



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA:
PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE BALONCESTO CATEGORIA
11-12 (AÑOS)**

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE
EXAMEN COMPLEXIVO**

**PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

AUTOR:

Lic. JOSÉ AUGUSTO VILLARROEL SÁNCHEZ

TUTOR:

Dra. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, Ph.D

SANTA ELENA – ECUADOR

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

CERTIFICA:

En mi calidad de Tutor del trabajo del componente practico del examen complejo “PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE BALONCESTO CATEGORIA 11-12 (AÑOS) TIRO DE BANDEJA”, elaborado por el Lcdo. José Augusto Villarroel Sánchez, egresado de la Maestría de Entrenamiento Deportivo, Instituto de Posgrado de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Magister en Entrenamiento Deportivo, me permito declarar que luego de haber dirigido científicamente y técnicamente en su desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por la cual lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO**

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

C.I. 0703737981

TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo, Lcdo. José Augusto Villarroel Sánchez, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente artículo profesional de alto nivel, como requerimiento previo para la obtención del título de MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, son absolutamente originales, auténticos y personales a excepción de las citas bibliográficas.



Lcdo. José Augusto Villarroel Sánchez
C.I. 0602356396

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

Los suscritos profesores calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Q.F. Rolando Rafael Calero Mendoza, PhD.

DIRECTOR DE POSTGRADO

Lic. Yuri Ruiz Rabasco, MSc.

COORDINADOR POSTGRADO



Firmado electrónicamente por:
**ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO**

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D
TUTORA

Lic. Liliana Baque, MSc.

DOCENTE ESPECIALISTA


Ab. Víctor Coronel Ortiz, MSc.

SECRETARIO GENERAL

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de artículo profesional de alto nivel con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



Lcdo. José Augusto Villarroel Sánchez
C.I. 0602356396



**UNIVERSIDAD ESTADAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TEMA

PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE BALONCESTO CATEGORIA 11-12 (AÑOS)

Autor: Lic. José Augusto Villarroel Sánchez

Tutora: Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

RESUMEN

La presente investigación sobre el programa de enseñanza de baloncesto en edades de 11 a 12 años tiene como objetivo diseñar una propuesta metodológica de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos básicos de baloncesto y la aplicación de los resultados obtenidos durante el proceso de su ejecución.

Por lo que se tomara en cuenta el trabajo colaborativo que día a día se va desarrollando en la correcta ejecución de cada uno de los fundamentos técnicos y cualidades físicas como así también el control de la resistencia antes y después del proceso de cada sesión de entrenamiento con los niños partiendo que ellos son la base fundamental de este deporte.

Por lo tanto, este trabajo nos permitirá elaborar una guía de unidades de entrenamientos que nos ayude a mejorar los fundamentos básicos del baloncesto en el proceso enseñanza-aprendizaje aspirando a que los resultados alcanzados faciliten obtener mejores resultados en las competencias.

Palabras claves: NIÑOS, BALONCESTO, FUNDAMENTOS, TÉCNICOS



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TEMA

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE BALONCESTO CATEGORIA 11-12 (AÑOS)
TIRO DE BANDEJA**

Autor: Lic. José agosto Villarroel Sánchez.

Tutora: Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

ABSTRACT

This research on the basketball teaching program for ages 11 to 12 has the objective of designing a methodological proposal for teaching-learning of the basic fundamentals of basketball and the application of the results obtained during the process of its execution. Therefore, the collaborative work that is being developed day by day in the correct execution of each of the technical fundamentals and physical qualities will be taken into account, as well as the control of resistance before and after the process of each training session with children starting from the fact that they are the fundamental basis of this sport.

Therefore, this work will allow us to develop a training unit guide that will help us improve the basic fundamentals of basketball in the teaching-learning process, hoping that the results achieved will facilitate better results in competitions.

Keywords: CHILD, BASKETBALL, FUNDAMENTALS, TECHNICAL

caderas combinamos con ejercicios dinámicos saltos, desplazamientos laterales, carreras en zigzag.

ESTIRAMIENTO

Descripción: Estiramos isquiotibiales (sentados en el suelo estiramos una pierna y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegado a la pierna estirada, nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna.

Estiramos aductores (juntamos la planta de los pies y tiramos con las manos de las rodillas hacia abajo) 1 vez

Estiramos cuádriceps (tumbados boca abajo nos cogemos la punta del pie de una de las piernas doblada) 1 vez con cada pierna.

Estiramos abductores (nos abrimos de piernas y nos inclinamos hacia una de estas y nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna.

Estiramos bíceps femoral (tumbados nos cogemos una pierna doblada por la rodilla y la pegamos al pecho) 1 vez con cada pierna.

Estiramos otra vez abductores (sentados cruzamos una pierna por encima de la otra con la planta del pie apoyada, y tiramos con el brazo contrario desde el exterior de ésta hacia el interior) 1 vez con cada pierna.

