



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA PRESENCIAL**

PROYECTO DE TITULACIÓN

Requisito para optar el Título de Licenciado en Cultura Física

TÍTULO:

**“GUIA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR LA TECNICA EN
EL LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE EN EL BALONCESTO POR PARTE
DE LOS ESTUDIANTES DE 14 A 16 AÑOS DE LA UNIDAD
EDUCATIVA ECUATORIANA AUSTRIACA DEL CANTON PEDRO
CARBO”**

AUTOR

JOSÉ EMMANUEL LÓPEZ ORTIZ

TUTOR

MSc, HUGO ANGULO POROZO

2016 - 2017

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía y pastor, gracias a las bendiciones recibidas he logrado vencer todas las adversidades que se han presentado, y he podido culminar con éxito la Carrera de Educación Superior.

A mis Padres, por su continuo apoyo a lo largo de mis diferentes etapas de vida, la perseverancia y empuje de ellos para que pueda culminar con mis estudios ha sido el regalo más apreciado, el cual aprovecharé para desempeñarme como un profesional a carta cabal.

JOSÉ EMMANUEL LÓPEZ ORTIZ

RECONOCIMIENTO

A mis Profesores de la Facultad, por todas las experiencias y aprendizajes transmitidos, para poder desempeñarme como un profesional con compromiso y dedicación hacia la formación integral de los niños/as.

JOSÉ EMMANUEL LÓPEZ ORTIZ



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

MSc, HUGO ANGULO POROZO en mi calidad de tutor del trabajo de Investigación **GUIA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR LA TECNICA EN EL LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE EN EL BALONCESTO POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES DE 14 A 16 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ECUATORIANA AUSTRIACA DEL CANTON PEDRO CARBO**, del egresado **JOSÉ EMMANUEL LÓPEZ ORTIZ** realizada para obtener la Licenciatura en Cultura Física, Deportes y Recreación, considero que dicho trabajo de Investigación reúne los requisitos y méritos para ser sometido a la sustentación y evaluación del Tribunal calificador que el Consejo Directivo de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación designe.

Lo que comunico con los fines pertinentes.

Guayaquil, 22 de septiembre del 2016

MSC, HUGO ANGULO POROZO

TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

“La responsabilidad de todo el contenido de esta investigación para PROYECTO DE GRADO, son de mi total propiedad, así como patrimonio intelectual de la misma a la UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL”

JOSE EMMANUEL LOPEZ ORTIZ



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

Los miembros del Tribunal calificador, aprueban el Informe de Investigación: **GUIA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR LA TECNICA EN EL LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE EN EL BALONCESTO POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES DE 14 A 16 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ECUATORIANA AUSTRIACA DEL CANTON PEDRO CARBO** del egresado **JOSE EMMANUEL LOPEZ ORTIZ** de la Licenciatura en Cultura Física, Deportes y Recreación, de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.

Para constancia firman:

I DATOS DEL PROYECTO

Nombre del Proyecto:

“GUIA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR LA TECNICA EN EL LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE EN EL BALONCESTO POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES DE 14 A 16 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ECUATORIANA AUSTRIACA DEL CANTON PEDRO CARBO”

Datos del equipo investigador:

JOSE EMMANUEL LOPEZ

MSC, HUGO ANGULO POROZO

Entidad Ejecutora

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Localización del Proyecto:

ZONA 8 DEL GUAYAS

PLAZO DE EJECUCIÓN

Fecha de Inicio: 1 de Abril del 2016

Fecha de Culminación: 30 de septiembre del 2016

RESUMEN

El presente proyecto se lo realizó con la finalidad de elaborar una guía de actividades lúdicas para mejorar la técnica de lanzamiento de tiro libre. Hay que indicar que el estudio fue de tipo descriptivo no experimental con eje transversal, debido a la problemática se fundamentó aportes teóricos expuestos en el Capítulo II Fundamentación Teórica que permitieron establecer la importancia de una guía enfocada al fundamento técnico de lanzamiento. En el Capítulo II se elaboró la metodología de estudio, en la cual el diseño se basó en una investigación descriptiva con la aplicación de métodos teóricos y empíricos, se utilizó la encuesta como una técnica para recolección y procesamiento de información y datos, los resultados que se obtuvieron respaldaron el objetivo y diseño de la propuesta. Finalmente en el Capítulo III se desarrolló la Guía de Actividades Lúdicas donde se estableció cada uno de los parámetros para su realización, y se describió cada una de las actividades y ejercicios para mejorar la técnica del lanzamiento de tiro libre.

INDICE

DEDICATORIA	ii
RECONOCIMIENTO	iii
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	iv
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	v
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	vi
I DATOS DEL PROYECTO	vii
RESUMEN.....	viii
INTRODUCCION	1
II DIAGNÓSTICO Y PROBLEMA	2
2.1 Diagnóstico	2
III OBJETIVOS.....	4
3.1 Objetivo General	4
3.2 Objetivos específicos	4
CAPÍTULO I	5
IV FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	5
4.1 Breve Historia Del Baloncesto	5
4.2 Características básicas del deporte escolar y colegial	6
4.2.1 Orientaciones del deporte.....	6
4.3 Metodología para el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica del baloncesto.	8
4.4 El lanzamiento o tiro al aro	13
4.4.1 Importancia de la "selección del tiro"	14
4.5 Tiro libre	16
4.5.1 Tiro estático.....	17
4.6 Metodología para la enseñanza del tiro básico	17
4.7 Conjuntos de ejercicios para mejorar la enseñanza del tiro básico ...	17
4.8 FUNDAMENTACIÓN LEGAL	25
CAPÍTULO II	27
V METODOLOGÍA.....	27
5.1 Tipo de Estudio	27
5.1.1 Muestreo.....	27
5.2 Métodos y procedimientos a aplicar.	27

5.2.1 Analítico - Sintético.....	27
5.2.2 Inducción-Deducción.....	28
5.2.3 Histórico lógico.....	28
5.3 Técnicas de Análisis y procesamiento de la información.....	28
VI IMPACTOS.....	28
6.1 Impacto Ambiental.....	28
6.2 Impacto Social.....	29
VII RECURSOS.....	29
7.1 Recursos Humanos.....	29
7.2 Recursos Financieros.....	29
VIII CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES.....	30
IX PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	31
9.1 Diagnóstico.....	31
9.2 ENCUESTA PARA DIRECTIVOS Y PROFESORES.....	32
9.3 ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DE 14 a 16 AÑOS.....	36
9.4 Interpretación de los Resultados de la Encuesta.....	38
CAPÍTULO III.....	39
X PROPUESTA.....	39
GUÍA DE ACTIVIDADES LÚDICAS.....	39
10.1 Introducción.....	39
10.2 Justificación.....	39
10.3 Objetivo General.....	40
10.4 Objetivos Específicos.....	40
10.5 Descripción.....	40
XI CONCLUSIONES.....	44
XII RECOMENDACIONES.....	45
XIII Bibliografía.....	46
XIV ANEXOS.....	47

INTRODUCCION

Durante la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto, el carácter metodológico para cada uno de ellos lleva consigo el logro más sencillo del estereotipo dinámico, es por eso que para cada fundamento existe una metodología de aprendizaje, en especial para los tiros al aro, siendo este el objetivo del estudio que nos ocupa y por el cual inclinamos esta investigación, partiendo de la necesidad de encontrar nuevas formas de trabajo que garanticen un proceso más asequible del aprendizaje, pues no siempre lo que aparece escrito es lo más correcto.

El análisis, la observación, el intercambio con diferentes profesores y entrenadores así como las vivencias durante la práctica laboral investigativa, ha llevado a reflexionar sobre la enseñanza del tiro básico, conocido además como tiro con una mano sobre el hombro y que es utilizado para tirar libre, en este caso como campo de acción, fundamento de una metodología para la enseñanza de este tiro, que aparece publicada en los libros del texto, la cual está dirigida a todos los niveles de enseñanza, por lo que consideramos que deben emplearse otros procedimientos, sobre todo para los que se inician, procedimientos que deben ir a ejecuciones más específicas, amenas, al alcance de los niños, explotando al máximo la imaginación.

El presente proyecto de investigación pretende implementar una Guía de Actividades Lúdicas para mejorar la técnica en el lanzamiento del tiro libre en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Ecuatoriana Austriaca del Cantón Pedro Carbo.

