



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

**TEMA:
PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE BALONCESTO
CATEGORIA 11-12 AÑOS PASE DE PIQUE**

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

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

**AUTOR:
LIC. ARNALDO ANDRÉS ÁVALOS VEGA**

**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 PASE DE PIQUE”, elaborado por el Lcdo. Arnaldo Andrés Avalos Vega, 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 se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por el cual la 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. Amaldo Andrés Avalos Vega, 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. Amaldo Andrés Avalos Vega
C.I. 0603274069

APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DE TRIBUNAL DE GRADO

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. Amaldo Andrés Avalos Vega
C.I. 0603274069



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

TEMA

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE BALONCESTO
CATEGORIA 11-12 años PASE DE PIQUE**

Autor: Lic. Arnaldo Andrés Avalos Vega

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

RESUMEN

El presente estudio investigativo del programa de enseñanza de baloncesto en edades de 11 a 12 años tiene por objetivo que cada jugador infante juvenil debe saber sobre los fundamentos en esta disciplina, aprendiendo, practicando correctamente y en consecuencia, ir mejorando su aprendizaje para su mejor ejecución.

Por lo tanto el baloncesto en estas edades es una disciplina deportiva que incrementa el desarrollo integro de cada individuo.

Por ello este programa nos dará un mayor acceso a la optimización de los objetivos de mediano y largo plazo para el mejoramiento de los fundamentos en la formación integral de la enseñanza- aprendizaje. Para así la mejor obtención de resultados.

Palabras claves: NIÑOS, BALONCESTO, PROGRAMA FUNDAMENTOS,
METODOLOGIA



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

TEMA

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE BALONCESTO
CATEGORIA 11-12 años PASE DE PIQUE**

Autor: Lic. Arnaldo Andrés Avalos Vega.

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

ABSTRACT

The present investigative study of the basketball teaching program for ages 11 to 12 years has the objective that each infant and youth player should know about the fundamentals in this discipline, learning, practicing correctly and consequently, improving their learning for their best execution. .

Therefore, basketball at these ages is a sporting discipline that increases the integral development of each individual.

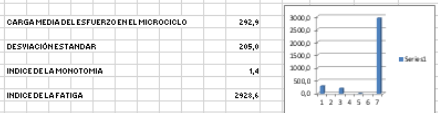
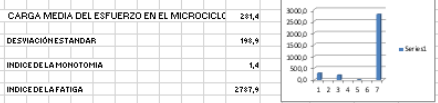
For this reason, this program will give us greater access to the optimization of medium and long-term objectives for the improvement of the foundations in the integral formation of teaching learning. For the best results.

