



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE: CUENCA**

CARRERA CULTURA FÍSICA

**“ELABORACIÓN, APLICACIÓN Y PUESTA EN PRÁCTICA DE UN
MANUAL DE JUEGOS, EN LA CATEGORÍA SUB – 12 DE LA ESCUELA
DE BALONCESTO DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL CAÑAR, CON
UNA VISIÓN DE FORMACIÓN Y RECREACIÓN.”**

Tesis previa a la obtención del Título
de Licenciado en Cultura Física.

AUTORES:

Sr. Gregorio Calle Barahona

Sr. Leonardo Guillén Campoverde.

DIRECTOR:

Lcdo. Julio Chuqui Calle

CUENCA - ECUADOR

2013

CERTIFICACIÓN

Licenciado
Julio Chuqui

CERTIFICO:

Haber recibido y revisado prolijamente cada uno de los capítulos de la tesis, realizado por los autores: Calle Barahona José Gregorio y Guillén Campoverde Leonardo Fabián, previo a la obtención del Título de Licenciados en Cultura Física y por cumplir los requisitos necesarios autorizo su presentación.

Cuenca, Octubre del 2013



Licenciado Julio Chuqui.
DIRECTOR DE TESIS

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Los conceptos desarrollados, análisis realizados y las conclusiones del presente trabajo, son de exclusiva responsabilidad de los autores: Calle Barahona José Gregorio y Guillén Campoverde Leonardo Fabián y autorizo a la Universidad Politécnica Salesiana el uso de la misma con fines académicos.

Cuenca, Octubre de 2013



José Gregorio Calle Barahona



Leonardo Fabián Guillén Campoverde

DEDICATORIA

Dedicó esta tesis, a mis Padres por ser las personas que me han apoyado siempre en el transcurso de mi vida proporcionar su ejemplo del amor sincero, respeto, sencillez y amabilidad, dándome la educación como el tesoro más grande. Gracias porque sin ustedes yo no hubiese logrado todo esto.

A mi hermano porque me brindó su ayuda y me ha demostrado que siempre se puede lograr lo que uno se propone.

En especial quiero dedicarles este trabajo, a mi esposa e hijos por ser mi mayor tesoro y mi mayor inspiración para luchar y conseguir esta meta propuesta.

José

Esta tesis dedico primeramente al ser supremo a “Dios”, a mis padres, esposa y mis hijos que siempre me apoyaron incondicionalmente en el transcurso de mi carrera. A los maestros que me han enseñado sus conocimientos.

Leonardo

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios por brindarme la oportunidad de vivir este momento tan especial en mi vida, a la Universidad Politécnica Salesiana por ser mi lugar de Formación, al Lic. Julio Chuqui, mis más sinceros agradecimientos por el tiempo y el esfuerzo dedicado.

Al Dr. Manuel Astudillo quien fue quien empezó guiando nuestro trabajo, a mi compañero de tesis Leonardo Guillén con quien pasamos momentos de ansiedad y felicidad a todos cuantos creyeron en mí.

José

Primeramente te doy gracias a ti Dios por darme una familia muy hermosa, que siempre me brindaron su apoyo, a mis padres que siempre estuvieron allí para darme su fuerzas para que sea un profesional y gracias a ustedes soy lo que soy por eso le amo.

Agradezco a mis maestros y especial al Lcdo. Julio Chuqui que me guió con su sabiduría en culminar y sueño que es ser profesional

Leonardo

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN	II
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO	V
ÍNDICE	VI
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	4
1.1. Reseña Histórica.....	4
1.2. Breve Referencia Histórica del Baloncesto del Cañar.....	6
1.3. Concepto del Mini Básquet.....	7
1.4. Reglamento del Mini Básquet.....	8
1.5. Nomenclatura Básica	12
CAPITULO II	14
JUEGOS SIN BALÓN.....	14
2.1. Juegos para el desarrollo de la velocidad.....	15
2.1.1. Juegos de Competición	15
2.1.2. Juegos de Ida y Vuelta	21
2.2. Juegos Para el Desarrollo de la Fuerza	24
2.2.1. Juegos Para el Desarrollo de la Fuerza Velocidad.....	27
2.2.2. Juegos Para el Desarrollo de la Fuerza de Disputa Uno Contra Uno	30
2.3. Juegos para Desarrollar la Resistencia.....	32
2.3.1. Juegos de Persecución.....	32
2.3.2. Juegos de Posta y Relevos.....	38
2.4. Desarrollo de las Capacidades Coordinativas.....	41
2.4.1. Diferenciación Dinámica.....	43
2.4.2. Diferenciación Espacio-Temporal.....	46
2.4.3. Orientación.....	48
2.4.4. Equilibrio	50
2.4.5. Anticipación Motora	52
CAPÍTULO III.....	56
JUEGOS CON BALÓN.....	56
3.1. Juegos para desarrollar el pase:.....	56
3.2. Para el bote y conducción.....	59
3.3. Para la finta.....	63
3.4. Para la recepción.....	67
3.5. Para el tiro.....	69

3.6. Juegos En espacios reducidos	72
3.7. Partidos de Básquet	74
CAPÍTULO IV	78
PLANIFICACIÓN DEL MANUAL DE JUEGO	78
4.1. Juegos de Velocidad.....	78
4.2. Juegos de Fuerza	80
4.3. Juegos de Resistencia.....	83
4.4. Juegos de las Capacidades Coordinativas	85
4.5. Juegos de Técnica Individual.....	91
CAPÍTULO V	101
5.1. Conclusiones	101
5.2. Recomendaciones.....	102
BIBLIOGRAFÍA	103
ANEXOS	105

TÍTULO

“Elaboración, aplicación y puesta en práctica de un manual de juegos, en la categoría sub – 12 de la Escuela de Baloncesto de Federación Deportiva del Cañar, con una visión de formación y recreación.”

Diagnóstico de la situación:

El Baloncesto es uno de los deportes más practicados en el mundo, lo juegan personas de todas las edades y de ambos sexos, convirtiéndose como una fuente de recreación, o simplemente ocupar el tiempo libre, o como una fuente de ingreso económico en la Federación Deportiva de Cañar.

El diagnóstico es el producto del análisis de la información obtenida a simple vista en algunas sesiones de entrenamiento, los datos obtenidos, nos permitió generar conclusiones importantes para la realización de este manual, entre la cuales se puede destacar las siguientes: no existen programas de atención para los deportistas, no existe un metodología formal para la preparación física, técnica, táctica y psicológica, el número de deportistas es reducido; es por eso la importancia de la realización de este manual, mediante la utilización del juego como método de entrenamiento deportiva.

Planteamiento del problema:

Lo importante de presentar este proyecto se basa fundamentalmente que en nuestra ciudad de Azogues no existen juegos aplicados al baloncesto, donde los alumnos y entrenadores aprendan y enseñen los aspectos técnicos tácticos en base a juegos, los mimos que sirven para integrar y desarrollar cualidades innatas en los niños.

En nuestro trabajo nos apoyaremos en el juego, para un correcto proceso de crecimiento espiritual del muchacho logrando alegría y una sana diversión; con el cual podremos crear en el joven una actitud positiva ante la vida consiguiendo de esta manera un crecimiento integral.

La mayoría de entrenadores se regulan siempre por lo mismo, como lo es en una sesión de entrenamiento que empieza con el calentamiento, parte formal del entrenamiento, sin tomar en cuenta el juego predeportivo.

Observamos a simple vista que los entrenadores, al no utilizar los juegos en el baloncesto los niños pierden el interés por su disciplina y el deporte; y de esta manera prefieren dedicarse a los video juegos, celulares, Televisión, redes sociales y otros.

1. Identificación de Indicadores del problema.

De acuerdo a los esquemas de planificación y de trabajo tanto en escuelas de baloncesto o equipos provinciales no es utilizado los juegos como una manera de formar o utilizar la misma como una actividad complementaria.

A simple vista, podemos decir que los jóvenes se dedican a entretenerse en videojuegos, enviar mensajes de texto en los celulares, etc., en algunos casos con tintes de adicción que no les permite relacionarse con los otros, generando complicaciones en su proceso de formación. En vista que existen pocas actividades de este tipo, en la institución; sumado el desinterés, apatía y sobre todo con la intención de masificar el deporte y potenciar el nivel de nuestros niños, buscar la forma de que les guste y les motive, el deporte a través de actividades lúdicas - recreativas.

2. Efectos que Genera.

Teniendo presente que el juego, en manos de un educador tan sensible a la creatividad y a la propuesta de valores educativos como Don Bosco, todo puede potenciar la lógica y a la racionalidad de la vida, impulsar el desarrollo de las facultades mentales, del mundo emocional y afectivo, de las actitudes de participación y de convivencia social.