II DIAGNÓSTICO Y PROBLEMA

2.1 Diagnóstico

El presente proyecto se lo realiza en la Unidad Educativa Ecuatoriana Austriaca del Cantón Pedro Carbo, de la Provincia del Guayas, el caso de estudio referirá a los estudiantes de 14 a 16 años. Es importante indicar que el investigador realizó una observación preliminar de campo para poder determinar las diferentes situaciones conflicto. En dicha observación se diagnosticó como síntoma que existe déficit en el desarrollo de la técnica de lanzamiento del tiro libre en el baloncesto.

A continuación se citará las diferentes causas que posteriormente se planteará como problemática, entre estas tenemos que no existe antecedentes de una Guía de Actividades lúdicas para desarrollar la técnica y eficacia.

No ha existido la propuesta por parte de los profesores y entrenadores para implementar nuevas tendencias de enseñanza deportiva, lamentablemente en nuestro medio deportivo se han venido repitiendo los métodos tradicionales que interviene en el proceso deportivo.

Las causas expuestas traen como consecuencia que no se desarrolle al máximo la técnica del tiro libre, lo cual incide directamente en el resultado de partidos, por ende la importancia de contar con un entrenamiento guiado y planificado.

Así mismo se pierde la formación de talentos deportivos en el ámbito colegial lo cual perjudica a la selección de Baloncesto del Cantón y Provincia.

2.2. Formulación Del Problema

¿CÓMO MEJORAR EL ACCIONAR TÉCNICO DEL LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE POR PARTE DE LOS JUGADORES DE BALONCESTO DE LA UNIDAD EDUCATIVA AUSTRIACA?

Justificación

Analizando las temporadas de participación estudiantil de los campeonatos de baloncesto que la Unidad Educativa ha participado en esta categoría estadísticamente los lanzamientos de tiro libre no son aprovechados en su máximo en los partidos, los estudiantes no tienen un buen gesto técnico al momento de lanzar, eso hace que los tiros sean errados en su mayoría.

Por lo tanto se pretende establecer una Guía de Actividades Lúdicas que sirvan para mejorar la técnica del lanzamiento del tiro libre. Hay que indicar que el presente proyecto de investigación se basa en la Constitución de la República del Ecuador en el Régimen del Buen Vivir Art. 381 que expone que es deber del Estado promover la práctica deportiva, así como crear espacios y auspiciar la masificación deportiva para formar talentos deportivos.

Los beneficiarios del proyecto serán los estudiantes de la Unidad Educativa Ecuatoriana Austriaca del Cantón Pedro Carbo, así como los Profesores de Educación Física, ya que podrán contar con una Guía que les permita desarrollar de una forma correcta la técnica del lanzamiento del tiro libre en los jóvenes deportistas.

III OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Elaborar una guía de actividades lúdicas para mejorar la técnica de tiro libre de los estudiantes de 14 – 16 años de la Unidad Educativa Austriaca

3.2 Objetivos específicos

1. Fundamentar los referentes teóricos que sustentan la Guía de Actividades Lúdicas para mejorar la técnica del lanzamiento de tiro libre.
2. Diagnosticar los requerimientos y necesidades de la Unidad Educativa y estudiantes para el diseño de la Guía.
3. Determinar los ejercicios lúdicos para mejorar la técnica de lanzamiento de tiro libre en los estudiantes de 14- 16 años de la Unidad Educativa Ecuatoriana Austriaca.

Viabilidad Técnica

El presente proyecto es viable porque se cuenta con los conocimientos teóricos y prácticos del investigador lo cual facilita el diseño e implementación de la Guía de Actividades Lúdicas para mejorar la eficacia en el tiro libre.

Así mismo se cuenta con el apoyo de los directivos para poder implementar el proyecto deportivo.

CAPÍTULO I

IV FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 Breve Historia Del Baloncesto

El Baloncesto nació en 1891 en Estados Unidos, concretamente en la Universidad de YMCA, Springfield (Massachussets), donde se estudiaba la carrera de Educación Física y se impartían cursos prácticos de atletismo, rugby, ciclismo y gimnasia.

James Naismith, profesor de Educación Física, quiso crear un deporte de equipo que se pudiera practicar en el gimnasio durante el frío invernal. Después de analizar los deportes que se practicaban en aquel momento, como el rugby, el fútbol, el béisbol, etc., redactó once normas de un juego, que hoy se conoce como el Baloncesto.

Naismith colocó dos cestas de melocotones clavadas en los extremos de una pista, a 3'05 m del suelo. De aquí surgió el nombre de basketball (baloncesto), palabra compuesta inglesa que define el objetivo del juego: introducir la pelota dentro de una cesta.

Este deporte fue difundido por todo el mundo por los alumnos de Springfield. El auténtico impulso europeo lo recibió gracias a los soldados estadounidenses que participaron en la Segunda Guerra Mundial, que practicaban a menudo este deporte en los momentos de esparcimiento.

En los Juegos Olímpicos de Ámsterdam en 1928 y en el de Los Ángeles en 1932, fue deporte de exhibición, pero en los de Berlín en 1936 ya fue incorporado al programa oficial olímpico. El baloncesto femenino no fue olímpico hasta los Juegos de Montreal, en 1976.

4.2 Características básicas del deporte escolar y colegial

4.2.1 Orientaciones del deporte

En primer lugar, debemos diferenciar claramente el deporte que se practica en las clases de Educación Física del deporte de alta competición y hacer partícipes a nuestros alumnos/as de esas diferencias. Ellos/as deben saber que el deporte que practican en las clases tienen muchas diferencias con respecto al que ven en la tele.

No obstante, esas no son las únicas orientaciones del deporte, así **GIMÉNEZ (2003)** analiza la utilización que se hace del término deporte en los diferentes contextos en los que se puede llevar a cabo:

Deporte escolar: Dentro de esta orientación estarían todas las modalidades deportivas que se realizan en las clases de Educación Física. Es decir el deporte, desde este punto de vista, sería un contenido más, dentro del área de la Educación Física.

Deporte en edad escolar: Es un concepto más amplio que el anterior, dentro del cual estarían los deportes que desarrollan los escolares durante la etapa escolar independientemente de su ámbito de aplicación (entre 8 y 16 años aproximadamente). Se lleva a cabo fuera del horario lectivo escolar y los encargados de ponerlo en práctica son los entrenadores deportivos (escuelas deportivas del ayuntamiento, entrenamientos de clubes, etc.).

Deporte educativo: Aquí estarían todas las prácticas deportivas que se llevan a cabo con una orientación educativa, independientemente del contexto de aplicación. Por ejemplo, sesiones de iniciación deportiva en una clase de Educación Física o entrenamientos deportivos que se desarrollen respetando siempre unos principios educativos.

Iniciación deportiva: Dentro de esta orientación estarían aquellas acciones formativas que se corresponden con el comienzo del proceso de aprendizaje de las habilidades específicas para iniciar la práctica de uno o varios deportes (unidades didácticas en las clases de Educación Física, escuelas deportivas o entrenamientos en estas edades).

Deporte para todos: Esta orientación, como hemos dicho antes va encaminada a que el deporte llegue a todos los estratos de la población (niños, adultos, discapacitados, tercera edad, etc.) sin ningún tipo de selección ni discriminación. Ejemplo: unos padres de familia que juegan al tenis con sus hijos o dan un paseo en bicicleta.

Deporte adaptado: Aquí estarían los deportes en los que se adaptan las reglas, los materiales, etc., para que puedan ser practicados por personas con discapacidad física, psíquica o sensorial. Ejemplos: baloncesto en silla de ruedas, boccia para parálíticos cerebrales, etc.

Deporte de competición: Cuando se practica deporte dentro de una de las orientaciones anteriores utilizando competiciones oficiales, con unas reglas estandarizadas y organizadas por las federaciones deportivas correspondientes. Ejemplo: Competición organizada por un Ayuntamiento o por una federación.

Deporte de alta competición: Es el que practican deportistas que se dedican a ello de forma profesional. Es selectivo y en él sólo participan "los mejores". Esta orientación debe quedar totalmente excluida del ámbito de la educación y del deporte en edad escolar.

Por otro lado, decir que estamos totalmente de acuerdo en que las orientaciones del deporte señaladas por **GIMÉNEZ (2003)** más relacionadas con el deporte que se practica en las clases de Educación Física son el deporte escolar y la iniciación deportiva, todo ello bajo un prisma educativo, donde el aprendizaje no se reduzca a aspectos

motrices, sino que abarque, y no con menos énfasis, aspectos actitudinales.

