



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TITULO DEL TRABAJO**

**USO DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS PARA LA MOTIVACIÓN EN LA  
PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL DEL BALONCESTO**

**AUTOR (A)**

**ZAMBRANO ZAMBRANO REGINA CRISTINA**

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

Previo a la obtención del grado académico en  
**MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TUTOR (A)**

**AGUILAR MOROCHO ELVA KATHERINE**

**Santa Elena, Ecuador**

**Año 2023**



**UPSE**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TRIBUNAL DE GRADO**

Los suscritos 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.

---

**Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.  
COORDINADOR DEL  
PROGRAMA**



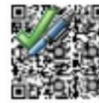
Firmado electrónicamente por:  
**ELVA KATHERINE  
AGUILAR MOROCHO**

---

**Dra. Elva Katherine Aguilar  
Morocho, Ph.D.  
TUTOR**

---

**Lcda. Liliana Baque MSc.  
ESPECIALISTA**



Firmado electrónicamente por:  
**CARLOS MARCELO  
ÁVILA MEDIAVILLA**

---

**Lcdo. Carlos Marcelo Ávila  
Mediavilla MSc.  
ESPECIALISTA**

---

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, MSc.  
SECRETARIO GENERAL  
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**CERTIFICACIÓN:**

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por ZAMBRANO ZAMBRANO REGINA CRISTINA, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,



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

---

**Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D.**  
C.I. 0703737981  
**TUTOR (A)**



**UPSE**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, ZAMBRANO ZAMBRANO REGINA CRISTINA**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 27 días del mes de ABRIL de año 2023

---

**ZAMBRANO ZAMBRANO REGINA CRISTINA**  
C.I. 1307993293  
**AUTOR (A)**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, ZAMBRANO ZAMBRANO REGINA CRISTINA**

**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 la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación 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.

Santa Elena, a los 27 días del mes de ABRIL de año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Regina Zambrano", is written over a horizontal line.

**ZAMBRANO ZAMBRANO REGINA CRISTINA  
C.I. 1307993293  
AUTOR (A)**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO**

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado *USO DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS PARA LA MOTIVACIÓN EN LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL DEL BALONCESTO*, presentado por el maestrando, **ZAMBRANO ZAMBRANO REGINA CRISTINA** fue enviado al Sistema Antiplagio COMPILATIO MAGISTER, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 3%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.

**CERTIFICADO DE ANÁLISIS**  
magister

**ZAMBRANO ZAMBRANO REGINA CRISTINA**

**3%** Similitudes  
0% Texto entre comillas  
0% similitudes entre comillas  
< 1% Idioma no reconocido

Nombre del documento: ZAMBRANO ZAMBRANO REGINA CRISTINA.docx	Depositante: YURI WLADIMIR RUIZ RABASCO	Número de palabras: 2246
ID del documento: c4d2f5772542d4ff3a345b0289a61e909df9ccf6	Fecha de depósito: 23/4/2023	Número de caracteres: 15.311
Tamaño del documento original: 8,93 MB	Tipo de carga: interface	
	fecha de fin de análisis: 23/4/2023	

Ubicación de las similitudes en el documento:



**Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.**  
**C.I. 0917655219**  
**COORDINADOR DE PROGRAMAS DE MAESTRÍAS**

## **AGRADECIMIENTO**

Para mis padres, hermanos y demás seres queridos, son mi mayor motivación para el éxito, el ingrediente perfecto para poder lograr una merecida y feliz victoria en la vida para completar con éxito este trabajo y poder disfrutar del privilegio de ser agradecida, los amo infinitamente.

*Regina Cristina Zambrano Zambrano*

## **DEDICATORIA**

Agradezco primeramente a Dios por darme la fortaleza de seguir en este arduo camino sin él nada es posible, así mismo con furia y entusiasmo describo el perfecto e incondicional apoyo de Sylvia Chántera, con quien he desarrollado cada parte y punto de esta tesis, y por ello puedo afirmar y augurar que es exitosa. Te agradezco por ayudar y aportar tanto no solo al desarrollo de mi tesis, sino a mi vida, eres mi inspiración y motivación.

A mi estimada tutora de tesis Dra. Katherine Aguilar por su apoyo inmensurable en cada paso de la tesis.