Con los juegos aplicados pretendemos que el grupo de niños asimile mejor los ejercicios; de tal manera que despierte en ellos el interés y consecuentemente las habilidades que poseen, de igual se pretende mantener motivados a los niños en todas las sesiones de entrenamiento.

3. Descripción del Manual

Los juegos que realizaremos son:

1. Juegos para Desarrollar la Condición Física

1.1 - Juegos para el desarrollo de la velocidad

1.1.1 – Juegos de Competición

1.1.2 – Juegos de Ida y Vuelta

1.2 - Juegos para el desarrollo de la fuerza

1.2.1 - Juegos para el desarrollo de la fuerza velocidad

1.2.2 - Juegos para el desarrollo de la fuerza de disputa uno contra uno

1.3 - Juegos para desarrollar la resistencia

1.3.1 – Juegos de Persecución

1.3.2 – Juegos de Posta y Relevos

1.4 - Desarrollo de las capacidades coordinativas

1.4.1 - Diferenciación dinámica

1.4.2 - Juegos para desarrollar la diferenciación espacio-temporal

1.4.3 - Juegos para desarrollar la orientación

1.4.4 - Juegos para desarrollar el equilibrio

1.4.5 - Juegos para desarrollar la anticipación motora

2 - Juegos para Desarrollar el Aspecto Técnico

2.1 - Juegos para desarrollar los pases

2.2 - Juegos para el desarrollo del bote y conducción

2.3 - Juegos para desarrollar las fintas

2.4 - Juegos para desarrollar las recepciones

2.5 - Juegos para desarrollar los lanzamientos

2.6 - Juegos en espacios reducidos

2.7 - Partidos de Básquet

Consideramos que este manual servirá de gran ayuda no solo para los niños de Federación Deportiva del Cañar, sino también ayudará a todos los entrenadores, que laboran en las diferentes instituciones educativas, deportivas, clubes y academias que apliquen este programa en su sesión de entrenamiento.

3.1. Posibles Beneficiarios

Mediante el desarrollo de la propuesta, los benefactores de esta actividad serían:

- La Federación Deportiva del Cañar ya que mediante los juegos aplicados a los niños de la categoría sub 12 que integran la escuela de Baloncesto podemos mejorar la formación técnica e integral.
- Los integrantes de otras escuelas de baloncesto ya que el nivel de preparación o formación en nuestro país y en especial en nuestra Ciudad de Azogues es muy baja, y es por este motivo que con la propuesta presentada podemos mejorar el nivel de formación y de esta manera masificar uno de los deportes más cotizados en el mundo, siempre que se cuente con el material humano necesario.
- El básquet de la ciudad, Provincia y País, por lo que contaremos con mejores prospectos, jugadores más técnicos y con una formación básica ejemplar que servirá para potenciar las divisiones formativas de nuestro país y mejorar nuestra participación tanto a nivel nacional como internacional.
- Los compañeros docentes de Cultura Física ya que les servirá de guía para sus clases didácticas y sus sesiones de entrenamiento.

4. Marco teórico del Producto:

4.1 Esquema del Marco Teórico.

El baloncesto es uno de los deportes de equipo más practicados en los ratos libres. Se trata de una de las disciplinas deportivas más dinámicas y evolucionadas, ya que en busca siempre de un tipo de juego más atractivo, es quizás a la que menos le cuesta modificar su reglamento. De hecho, cada cuatro años, la (FIBA) Federación Internacional de Baloncesto revisa y modifica las reglas, siendo raro el período en el que no se realizan cambios sustanciales.

El básquet es, sin duda, uno de los deportes más espectaculares, pero también es una práctica deportiva que se adapta con facilidad a los diferentes niveles de habilidades, de esta manera podremos dar un correcto aprendizaje en los niños, y así se podrá lograr un resultado adecuado en los diferentes centros de trabajo a desarrollar esta actividad.

El mini básquet en la ciudad de Azogues no se maneja adecuadamente por lo que se observa en los diferentes campeonatos, la presión de los entrenadores que desean ganar a toda costa y ser campeones sin importarles que ellos son niños, cuya única finalidad es la participación y” solo el juego” y no ser presionados para alcanzar logros deportivos, ya que los entrenadores les exigen resultados y el campeonato a los jugadores, como si fueran profesionales.

Claramente observamos que en nuestra ciudad se ha ido perdiendo el interés por el baloncesto al no contar con escuelas de formación deportiva y la única que existe la de la Federación Deportiva no le presta mucha atención al ser un deporte que eroga muchos gastos, de esta manera, por medio de nuestro manual pretendemos darle la importancia que tiene este deporte y como llegar y llenar el interés por la práctica del baloncesto a través de los juegos lúdicos.

En la actualidad el deporte escolar constituye un gran beneficio en los alumnos, de esta manera se contrarrestan diversos problemas sociales como lo son: obesidad, violencia, drogadicción, alcoholismo y el aprovechamiento del tiempo libre de forma correcta. “Guía didáctica #1 Mcs. Marcelo Tobar Acurio”.

El fundamento técnico-táctico de los alumnos en edades tempranas es una necesidad, ya que el Baloncesto se practica de forma libre, y en la actualidad pretendemos por medio de nuestro manual desarrollar esta habilidad en los niños para así lograr obtener un buen resultado en diferentes etapas, trabajando con la categoría sub 12 (mini básquet) masculino. Se pretende dar a conocer el deporte (Baloncesto) con todos sus niveles de desarrollo simplemente por medio del juego. “Gran Enciclopedia de los Deportes Edición 2002 Edita CULTURA, S.A”.

Vemos, que circula de un lado para otro un balón de baloncesto con la energía que sólo conocen los niños. Los ejercicios son divertidos y fomentan la creatividad de estos aprendices, que, por ejemplo, aprenden a botear mientras imitan a diversos animales y se inician en los fundamentos del orden y la relación social gracias a unas sencillas normas de juego.

Con actividades como éstas, se busca contribuir con nuestro manual a cohesionar la categoría Sub 12 de mini básquet de Federación Deportiva del Cañar, en torno al ocio saludable que ofrece el baloncesto. La idea es prevenir la exclusión social de los niños de la ciudad de Azogues, realizando actividades preventivas y de intervención, favoreciendo su integración y potenciando el crecimiento personal, social y familiar mediante actividades lúdicas-recreativas (baloncesto), y de apoyo de forma integral. “Manual de Educación Física Deportivas y recreación por Edades Edición 2004 Edita CULTURAL, S.A”.

Al juego: Se lo define como una actividad motriz lúdica, con reglas simples que movilizan a las capacidades físicas e intelectuales del practicante sin grandes exigencias físicas ni grandes complicaciones técnicas ni tácticas. El sentido de jugar un pequeño juego es mayormente satisfactorio en sí mismo con el efecto recreativo; pero también puede servir para otras funciones fuera del juego (calentamiento, entrenamiento).

“El hombre solo es hombre cuando juega”. Esta frase del poeta y filósofo Schiller muestra el gran valor que tiene el fenómeno social del juego para el ser humano pero todavía no ayuda a estructurar, analizar y comprender este fenómeno que va desde el manipuleo un objeto por un bebe hasta un partido profesional de básquet. Pero el desarrollo no da la pauta para encontrar diferentes tipos de juego, que tienen diferencias inmensas pero al mismo tiempo algo en común. Lo que tienen en común nos permite decir: “esto es un juego”.

Por qué hay que saber que es un juego? Porque hay que tener una teoría del juego? Porque queremos enseñar los juegos, jugarles es mejor y entender de su caracterización, de sus diferencias, de su organización, de sus funciones, efectos y condiciones. Para solo jugar un juego no es necesario un concepto, pero para

comprender, organizar y jugar mejor la comprensión es necesario para la creación y la variación de los juegos, porque solo comprendiendo estructuras similitudes y diferencias se puede inventar y adaptar el juego a sus necesidades como niño, joven o adulto.

"El juego no es sólo juego infantil. Jugar, para el niño y para el adulto..., es una forma de utilizar la mente e, incluso mejor, una actitud sobre cómo utilizar la mente. Es un marco en el que poner a prueba las cosas, un invernadero en el que poder combinar pensamiento, lenguaje y fantasía". (BRUNER, 1984, p.219).