Antes de pasar al siguiente apartado, pienso que todo profesor/a debe tener claro el concepto de iniciación deportiva, por ello quiero citar a **CASTEJÓN (2001:18)**, que nos ofrece una definición muy completa del término y relacionada con el ámbito educativo, identificándolo con "el punto de partida y el proceso mediante los cuales, una persona, habitualmente un alumno o alumna en las clases de Educación Física, adquiere una serie de conocimientos prácticos que se manifiestan en unos movimientos que le permiten ejercitar uno o varios deportes a un nivel aceptado por él o ella".

En nuestro ámbito, sería una adaptación que hacemos del deporte de alta competición para acercarlo a nuestros alumnos/as en función de sus intereses, motivaciones y capacidades.

4.3 Metodología para el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica del baloncesto.

La palabra metodología proviene del término método, que significa camino, vía, medio para llegar a un fin. Se aprecia la idea de que la metodología está indisolublemente asociada al objetivo, al para qué hacer algo.

De igual forma la metodología están indisolublemente ligados a las acciones que deben realizarse para poder seguir la vía trazada, o lo que es lo mismo, ésta se puede y debe desglosar en acciones para que pueda ser comprensible la concepción de su realización y su posible secuencia.

La metodología además de enseñar a lograr algo, produce en su aplicación un efecto educativo sobre las personas que participan en su aplicación, por tanto se establece una relación dialéctica entre instrucción y educación en el trabajo con el mismo.

Para la **Dra. Nerelys de Armas (2003)** la metodología se asocia al sistema de acciones que deben realizarse para lograr un fin. Recomienda además, elaborar la metodología según el siguiente orden: Objetivo general, fundamentación, aparato conceptual, etapas que componen la metodología como proceso, procedimientos que corresponden a cada etapa, representación gráfica, evaluación.

Bajo esta concepción se asume la elaboración de la metodología,

Es imprescindible considerar, que todas las situaciones de juegos llevaron implícitas **5 habilidades básicas**:

- 1. Drible con cambio de dirección,
- 2. Pases y sus variantes.
- 3. Adopción de triple amenaza - lanzamiento
- 4. Desmarcarse para recibir
- 5. Desplazamiento defensivo.

En ellos se utiliza obligatoriamente las siguientes ideas de juego: Jugador con balón, equipo con balón, jugador sin balón y equipo sin balón.

El producto que se presenta, reconoce en su aplicación el enfoque humanista y sistémico entre sus componentes estructurales y funcionales, valora en alto grado, el papel de los objetivos como elemento rector del proceso, así como, del diagnóstico de las habilidades técnicas y los intereses de los niños en la iniciación deportiva en el Baloncesto.

El mismo tiene como objetivo: favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje del Baloncesto en la iniciación deportiva con una metodología basada en situaciones simplificadas de juego.

Desde el punto de vista epistemológico se basa objetivamente en el diagnóstico efectuado, sobre la base de toda revisión bibliográfica hecha con anterioridad, que fundamenta la iniciación deportiva de los niños a edades tempranas pues poseen características y particularidades que les permiten dominar y desarrollar las acciones técnicas de los deportes siempre y cuando se planifiquen correctamente, es por ello que la propuesta contiene los elementos metodológicos para el aprendizaje de los componentes del juego.

La metodología queda sustentada en los métodos activos de enseñanza para lograr el desarrollo de la creatividad e independencia del atleta en su formación deportiva donde el profesor se convierte en el facilitador del proceso, teniendo como fundamento los principios didácticos de la enseñanza - aprendizaje, manteniendo una progresión en el desarrollo de los contenidos, la misma tiene en cuenta las exigencias técnico-tácticas en la formación de las habilidades de juego, empleando situaciones simplificadas en un contexto lúdico para la iniciación deportiva estructurada de manera sistémica.

Desde el punto de vista pedagógico, en la teoría de la enseñanza hay que tener en cuenta una serie de principios y leyes que rigen el desarrollo de las habilidades motrices deportivas, teniendo como premisas el desarrollo morfológico y psicológico. Para alcanzar niveles técnicos en el Baloncesto, el profesor no debe aplicar exigencias que no correspondan con la capacidad de respuestas de los atletas, tanto físicas, deportivas o psicológicas, el trabajo debe desarrollarse de forma estructurada prestando atención a las necesidades de los atletas en su relación con las acciones del juego y sus relaciones con los factores que lo rodean.

La iniciación deportiva debe tratarse con un enfoque educativo del movimiento. Desde el punto del autor la iniciación deportiva en un

deporte de cooperación/oposición la consideramos como el momento en el cual el niño comienza la práctica del deporte en la escuela o áreas deportivas y bajo la influencia del proceso de enseñanza aprendizaje aprende las habilidades y reglas básicas, los principios del juego que le permiten tener independencia para solucionar problemas tácticos en el juego.

El deporte educativo y la aplicación en la iniciación deportiva en el nivel primario, no es educativo por si mismo, sino será la metodología que se utilice para la enseñanza la que lo determinará rechazando la importancia del resultado, entendemos que el valor educativo del deporte también depende de la acción del profesor en la orientación y organización del proceso de enseñanza aprendizaje.

En el desarrollo de la habilidad táctica es preciso tomar todas las medidas en aras del aprendizaje técnico evitando los errores que pueden cometerse a causa del estereotipo, se trata de repetir la acción siguiendo la lógica del juego, primero con adversario aparente, luego pasivo y por último activo. Por lo tanto la acción táctica en el juego está dirigida hacia el logro de un rendimiento óptimo, en el cual cada deportista mediante una acción individual o grupal debe manifestar un conocimiento táctico, las habilidades técnicas, las capacidades condicionales y otros factores.

Los métodos activos de enseñanza que se emplean parten las necesidades e intereses que expresa el atleta en la ejecución consciente de las acciones y roles que debe desempeñar, es que el profesor dirige y orienta la construcción del conocimiento, incentivando su independencia. Este método permitirá la toma de conciencia de los jugadores, en la dinámica de la ejecución de las acciones del juego mediante el descubrimiento guiado y la solución de problemas.

La metodología se estructura con el enlace secuencial de sus componentes partiendo del diagnóstico, para definir el objetivo rector y orientador del sistema, definiendo las etapas que permitirán el desarrollo lógico del proceso, pudiendo ser evaluados para medir el impacto con relación al punto de partida. A metodología está concebida en dos etapas, la etapa de juegos para la comprensión de las acciones individuales y en grupos al iniciar el proceso de enseñanza -aprendizaje. La etapa de acciones en situaciones estándar de juego para la consolidación técnico táctica.

En la etapa de juegos para la comprensión es donde el niño desarrollará las habilidades para el enfrentamiento competitivo desde lo individual a lo colectivo. Partiendo de sus posibilidades para resolver una situación y con acompañamiento para lograr ventaja numérica, constituyendo un fundamento en los juegos de cooperación oposición, además la información recibida favorece el desarrollo de la inteligencia deportiva.

La etapa de situaciones estándar de juego va a consolidar el desarrollo de las habilidades para el enfrentamiento competitivo en acciones de grupos con cooperación y oposición manteniendo la comunicación entre jugadores y líneas defensivas, de construcción y ataque, teniendo como fundamento los principios tácticos ofensivos y defensivos. Para el logro de acciones lógicas y coordinadas.

Por lo tanto la preparación que recibirán los atletas en la iniciación deportiva por parte del profesor de Baloncesto, en estas etapas, debe estar orientada a facilitarle el proceso de enseñanza-aprendizaje logrando la progresión con ejercicios introductorios, avanzados y competitivos.

4.4 El lanzamiento o tiro al aro

El Lic. **Pedro Luis de la Paz Rodríguez (1985)** plantea que el tiro al aro es el único elemento técnico que permite cumplir el 50% del objetivo propuesto en el juego que es anotar en el aro contrario y en consecuencia todos los demás elementos técnicos o de jugadas prácticas deben responder a este fin.

Un equipo que cuente con buenos tiradores puede jugar confiadamente, aunque cada jugador debe ante de tirar al aro, analizar si hay otro jugador mejor ubicado, si el tiro puede o no ser obstaculizado y si está asegurado el rebote.

Para realizar un tiro efectivo durante un partido oficial, por lo regular el jugador ha tenido que tirar incontable veces al aro durante las secciones de práctica. Es recomendable tiros todos los días y en diferentes condiciones, si se quiere obtener alto porcentaje de efectividad. Este trabajo prepara psicológicamente al jugador para enfrentar al adversario en la lucha deportiva.

Los factores psicológicos preponderantes para logra un buen tiro al aro son:

- Concentración de la atención.
- Decisión.
- Confianza.
- Dominio de sí mismo.

