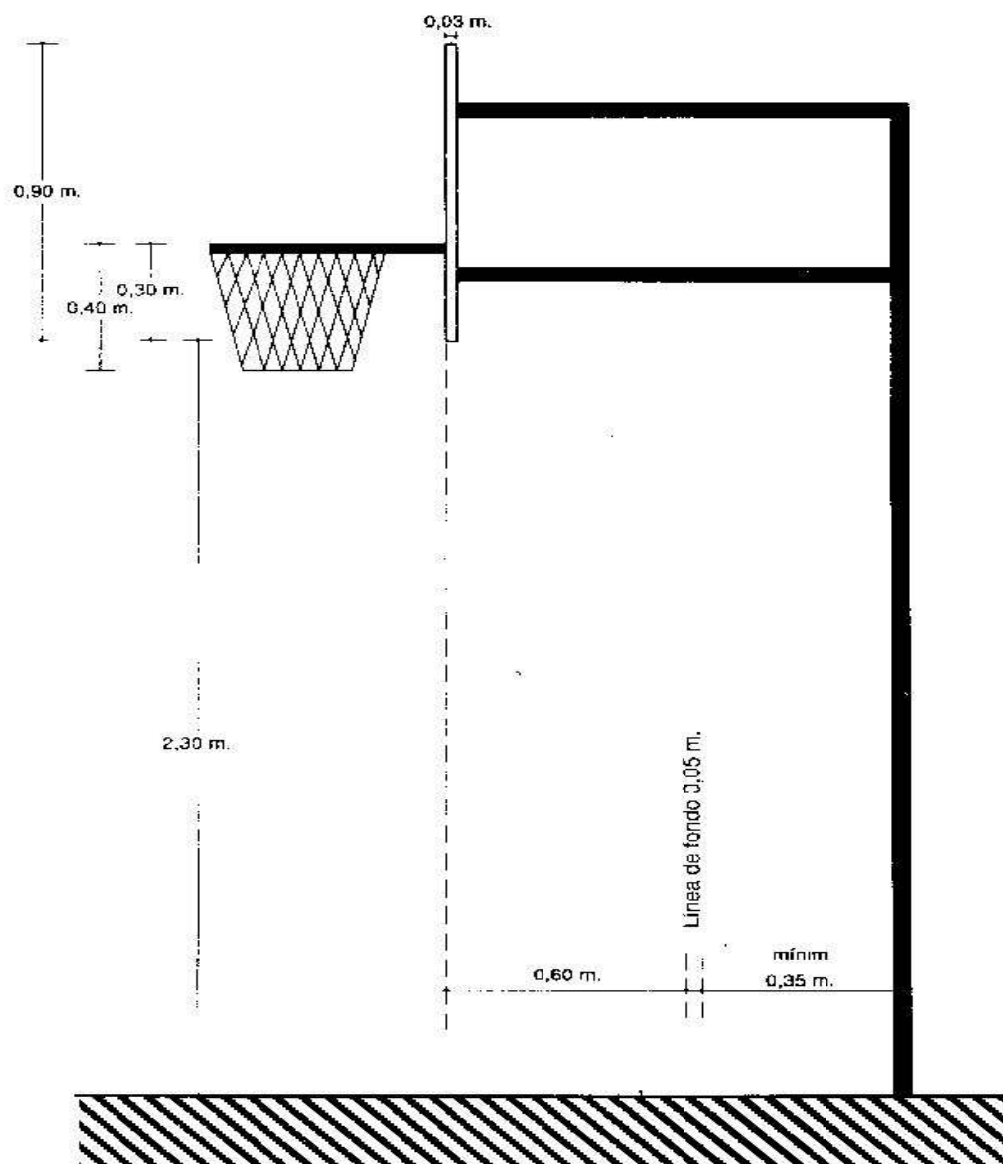


3. DIMENSIONES DEL TABLERO: GLAMENTO F.I.B.A.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO

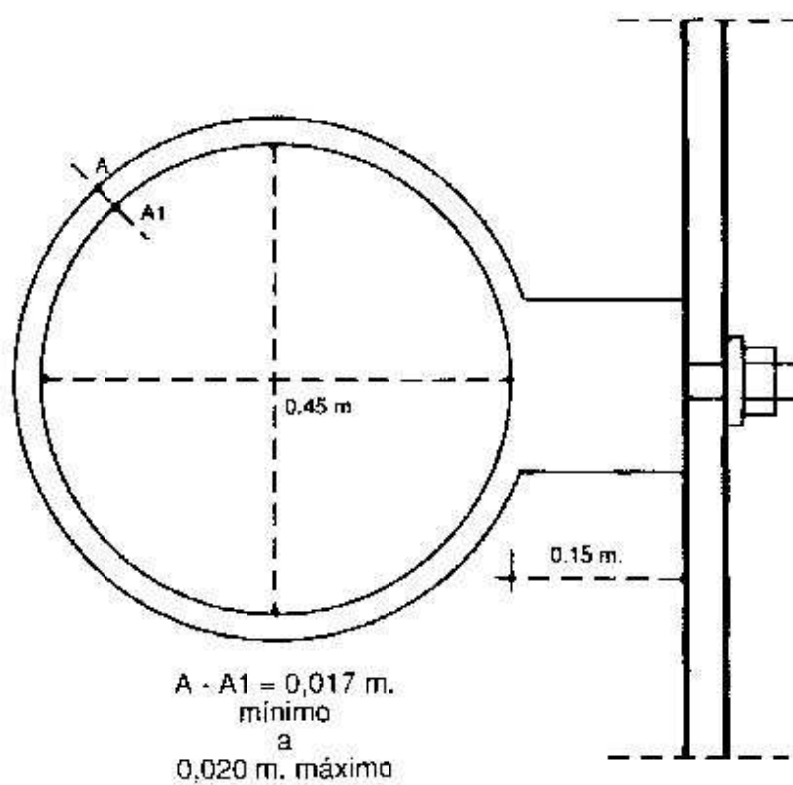


4. DIMENSIÓN PARA EL POSTE EN RELACIÓN A LA LÍNEA DE FONDO:
REGLAMENTO MINIBAKET F.I.B.A.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO



5. DIMENSIONES PARA LOS ANILLOS EN MIBASKET: REGLAMENTO FIBA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO



6. SEÑALES ARBITRALES MINIBASKET: REGLAMENTO F.I.B.A.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO



**7. TABLILLAS NUMERADAS PARA SEÑALAR FALTAS PERSONALES EN
MINIBASKET: REGLAMENTO F.I.B.A.**