*Regina Cristina Zambrano Zambrano*



## ÍNDICE GENERAL

### CONTENIDO

TITULO DEL TRABAJO.....	I
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD .....	IV
AUTORIZACIÓN .....	V
CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO .....	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
DEDICATORIA.....	VIII
ÍNDICE GENERAL .....	IX
DESARROLLO DEL COMPONENTE PRACTICO .....	XIII

## **ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1. ....	12
---------------	----

## **ÍNDICE DE CUADROS**

Cuadro 1. ....	13
Cuadro 2. ....	20
Cuadro 3. ....	27

## **Resumen**

La presente investigación sobre el Uso de implementos deportivos para la motivación en la preparación física especial del baloncesto tiene como objetivo demostrar que el uso de implementos deportivos en la preparación física especial motivará en su totalidad el rendimiento de los niños en la práctica del baloncesto y así lograr un óptimo rendimiento a futuro y a su vez que cada jugador comprenda los fundamentos de la disciplina para aprender, practicar y, por tanto, potenciar su capacidad correctamente a través del método Explicativo, Demostrativo y Repetitivo para manejar las demandas del deporte descrito anteriormente. Consta de un Macro ciclo de 9 meses y Microciclos de 37 semanas el cual fue adaptado a la edad de los estudiantes teniendo en cuenta la fase sensible de su escolaridad.

Por tanto, el baloncesto a esta edad es un deporte en el que la práctica mejora el desarrollo integral de cada individuo, este programa nos permitirá alcanzar mejor la optimización de objetivos a medio y largo plazo, mejorar las bases de la formación integral del docente, y realizar una correcta preparación Física especial con la motivación de uso implementos deportivos y así obtener mejores resultados en el desempeño del niño en el baloncesto.

**Palabras claves:** Baloncesto, Implementos deportivos, Motivación.

## **Abstract**

The present investigation on the use of sports implements for motivation in the special physical preparation of basketball aims to demonstrate that the use of sports implements in special physical preparation will fully motivate the performance of children in the practice of basketball and thus achieve optimal performance in the future and in turn that each player understands the fundamentals of the discipline to learn, practice and, therefore, enhance their capacity correctly through the Explanatory, Demonstrative and Repetitive method to handle the demands of the sport described above. It consists of a 9-month Macrocycle and a 37-week Microcycle, which was adapted to the age of the students, taking into account the sensitive phase of their schooling.

Therefore, basketball at this age is a sport in which practice improves the integral development of each individual. This program will allow us to better achieve the optimization of objectives in the medium and long term, improve the bases of integral teacher training, and carry out a correct special physical preparation with the motivation to use sports equipment and thus obtain better results in the child's performance in basketball.

**Keywords:** Basketball, Sports equipment, Motivation.

## DESARROLLO DEL COMPONENTE PRACTICO

MACROCICLO	GENERAL																																								
PERIODO	PREPARATORIO																								COMPETITIVO																
ETAPA	General												Especial												PreCompetitiva						Competitivo										
MESOCICLO	4:1 I						4:1 II						4:1 III						4:1 IV						3:1 V						3:1 VI			2:1 VII			2:1 VIII			2:1 IX	
FECHAS	16 ago	24 ago	31 ago	7 sep	14 sep	21 sep	28 sep	5 oct	12 oct	19 oct	26 oct	2 nov	9 nov	16 nov	23 nov	30 nov	7 dic	14 dic	21 dic	28 dic	4 ene	11 ene	18 ene	25 ene	1 feb	8 feb	15 feb	22 feb	1 mar	8 mar	15 mar	22 mar	29 mar	5 abr	12 abr	19 abr	26 abr				
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	34	35	36	37				

MICROCICLO 16					
DIAS	ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO	RPE DE LA SESIÓN	DURACIÓN EN (T) VOLUME	CARGA DIARIA	CARGA MEDIA SEMANAL
LUNES	Teoría - El dribling	0	0	0	25
MARTES	DESCANSO	0	0	0	
MIÉRCOLES	Práctica - Preparación física especial con implementos deportivos en fundamento básico dribling	7	25	175	
JUEVES	DESCANSO	0	0	0	
VIERNES	DESCANSO	0	0	0	
SÁBADO	DESCANSO	0	0	0	
DOMINGO	DESCANSO	0	0	0	
<b>CARGA SEMANAL</b>				175	

MICROCICLO 17					
DIAS	ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO	RPE DE LA SESIÓN	DURACIÓN EN (T) VOLUME	CARGA DIARIA	CARGA MEDIA SEMANAL
LUNES	Teoría - El pase	0	0	0	25
MARTES	DESCANSO	0	0	0	
MIÉRCOLES	Práctica - Preparación física especial con implementos deportivos en fundamento básico Pase	7	25	175	
JUEVES	DESCANSO	0	0	0	
VIERNES	DESCANSO	0	0	0	
SÁBADO	DESCANSO	0	0	0	
DOMINGO	DESCANSO	0	0	0	
<b>CARGA SEMANAL</b>				175	