Otros factores de índole variada que inciden en el tiro al aro son:

- Pobre preparación física, fundamentalmente fuerza y resistencia.
- Peso y calidad del balón (goma o cuero).
- Colocación del jugador en el terreno.

- Calidad del tablero (Madera, cristal, etc.).
- Efectos que se imprime al balón y trayectoria que sigue a este.

Plantea que el tiro al aro se considera que con una trayectoria media (45 a 60 grados) se obtiene buena probabilidades de encestar desde cualquier ángulo del terreno y que en dependencia a la zona del terreno desde donde se realice, pueden ser corta distancia (0 a 2 metros), a media (2 a 6 metros) y (+6 metros) a larga distancia.

4.4.1 Importancia de la "selección del tiro"

Es el lanzamiento del balón a canasta. Es por tanto el fundamento para el que trabajo todos los demás, pues el objetivo final del baloncesto es meter el balón en la canasta, y para ello hay necesariamente que tirar.

Hay que trabajar muy duro en todo los fundamentos para conseguir un tiro. Merece, por tanto, la pena esforzarse al máximo en este fundamento, fin último de los demás.

En la práctica diaria, el entrenar este fundamento tiene una ventaja decisiva sobre los demás: a todo el mundo le gustaría tirar, todo el que tiene un balón en las manos se dedica a ellos ante otra cosa. Aunque este extraña un riesgo: Un excesivo componente autodidáctico que nunca es bueno si bien, como comentamos al principio, no debemos olvidar cierta flexibilidad en la ejecución de los fundamentos, en este caso una cierta "personalización" del tiro.

Como cualquier otro fundamento, para que estiro resulte positivo para el equipo se hace preciso que se utilice adecuadamente. Una expresión que de la que se oye hablar con mucha frecuencia es **selección de tiro**. Por selección de tiro entendemos simplemente (y no poco) el saber elegir el momento adecuado para realizar un tiro. Realmente esto no tiene que ver con el fundamento del tiro propiamente dicho, viene hacer una cuestión

más táctica que técnica, pero que debemos conocer perfectamente, porque incidirá muy perfectamente no solo en la efectividad sino también en la propia mecánica del tiro. Influye multitud de factores: posición del defensor, de los compañeros, posibilidades de rebote, situación del marcador, momento de partido, racha de aciertos, etc. Por todo ello no es una cosa fácil de dominar.

Además se hace necesaria otra precisión: en el baloncesto moderno cada vez tiene más importancia el tiro desde lejos, toda vez que los sistemas defensivo y las cada vez mejores capacidades físicas y corpulencia de los jugadores hacen más difícil el lograr buenas posiciones de tiro en posiciones cercanas al aro.

Factores comunes a todos los tiros

- **Mecánica y ejecución.** Conocer la mecánica y poseer buena ejecución técnica. No todos tienen porque realizar el mismo gesto, debe existir cierta flexibilidad en función de las características del tirador. Dominar todos los tipos de tiro.
- **Posición y equilibrio.** Como en todos los casos anteriores, la posición y el equilibrio juegan un importante papel.
- **Concentración.** Como siempre uno de los aspectos más importantes, pues el tiro es gesto bastante complejo en el que influyen muchos factores y que es preciso ejecutar correctamente. Es necesario concentrarse y aislarse de los factores externos que puedan influir muy negativamente en el tiro.
- **El autocontrol y la personalidad** también son factores importantes e íntimamente relacionados con el punto anterior, pues el ambiente o simplemente el momento del partido puede influir muy negativamente en el tirador.

- **Confianza:** Otro factor primordial. Para que los tiros entren es indispensable tener confianza en ellos, de lo contrario los porcentaje se reducen enormemente.
- **Selección de tiro:** Su importancia ya ha quedado suficientemente clara.
- **Rapidez de ejecución.** Factor decisivo por cuanto si nuestra mecánica es excelente pero necesario de un tiempo excesivo para realizarla, es evidente que no podríamos siquiera instalarlo.
- **Recepción.** En cualquier tiro que se realice tras un pase es fundamental una buena recepción, precedida lógicamente por un buen pase. Po e supuesto es de aplicación todo lo citado en otros capítulos dedicados al pase, pero hay que insistir en que en muchas ocasiones el que un tiro puedan ser efectivo o no, o siquiera puedan realizarse, depende del pase recibido. Así habrá que insistir mucho en que al pase debe ir realizado en las mejores condiciones que faciliten al respeto el poder realizar un tiro rápido en las posiciones adecuadas para hacerlo.

4.5 Tiro libre

Empezaremos por éste por dos motivos: es el más fácil de enseñar y de aprender puesto que siempre se realiza en la misma condición (misma distancia, nadie molesta, cinco segundos para tirar), y porque que mecánica general es prácticamente idéntica a la del tiro en general.

Lo primero será tener una correcta mecanización del tiro, y una vez se ha logrado, el practicar constantemente este tiro hasta que sea un gesto absolutamente automático.

El siguiente paso será entrenarlo en condiciones similares a los partidos. Debemos realizar este tipo de tiro cuando el jugador está cansado, en deuda de oxígeno.

El último paso será el de meter a fallo suponga algo para el jugador, por lo que al hecho de tirar tendrá que tener un sistema de premios- Castigo.

4.5.1 Tiro estático

Su mecánica es esencialmente estética idéntica a la descrita anteriormente, pero se realiza desde distintas posiciones.

En este caso si se debe saltar, siempre verticalmente y cayendo en la posición original del salto. Los brazos deben permanecer extendidos hasta recobrar la posición en el suelo. No es tan importante la altura del salto como la velocidad de la ejecución.

4.6 Metodología para la enseñanza del tiro básico

1. Prepararse para el tiro. Realizar el cuarto de giro al balón con la mano que ejecuta el tiro nivel de la cintura.
2. Prepararse para el tiro. Después de realizar el cuarto de giro llevar el balón frente al hombro del brazo que lanza.
3. Ejecutar la preparación del tiro y pasar el balón a un alumno situado al frente, de forma que el balón describa una parábola en la trayectoria hacia el alumno que recibe el balón.
4. Realizar tiro libre a una distancia de 2.80 metros.
5. Realizar tiros libres aumenta progresivamente la distancia de acuerdo con el nivel de los alumnos.
6. Realizar tiros libres desde la línea de tiros libres.

4.7 Conjuntos de ejercicios para mejorar la enseñanza del tiro básico

Objetivo: Contribuir a la coordinación y efectividad del lanzamiento acorde a las edades iniciales.

Pasos Metodológicos:

1. Sostener el balón con una mano sobre el hombro a nivel del oído, elevar el brazo y el codo regresando nuevamente a nivel del oído;

Podemos motivar la enseñanza hablándoles sobre el elevador de los edificios, recordándole;

- a. Elevar de forma vertical.
- b. Mantener el balón como si fuera una bandeja de comer sobre los dedos evitando derramamientos de alimentos (balón).
- c. Permanencia de codo al frente, pues en esa dirección se encuentra la punta de salida (lugar por donde saldrá el balón).

2. Movimiento de la muñeca y los dedos arriba, lanzando el balón con una mano y recibéndole en el lugar, comenzando primero con el brazo extendido arriba.

3. Frente a la pared, con idéntica posición del paso N° 1, realizar empuje de los dedos arriba y al frente, al llegar a la máxima extensión del elevador o alternar el brazo, reteniendo el balón contra la pared con la yema de los dedos (esto se hace con el codo cerca de la pared).

Se continúa activando utilizando los detalles anteriores y agregando otros como: extensión de los dedos, propiciando la salida del balón (personas que salen del elevador).

4. El mismo procedimiento anterior, pero separando a los jugadores a un paso de la pared para que lancen el balón hacia ella, recibiendo con la mano, llevándolo de forma continua a la posición inicial (a nivel del oído y sobre el hombro, de manera que se interioricen dos cuestiones básicas).

- a. Elevación vertical.

- b. Permanencia del balón sobre la yema de los dedos, para que no se ruede al suelo.
5. Procedimiento con la idea anterior, pero con la participación de las extremidades inferiores (coordinación).
6. Posición básica ofensiva, sosteniendo el balón con una mano; en este caso la mano estará debajo, momento en que se eleva el codo hasta la posición de preparación para tirar y se regresa a la posición inicial. Se exige la pronación y supinación del antebrazo sobre el brazo, por la articulación del codo, movimiento este esencial para la fase de lanzamiento.
7. Utilizar el procedimiento anterior, pero lanzando el balón a la pared o directamente al aro, buscando la coordinación de las extremidades inferiores con el brezo de lanzar.
8. Lanzamiento desde la posición de triple amenaza, utilizando el agarre con dos manos (tiro directo).
9. Tiro indirecto desde los laterales.
10. Combinación de tiro directo e indirecto, tanto de los laterales, como del centro.
11. Tiros controlando la efectividad y la parábola ideal, correspondiente a cada jugador, desde la línea de tiro libre. Ejemplo: Quién llega primero a 3 ó 5 puntos.