Para nuestro **criterio personal** el juego tiene una amplitud extraordinaria, es así que las diferentes etapas de crecimiento del niño, en el juego van desarrollándose de diferentes maneras: el recién nacido en sus primeros meses juega con objetos que estén a su vista y cerca de él; a los dos y tres años empieza a jugar con roles más avanzados como chofer, mama, carpintero, maestra, etc. Años más tarde juega al gato y al ratón, a las cogidas, al fútbol, al básquet, juegos con reglas, de esta manera cada vez se va incrementando la complejidad del tipo de juego que participa el niño. (J. CALLE, L. GUILLEN)

La misión del maestro y del entrenador es educar, guiar, orientar, conducir al niño de una manera que no impida su desarrollo natural sin encerrarlos en un cúmulo de reglas, el docente debe de aprovechar que está trabajando con seres humanos y no con objetos, ya que el enseñar es llevar valores de orden moral, fisiológico, social, psicológico, deportivo y que se busca formar para que más tarde tanto hombres como mujeres sean para el bien común y no solo estrellas deportivas. (J. CALLE, L. GUILLEN)

Al niño se le debe enseñar por igual el Mini basquetbol, ya que tienen los mismos fundamentos, el mismo balón, la misma altura del tablero, la misma dimensión de la cancha y los niños captan rápidamente lo que enseña el maestro por lo tanto debe de enseñarle hacer disciplinado, llegar puntual a sus clases sabiendo que lo que va es a divertirse y es precisamente lo que a ellos les gusta jugar.

La enseñanza debe de ser de acuerdo al grado de asimilación, de una manera metódica es decir paso a paso empezando desde lo más fácil para ir poniendo juegos con mayor grado de complejidad y luego llegar a jugar con reglas y normas específicas empezando con desarrollar y educar el saber caminar, correr, saltar, recibir, pasar, lanzar, etc. y transformarlos de a poco en fundamentos basquetbolísticos para lo cual el maestro deberá presentarlos primero como un juego con idea y luego a través de ejercicios didácticos y la metodología adecuada, construir los fundamentos técnicos sin que el niño se da cuenta que el juego le está llevando al aprendizaje del fundamento.

Se debe tener cuidado para no saltarse etapas en la enseñanza, la misma que tiene que ser progresiva, por ejemplo en el Mini basquetbol solamente se debe de enseñar dos tipos de lanzamiento a pie firme, y de entrada no debemos enseñar el lanzamiento en suspensión o de gancho porque el niño todavía no está preparado o en condiciones de poder hacerlo.

El último fundamento que hay que enseñar es la defensa, porque si tienen dificultades en el medio: la cancha, el balón no lo puede dominar, no pasa bien, etc. y si a todo ello le agregamos un trabajo defensivo, a los niños le ponemos en problemas seguramente se van a desorientar. De ahí que el docente que va a cumplir con esa misión debe tener características especiales pedagógicas porque va a realizar una tarea formativa y no todos están capacitados para poder hacerlo. (www.efdeportes.com)

Cuando un niño sale a clases de Cultura Física va a la cancha y se le da un balón de basquetbol que hace seguramente camina o corre con el balón se acerca y lanza al aro, se darán cuenta que lo hace con las dos manos, de inicio es difícil que se ponga en una posición correcta a no ser que tenga quien le enseñe en casa, pero cuál es la función del maestro.... tendrá que enseñarle que boteando, que dando dos pasos y entrando a lanzar, es mucho más cómodo y divertido que caminar o correr con el balón.

Si el maestro consigue que después de una clase específica de Mini basquetbol los niños quieran volver a la próxima, es el mayor logro que pueda tener, es importante que regresen pero no obligados sino por necesidad, porque les gusto jugar y

divertirse y nuestra función es ayudarlos a crecer sanos y felices sin presiones de ninguna naturaleza, para todo lo anotado tendremos que preparar ejercicios, juegos que permitan que el niño vaya a jugar y nada más.

En el Mini basquetbol no hablamos de sistemas de jugadas, los niños necesitan del juego tanto como del estudio y del afecto y a través del juego aprender- “aprender el lenguaje de su cuerpo, aprender a ser compañero, a compartir a ser solidario, a ganar y a perder, a saber vivir tanto en la victoria como en la derrota ya que el triunfo y el fracaso es solo la voluntad de superación” pero para conseguir esto no es fácil, es necesario que el niño haya aprendido no solamente a nivel intelectual sino en todos los niveles y ser orientados por los maestros para saber que “ANTES DE DOMINAR EL BALÓN DEBE DOMINARSE ASÍ MISMO “,y esa es la tarea compañero-maestro que debe estar siempre detrás de los pequeños genios para incentivarlos, guiarlos y conducirlos a lo que los representantes quieren con sus niños. (1000 Juegos y Ejercicios de Baloncesto)

Este deporte es un juego de iniciación hacia el basquetbol en el mismo que no solamente participan los que están en el campo de juego sino quienes los rodean: padres de familia, árbitros, monitores, entrenadores, maestros, dirigentes y en general toda la población, quienes deben de colaborar para tener más niños felices en nuestras escuelas.

Una vez que los niños masivamente han aprendido los fundamentos a través del juego en sus clases de Cultura Física, descubrirán los talentos que pasarán a conformar la selección de la escuela o del club y en donde el monitor, la maestra-entrenador ya deberá perfeccionar y tecnificar los fundamentos, para poder cumplir con lo mencionado, es necesario prepararse y alcanzar capacidades pedagógicas, psicológicas y técnicas para que se sientan seguros de lo que van hacer, teniendo en cuenta que.

“EL NIÑO NO VA A LA ESCUELA PARA SER TOLERADO, SINO PARA SER APRECIADO, COMPRENDIDO, AYUDADO Y FORMADO ESENCIALMENTE”.

“Guía didáctica #1 Mcs. Marcelo Tobar Acurio”.

A partir de este marco contextual y particularmente desde nuestro punto de vista, a la hora de evaluar este trabajo es que los pequeños pronto se revelan como esponjas y enseguida realizan trabajos de cooperación, respeto e interacción con sus compañeros. Si hablamos del aspecto técnico, los avances serán lentos pero productivos, consecuencia de la continuidad del trabajo que vamos a realizar con nuestro manual de juegos.

En realidad, los juegos llevan consigo una serie de características que los hacen atractivos, motivadores y participativos, no sé si son basquetbolistas o no lo son, pero sí ayudan al desarrollo del básquet y a su aprendizaje.

Cuando practicamos un juego, estamos introduciendo los diferentes elementos que influyen en el desarrollo de un partido, como son el objetivo a conseguir, los compañeros y los adversarios. Estos estímulos intervienen directamente durante la realización de un juego, de forma que incidimos directamente sobre el basquetbolista, bien sobre la tensión emotiva, bien sobre la realización de un gesto técnico, de esta forma si trabajamos los diferentes elementos de forma aislada, estamos creando situaciones artificiales que difícilmente se darán durante el desarrollo del juego real, es decir, en el partido de Básquet.

Por este motivo nosotros nos proponemos realizar un manual con ejercicios didácticos que van a servir de guía para entrenadores, profesores y maestros que necesiten realizar esta actividad para el beneficio y bienestar de sus niños.

INTRODUCCIÓN

El Mini básquet fue inventado en los Estados Unidos en la ciudad de Scranton-Pennsylvania en el año de 1950 por el Profesor de Educación Física JAY ARCHER.

En su inicio fue creado como BYDDY-BASKET cuya traducción literal se define como “PELOTA AL CESTO PARA POLLITOS”. En la ciudad de Barcelona en España se cambió el nombre a Mini básquet, denominación aceptada oficialmente y conocida en la actualidad.

En el año de 1962 pasó a ser oficial el Mini básquet. Considerando la importancia de dirigir a la niñez, la Federación Internacional de mini Basquetbol Amateur FIBA, convocó al primer congreso mundial realizado en México en el año de 1968 en donde luego de estudios realizados por gente especializada como dirigentes deportivos, educadores, profesores de educación física, entrenadores, psicólogos, médicos especializados en el deporte acordaron difundir y coordinar la práctica del mini básquet para lo cual se creó el Comité Internacional de Mini basquetbol **C.I.M.**

Mencionaremos que las cosas que se deben tomar muy en cuenta y de primera mano son que:

- Los niños deben aprender divirtiéndose.
- El mini básquet es un medio educativo.
- Se debe desarrollar los principios morales.
- Debemos saber que estamos tratando con grupos de niños.

El niño y el mini básquet, desde sus inicios se dio a conocer como una misión DOCENTE, recordando que todo genio tuvo siempre a su lado un gran MAESTRO para guiarlo. Es plenamente educativo, desarrolla capacidades físicas e intelectuales así como la creatividad, es un deporte dinámico, recreativo, social, porque aprende a compartir con los demás, con su filosofía crea disciplina, posee valores morales y psicológicos, es masivo y no selectivo porque juega el gordo, el flaco, el alto ,el pequeño, el blanco, el negro, el rico, el pobre, cuando es una selección ya es otro tratamiento eso viene después, siempre y cuando el maestro haya trabajado como corresponde en sus clases de Cultura Física.

La parte principal de este proyecto y el objetivo del mismo es ampliar y desarrollar en lo posible todos y cada uno de los aspectos técnicos-tácticos del mini básquet, aplicando de manera continua, cada uno de los juegos planteados en este manual.