Estiramos de nuevo aductores (levantados, intentamos tocar el suelo con las manos, sin doblar las rodillas y sin inclinarnos hacia ninguna pierna) 1 vez

Volvemos a estirar cuádriceps (hacemos el gesto de arrodillarnos sin llegar a tocar el suelo con una sola de las rodillas) 1 vez con cada pierna.

Estiramos gemelos (apoyados en una pared echamos una pierna lo más atrás posible con la planta del pie apoyada completamente en el suelo) 1 vez con cada pierna



ANTES DE CORRER



FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA Descripción: Tiro de Bandeja La enseñanza del Tiro de bandejas se puede encarar desde diferentes ángulos. Un método que se puede utilizar es el método global, en donde se muestra al jugador como se hace y se le pide que lo copie, repitiéndolo hasta que lo ejecute de forma correcta. Para empezar el jugador tendrá que dominar de forma cronológica los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Las paradas en uno y dos tiempos. 		<p>5 minutos</p>

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Descripción: Se sigue realizando el ejercicio pero a menor intensidad, se realiza el ejercicio sin el balón y se termina relajando al cuerpo caminando</p> <p>ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: Realizamos el estiramiento general del cuerpo progresivamente de brazos, codos, muñecas, piernas.</p>		5 minutos 5 minutos
Observaciones:		

Firma del Maestrante

Firma del Coordinador



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	José Augusto Villarroel Sánchez.		
Tema:	Pase de pecho		
Objetivo:	Desarrollar el proceso del pase de pecho en el pase y resección del balón		
Lugar y Fecha:	Canchas de la Institución, 21/02/2022	No. Participantes:	12
Medios:	Cronometro, balones, conos, tortugas, chalecos	Categoría:	11 a 12 años
Duración:	60 minutos	Grupo:	Homogenio
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración		Tiempo y Reps
<p>MOVIMIENTO ARTICULAR</p> <p>Descripción: Calentamiento general movilidad articular en el que calentamos los distintos segmentos corporales. Realizamos ejercicios propios de cada articulación como flexión, extensión, circunducción, aducción y abducción. Normalmente se hace en un orden ascendente (tobillos, rodillas, cadera y hombros)</p> <p>CALENTAMIENTO</p>	<p>Series de ejercicios de calentamiento</p> <p>TRONCO</p> <p>QUELLO</p> <p>EXTREMIDAD SUPERIOR</p>		<p>15 minutos</p> <p>20 reps x articulación</p>

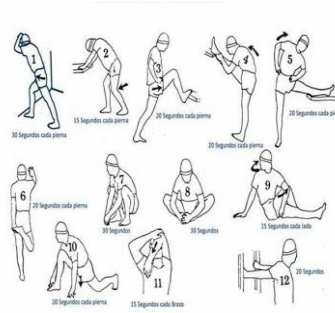
Descripción: Comenzamos con una carrera suave, combinada con **Skipping**, **Contraskipping**, para proseguir con puntas de pie hacia adelante, **Rotación de tobillos y caderas** combinamos con ejercicios dinámicos saltos, desplazamientos laterales, carreras en zigzag.

ESTIRAMIENTO

Descripción: Estiramos isquiotibiales (sentados en el suelo estiramos una pierna y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegado a la pierna estirada, nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna.
 Estiramos aductores (juntamos la planta de los pies y tiramos con las manos de las rodillas hacia abajo) 1 vez
 Estiramos cuádriceps (tumbados bocabajo nos cogemos la punta del pie de una de las piernas doblada) 1 vez con cada pierna.
 Estiramos abductores (nos abrimos de piernas y nos inclinamos hacia una de estas y nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna.
 Estiramos bíceps femoral (tumbados nos cogemos una pierna doblada por la rodilla y la pegamos al pecho) 1 vez con cada pierna.
 Estiramos otra vez abductores (sentados cruzamos una pierna por encima de la otra con la planta del pie apoyada, y tiramos con el brazo contrario desde el exterior de ésta hacia el interior) 1 vez con cada pierna.
 Estiramos de nuevo aductores (levantados, intentamos tocar el suelo con las manos, sin doblar las rodillas y sin inclinarnos hacia ninguna pierna) 1 vez
 Volvemos a estirar cuádriceps (hacemos el gesto de arrodillarnos sin llegar a tocar el suelo con una sola de las rodillas) 1 vez con cada pierna.
 Estiramos gemelos (apoyados en una pared echamos una pierna lo más atrás posible con la planta del pie apoyada completamente en el suelo) 1 vez con cada pierna



5 reps



FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
----------------------------	-------------	---------------

EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA

Descripción: Pase de Pecho

Técnica del pase de pecho.