MICROCICLO 18					
DIAS	ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO	RPE DE LA SESIÓN	DURACIÓN EN (T) VOLUME	CARGA DIARIA	CARGA MEDIA SEMANAL
LUNES	Teoría - El lanzamiento	0	0	0	25
MARTES	DESCANSO	0	0	0	
MIÉRCOLES	Práctica - Preparación física especial con implementos deportivos fundamento basico el Lanzamiento	7	25	175	
JUEVES	DESCANSO	0	0	0	
VIERNES	DESCANSO	0	0	0	
SÁBADO	DESCANSO	0	0	0	
DOMINGO	DESCANSO	0	0	0	
<b>CARGA SEMANAL</b>				175	

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

**Tema:** Uso de implementos deportivos para la motivación en la preparación física especial del baloncesto

**COMPONENTE PRÁCTICO**

**DOCENTE:** REGINA CRISTINA ZAMBRANO ZAMBRANO

**TEMA:** EL DRIBLING

**FECHA:**

30/noviembre/2022.

**OBJETIVOS:** Desarrollar conocimientos básicos de regate con la preparación física especial en espacios reducidos utilizando técnicas generales y específicas con el uso de implementos deportivos.

**METODO:**

EXPLICATIVO,  
DEMOSTRATIVO,  
REPETITIVO.

**LUGAR DE PRÁCTICA:** Cancha de uso múltiple.

**MACROCICLO:** 1

**PERIODO:** PREPARATORIO

**ETAPA:** ESPECIAL

**MICROCICLO:** SEMANA 16

**RECURSOS:** Pito, cronometro, balones de Basket, ulas , conos, cuerda.

**N° DE PARTICIPANTES:** 4

**DURACIÓN:** 45 minutos.

**CATEGORIA:** 11 a 12 años

**DESARROLLO Y  
ORGANIZACIÓN  
DE ACTIVIDADES**

**ILUSTRACIÓN**

**TIEMPO DE  
ACTIVIDADES**

**SALUDO INICIAL**

**FASE INICIAL**

## INSTRUCCIONES PREVIAS

### **Dribling:**

El *dribbling* en baloncesto, también conocido como *dribbling*, *boteo*, o *manejo de balón*, es el nombre que recibe el recurso técnico que hace un jugador **cuando se desplaza boteando el balón**.

Según esta definición de lo **que es el dribbling** podemos decir que un jugador que se desplaza por el campo boteando el balón es un jugador que está **driblando** o **haciendo un dribbling**.

## CALENTAMIENTO GENERAL

### **Movimiento Articular**

- Cuello: Se realiza una combinación de movimientos del cuello, de adelante hacia atrás y de un lado hacia el otro.
- 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.
- Cintura y caderas: Se realizan movimientos circulares con cada una de las partes en ambos



10 minutos

sentidos.

- 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.



- Rotación de tobillos

#### CALENTAMIENTO ESPECIFICO

##### 1. Skipping:



##### 2. Contraskipping



##### 3. Botear la pelota libremente:

caminando, trote suave y rápido.

- a) con la mano dominante.
- b) con la mano no dominante.





## FASE PRINCIPAL

### EJERCICIOS ESPECIFICOS:

1. **Estático 1:** (10 minutos)  
a) individual, una ula en el suelo boteando la pelota fuera de la ula con mano dominante y no dominante, desplazándose dentro y fuera de la ula de derecha a izquierda.

b) Con ayuda del docente quien sostiene verticalmente la ula en el aire, botear el balón pasándolo entre la ula con cambio de mano

c) individual, una ula en la mano y con la otra realizamos dribbling pasando el balón entre la ula con mano dominante y luego con mano no dominante, sin cambio de mano.

2. **Dinámicos:** (10 minutos)  
a) desplazarse boteando la pelota de un cono al otro, Caminando, trote y correr. Con mano dominante, mano no dominante y cambio de mano.

b) desplazarse por la columna de ulas con Skipping y boteando la pelota por fuera.

c) con una cuerda en el aire y entre las piernas desplazarse con Skipping y boteando la pelota con una sola mano sea esta la dominante y no dominante.