Desde esta perspectiva como estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana estamos elaborando como parte del trabajo investigativo un manual de juegos para la escuela de la baloncesto de Federación Deportiva del Cañar, como una visión de formación y recreación, que tiene como objetivo presentar un nuevo proyecto deportivo para la ciudad de Azogues, y para todos los profesionales y aficionados al Baloncesto con la modalidad en mini básquet.

Se trata de un proyecto que nace de la necesidad, la experiencia y la firme creencia de aumentar la calidad del deporte de la canasta en nuestra federación, dando valor a nuestros niños con una oferta no sólo deportiva sino también formativa y social.

La UNESCO promueve la educación física y el deporte, ateniéndose a lo establecido en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, que fue adoptada por la Conferencia General en 1978, en esa Carta se proclama el importante papel que este tipo de educación deportiva puede desempeñar, no sólo en el desarrollo cognitivo y físico de los niños y los jóvenes, sino también en el enriquecimiento de la vida de los adultos en el contexto de la educación a lo largo de toda la vida.

La educación en los momentos actuales debe ser concebida como un factor esencial del desarrollo, el progreso; en tanto la educación física y el deporte forman parte integrante de una enseñanza de calidad y calidez.

En efecto, tanto la educación física como el deporte contribuyen a desarrollar las aptitudes “genéricas” y el potencial cognitivo y físico del niño, proporcionándole así las bases necesarias para una plena realización personal. (“Juegos, Rondas y Canciones” Editorial Imprenta de SNALME, Quito 1994.)

Por lo tanto creemos importante que la elaboración de este manual conllevara a una visión de formación y recreación concatenada para el bienestar físico y mental de la niñez de la ciudad de Azogues, realizando trabajos que vayan acorde a su edad y que

le permitan al niño desarrollar la condición física, mediante una serie de juegos en donde se pondrá mayor énfasis en todas las cualidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad).

Es significativo mencionar que el trabajo de las capacidades coordinativas con aspectos como diferenciación espacio - temporal, orientación, equilibrio y otros, basándonos en los juegos, para desarrollar todas y cada una de estas capacidades.

La parte principal de este proyecto y el objetivo del mismo es ampliar y desarrollara en lo posible todos y cada uno de los aspectos técnicos-tácticos del mini básquet, aplicando de manera continua, cada uno de los juegos planteados en este manual.

Partiendo de este marco contextual mencionaremos los capítulos a desarrollarse en el presente trabajo:

En el capítulo I se hace mención al concepto del mini-básquet, su historia, su reglamento y la nomenclatura básica del mismo; en el capítulo II encontraremos que se menciona a todos los juegos que se puede realizar con la utilización del balón y los diferentes tipos de destrezas que podemos desarrollar en el niño; más adelante en el capítulo III hacemos hincapié a todo lo que representan los juegos sin balón, cuyo principal objetivo es el trabajo de las cualidades físicas básicas y finalmente el capítulo IV podemos encontrar la puesta en práctica del manual para de esta manera llegar a las conclusiones y recomendaciones muy importantes en el desarrollo de este trabajo investigativo.

Generalidades

Con el paso de los años las reglas del baloncesto han sufrido sustanciales innovaciones con objeto en dar mayor espectacularidad y agilidad al juego. Sus fundamentos, no obstante, permanecen invariables; el objetivo de este manual compuesto de cinco capítulos que van a permitirnos desarrollar los fundamentos físicos-técnicos-tácticos a base de los juegos que nos conduzcan a una formación integral de esta disciplina deportiva. (www.feb.es)

CAPÍTULO I

1.1. Reseña Histórica.

Cronológicamente e históricamente para conocer las raíces del baloncesto, hemos de remontarnos al siglo VII a. de J.C., cuando los incas inventaron un juego de similares características al actual. La analogía más notable es que la “cesta”, constituida por un anillo de piedra de diámetro variable podía llegar hasta un metro estaba enganchada perpendicularmente a la pared a unos tres o cuatro metros de altura.

El juego consistía en botar la pelota de caucho con cualquier parte del cuerpo muslos, caderas, codos, rodillas, excepto con las manos y los pies, e introducirla finalmente en la cesta, cosa que ocurría en contadas ocasiones.

Este juego llamado por aquel entonces “poktapok” constituye una lejana referencia sobre el deporte que al finales del siglo XIV implantaría el doctor James Naismith en el colegio norteamericano de Springfield, fue allí efectivamente, donde nació este deporte, que es uno de los más practicados de todo el mundo.

El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno en el norte de Estados Unidos. Al profesor de la Universidad de Springfield (Massachusetts), James Naismith (un profesor canadiense) le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre. James Naismith analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica predominante era la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo suficientemente activo, que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico. Naismith pidió al encargado del colegio unas cajas de 50cm, de diámetro pero lo único que le consiguió fueron unas canastas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada.

El principio básico en el que se basa el baloncesto es simple: meter un objeto que ha sido lanzado mediante la acción física del ejecutante en un aro, agujero o espacio delimitado previamente.

Esa asociación de ideas entre meta y objeto, se puede ver todos los días y en todas partes donde haya gente que no tiene nada que hacer y busca una diversión sencilla y fácil. Hecho el lanzamiento, ¿quién no ha sentido esa sensación placentera que produce la consecución de una canasta aunque sea en una “pachanga” o el simple hecho de “encestar” el folio arrugado en una papelera lejana?

El mini básquet nació en 1912 por Jay Archer en la ciudad de Soranton en el estado de Pennsylvania. Siendo italiano el origen de sus progenitores. Con su 1,79 m de altura fue jugador All-Star en 1936. Se graduó en educación física en la Universidad de Stroudsboung (Pennsylvania). Muy influenciado por la corriente pedagógica de la Escuela Nueva y angustiado por la problemática general de los niños; pensaba que existían pocos deportes adaptados a las necesidades de los más pequeños. Siendo esto lo que le impulsó en 1950 a la creación del “Biddy Básquet”. Un capricho de su hija le dio el nombre. Un día le pidió un “biddy” (pastel pequeño) y de ahí salió la palabra Biddy que en lenguaje popular significa “polluelo”. De inicio partió como una fase de un programa primario para ambos sexos de 9 a 12 años.

En principio se trató de aros más bajos, balones más pequeños, para facilitar los movimiento de los niños. Que les gustase, que les motivase motivarles, que se introdujeran en el deporte mediante un bagaje técnico - lúdico, y sobre todo con sus reglas muy sencillas.

Su rápida difusión se debió a la visita de los Globertrotters y Pat Kennedy (el más famoso árbitro de la época) a Scranton. A Kennedy le interesó mucho el nuevo juego, se entrevistó con Archer y procuró que este saliera por el canal de TV más importante de Nueva York. El éxito fue enorme y pronto le llovieron cartas solicitando el reglamento del nuevo juego.

A principios de 1951 se difunde por todo EE.UU.; Puerto Rico, Canadá, Japón, Malasia, Singapur, Australia, México, Brasil y Ecuador pronto adoptaron el ejemplo

de EE.UU. En Europa se difundió en 1964 a través de España. Es al llegar a España y en concreto a los pioneros de la educación popular, los padres Escolapios, cuando toma el nombre actual de **Mini básquet**. Profundizan en las raíces educativas del juego, institucionalizando las reglas flexibles y la filosofía del juego.

“Pero fue Anselmo López el verdadero propulsor del **mini básquet** en España, siendo considerado el precursor del mismo en nuestro país”. Fue presidente de la Federación Española de Baloncesto, entre julio de 1966 y agosto de 1971; y miembro del COE.

Desde sus puestos directivos fue impulsó la introducción en España del mini básquet, que en la década de los años setenta fue una importante cantera de jugadores. Asimismo fue uno de los máximos y más constantes valedores de esta modalidad de baloncesto para niños en el seno de la FIBA.

Hoy en día se juega en todos los países que practican baloncesto y es dirigido mundialmente por el C.I.M. (Comité Internacional de Mini básquet).

1.2. Breve Referencia Histórica del Baloncesto del Cañar.

Según el Profesor Rolando Merchán Ochoa el baloncesto en la ciudad de Azogues dio sus inicios en el año de 1946 en el colegio Juan Bautista Vásquez con estudiantes de ese plantel educativo.

El profesor de Educación Física, el señor Cornelio Romo Sacoto quien ya tenía conocimiento de la práctica de este deporte, les inculco el conocimiento del mismo a los estudiantes, logrando formar la primera selección de básquet del colegio Juan Bautista Vásquez.

Con sus logros consiguieron ubicarse en los primeros puestos a nivel de participación intercolegial y consiguen formar una de las primeras selecciones de baloncesto de la ciudad de Azogues, que prácticamente era la selección de básquet de la Provincia del Cañar.

La participación que en ese entonces tenían fue a nivel intercolegial, y luego la intercantonal, habiendo competido con: Pichincha, Azuay, Carchi, Chimborazo, y Loja consiguiendo buenos triunfos así como también derrotas.