Keywords: CHILDREN, BASKETBALL, FUNDAMENTALS PROGRAM,

METHODOLOGY

DESARROLLO

MACROCICLO	GENERAL																																																
PERIODO	GENERAL															PREPARATORIO							ESPECIFICO							PRE COMPETITIVO				COMPTETIVO															
ETAPA	GENERAL															PREPARATORIO							ESPECIFICO							PRE COMPETITIVO				COMPTETIVO															
MESOCICLO	GENERAL															PREPARATORIO							ESPECIFICO							PRE COMPETITIVO				COMPTETIVO															
MICROCICLO	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII			IX			X																					
MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33																
FUNDAMENTOS																																																	
SEMANA 20																																																	
DIA	ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO															hora de inicio	termina en	CARGA																															
21	Lunes	Practica de maniobras aprendidas del Dribling															7	8	350																														
22	Martes	Ejercicios especiales para el perfeccionamiento de la conducción															7	8	350																														
23	Miércoles	Incrementar el proceso de entrenamiento de fuerza explosiva															7	8	400																														
24	Jueves	Incrementar el proceso de movimiento en el Dribling															7	8	400																														
25	Viernes	Incrementar el proceso de entrenamiento de fuerza explosiva															7	8	400																														
26	Sábado	Descanso															0	0	0																														
27	Domingo	Descanso															0	0	0																														
28		VALOR TOTAL DE LA CARGA																	1970																														
SEMANA 21																																																	
DIA	ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO															hora de inicio	termina en	CARGA																															
29	Lunes	Practica de maniobras aprendidas del Pase de Pique															7	8	400																														
30	Martes	Ejercicios especiales para el perfeccionamiento de la conducción															7	8	350																														
31	Miércoles	Incrementar el proceso de entrenamiento de la técnica del Pase															7	8	400																														
32	Jueves	Incrementar el proceso de la entrega y recepción del balón															7	8	350																														
33	Viernes	Incrementar el proceso de fuerza explosiva al realizar el Pase															7	8	400																														
34	Sábado	Descanso															0	0	0																														
35	Domingo	Descanso															0	0	0																														
36		VALOR TOTAL DE LA CARGA																	2040																														
SEMANA 22																																																	
DIA	ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO															hora de inicio	termina en	CARGA																															
37	Lunes	Practica de maniobras aprendidas de Pase por encima del balón															7	8	350																														
38	Martes	Ejercicios especiales para el perfeccionamiento de la conducción															7	8	350																														
39	Miércoles	Incrementar el proceso de entrenamiento de la técnica del pase															7	8	400																														
40	Jueves	Incrementar el proceso de la entrega y recepción del balón															7	8	400																														
41	Viernes	Incrementar el proceso de fuerza explosiva al realizar el pase															7	8	400																														
42	Sábado	Descanso															0	0	0																														
43	Domingo	Descanso															0	0	0																														
44		VALOR TOTAL DE LA CARGA																	2050																														



281,4

AUTOR: JOSÉ AUGUSTO VILLARROEL SÁNCHEZ

edad 11-12



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ATLETISMO

DOCENTE: ARNALDO ANDRES AVALOS VEGA

TEMA: DRIBLING

FECHA: 7/febrero/2022.

OBJETIVOS: Desarrollar el fundamento del Dribling empleando medios generales y específicos en espacios reducidos

METODO: DIRECTO.

LUGAR DE PRÁCTICA: Cancha o Coliseo.

N° DE PARTICIPANTES: 15

MEDIOS: Pito, cronometro, balones de baloncesto, aros, conos, tortugas.

CATEGORIA: 11 a 12 años.
TERCERA

DURACIÓN: 45 minutos.

GRUPO: Homogéneo.

**DESARROLLO Y ORGANIZACIÓN
DE ACTIVIDADES**

ILUSTRACIÓN

**TIEMPO DE
ACTIVIDADES**

SALUDO INICIAL

FASE INICIAL

MOVIMIENTO ARTICULAR

Descripción: 1. Cuello: Se realiza una combinación de movimientos del cuello, de adelante hacia atrás y de un lado hacia el otro.
2. Brazos: Se gira de forma circular hacia adelante y hacia atrás cada brazo, luego se toma cada uno y se coloca sobre el brazo contrario y de estira por completo, después siguen las muñecas las cuales se giran de forma circular en ambos sentidos, y finalmente los dedos realizando movimientos varios abriendo y cerrando las manos una y otra vez.
3. Cintura y caderas: Se realizan movimientos circulares con cada una de las partes en ambos sentidos.
4. Piernas: Se juntan las rodillas y se colocan las manos sobre ellas, luego de esto se realizan movimientos circulares; después se colocan las piernas separadas y con una de ellas se planta la punta del pie en el piso, luego vienen los movimientos circulares, de la misma forma se ejercita la otra.