### Tiempo o repeticiones.

Ejercicios estáticos - 3 series de 20 segundos.

y 1 minuto de recuperación

Ejercicios dinámicos - 3 series de 5 repeticiones y 2 minutos de recuperación.



25 minutos

## FASE FINAL

### VUELTA A LA CALMA

#### JUEGO RECREATIVO:

Uno contra uno en los círculos  
cada jugador intenta quitarle  
el balón al compañero, se  
juega a una cantidad  
determinada de puntos

#### ESTIRAMIENTO:

- De Brazo y muñecas

- Estiramiento del aductor  
mayor

- Estocada con  
giro de columna.

- Rodilla al pecho.

- Estiramiento de Lumbares

- Estiramiento de isquiotibiales



10 minutos

Firma del Maestrante

Firma del Tutor

<b>UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA</b>		
<b>INSTITUTO DE POSTGRADO</b>		
<b>PROGRAMA</b>		
<b>MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>		
<b>Tema:</b> Uso de implementos deportivos para la motivación en la preparación física especial del baloncesto		
<b>COMPONENTE PRÁCTICO</b>		
<b>DOCENTE:</b> REGINA CRISTINA ZAMBRANO ZAMBRANO		
<b>TEMA:</b> EL PASE	<b>FECHA:</b> 7/diciembre/2022.	
<b>OBJETIVOS:</b> Desarrollar la preparación física especial con pases empleando técnicas generales y específicos con el uso de implementos deportivos.	<b>METODO:</b> EXPLICATIVO, DEMOSTRATIVO REPETITIVO.	
<b>LUGAR DE PRÁCTICA:</b> Cancha de uso múltiple.	<b>MACROCICLO:</b> 1 <b>PERIODO:</b> PREPARATORIO <b>ETAPA:</b> ESPECIAL <b>MICROCICLO:</b> SEMANA 17	
<b>RECURSOS:</b> Pito, cronometro, balones de Baloncesto, bote de basura.	<b>N° DE PARTICIPANTES:</b> 4	
<b>DURACIÓN:</b> 45 minutos.	<b>CATEGORIA:</b> 11 a 12 años	
<b>DESARROLLO Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES</b>	<b>ILUSTRACIÓN</b>	<b>TIEMPO DE ACTIVIDADES</b>
<b>SALUDO INICIAL</b>		
<b>FASE INICIAL</b>		

## INSTRUCCIONES PREVIAS

### EL PASE:

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, este pase es recomendable ejecutarlo cuando existe situación con poco ángulo de pase.



10 minutos

## CALENTAMIENTO GENERAL

### Movimiento Articular

1. Cuello: Se realiza una combinación de movimientos del cuello, de adelante hacia atrás y de un lado hacia el otro.
- . 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 se 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.
- . Cintura y caderas: Se realizan movimientos circulares con cada una de las partes en ambos sentidos.
- . 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



Rotación de tobillos

**CALENTAMIENTO ESPECIFICO**

1. Skipping



2. Contraskipping



3. Rotación de brazos para calentar el manguito rotador ya que es más propensos a sufrir lesiones en el baloncesto.



**FASE PRINCIPAL**

## EJERCICIOS

### ESPECIFICOS

**1. Por parejas.** Estáticos a 4 metros de distancia pasar con un pique:

- a la altura del pecho.
- haciéndola botear una vez.
- recibirla, hacer un giro y pasarla.

### 2. Igual que Ejercicio 1

Estáticos, pero colocando dos aros entre alumno y alumno.

La pelota tiene que botear dentro.

**3. Por parejas.** Dinámicos, Pasarse la pelota libremente en desplazamiento:

- sin botearla.
- boteándola (mano dominante/mano no dominante)

**4. Grupos de tres.** Dos se pasan la pelota con pique mientras el tercero intenta interceptarla.

### Tiempo o repeticiones.

Ejercicios estáticos - 3 series de 20 repeticiones.

y 1 minuto de recuperación

Ejercicios dinámicos - 3 series de 5 repeticiones y 2 minutos de recuperación.

25 minutos



## FASE FINAL

### VUELTA A LA CALMA

#### Juego recreativo:

Encesta y gana: cada participante debe encestar 5 pelotas en el bote de basura con un pase de pique. Gana el jugador que enceste 3 de 5 balones.



5 minutos

#### ESTIRAMIENTO:

- De Brazo y muñecas

- Estiramiento del aductor mayor

- Estocada con giro de columna.

- Estiramiento rodilla al pecho.