Vamos a ver cómo hacer un pase de pecho con la técnica perfecta y sus fundamentos, aunque cabe destacar, que dependerá de cada jugador, no todos lo realizarán de la misma forma. Puede ser igualmente efectivo un pase de pecho que no cumpla minuciosamente con esta parte técnica. Pasó a paso:

- Partiremos de una posición básica con el pie dominante ligeramente atrasado para usarlo como impulso.
- Sostendremos el balón con ambas manos a la altura de los hombros y con los codos ligeramente separados del cuerpo.
- El impulso empezará con una ligera flexión en brazos hacia el pecho, lo cual hará que se abran los codos y se eleven. Los pulgares ahora quedarán debajo del balón.
- El lanzamiento se efectuará extendiendo los brazos y acabando con las palmas de las manos hacia afuera. Además, el pie dominante avanzará un paso que será lo que realmente dé el impulso necesario para que el balón llegue al compañero.

Recepción del pase de pecho.

Se realizará en **posición básica**, recogiendo el balón a la altura del pecho y amortiguando el envío dando un ligero paso hacia atrás.

Hay que hacer especial **hincapié en no abrir demasiado los brazos** y que el balón se cuele entre ambos, fallo muy común en los más principiantes

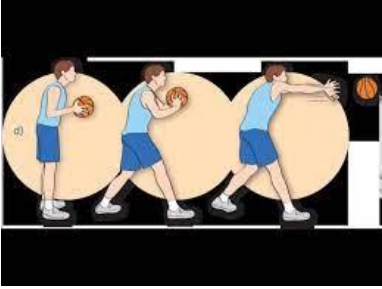
Trabajo a realizar

Distribuimos al equipo a lo largo de una pared lo suficientemente separada para que ni se moleste.

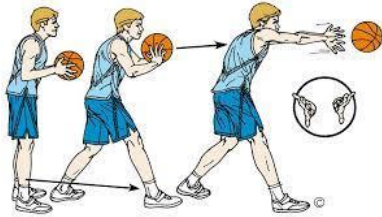
Trabajo de muñeca y dedos con una mano, como si botáramos en la pared. La distancia tiene que ser muy corta respecto de la pared usar las dos manos.

Mantener una postura equilibrada.

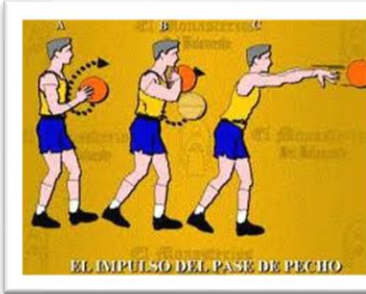
Coger el balón **con** las dos manos y los dedos orientados hacia arriba y ligeramente hacia



5 minutos

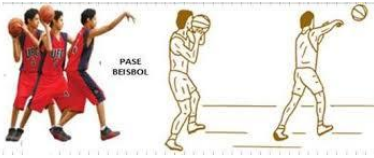
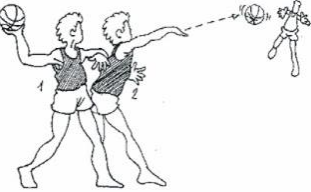


5 minutos



20 minutos

15-20 reps

<p>echamos una pierna lo más atrás posible con la planta del pie apoyada completamente en el suelo) 1 vez con cada pierna</p>		
FASE PRINCIPAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>EXPLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA Descripción: Pase de Béisbol</p> <p>Técnica del pase de pecho.</p> <p>El pase de béisbol o pase sobre hombro en básquet es un pase largo que se da con una sola mano, se emplea para recorrer grandes distancias en un solo pase, sobre todo en contraataques.</p> <p>La ejecución correcta del pase de béisbol sigue estas fases:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partiendo de posición básica con el balón agarrado con las dos manos. • Adelantamos el pie opuesto a la mano que va a lanzar el pase. • La línea que une los dos hombros debe apuntar hacia el objetivo. • Elevamos el balón para situarlo al lado de la cabeza de la mano que va a lanzar. • Impulsamos el balón con la fuerza del hombro y de la cadera, para ello debemos flexionar la pierna atrasada para impulsar con ese pie mientras lanzamos el balón. • Al final del lanzamiento la mano que ha lanzado debe quedar apuntando al objetivo, y completamente extendido, como en la técnica de tiro a canasta; el pie que empezó atrás ahora debe estar delante. <p>Errores más comunes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No localiza el objetivo. 2. No consigue coger el balón con una mano o se le resbala y cae de la mano al intentar tenerlo reposado. 3. Mantiene los pies alineados en paralelo y no coge el impulso para poder armar el gesto. 4. No coloca el brazo atrás y/o no hace la torsión de tronco. El recorrido del movimiento se queda corto (no tiene fuerza). 5. No coordina la acción de extender el 	 <p style="text-align: center;">PASE BÉISBOL</p> 	<p style="text-align: center;">5 minutos</p> <p style="text-align: center;">30 minutos</p> <p style="text-align: center;">15-20 reps</p>