Reglas: Reglas buscando la parábola ideal para cada jugador.

- Balón que anota sin tocar tablero o aro, se obtiene el valor de un punto.
- Balón que anota tocando tablero o aro, no se suma punto.

- Balón que no anota, se resta un punto.

Nota: Se crea la posición ideal para el logro de la altura en la parábola, así como el impulso necesario, creándose además el sentido de la distancia para fijar el centro del anillo (el aro).

Ejercicios

1. Lanzar acostado en el suelo

- Objetivo: Realizar 5 tiros consecutivos con seguimiento completo (extensión total del codo) de modo que el balón vuelva a la posición del lanzamiento.
- Posición inicial: acostado boca arriba, situé el balón encima del hombro en el lado de tiro, coloque la mano del tiro detrás del balón con el dedo índice detrás del mismo.
- Desarrollo: Lance el balón hacia arriba con un seguimiento completo (extensión total del codo) con el propósito de lograr que el balón vuelva a la posición de la que lanza sin que tenga que desplazar las manos para recibirlo.
- Método: Repeticiones
- Procedimiento: Individual, hileras, círculo
- Dosificación: 2 tandas de 10 repeticiones.

2. Lanzar con una mano contra la pared

- Objetivo: Ejecutar la terminación del tiro
- Posición inicial: póngase frente a una pared y escoja un punto situado a menos de 1.6 m del suelo como blanco. Coloque el balón en posición de lanzamiento por encima del hombro del lado de la cara, la mano detrás del balón con el dedo índice en el centro del mismo. Compruebe que no tiene el codo hacia fuera y que este pegado a la pared.

- Desarrollo: Tira el balón con un seguimiento completo hacia el blanco en la pared, terminando con una flexión palmar de la muñeca haciendo que rebote y vuelva a la posición inicial sin que tenga que desplazar las manos para recibirlo.
- Variantes
 - Incrementar la altura de los blancos en la pared.
 - Incrementar la distancia de ubicación con relación a la pared.
 - Utilizar aros para aumentar la precisión.
- Método: Repeticiones
- Procedimiento: Individual, hileras, círculo
- Dosificación: 2 tandas de 10 repeticiones

3. Lanzar con dos manos contra la pared

- Objetivo: Ejecutar la terminación del tiro con la ayuda de la mano de soporte
- Indicaciones: Todos los pasos son idénticos al ejercicio anterior pero ahora con ayuda de la mano de soporte.
- Método: Repeticiones.
- Procedimiento: Individual, hileras.
- Dosificación: 2 tandas de 10 repeticiones.

4. Lanzar desde una silla

- Objetivo: Realizar cinco canastas consecutivas desde una silla.
- Indicaciones: Extender el codo completamente para el seguimiento, la espalda, los hombros, y el brazo para darle suficiente fuerza al lanzamiento.
 - Aumenta el alcance del lanzamiento y ayuda al jugador que tiene tendencia a arrojar el balón.

- Posición inicial: Coloque una silla delante de la canasta, sentado los músculos están relajados y la respiración es mas honda y lenta de lo normal. Debe estar de forma equitativa el peso del cuerpo, lo que es particularmente útil para ganar potencia. Ponga las manos con que lanza detrás del balón, el dedo índice en el centro del mismo, el codo no debe estar ni hacia dentro ni hacia fuera.
- Desarrollo: Realice el tiro del balón desde esta posición.
- Variantes
 - Incrementar la distancia entre la silla y la canasta.
 - Cambiar la ubicación de la silla.
- Método: Repeticiones.
- Procedimiento: Individual, hileras.
- Dosificación: 2 tandas de 10 repeticiones.

5. Lanzar por encima de una cuerda

- Objetivo: Describir una parábola con el balón al tirar.
- Posición inicial: En pareja, uno frente al otro. Posición inicial normal de frente para realizar el tiro al aro.
- Desarrollo: Imitar el tiro pasando el balón de tal forma que describa una parábola, a un compañero situado en el frente.
- Variante:
 - Incrementar la altura de la cuerda.
 - Incrementar la distancia con relación a la cuerda.
 - Incorporar la mano de ayuda.
- Método: Repeticiones.
- Procedimiento: Individual, hileras.
- Dosificación: 3 tandas de 5 repeticiones.

6. Lanzar con una mano

- Objetivo: Desarrollar su habilidad con la mano del tiro.

- Posición inicial: Situado de frente a una canasta, ponga la mano libre en la espalda y coja el balón con la otra colocando el dedo índice en el centro, levante el ante brazo hasta formar un ángulo recto con el suelo y con la parte superior del brazo. El codo está hacia adentro para mantener el balón adelante por encima del hombro en el lado del tiro.
- Desarrollo: De la posición inicial, realiza el tiro y termina con el seguimiento del mimo.
- Variantes
 - Realice el tiro desde diferentes posiciones.
 - Realizar solo la terminación del tiro.
 - Aumentar la distancia con relación al aro.
- Método: Repeticiones.
- Procedimiento: Individual, hileras, parejas.
- Dosificación: 2 tandas de 10 repeticiones.

7. Lanzar con dos manos

Igual al anterior pero utilizando la mano de apoyo.

- Método: Repeticiones.
- Procedimiento: Individual, hileras, parejas.

8. Tiro libre

- Objetivo: Realizar tiros libres consecutivos.
- Posición inicial: Situar con un balón en la línea de tiros libres.
- Desarrollo: El jugador tiene uno por uno de posibilidades de realizar libres. Si anota el primero tiene derecho a tirar de nuevo si falla queda fuera.
- Método: Repeticiones.
- Procedimiento: Individual, hileras.
- Dosificación: 2 tandas de 5 repeticiones.

Ejercicios de desplazamiento

El objetivo esencial de nuestra propuesta va enfocada a solucionar los problemas existentes con la enseñanza del tiro básico en los atletas de baloncesto del combinado deportivo numero 6 “La Conchita” del municipio de Pinar del Río adecuando los conocimientos a los cuales puedan acceder los entrenadores y de esta forma hacer mas asequible la enseñanza de este elemento técnico, además de haber constatado en dicho proceso investigativo, la problemática existente y la posible solución a tener en cuenta y como aspecto esencial a tener en cuenta el trabajo de coordinación de las piernas y los brazos.

Indicaciones metodológicas

1. Las mismas indicaciones generales como para los ejercicios en el lugar.
2. Mecanización o rapidez en la ejecución del tiro.
3. Buscar rebote.
4. Variación de los ángulos de tiros.

Ejercicios competitivos

Estos ejercicios tienen como objetivo buscar una mayor precisión, eficacia en el transcurso de la enseñanza de los tiros al aro con vista a una mejor fijación de los hábitos inherentes a este movimiento, y de esta forma lograr un mejor esterotipo -dinámico y grabación de la técnica de los movimientos en los atletas

Indicaciones metodológicas

1. Eficiencia y eficacia.
2. Rapidez al ejecutar el tiro.
3. Mecanización del tiro.

4. Indicaciones generales del tiro básico.

4.8 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

TÍTULO VII RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR

Sección sexta Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad. **(ASAMBLEA CONSTITUYENTE, 2008)**

LEY DEL DEPORTE ECUATORIANO

CAPÍTULO I

LAS Y LOS CIUDADANOS

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación

física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República. **(ASAMBLEA NACIONAL, 2010)**

CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y DE LA ADOLESCENCIA

TÍTULO III

DERECHOS, GARANTÍAS Y DEBERES

Capítulo III.- Derechos relacionados con el desarrollo

Art. 48.- Derecho a la recreación y al descanso.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva.

Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, la práctica de juegos tradicionales; crear y mantener espacios e instalaciones seguras y accesibles, programas y espectáculos públicos adecuados, seguros y gratuitos para el ejercicio de este derecho. **(CONGRESO NACIONAL, 2003)**

CAPÍTULO II

V METODOLOGÍA

5.1 Tipo de Estudio

Investigación Descriptiva.- porque parte de un diagnóstico preliminar donde se recoge información de las características y situaciones de los fenómenos estudiados que en este caso corresponde al grupo de estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Ecuatoriana Austriaca del Cantón Pedro Carbo. Así mismo la investigación es no experimental con eje transversal.