La selección estaba conformada por los señores:

- Rómulo Romo
- Víctor Manuel Crespo.
- Guillermo Rojas Vintimilla.
- Tomas Ochoa Torres.
- Rolando Merchán Ochoa.
- Jaime Calle Aguilar.
- Víctor Pinos Moncayo.
- Efraín Crespo Trelles.
- Telmo Izquierdo Muñoz.

Según el profesor Rolando Merchán esta ha sido la mejor selección de todos los tiempos de la provincia del Cañar.

En este mismo año el profesor de Educación Física señor Cornelio Romo Sacoto contento con la aceptación y los triunfos obtenidos por el equipo masculino, decidió formar el primer equipo femenino de Baloncesto del colegio obteniendo buenos resultados en las competencias a nivel intercolegial.

Hasta la presente fecha el baloncesto de la provincia del Cañar no ha tenido un mayor desarrollo a nivel nacional; pues desde que ha intervenido en campeonatos realizados en diferentes categorías no ha tenido un performance adecuado y el rendimiento ha ido decayendo paulatinamente.

1.3. Concepto del Mini Básquet.

El **mini básquet**, o simplemente **mini** es una modalidad del baloncesto adaptado para su juego entre niños, especialmente desde los 6 hasta los 13 años. Las dimensiones del terreno de juego, la altura de los aros, el tamaño de los tableros y el diámetro y peso de los balones están adaptadas a la edad. El objetivo del juego,

incluso superior a la competitividad, será la enseñanza y pedagogía, tanto individual como colectiva. (www.eswikipedia.org.com)

De acuerdo a nuestro criterio personal, el mini básquet es una experiencia única y enriquecedora que sirve para iniciar a niños y niñas en el baloncesto, preparándoles así para una larga relación con este deporte. Está basado en unos firmes principios educativos que proporcionan oportunidades a los niños para su desarrollo físico, intelectual, emocional, social y en especial mejorar su calidad de vida.

Reconoce la importancia de que los niños y niñas vivan una serie de experiencias competitivas que respeten sus necesidades individuales. La competición en sí misma es uno de los grandes atractivos a la hora de realizar cualquier juego, “pero ganar no debería ser el objetivo principal”. Por el contrario debería hacerse hincapié en que cada jugador tenga la oportunidad de mejorar su nivel de juego y sus destrezas. Fomenta la amistad, la diversión y la deportividad así como el respeto hacia el resto de los participantes: los otros jugadores, árbitros, los integrantes de la mesa y los padres.

1.4. Reglamento del Mini Básquet

El Juego

Artículo 1. Mini Básquetbol - Definición.

Mini Básquetbol es un juego para niños y niñas que tengan once años o menos, en el año en que se inicia la competencia.

Mini Básquetbol es jugado por 2 equipos de 5 jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es de anotar en el cesto del equipo contrario y de evitar que el otro equipo anote.

Dimensiones y Equipamiento.

Artículo 2. Cancha - Dimensiones.

La cancha de juego debe tener una superficie lisa y dura, libre de obstáculos. Las dimensiones de los terrenos pueden variar de acuerdo a las facilidades locales. Anexo

Equipos.

Artículo 5. Jugadores y Sustitutos. Anexo

Cada equipo debe consistir de 12 jugadores. Se alinearán 6 jugadores por período, 5 en el terreno de juego y el sexto jugador deberá sustituir en ese mismo período, tantas sustituciones sean posibles entre esos jugadores.

Artículo 6. Uniformes. Anexo.

Todos los deportistas deberán portar su uniforme, debiendo ser todos iguales, con la numeración del 4 al 15 (número grande en la espalda, número pequeño en el pecho y número pequeño en el short del lado izquierdo), así como el nombre del plantel y/o él.

SEÑALES DE LOS OFICIALES (Se indican gráficamente en la siguiente página):

1. (Un dedo, un punto) 'Bandera' desde la muñeca - DOS PUNTOS.
2. Movimiento de los brazos delante del cuerpo - CANCELAR PUNTOS.
3. Palmas abiertas, dedos juntos - PARAR EL RELOJ.
4. Rotar puños - AVANCE ILEGAL.
5. Movimiento de palmotear - DRIBLE ILEGAL.
6. Dedos al lado - VIOLACIÓN DE 3 SEGUNDOS.
7. Dedos extendidos - BALÓN DEVUELTO A LA PISTA TRASERA.
8. Señal de violación en la dirección de juego - VIOLACIÓN DE FUERA DE BANDA.
9. Pulgares para arriba - SITUACIÓN DE SALTO ENTRE DOS.
10. Puño cerrado - FALTA PERSONAL.
11. Mostrando número del jugador - PARA DESIGNAR AL OFENSOR.
12. Falta de señal, imitando empujar - EMPUJANDO.
13. Falta de señal, tocar la muñeca - USO ILEGAL DE LAS MANOS.
14. Falta de señal, agarrar la muñeca - AGARRANDO.
15. Ambas manos en las caderas - BLOQUEANDO.
16. Puños dándole a las palmas abiertas - CARGANDO.
17. Hacer girar los puños - FALTA DOBLE.

18. FALTA TÉCNICA.

19. Agarrar muñeca arriba - FALTA ANTIDEPORTIVA.

20. FALTA DESCALIFICADORA.

21. Dedos juntos - DOS TIROS LIBRES.

22. Dedo índice - UN TIRO LIBRE.

Representación gráfica:

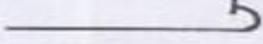
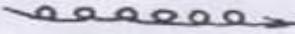
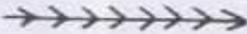
 1. (Un dedo, uno punto) 'Bandera' desde la muñeca	 Movimiento de los brazos delante del cuerpo	 Palmas abiertas dedos juntos	 Rotar puños
DOS PUNTOS	CANCELAR PUNTOS	PARAR EL RELOJ	AVANCE ILEGAL
 Movimiento de palmo a palmo	 Dedos al lado	 Dedo extendido	 Señal de violación en la dirección del juego
DRIBLE ILEGAL	VIOLACION DE 3 SEGUNDOS	BALON DEVUELTO A LA ZONA DE DEFENSA	VIOLACION DE PELOTA FUERA
 Pulgares arriba	 Puño cerrado	 Mostrando el número del jugador	 Señal de falta, imitando empujar
SITUACION DE SALTO	FALTA PERSONAL	PARA DESIGNAR AL JUGADOR	EMPUJANDO
 Señal de falta, tocar la muñeca	 Señal de falta, agarrando la muñeca	 Señal de falta, ambas manos en las caderas	 Puños dando a las palmas abiertas
USO ILEGAL DE MANOS	AGARRANDO	BLOQUEANDO	CARGANDO
 Girar y cruzar los puños			
FALTA DOBLE	FALTA TECNICA	FALTA ANTIDEPORTIVA	FALTA DESCALIFICADORA
 Dedos Juntos	 Dedo índice		
DOS TIROS LIBRES	UN TIRO LIBRE		

1.5. Nomenclatura Básica

- **DEPORTE.-** Recreo, pasatiempo, diversión. Ejercicio físico al aire libre practicado para superar una marca.
- **DEPORTISTA.-** Persona que practica un deporte.
- **ENTRENADOR.-** Persona que cuida la forma física de los deportistas y los adiestra técnicamente.
- **MINI BASQUETBOL.-** Es un deporte dinámico, recreativo, social que se basa en las técnicas del basquetbol en la conformación de dos equipos de cinco personas buscando el mayor número de tantos.
- **DRIBLE.-** Acción se sortear a un contrario mediante un quiebre con el cuerpo y pasando el balón a otro jugador.
- **PASE.-** Acción y efecto de pasar el balón en un juego.
- **LANZAMIENTO.-** Acción de lanzar el balón hacia el aro.
- **DEFENSA.-** Acción de defender el balón a favor del equipo para que el contrario no enceste.
- **SPRINT.-** Carrera de velocidad cuya distancia es corta.

Simbología del mini básquet

●	inicio	Ⓢ	rebote
—	bloqueo	□	salto y parada en un tiempo
→	correr	□□	parada en dos tiempos
- - - →	pase	▲	cono
~ ~ ~ →	conducción del balón, dribling	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	línea de jugadores
- · - · - · →	pase picado	① ② ③	orden de los acontecimientos
↻	pivote	E	entrenador
↔	cambio de mano	X ₁	defensor
Ⓢ →	tiro	○ ₁	atacante
↘ ↙	corte, dar un paso adelante y atrás	X _a X _b	jugador a, jugador b

 Pase.	 Desplazamiento atacante.	 Desplazamiento defensor.
 Dribling.	 Rodar.	 Cambio de dirección.
 Bloqueo.	 Bloqueo y continuación.	 Tiro.
 Entrenador.	 Pasador.	 Rebote.
(1) (2) (3) (4) Orden de los pases.	= Parada de salto.	— — Parada de paso.
 Pivote.	 Reverso.	 Pase definitivo.