5 minutos

CALENTAMIENTO

Descripción: 1. Skipping: Se levantan las rodillas a nivel de la cintura. 2. Contraskipping: Se levantan los talones mientras estos casi chocan con los glúteos. 3. Rotación de tobillos y caderas: Se



5 minutos

<p>realiza una carrera de forma lateral a la cancha y se rotan tobillos y caderas con un movimiento de 180°</p>		
<p>ESTIRAMIENTO Descripción: Colócate de pie, frente a una pared, con los brazos apoyados. Una pierna doblada y la otra estirada hacia atrás. Lleva la pelvis hacia delante, manteniendo la espalda recta y sin despegar el talón del suelo. Mantén la posición durante unos 20 segundos</p>		<p>5 minutos</p>
FASE PRINCIPAL		
<p>EXPLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA Descripción: Vueltas del balón alrededor de la cabeza. ... Rotaciones del balón alrededor de la cintura. ... Rotaciones del balón alrededor de las piernas. ... Rotaciones en ocho alrededor de las piernas. Combinaciones alrededor del cuello, cintura y piernas. La sesión total tendrá una duración de entre 50-60 minutos - Flexibilidad: el trabajo de flexibilidad se realizará por medio de estiramientos pasivos</p>		<p>25 minutos</p>
<p>DRIBLING Por la mañana se llevará a cabo el trabajo de condición motora (capacidades Condicionantes y coordinativas) y por la tarde de técnica y táctica. Esta sesión va Encaminada, con el trabajo de flexibilidad, coordinación y propiocepción a disminuir el riesgo de lesión.</p>		
FASE FINAL		
<p>VUELTA A LA CALMA Descripción: Se sigue realizando el ejercicio pero a menor intensidad se trotando cada vez más lento y se termina caminando la sesión de entrenamiento Descripción: Estocada con giro de columna. Estiramiento en sentadilla. Estiramiento de cuádriceps de pie.</p>		<p>5 minutos</p>

<p>Estiramiento de cuerpo cruzado con rodilla doblada. Estiramiento rodilla al pecho. ... Estiramiento del tronco</p> <p>ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: Flexibilidad: el trabajo de flexibilidad se realizará por medio de estiramientos pasivos</p>		
--	--	--



Firma del Maestrante



Firma del Coordinador



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE BALONCESTO

DOCENTE: ARNALDO ANDRES AVALOS VEGA

TEMA: PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA

FECHA: 21/febrero/2022.

OBJETIVOS: Desarrollar el fundamento del Pase por encima de la cabeza empleando medios generales y específicos en espacios reducidos

METODO: DIRECTO.

LUGAR DE PRÁCTICA: Cancha o Coliseo.

N° DE PARTICIPANTES: 12

MEDIOS: Pito, cronometro, balones de baloncesto, aros, conos, tortugas.

CATEGORIA: 11 a 12 años.

DURACIÓN: 45 minutos.

GRUPO: Homogéneo.

DESARROLLO Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES

ILUSTRACIÓN

TIEMPO DE ACTIVIDADES

SALUDO INICIAL






FASE INICIAL

MOVIMIENTO ARTICULAR

Descripción: 1. Cuello: Se realiza una combinación de movimientos del cuello, de adelante hacia atrás y de un lado hacia el otro.
2. Brazos: Se gira de forma circular hacia adelante y hacia atrás cada brazo, luego se toma cada uno y se coloca sobre el brazo contrario y de estira por completo, después siguen las muñecas las cuales se giran de forma circular en ambos sentidos, y finalmente los dedos realizando movimientos varios abriendo y cerrando las manos una y otra vez.
3. Cintura y caderas: Se realizan movimientos circulares con cada una de las partes en ambos sentidos.
4. Piernas: Se juntan las rodillas y se colocan las manos sobre ellas, luego de esto se realizan movimientos circulares; después se colocan las piernas separadas y con una de ellas se planta la