5.1.1 Muestreo.- para determinar la población y muestra se siguió un muestreo no probabilístico, el cual refiere a que el investigador los selecciona de forma intencional. En este caso el estudio presenta como población y muestra:

Estratos	#
Directivos	3
Profesores de Educación Física	2
Estudiantes de 14 a 16 años	98
Total de la Población y Muestra	103

Tabla 1 Población y Muestra

5.2 Métodos y procedimientos a aplicar.

5.2.1 Analítico - Sintético.

En el presente proyecto este método intervino cuando se separaron todos los aspectos que interviene en la formación del paracaidista con sus respectivos análisis, para posteriormente establecer los elementos lógicos que intervengan en la aplicación de la Guía de Actividades Lúdicas.

5.2.2 Inducción-Deducción.

Método que parte de la manifestación de conclusiones obtenidas de asuntos particulares en relación al tema, hasta llegar a lo general. Mientras que la deducción es inversa y da un enfoque global del entrenamiento, para luego particularizar hacia el aspecto técnico del estudiante en el lanzamiento del tiro libre.

5.2.3 Histórico lógico.

Parte de la búsqueda de los acontecimientos que han generado que no exista una correcta aplicación de la metodología en el fortalecimiento del aspecto técnico del lanzamiento del tiro libre.

5.3 Técnicas de Análisis y procesamiento de la información.

Encuesta. - la misma se utiliza para recabar la información necesaria que permita respaldar el objetivo y propuesta de estudio, enfocada a la implementación de una Guía de Actividades Lúdicas.

VI IMPACTOS

6.1 Impacto Ambiental

El proyecto concibe al ser humano como un ente Bio-spico-social, en tal sentido el mejoramiento de su Condición Física, el empleo sano de su tiempo libre, así como su formación y su integración a contextos sanos, generadores de valores tributan a la sostenibilidad ambiental y la prevención de riesgos.

La perspectiva hacia la que apunta el proyecto no es generadora de impactos ambientales ni de riesgos, pues su concepción favorece a la formación técnica del estudiante.

6.2 Impacto Social

El impacto social del proyecto se justifica desde su propia esencia, al responder a las demandas sociales previamente identificadas; el mismo da respuesta mediante sus actividades al cumplimiento de:

- ✓ Necesidad de mejorar la Condición técnica.

VII RECURSOS

7.1 Recursos Humanos

Recursos Humanos	Cantidad	Calificación Profesional	Función en la Investigación
Directivos	3	Master	Seguimiento
Profesores	2	Profesores	Formación
Estudiantes	98	Educación G.B.B	Objeto de estudio

Tabla 2 Recursos Humanos

7.2 Recursos Financieros

Partida	Cantidad	Costo U.	Costo Total
Balones	10	\$20	\$200
Conos	10	\$5	\$50
Vallas	8	\$10	\$80
Cuerdas	10	\$ 2	\$ 20
Bancos	10	\$ 10	\$ 100
Folletos	10	\$ 4	\$ 40
Copias	200	\$ 0.015	\$ 3
Impresiones	200	\$ 0.05	\$ 10
Anillados	3	\$ 2	\$ 6
Empastado	3	\$ 10	\$ 30
TOTAL			\$ 539

Tabla 3 Recursos Financieros

VIII CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES

Actividades del Proyecto por Etapas	c/s	Abril				Mayo				junio				julio					agosto					septiembre				
		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		
Fase Diagnóstica																												
Levantamiento de la zona poblacional.																												
Diagnóstico de las necesidades																												
Análisis de los Resultados																												
Fase de Ejecución																												
Definición de los objetivos de la Guía																												
Elaboración de las actividades de la Guía																												
Propuesta																												

Fecha de Inicio: 1 de Abril del 2016

Fecha de Culminación: 30 de septiembre del 2016

IX PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.

9.1 Diagnóstico

El análisis que se presentará corresponderá a la encuesta que se realizará la muestra de estudio, se busca que respalden el objetivo y propuesta de estudio que corresponden a una guía de actividades lúdicas para mejorar la técnica de tiro libre de los estudiantes de 14 – 16 años de la Unidad Educativa Austriaca.

La encuesta es de carácter anónimo y se deberá responder con el mayor grado de honestidad.

Los resultados de la encuesta serán tabulados en el Programa de Microsoft Excel, además representados gráficamente en el diagrama de pastel para una mejor comprensión.

9.2 ENCUESTA PARA DIRECTIVOS Y PROFESORES

1.- ¿Considera que la práctica del baloncesto en la Unidad Educativa debe tener un proceso de entrenamiento técnico para mejorar los diferentes fundamentos del Baloncesto?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	80%
No	1	20%
Total	5	100%

Tabla 4 Práctica de Baloncesto

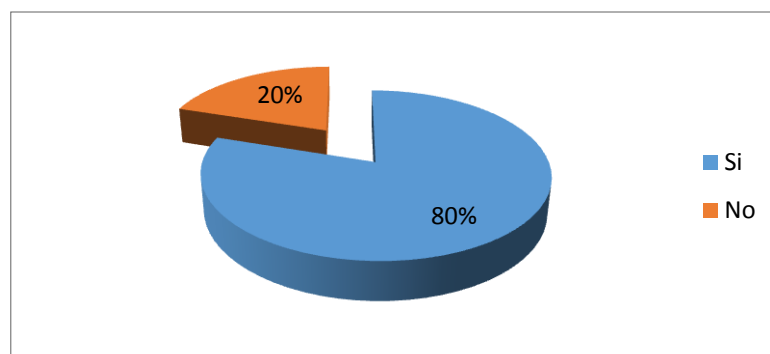


Gráfico 1 Práctica de Baloncesto

Análisis.

La encuesta nos dice que un 80% considera que la práctica del baloncesto en la Unidad Educativa debe tener un proceso de entrenamiento técnico para mejorar los diferentes fundamentos del Baloncesto, mientras que un 20% no lo considera, por lo tanto se debe enfocar dentro de la planificación deportiva específicamente la preparación técnica ejercicios y sistemas de entrenamiento dirigidos a fortalecer aspectos técnicos del baloncesto.

2.- ¿Cree usted que la implementación de una guía de actividades lúdicas favorecerá la técnica del lanzamiento de tiro libre en el baloncesto?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	100%
No	0	0%
Total	5	100%

Tabla 5 Implementación de una Guía

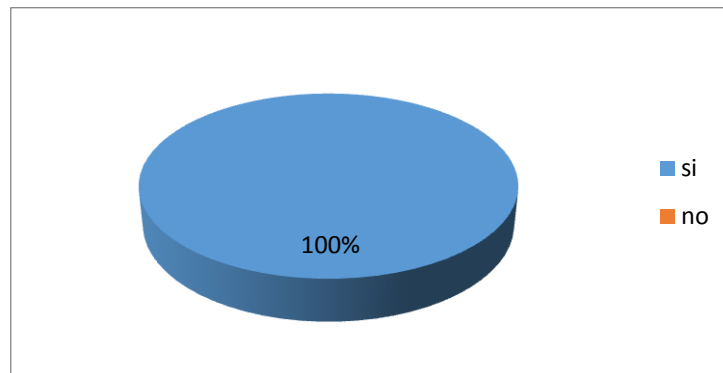


Gráfico 2 Implementación de una Guía

Análisis.

Los resultados nos indican que el 100% cree que la implementación de una guía de actividades lúdicas favorecerá la técnica del lanzamiento de tiro libre en el baloncesto, por tal motivo es importante la aplicación de la guía ya que servirá como un medio para mejorar el accionar técnico.

3.- ¿Cree que los profesores de Educación Física y Baloncesto tienen un amplio dominio de la metodología y didáctica de enseñanza deportiva?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	40%
No	3	60%
Total	5	100%

Tabla 6 Dominio

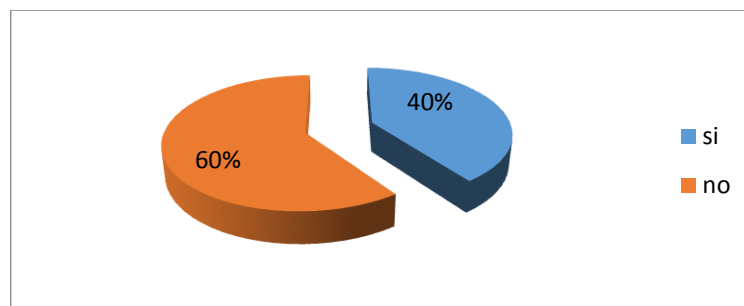


Gráfico 3 Dominio

Análisis.