CAPITULO II

JUEGOS SIN BALÓN

El juego favorece el desarrollo de múltiples habilidades y funciones en el niño en el plano cognitivo, social, emocional y también motriz. Cuando el niño nace, se encuentra con su madre en el juego y luego, a través del juego continúa conociendo su entorno. En el encuentro dentro del juego, es reconocido y aceptado corporalmente, lo que es la base para su posterior conciencia de sí mismo (Verden Zöller, 1994). Posteriormente y a través del juego, el niño sigue vinculándose con el mundo externo, con los otros y consigo mismo como respuesta a esa exploración previa y relación lúdica. A través del juego el niño combina elementos, explora su entorno y descubre nuevas posibilidades, sin correr los mismos riesgos que en la vida real (www.psicopedagogia.com).

Consideramos que en un deporte como el baloncesto donde el espacio es cada vez más reducido jugar y moverse sin balón es muy importante. Cada vez los jugadores son más grandes, más fuertes, más rápidos, con lo que se torna imprescindible aprovechar cada centímetro de la cancha y cada espacio libre. Es evidente que sin un mínimo de técnica individual con balón, no se podría llevar a cabo la misión de jugar en equipo. El jugador con balón necesita a los que no lo tienen, pero al contrario ocurre lo mismo. Ambos son igual de importantes, así como su técnica y su estrategia táctica.

Es sabido por todos que de los cuarenta minutos que dura un partido, se han realizado cálculos y estadísticas que dicen que aproximadamente un jugador que hipotéticamente estuviera los 40 minutos en el campo, no dispondría con el balón en sus manos más de 4 minutos y el resto 36 minutos estaría sin balón (si hablamos de jugadores que jueguen menos minutos los cálculos incluso bajarían mas).

Nosotros consideramos que trabajar en los entrenamientos aspectos del juego sin balón es fundamental y obligatorio por todo lo anteriormente descrito. Entrenar bien el juego sin balón nos ayudara a mejorar la calidad de nuestro equipo porque:

- Mejoramos la lectura del juego, tanto en ataque como en defensa.
- Aprendemos a dificultar las ayudas.
- Crecemos como equipo, y por consiguiente, también crecerán las individualidades

Evitamos "Egoísmos", maldita palabra en el Baloncesto de Formación.

Juegos para Desarrollar la Condición Física

Una de las definiciones de condición está vinculada al estado o la situación en que se encuentra alguien o algo. La noción de física, por su parte, puede relacionarse con la naturaleza corporal o con la constitución exterior de una persona.

La condición física, por lo tanto, hace referencia al estado del cuerpo de un individuo. Quien tiene buena condición física estará capacitado para realizar diversos trabajos y actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido. Las personas que tienen mala condición física, en cambio, sentirán cansancio al poco tiempo de iniciado el trabajo o actividad, experimentando un progresivo deterioro de su capacidad y efectividad.

2.1. Juegos para el desarrollo de la velocidad

Los juegos que pueden incluirse en este apartado incitan a actuar y pensar rápidamente. Este tipo de juego tiene como objetivo las salidas rápidas, el desarrollo de la agilidad, se desarrollan con un ritmo elevado, se producen cambios de dirección y de ritmo e incluimos fintas corporales. (Enciclopedia Didáctica Océano 1)

A continuación detallaremos los juegos que nos van ayudar a desarrollar una de las cualidades físicas más importantes en el mini básquet, como es la velocidad.

2.1.1. Juegos de Competición

2.1.1.1. Blanco y Negro

Objetivo: Desarrollar la velocidad.

Medios: Espacio delimitado.

Personas: De 30 a 40 sub grupos iguales

Desarrollo: Los 2 sub grupos ubicados en el centro del campo con el frente en direcciones opuestas y distintas responden al nombre del color asignado por el entrenador, negro o blanco, el momento que el entrenador diga el color, este grupo perseguirá al color contrario. Ejemplo. Si dice negro este persigue al blanco y viceversa.

Reglas: Los tocados pasan a pertenecer al grupo contrario.

Duración: Hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

Planteamos distintas posiciones entre ellas (sentados, acostados, cuadrupedia, hombres contra mujeres) trabajamos la velocidad pura, la velocidad de reacción y la velocidad de desplazamiento mediante la ejecución de este juego.

Fuente: Guía didáctica #1

2.1.1.2. Golpea y Corre

Objetivo: Desarrollar la velocidad.

Medios: Espacio limitado.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Dividimos al grupo en dos sub grupos de igual número de participantes a unos 20 metros de distancia, cada uno tendrá una letra o número que le distingue, un jugador del grupo A sale a desafiar en carrera a su adversario del grupo B, para ello le tiene que dar un golpe con la mano que es la señal de persecución.

Reglas: A marca un punto si toca a B.

Duración: Hasta que termine todo el grupo.

Investigadores Aportación

Se desarrolló la velocidad de reacción y la velocidad de Desplazamiento, dando una serie de variantes al juego, para que exista más participación podemos empezar con dos participantes que desafían y dos participantes que sean los corredores, contabilizaremos el juego por medio de carreras ganadas o por tiempo.

Fuente: Aportación de los Investigadores

2.1.1.3. Cazador y Conejos

Objetivo: Desarrollar la velocidad.

Medios: Espacio amplio.

Personas: 40 como máximo.

Desarrollo: Del grupo se escoge seis o siete jugadores y se les denomina cazadores, a los restantes conejos; los cazadores persiguen a los conejos hasta tocarles; el momento que son tocados deben sentarse y ponerse en posición cuadrupedia; los conejos que se encuentran en esa posición esperan ser salvados; esto se logra cuando otro conejo salta sobre él.

Reglas: Se consideran ganadores los cazadores, cuando eliminan a todos los conejos. Los conejos ganan sino son atrapados dentro del tiempo convenido.

Duración: De 3 a 5 minutos.

Investigadores Aportación

Mediante este juego trabajamos la fuerza de piernas y la velocidad, por las constantes carreras y saltos que tiene que ejecutar para ser salvado. Variamos el juego para que exista más dificultad realizando dos saltos en lugar de uno, o haciendo que el jugador se arrastre para que salve a su compañero.

Fuente: Manual de Educación Física, Deportes y Recreación Por Edades

2.1.1.4. Pato Ganso

Objetivo: Desarrollar la velocidad.

Medios: Espacio amplio.

Personas: 40 como máximo.

Desarrollo: Los jugadores se forman en un círculo tomados de la mano y se sueltan una vez que están ubicados. Un que se encuentra por fuera corre entorno al círculo, toca a un compañero en la espalda y le dice “Ganso” el alumno tocado debe salir corriendo en dirección contraria a la del que lo toco.

Reglas: Gana quien llega primero al puesto.

Variación: Salir dos corredores desde el mismo puesto y llegar a velocidad al sitio de donde partieron.

Duración: Hasta que persista el interés.

Investigadores Aportación

Desarrollamos en los niños a más de la velocidad pura, la amplitud de visión que debe tener para encontrarse con el compañero que va a correr por el lado opuesto ya que la carrera lo tiene que realizar en círculo. Realizamos competencias por el mismo sentido para generar velocidad. También sub dividir en muchos grupos para que los niños tengan una participación más activa.

Fuente: Juegos y Dinámicas para grupos

2.1.1.5. Aduaneros y Contrabandista

Objetivo: Desarrollo de la Velocidad

Medios: Espacio amplio

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: El grupo A sub divididos en dos (contrabandistas), se ubicara en los dos extremos de la cancha y B (aduaneros), dentro de la cancha. Los contrabandistas deben cruzar por el interior del campo “Zona de Frontera” donde se encuentran los aduaneros.

Reglas: Si es atrapado el contrabandista se acreditan un punto los aduaneros, si logran pasar se acreditan un punto los contrabandistas.

Duración: Gana el equipo que obtiene mayor número de puntos.

Investigadores Aportación

Con este juego se desarrolló la velocidad. Las variantes que realizamos fueron primeramente hacer un grupo de contrabandistas y no dos como detalla el juego para que se dificulte el paso de un lugar a otro, otra variante fue ocupar todo el espacio sin restricciones y con una señal nuestra intentar atrapar a los contrabandistas.

Fuente: La Educación Física Escolar

2.1.1.6. La Carrera del Túnel

Objetivo: Desarrollo de la velocidad

Medios: Espacio amplio

Personas: Formadas en tres o cuatro grupos de diez personas

Desarrollo: Es una carrera de relevos. Pueden participar unos 15 por equipo. Se ponen todos en fila india con las piernas abiertas. Cuando se da la salida, el jugador que está detrás avanza arrastrándose por debajo de las piernas de sus compañeros. Cuando al fin llega hasta donde está el primero de la fila, se pone en pie, abre las piernas y da una señal para que el compañero que ha quedado el último comience a avanzar del mismo modo. Se puede poner una meta o se puede hacer que todos los amigos del mismo túnel lo atraviesen varias veces.