5 minutos

<p>punta del pie en el piso, luego vienen los movimientos circulares, de la misma forma se ejercita la otra.</p>		
<p align="center">CALENTAMIENTO</p> <p>Descripción: 1. Skipping: Se levantan las rodillas a nivel de la cintura. 2. Contraskipping: Se levantan los talones mientras estos casi chocan con los glúteos. 3. Rotación de tobillos y caderas: Se realiza una carrera de forma lateral a la cancha y se rotan tobillos y caderas con un movimiento de 180°</p>		<p align="center">5 minutos</p>
<p align="center">ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: Colócate de pie, frente a una pared, con los brazos apoyados. Una pierna doblada y la otra estirada hacia atrás. Lleva la pelvis hacia delante, manteniendo la espalda recta y sin despejar el talón del suelo. Mantén la posición durante unos 20 segundos</p>		<p align="center">5 minutos</p>
<p>FASE PRINCIPAL</p>		
<p>EXPLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA</p> <p>Descripción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Localizar el objetivo. • Calcular la trayectoria. • Mantener una postura equilibrada. • Coger el balón con las dos manos y los dedos orientados hacia arriba y ligeramente hacia atrás. • Tener el balón por encima de la frente. • Dar un paso hacia adelante. <p>- Flexibilidad: el trabajo de flexibilidad se realizará por medio de estiramientos pasivos</p>		<p align="center">25 minutos</p>
<p>DRIBLIG</p> <p>Por la mañana se llevará a cabo el trabajo de condición motora (capacidades Condicionantes y coordinativas) y por la tarde de técnica y táctica. Esta sesión va Encaminada, con el trabajo de flexibilidad, coordinación y propiocepción a disminuir el riesgo de lesión.</p>		
<p>FASE FINAL</p>		
<p align="center">VUELTA A LA CALMA</p> <p>Descripción: Se sigue realizando el ejercicio pero a menor intensidad se trotando cada</p>		

<p>vez más lento y se termina caminando la sesión de entrenamiento</p> <p>Descripción: Estocada con giro de columna. Estiramiento en sentadilla. Estiramiento de cuádriceps de pie. Estiramiento de cuerpo cruzado con rodilla doblada. Estiramiento rodilla al pecho. ... Estiramiento del tronco</p> <p style="text-align: center;">ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: Flexibilidad: el trabajo de flexibilidad se realizará por medio de estiramientos pasivos</p>		5 minutos
--	--	-----------



Firma del Maestrante



Firma del Coordinador



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE BALONCESTO

DOCENTE: ARNALDO ANDRES AVALOS VEGA

TEMA: PASE DE PIQUE

FECHA: 21/febrero/2022.

OBJETIVOS: Desarrollar la resistencia a la fuerza y resistencia aeróbica empleando medios generales y específicos.

METODO: EXPLICATIVO,
DEMOSTRATIVO
REPETITIVO.

LUGAR DE PRÁCTICA: Cancha o Coliseo.

N° DE PARTICIPANTES: 15

MEDIOS: Pito, cronometro, balones de baloncesto, aros, conos, tortugas.

CATEGORIA: 11 a 12 años.
TERCERA

DURACIÓN: 45 minutos.

GRUPO: Homogéneo.

**DESARROLLO Y ORGANIZACIÓN DE
ACTIVIDADES**

ILUSTRACIÓN

TIEMPO DE ACTIVIDADES

SALUDO INICIAL




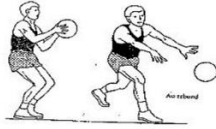
FASE INICIAL

MOVIMIENTO ARTICULAR

Descripción: 1. Cuello: Se realiza una combinación de movimientos del cuello, de adelante hacia atrás y de un lado hacia el otro.
2. Brazos: Se gira de forma circular hacia adelante y hacia atrás cada brazo, luego se toma cada uno y se coloca sobre el brazo contrario y de estira por completo, después siguen las muñecas las cuales se giran de forma circular en ambos sentidos, y finalmente los dedos realizando movimientos varios abriendo y cerrando las manos una y otra vez.
3. Cintura y caderas: Se realizan movimientos circulares con cada una de las partes en ambos sentidos.
4. Piernas: Se juntan las rodillas y se colocan las manos sobre ellas, luego de esto se realizan movimientos circulares; después se colocan las piernas separadas y con una de ellas se planta la punta del pie en el piso, luego vienen los movimientos circulares, de la misma forma se ejercita la otra.