Los resultados de la encuesta nos indican que el 40% cree que los profesores de Educación Física y Baloncesto tienen un amplio dominio de la metodología y didáctica de enseñanza deportiva, mientras que un 60% no lo cree, por tal motivo se debe capacitar y actualizar a los profesores en el campo de la metodología y didáctica deportiva.

4.- ¿Cree usted que los Profesores de Baloncesto han implementado programas y guías de entrenamiento para favorecer la técnica del lanzamiento de tiro libre en el Baloncesto?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	20%
No	4	80%
Total	5	100%

Tabla 7 Programas y Guías

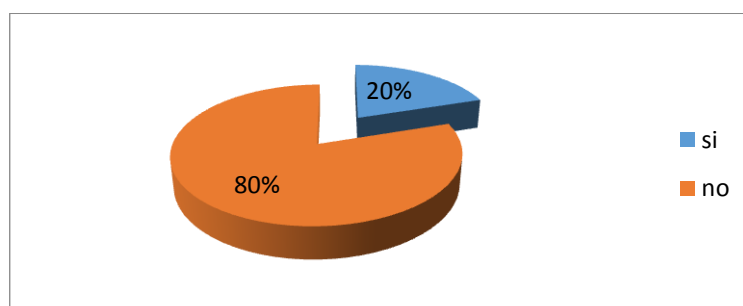


Gráfico 4 Programas y Guías

Análisis.

Los resultados de la encuesta nos indican que un 20% cree que los Profesores de Baloncesto han implementado programas y guías de entrenamiento para favorecer la técnica del lanzamiento de tiro libre en el Baloncesto, mientras que un 80% no lo cree, por tal motivo se vuelve necesario la aplicación de una guía de actividades lúdicas para fortalecer la técnica del lanzamiento de tiro libre.

9.3 ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DE 14 a 16 AÑOS

1.- ¿Cree que en la Unidad Educativa la práctica de baloncesto debe estar debidamente planificada y orientada al desarrollo de los aspectos físicos, técnicos y tácticos para lograr una correcta formación deportiva?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	82	84%
No	16	16%
Total	98	100%

Tabla 8 Práctica de Baloncesto

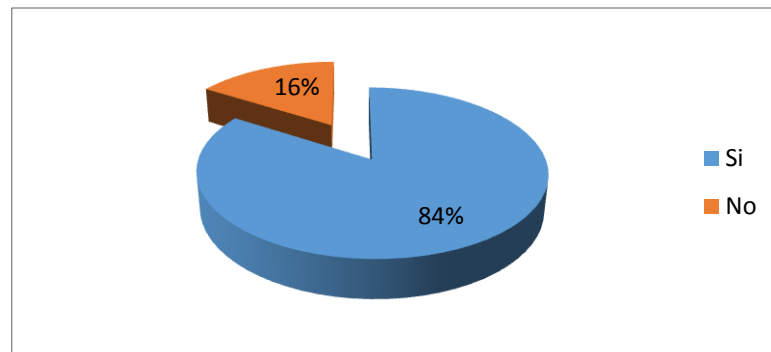


Gráfico 5 Práctica de Baloncesto

Análisis.

Los resultados nos indican que el 84% de los estudiantes cree que en la Unidad Educativa la práctica de baloncesto debe estar debidamente planificada y orientada al desarrollo de los aspectos físicos, técnicos y tácticos para lograr una correcta formación deportiva, mientras que un 16% no lo cree, en efecto se debe planificar la práctica deportiva en sus diferentes aspectos que corresponden al entrenamiento deportivo, para lograr la formación de posibles talentos deportivos.

2.- ¿Considera que debe existir una guía de actividades lúdicas para mejorar la técnica del lanzamiento del tiro libre?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	98	100%
No	0	0%
Total	98	100%

Tabla 9 Guía de Actividades Lúdicas

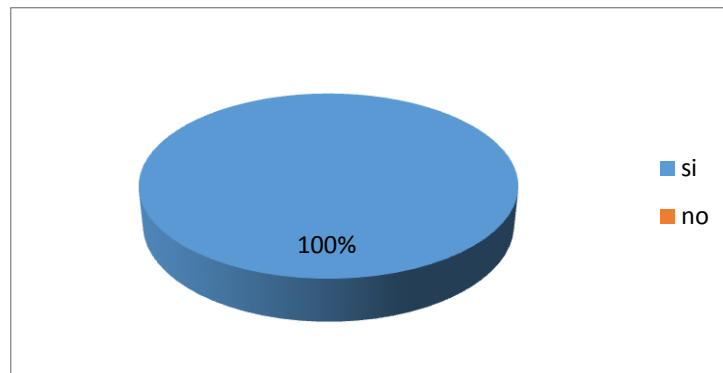


Gráfico 6 Guía de Actividades Lúdicas

Análisis.

Los resultados nos indican que el 100% de los estudiantes considera que debe existir una guía de actividades lúdicas para mejorar la técnica del lanzamiento del tiro libre, la aplicación de la guía favorecerá el accionar técnico en el principal aspecto técnico del baloncesto.

3.- ¿Cree que el fundamento técnico que se debe entrenar más es el lanzamiento de tiro libre?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	71	72%
No	27	28%
Total	98	100%

Tabla 10 Fundamento Técnico

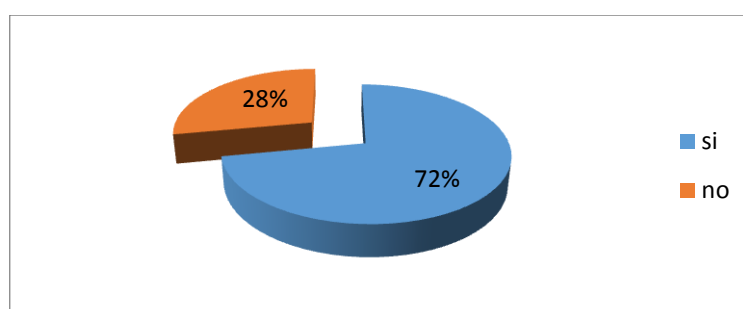


Gráfico 7 Fundamento Técnico

Análisis.

Los resultados de la encuesta nos indican que un 72% cree que el fundamento técnico que se debe entrenar más es el lanzamiento de tiro libre, mientras que un 28% no lo cree, por tal motivo se debe realizar mayor énfasis técnico en el lanzamiento ya que corresponde a la acción que genera puntos para el equipo dentro de un partido.

9.4 Interpretación de los Resultados de la Encuesta.

Los resultados que se obtuvieron de la propuesta fueron favorables a la elaboración de una guía de actividades lúdicas, el 100% de la muestra coincidió en que se necesita de la implementación de la guía para la mejora de la técnica del tiro libre.

CAPÍTULO III

X PROPUESTA

GUÍA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR LA TÉCNICA EN EL LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE EN EL BALONCESTO.

10.1 Introducción

Una guía de actividades lúdicas se encuentra orientada hacia objetivos específicos de una habilidad y destreza motriz o deportiva, generalmente en el deporte existen muchas alternativas y métodos para lograr la consecución de una técnica deportiva.

En el caso del baloncesto la guía de actividades lúdicas complementará el desarrollo de los objetivos del fundamento técnico del lanzamiento de tiro libre. Este fundamento al ser un aspecto de gran importancia para definir un resultado se debe darle gran importancia en el sentido de implementar alternativas para su mejora.

10.2 Justificación

La presente guía de actividades lúdicas se justifica en la no existencia de un sistema o método para mejorar la técnica del lanzamiento de tiro libre en la Unidad Educativa Ecuatoriana Austriaca del Cantón Pedro Carbo.

Así mismo el compromiso con el deporte y la captación de posibles talentos deportivos justifica la elaboración de la guía, mediante la aplicación de ejercicios recreativos se busca desarrollar habilidades y destrezas físicas y técnicas del fundamento lanzamiento de tiro libre.

Los resultados que se obtuvieron en la propuesta también fundamenta el desarrollo de la guía, es así que en la pregunta formulada a los directivos y profesores:

¿Cree usted que la implementación de una guía de actividades lúdicas favorecerá el desarrollo de la técnica de lanzamiento de tiro libre?

El **100%** se mostró muy de acuerdo en que la elaboración y aplicación de una guía complementará el desarrollo de la técnica en mención.