- Estiramiento de Lumbares

- Estiramiento de isquiotibial

Firma del Maestro

Firma del Tutor

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

**Tema:** Uso de implementos deportivos para la motivación en la preparación física especial del baloncesto

**COMPONENTE PRÁCTICO**

**DOCENTE:** REGINA CRISTINA ZAMBRANO ZAMBRANO

<b>TEMA:</b> EL LANZAMIENTO	<b>FECHA:</b> 14/diciembre/2022.	
<b>OBJETIVOS:</b> Desarrollar la preparación física especial con lanzamientos al aro en espacios reducidos utilizando técnicas generales y específicas con el uso de implementos deportivos.	<b>METODO:</b> EXPLICATIVO, DEMOSTRATIVO, REPETITIVO.	
<b>LUGAR DE PRÁCTICA:</b> Cancha de uso múltiple.	<b>MACROCICLO:</b> 1 <b>PERIODO:</b> PREPARATORIO <b>ETAPA:</b> ESPECIAL <b>MICROCICLO:</b> SEMANA 18	
<b>RECURSOS:</b> Pito, cronometro, balones de Basket, conos, bote de basura.	<b>N° DE PARTICIPANTES:</b> 4	
<b>DURACIÓN:</b> 45 minutos.	<b>CATEGORIA:</b> 11 a 12 años	
<b>DESARROLLO Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES</b>	<b>ILUSTRACIÓN</b>	<b>TIEMPO DE ACTIVIDADES</b>

**SALUDO INICIAL****FASE INICIAL**



## INSTRUCCIONES PREVIAS

### LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE

Es un lanzamiento que se realiza en movimiento o estático, después de botear o haber recibido un pase en movimiento hacia el tablero de juego.

Debemos lanzar siempre con la mano más alejada del defensor que generalmente corresponde con la mano del lado por donde vamos, pero no siempre.

Para lanzar pondremos la mano debajo del balón con los dedos dirigidos hacia el aro, y ésta lo dejará o empujará a la canasta. Los dedos al final impulsan suavemente hacia arriba el balón mediante una flexión de los mismos. La mano contraria dirige el balón hacia la canasta.

### CALENTAMIENTO GENERAL

#### Movimiento Articular

1. Cuello: Se realiza una combinación de movimientos del cuello, de adelante hacia atrás y de un lado hacia el otro.

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 se 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.

Cintura y caderas: Se realizan movimientos circulares con cada una de las partes en ambos sentidos.

Piernas: Se juntan las rodillas

10 minutos



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

Rotación de tobillos

## CALENTAMIENTO

### ESPECIFICO:

1. Skipping

2. Contraskipping

3. Rotación de brazos para calentar el manguito rotador ya que es más propensos a sufrir lesiones en el baloncesto.



## FASE PRINCIPAL

### EJERCICIOS

#### ESPECIFICOS

1. Cada alumno con una pelota de básquet. Gesto imitativo del tiro a canasta: coger la pelota con las dos manos, flexionar las piernas, colocar el brazo que tiene la pelota en ángulo (flexionado) cerca de la oreja, proceder a la extensión del brazo acompañada de una extensión de piernas y cuerpo.
2. Por parejas a 3 metros de distancia. Pasarse la pelota como si lanzaran a la canasta. La trayectoria será bombeada
3. Lanzar a una ula colocada en el aire para encestar.
4. Por parejas, una pelota por pareja. Las parejas en un extremo y su pelota al otro extremo. A la señal, corren a buscar la pelota. El que la coge se desplaza driblando a la canasta e intenta encestar; el otro intenta quitársela.

25 minutos



<p><b>Tiempo o repeticiones.</b> 3 series de 5 repeticiones y 1 minutos de recuperación.</p>		
<b>FASE FINAL</b>		
<p><b>VUELTA A LA CALMA</b> <b>JUEGO RECREATIVO:</b> Tiros a la canasta: competición tiros libres que equivale a 1 punto (gana el jugador que complete primero los 6 puntos) <b>ESTIRAMIENTO:</b> - De Brazo y muñecas  - Estiramiento del aductor mayor  - Estocada con giro de columna.  - Estiramiento rodilla al pecho.  - Estiramiento de Lumbares  - Estiramiento de isquiotibial</p>	 <p>The images show a group of people in an outdoor basketball court. The first photo shows a person shooting a basketball. The subsequent photos show the group performing various stretching exercises: arm and wrist stretches, adductor stretches, a side stretch with a column twist, a knee-to-chest stretch, lumbar stretches, and hamstring stretches.</p>	<p>10 minutos</p>