5 minutos

<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO</p> <p>Descripción: 1. Skipping: Se levantan las rodillas a nivel de la cintura. 2. Contraskipping: Se levantan los talones mientras estos casi chocan con los glúteos. 3. Rotación de tobillos y caderas: Se realiza una carrera de forma lateral a la cancha y se rotan tobillos y caderas con un movimiento de 180°</p>	<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO GENERAL RÁPIDO para clases de Educación Física</p> 	<p style="text-align: center;">5 minutos</p>
<p style="text-align: center;">ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: Colócate de pie, frente a una pared, con los brazos apoyados. Una pierna doblada y la otra estirada hacia atrás. Lleva la pelvis hacia delante, manteniendo la espalda recta y sin despegar el talón del suelo. Mantén la posición durante unos 20 segundos</p>		<p style="text-align: center;">5 minutos</p>
<p>FASE PRINCIPAL</p>		
<p style="text-align: center;">EXPLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA</p> <p>Descripción: Circuito de adaptación: utilizaremos el método de Bompá de entrenamiento en Circuito con el propio peso. En esta segunda sesión, se harán 15 repeticiones con 10 estaciones. Se realizarán 4 circuitos con un intervalo de descanso de entre 30-120 segundos entre estaciones y de 1-2 minutos entre circuitos. Se intercalará en cada circuito un ejercicio de miembro superior y un ejercicio de miembro inferior. La sesión total tendrá una duración de entre 50-60 minutos</p> <p>- Flexibilidad: el trabajo de flexibilidad se realizará por medio de estiramientos Pasivos</p> <p>PASE DE PICADO</p> <p>La mecánica es mediante bote en el suelo al comienzo del último tercio de la distancia que separa a ambos jugadores. Al principio el balón se coge con dos manos hasta que se realiza el pase, es recomendable cuando existe situación con poco ángulo de pase.</p> <p>Pausa</p> <p>3 series de 6 repeticiones x 15 metros y 1 minutos de recuperación.</p>	 <p style="text-align: center;">PASE EN PICADO</p> <p>• Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.</p> 	<p style="text-align: center;">25 minutos</p>
<p>FASE FINAL</p>		

VUELTA A LA CALMA

Descripción: Se sigue realizando el ejercicio pero a menor intensidad se trotando cada vez más lento y se termina caminando la sesión de entrenamiento

Descripción:

Estocada con giro de columna.

Estiramiento en sentadilla.

Estiramiento de cuádriceps de pie.

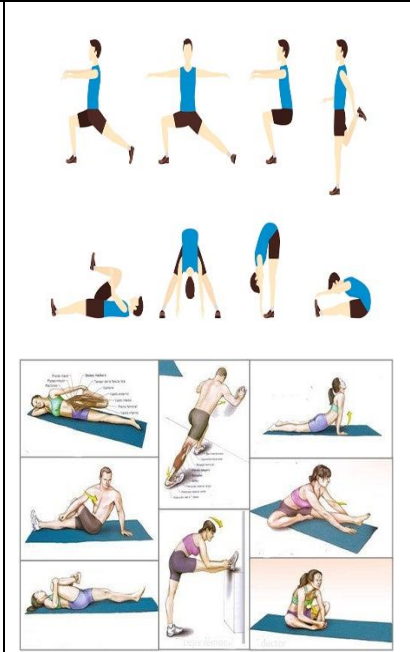
Estiramiento de cuerpo cruzado con rodilla doblada.

Estiramiento rodilla al pecho. ...

Estiramiento del tronco

ESTIRAMIENTO

Descripción: Flexibilidad: el trabajo de flexibilidad se realizará por medio de estiramientos pasivos



5 minutos

Firma del Maestrante

Firma del Coordinador