10.3 Objetivo General

Desarrollar la técnica del lanzamiento de tiro libre, a través de ejercicios recreativos.

10.4 Objetivos Específicos

- Desarrollar habilidades y destrezas motrices propias del baloncesto.
- Formar deportistas para que intervengan en competencias intercolegiales.

10.5 Descripción

A continuación se presentará generalidades y orientaciones metodológicas para el cumplimiento de las actividades lúdicas.

- Se debe fijar objetivo en cada actividad lúdica.
- Cada actividad debe tener una variante.
- Los ejercicios deben ser accesibles a las necesidades técnicas de los estudiantes.
- El profesor debe explicar y demostrar los ejercicios y actividades lúdicas.
- Dar apertura a la creatividad de los estudiantes para que puedan dar variantes en las dinámicas de juego.
- Garantizar la participación, activa, flexible y lúdica.

Actividad # 1

Nombre:

El reloj

Objetivo:

Desarrollar precisión en los lanzamientos estáticos en diferentes distancias y ángulos de la cancha.

Descripción:

Realizar lanzamientos estáticos, cada vez que se logre una canasta se pasará a una diferente posición, así hasta terminar con todas las posiciones.

Variante:

Cada dos canastas se pasará a la otra posición.

Actividad # 2

Nombre:

Ráfaga de lanzamientos.

Objetivo:

Lograr precisión y desarrollar rapidez en los lanzamientos de tiro libre.

Descripción:

Se realizará 10 lanzamientos de tiro libre, el profesor pasará el balón al estudiante para que lance inmediatamente después de cada tiro.

Variante:

Después de cada lanzamiento realizar una carrera de 5 mts ida y vuelta para volver a lanzar.

Actividad # 3

Nombre:

Veneno

Objetivo:

Lograr precisión en los lanzamientos de tiro libre.

Descripción:

Se realizará lanzamientos, y si se acierta 3 canastas seguidas se podrá quemar a un compañero para que este quede eliminado y salga del juego. En caso de no realizar canasta el turno seguirá al otro compañero pudiendo coger el balón donde caiga sin que dé más de un rebote en el piso.

Variante:

Se podrá quemar después de dos canastas lograda.

Ejercicios para mejorar la técnica del lanzamiento de tiro libre.

- Lanzamiento contra la pared con una sola mano, pero se recibe el balón con las dos manos.
- Lanzamiento hacia arriba con una sola mano y se recibe con dos.
- Lanzamiento en posición acostado hacia arriba con una mano y se recibe con las dos.
- Lanzamiento con una mano pasando el balón por encima de una cuerda.
- Lanzamiento con una mano hacia arriba logrando la mayor altura.

Observación: los ejercicios expuestos fortalecerán la movilidad articular de la muñeca, que es de donde nace el lanzamiento de tiro libre.

Ejercicios en pareja:

- Lanzamiento con una sola mano, en diferentes distancias, el balón se recepta con dos.
- Lanzamiento con una sola mano en posición sentada, se realiza una abdominal y se lanza con una mano, el compañero recibirá con dos manos, y procederá a realizar la abdominal para así mismo lanzar con una mano.
- Lanzamiento con una sola mano en posición de rodillas.
- Lanzamiento en posición para realizar lumbares, cada vez que se levanta el tronco y cabeza se lanza el balón con una mano.

Lanzamientos individuales:

- Lanzamiento con una mano sin salto
- Lanzamiento con una mano con salto.
- Piques explosivos 5 mts, se adopta la postura de lanzamiento de tiro libre y se ejecuta la acción.
- Abdominales 10 repeticiones, y lanzamiento del balón con una mano.
- Flexiones de brazos, y lanzamiento del balón con una mano.

Observación: las repeticiones de los ejercicios pueden ir de acuerdo a la necesidad técnica de los estudiantes, la postura y ejecución de cada movimiento puede ser demostrada por el profesor, o expuesta por videos y en algunos por exhibiciones de jugadores profesionales.

XI CONCLUSIONES

1.- Los diferentes ejercicios y actividades de carácter recreativo constituyen un medio para lograr habilidades y destrezas físicas y técnicas en el deporte, creando un disfrute y predisposición para realizar entrenamientos con fines específicos.

2.- La metodología para entrenar la técnica del lanzamiento de tiro libre, van en relación a los métodos por repeticiones de esta manera se podrá determinar la efectividad en el lanzamiento de tiro libre.

3.- El aspecto técnico en el baloncesto es de gran importancia para el jugador que lo practica, la obtención de un buen resultado depende en un gran porcentaje de la efectividad del lanzamiento de tiro libre, ya que generalmente en casos de presión se falla continuamente.

XII RECOMENDACIONES

- 1.-** Analizar estudios sobre la técnica del lanzamiento de tiro libre, para elaborar nuevas actividades que vayan a favor de la mejora de la acción.
- 2.-** Establecer metodologías que vayan acorde a las tendencias y exigencias del deporte competitivo y élite.
- 3.-** Realizar test de lanzamiento periódicamente para registrar la efectividad de lanzamiento de tiro libre.

XIII Bibliografía

ASAMBLEA CONSTITUYENTE. (2008). *CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR*. Recuperado el 5 de Junio de 2014, de <http://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/08/Constitucion.pdf>

ASAMBLEA NACIONAL. (2010). Recuperado el 5 de Junio de 2014, de <http://www.desarrollosocial.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/10/ley-deporte.pdf>

CONGRESO NACIONAL. (2003). *Código de la Niñez y Adolescencia*. Recuperado el 5 de Junio de 2014, de http://www.oei.es/quipu/ecuador/Cod_ninez.pdf

CASTEJÓN, F. J. (2009). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Pila Teleña (edición electrónica). Madrid.

CASTRO, C. (2010). Entrenador Superior de Baloncesto en su artículo publicado en el suplemento deportivo "Bancadas". La Voz de Galicia. España.

COL. AUTORES. (2009). Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana. Cuba.

GIMENEZ, F. J. (2003). El deporte en el marco de la Educación Física. Wanceulen. Sevilla.

RUIZ JUAN, F. Y OTROS (2009). La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos. Gymnos. Madrid.

SANTIAGO, J. J. (2010). El desarrollo de valores sociales positivos dentro del deporte. *Lecturas Educación Física y Deportes. Revista Digital*. Año 8. Nº 47. Abril. Buenos Aires.

VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. (2003). Sobre la edad apropiada para el comienzo de la práctica deportiva. *Lecturas Educación Física y Deportes. Revista Digital*. Año 8. Nº 57. Buenos Aires.

XIV ANEXOS

ENCUESTA PARA DIRECTIVOS Y PROFESORES

Objetivo:

Conocer la concepción que tienen los directivos y profesores acerca de la elaboración de un guía de actividades lúdicas para mejorar la técnica del lanzamiento de tiro libre.

Instructivo:

Lea detenidamente cada una de las preguntas del cuestionario y conteste usando una cruz (x) o un visto (√) con mucha franqueza y responsabilidad.

#	Preguntas	1	2
		Si	No
1	¿Considera que la práctica del baloncesto en la Unidad Educativa debe tener un proceso de entrenamiento técnico para mejorar los diferentes fundamentos del Baloncesto?		
2	¿Cree usted que la implementación de una guía de actividades lúdicas favorecerá la técnica del lanzamiento de tiro libre en el baloncesto?		
3	¿Cree que los profesores de Educación Física y Baloncesto deben tener amplio dominio de la metodología y didáctica de enseñanza deportiva?		
4	¿Cree usted que los Profesores de Baloncesto han implementado programas y guías de entrenamiento para favorecer la técnica del lanzamiento de tiro libre en el Baloncesto?		

ENCUESTA PARA ESTUDIANTES DE 14 A 16 AÑOS

Objetivo:

Conocer la concepción que tienen los directivos y profesores acerca de la elaboración de un guía de actividades lúdicas para mejorar la técnica del lanzamiento de tiro libre.

Instructivo:

Lea detenidamente cada una de las preguntas del cuestionario y conteste usando una cruz (x) o un visto (√) con mucha franqueza y responsabilidad.

#	Preguntas	1	2
		Si	No
1	¿Cree que en la Unidad Educativa la práctica de baloncesto debe estar debidamente planificada y orientada al desarrollo de los aspectos físicos, técnicos y tácticos para lograr una correcta formación deportiva?		
2	¿Considera que debe existir una guía de actividades lúdicas para mejorar la técnica del lanzamiento del tiro libre?		
3	¿Cree que el fundamento técnico que se debe entrenar más es el lanzamiento de tiro libre?		