Regla: Gana el equipo que hacer pasar a todos sus integrantes.

Duración: Hasta que persista el interés en el grupo.

Investigadores Aportación

Este juego nos ayuda a mejorar la velocidad realizando variantes al trabajar con mayor número de jugadores en cada grupo, agrandando la zona de llegada, y realizando saltos y pasando por entre las piernas del compañero.

Fuente: Enciclopedia de Juegos Océano Uno

2.1.1.7. Bordeando el Obstáculo

Objetivo: Desarrollo de la velocidad

Medios: Espacio amplio, conos

Personas: Todo el grupo divididos en 4 subgrupos

Desarrollo: Los estudiantes forman cuatro grupos de igual número, estos se ubican un grupo en cada vértice de la cancha, en el centro de la cancha se coloca un banderín, a la señal del profesor los primeros estudiantes de las cuatro columnas parten velozmente en diagonal hacia el banderín se dan la vuelta y regresan de la misma forma a ubicarse en su columna, en ese instante sale el que sigue continua la competencia hasta que participen todos.

Regla: Gana el equipo cuya columna haya empleado menor tiempo

Duración: Hasta que dure el interés

Investigadores Aportación

Variamos el juego incrementado obstáculos en el recorrido, variando el lugar de llegada y utilizando balones para realizar el recorrido.

Fuente: Manual de Educación Física Deportes y recreación Por Edades

2.1.1.8. El Barco se Hunde

Objetivo: Desarrollo de la velocidad

Medios: Espacio amplio, sillas, mesas

Personas: Todo el grupo

Desarrollo: Los jugadores se mueven indistintamente cuando el profesor grita el “barco se hunde sálvese quien pueda” los jugadores se ubican sobre algún objeto, todos se esfuerzan por conseguir un lugar en el sitio señalado.

Regla: Se anota puntos negativos al último en llegar a los objetos señalados.

Duración: Hasta que dure el interés

Investigadores Aportación

La única variante que se realizó en este juego fue la de señalar el objeto donde los jugadores debían de llegar.

Fuente: Juegos y Dinámicas Para Grupos

2.1.2. Juegos de Ida y Vuelta

Los juegos que vamos a desarrollar son los siguientes:

2.1.2.1. Carrera Numerada

Objetivo: Desarrollar la velocidad.

Medios: Espacio delimitado.

Personas: Máximo 40 divididos en sub grupos iguales.

Desarrollo: Cuatro equipos cada uno colocado tras la línea de salida los jugadores de cada columna se numeran de acuerdo al número que estén, el entrenador nombrará un número y los jugadores a quienes corresponda ese número correrán a rodear el objeto o bandera que se encuentre a cierta distancia para finalizar ubicándose al lugar que le corresponde.

Reglas: Los jugadores que no rodean regresaran hacerlo.

Duración: Por puntos, tiempo, o carreras ganadas.

Investigadores Aportación

Trabajamos el juego con la ayuda de más obstáculos, y más grupos para desarrollar en el niño la velocidad de reacción, el desplazamiento y la colaboración con el grupo. Realizaremos carreras con balón para mejorar el dribling, trabajando los juegos con balón que veremos en el siguiente capítulo.

Fuente: Educación Física Escolar

2.1.2.2. Araña y las Moscas

Objetivo: Desarrollar la velocidad.

Medios: Espacio delimitado.

Personas: De 10 a 30.

Desarrollo: El campo se delimita con dos líneas paralelas separadas a unos 20 metros, un jugador es la araña e resto mosca, la araña se coloca en el centro del campo y las moscas detrás de una de las líneas a una señal las moscas salen corriendo hasta la otra línea del campo, la araña puede moverse por todo el campo intentando tocar el máximo número de moscas.

Reglas: Las moscas que son tocadas quedan inmóviles. La partida se inicia con las moscas que se han salvado y se acaba cuando no quedan moscas en el jugo.

Duración: 20 minutos.

Investigadores Aportación

Ejecutamos el juego cambiando constantemente al participante destinado como la araña, haremos que él, pueda moverse lateralmente, pueda dar unos pasos atrás o pueda dar unos pasos adelante y tener la ayuda de más compañeros, para que sea el trabajo más exigente y así desarrollar la cualidad que pretendemos mejorar.

Fuente: Manual de Juegos Océano 1

2.1.2.3. Cinta Sin Fin

Objetivo: Desarrollar la velocidad.

Medios: Espacio delimitado y amplio.

Personas: De 10 a 30.

Desarrollo: Organizados en subgrupos de 8 a 10 jugadores, todos acostados en el piso y en columna, a 1 metro de distancia uno de otro, a excepción del ultimo, a una señal del profesor los últimos de cada columna parten corriendo y saltando por encima de los compañeros, y se colocan en la posición del acostado.

Reglas: Gana el grupo que llega a la meta preestablecida ida y vuelta.

Duración: 10 minutos.

Investigadores Aportación

Con este juego trabajamos la fuerza de piernas, la fuerza de brazos y la velocidad, mediante una serie de carreras y saltos, lo importante del juego está en la variabilidad, esta será el cambio de posición en cuadrupedia, que sea de pie con los pies separados, combinar las dos para que exista mucha más dificultad en el juego, utilizamos también un balón para trabajo de coordinación.

Fuente: www.slideshare.net

2.1.2.4. Cono al Piso Cono Arriba

Objetivo: Desarrollar la velocidad.

Medios: Espacio delimitado

Personas: De 10 a 30.

Desarrollo: Organizados en subgrupos de 10 jugadores como máximo, todos formados en columnas en el sitio de partida, de 6 a 8 conos en hileras para cada subgrupo, salen los primeros de cada grupo en carrera el objetivo es derivar los conos hasta llegar al último, regresan a velocidad dan la posta y el siguiente tiene que hacer levantar los mismo.

Reglas: Gana el grupo quien termine la competición, haciendo pasar al último de sus participantes.

Duración: 10 minutos.

Investigadores Aportación

Analizamos la idea central del juego y señalamos que va ser muy importante el trabajo de la velocidad pura y la velocidad de reacción que desarrollaremos mediante este juego, realizamos más divisiones de subgrupos de 5 a 6 niños, para que tenga mayor participación, realizando la velocidad por tiempo, por repeticiones y colocando más obstáculos, consideramos que 10 niños es mucho y el descanso va ser demasiado.

Fuente: Juegos y Dinámicas para Grupos

2.2. Juegos Para el Desarrollo de la Fuerza

El entrenamiento de “la fuerza” se caracteriza por la prudencia, ya que básicamente se realizan juegos de transporte hasta la edad de 12 –14 años, que es el momento en que se comienza a insistir en este aspecto.

Los juegos que van a desarrollar la fuerza, nos ayudaran a fortalecer las diferentes partes del cuerpo para el desenvolvimiento del mini básquet son los siguientes:

2.2.1. Cargadito

Objetivo: Desarrollar la Fuerza.

Medios: Espacio amplio, delimitado.

Personas: Indeterminado.

Desarrollo: Formados en doble columna los dos equipos tras la línea de salida se enumeran; los números impares de cada equipo cargan a su compañero que tiene el número par, quien debe ir rápido hasta la línea de llegada; en esta se efectúa cambio de compañero y regresa al lugar de partida cumpliendo la misma actividad, al llegar palmotean el hombro a la siguiente pareja, para que continúe la actividad.

Reglas: Si el jinete toca el piso deberá regresar al punto de partida.

Duración: Hasta que termine el último jinete.

Investigadores Aportación

Realizamos un trabajo de fuerza de brazos, haciendo que el alumno no sea cargado sino llevando al compañero sobre los brazos incrementado la distancia y realizando repeticiones constantes. Una variante más fue que el compañero que va cargado lleve un balón boteando para trabajar coordinación y boteo al mismo tiempo y el juego tenga su grado de complejidad. Realizamos el recorrido cambiando los roles.

Fuente: Guía Didáctica # 1

2.2.3. Cangrejos Caseros

Objetivo: Desarrollar la Fuerza.

Medios: Espacio limitado, aros o ulas.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Se ubican los participantes alrededor de un círculo grande. A unos 10 metros de distancia se colocan otros círculos o aros, donde deben llegar caminando con los pies y las manos a la vez. Los círculos representan las casas de los cangrejos. Poco a poco se vean retirando un círculo o aro hasta que quede el último participante.

Reglas: El jugador que asienta los glúteos se elimina.

Duración: Hasta que quede el último participante quien será el ganador.

Investigadores Aportación

Implementaremos como una variante al juego haciendo que todos los niños salgan de un lugar específico y lleguen a una meta para su respectiva eliminación, variamos el sentido de la carrera y también separar a los niños de acuerdo a sus características propias y realizamos carreras con un balón sobre el abdomen y trabajamos el equilibrio.

Fuente: Manual de Educación Física Deportes y Recreación por Edades

2.2.4. La Carretilla

Objetivo: Desarrollar la Fuerza.

Medios: Espacio amplio y delimitado.

Personas: 30 a 40 máximos.

Desarrollo: Agrupados en parejas tras una línea de salida donde se ubican uno tras otro, el de adelante se ubica en posición plancha y el de atrás le toma las piernas, a la voz del profesor todos marchan hasta una marca pre establecida, donde se cambian de función y regresan.

Reglas: No pueden desplazarse si no sostienen las piernas del compañero.

Duración: El que llega primero es el ganador.

Investigadores Aportación

Variamos el juego alargando las distancias. También hicimos que el compañero lleve un balón y trabajamos el equilibrio, Obviamente el recorrido lo realizamos con un cambio de roles.

Fuente: La Educación Física Escolar

2.2.5. Carrera de Osos

Objetivo: Desarrollar la Fuerza.

Medios: Espacio amplio.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Los jugadores se dividen en grupos de 4. Ellos se colocaran en cuadrupedia alta con las manos en el piso y las piernas completamente extendidas, tendrán que caminar en esa posición como los osos.

Reglas: No podrán flexionar las piernas.

Duración: El que llega primero es el ganador.

Investigadores aportación

Es importante aportar con algunos juegos creados por nosotros, la variante que proponemos es el desplazamiento de espalda.

Fuente: Aportación de los Investigadores

2.2.6. Familia Pato

Objetivo: Desarrollar la Fuerza.

Medios: Espacio ilimitado.

Personas: Número ilimitado.

Desarrollo: El profesor señala a dos niños que desempeñaran el rol de PAPA PATO y de MAMA PATA. Los demás están en cierta distancia y serán los hijos patitos.

A la señal del profesor acudirán caminando como lo hacen los patos en cuclillas, hasta donde están PAPA PATO y MAMA PATA ellos también se movilizarán caminando de dirección.

Los primeros patitos que logren tomar de la mano a los PAPA PATOS se transformaran en PAPAS y continuara el juego por pocos minutos ya que la posición en cuclillas demanda un fuerte trabajo muscular.

Duración: Sera de 1 minuto como máximo.

Investigadores Aportación

Variamos el juego utilizando unos aros para trabajar individualmente y con eliminación del juego al niño que llegue al último o se pase el tiempo establecido.

Fuente: Guía Didáctica # 1

2.2.1. Juegos Para el Desarrollo de la Fuerza Velocidad

Este aspecto se caracteriza por la explosividad de la contracción muscular, la aceleración y los saltos de forma que el jugador desarrolla en muy poco tiempo una fuerza máxima.

Los juegos que nos van ayudar a desarrollar la potencia serán los siguientes:

2.2.1.1. Beisbol con la Mano o las Bases

Objetivo: Desarrollar la fuerza y velocidad.

Medios: Espacio amplio, pelota de trapos o pelota # 3 liviana

Personas: Indeterminado.

Desarrollo: Dos equipos, uno lanza y el otro recibe. El campo de béisbol (simulado) consta de cinco o seis bases (según el terreno) colocadas en las esquinas. Un jugador del equipo que recibe hará de lanzador colocado a unos tres metros del bateador. El lanzador bombea la pelota para que el bateador la golpee con su mano abierta. Tiene tres intentos. Si lo consigue, corre hacia la primera base. Si el equipo que recibe la coge al vuelo, cambio de rol. Si no, la devuelven al lanzador para pillar al corredor entre base y base. La distancia entre las bases dependerá de la edad de los alumnos.

Cada vez que se batea los corredores avanzan de base. Al llegar a la zona de bateo se consigue una carrera.

Reglas: El balón puede ir solo al frente si hacia atrás se considera como nulo y pierde un turno de los 3 que tiene.

Duración: Sera por un número determinado de carreras.

Investigadores Aportación

Este juego será importante ya que a través de este trabajamos la fuerza de brazos, la velocidad y la resistencia, mediante las repeticiones constantes de carreras que va tener el juego, ya que permite combinar estas tres cualidades y además ganar en potencia. Variamos el juego utilizando un balón más pequeño (pelota de tenis) aumentamos el número de bases o estaciones, utilizamos un bate o un palo para dificultar el lanzamiento.

Fuente: Juegos y dinámicas para grupos

2.2.1.2. Carreras de Carros Romanos

Objetivo: Desarrollar la fuerza y velocidad.

Medios: Espacio amplio

Personas: Indeterminado.

Desarrollo: Grupos de cuatro. El jinete va agarrado de dos compañeros a sus hombros. Las piernas las lleva otro compañero sobre sus hombros. Transportar al jinete a lo largo de unos metros. Cambio de rol.

Reglas: Todos los cuatro participantes tienen que pasar la línea de meta y cambiarse de rol.

Duración: Hasta que todos los miembros del grupo hayan pasado por todos los puestos.

Investigadores Aportación

Variamos el juego, aumentando la distancia, cambiamos constantemente los roles al ser un juego que implica mucha dificultad, va ser importante el trabajo en equipo que van a tener los participantes.

Fuente: Enciclopedia de Juegos Océano 1

2.2.1.3. Ollitas

Objetivo: Desarrollar la fuerza y velocidad.

Medios: Espacio limitado

Personas: 30 o 40 máximo

Desarrollo: Grupos de tres tras la línea de salida, a una señal el estudiante del centro se pone en cuclillas con las manos entrelazadas por detrás de las rodillas. Los dos compañeros de los extremos cogen al del centro de los brazos (orejas de la olla) y le transportan hasta la llegada en ella cambian de olla y regresan a la partida en la que está listo el siguiente trio.

Reglas: La olla que es asentada antes de llegar a uno de los puntos establecidos debe iniciar nuevamente el recorrido.

Duración: Hasta que sea transportado la última olla.

Investigadores Aportación

Variamos el juego alargando la distancia para que el esfuerzo sea optimo, realizamos el recorrido con obstáculos que dificulten su libre transitar.

Fuente: Enciclopedia Océano 1

2.2.1.4. Transporte de Compañeros

Objetivo: Desarrollar la fuerza y velocidad.

Medios: Espacio amplio, Estacas o palos de escoba u otro material para transportar.

Personas: Indeterminado.

Desarrollo: Grupos de tres competidores. Dos compañeros sostienen la estaca mientras el tercero busca sujetarse de la misma para ser transportado hacia el sitio

previamente establecido por el profesor. Transportar al compañero a lo largo del recorrido. Cambio de función.

Reglas: Todos participantes tienen que pasar la línea de meta y cambiarse. Es decir uno de los que fue llevador hace las veces de ser transportado.

Duración: Hasta que todos los miembros del grupo hayan pasado por todos los puestos y persista el interés.

Investigadores Aportación

Es importante aportar con algunos juegos creados por nosotros, de acuerdo al criterio personal dimos algunas variantes como llevar al compañero sujetado de brazos y piernas, cargado o de otra forma que él se idee.

Fuente: Aportación de los Investigadores

2.2.2. Juegos Para el Desarrollo de la Fuerza de Disputa Uno Contra Uno

Para trabajar este aspecto podemos introducir juegos de empuje y de tracciones, por parejas, de pie, en cuclillas, en diferentes posiciones.

Los juegos que nos van a ayudar a desarrollar el aspecto individual en la fuerza son:

2.2.2.1. Vikingos

Objetivo: Desarrollar la fuerza uno contra uno.

Medios: Espacio limitado.

Personas: 8 a 30.

Desarrollo: 1. Se dividen los participantes en 2 equipos de igual número, que se colocan separados por una línea.

2. Los jugadores de cada equipo intentan arrastrar a los del equipo contrario hacia el propio campo.

3. Cuando se arrastra a un jugador del equipo contrario, este intenta volver a su campo, pero sus adversarios hacen lo posible para retenerlo.

Reglas: Pasado el tiempo predeterminado, se cuenta el número de jugadores que se encuentran en campo contrario. Gana el equipo que ha retenido más contrincantes en su terreno.

Duración: 5 minutos.

Investigadores Aportación

Desarrollamos la fuerza de brazos variamos el juego haciendo participar a niños de mayor contextura física con niños de menor contextura física.

Fuente: Enciclopedia Didáctica, Océano 1

2.2.2.2. Gallitos

Objetivo: Desarrollar la fuerza uno contra uno.

Medios: Espacio delimitado.

Personas: 40 a 50 máximo.

Desarrollo: Agrupados en parejas y dentro de un círculo con una área delimitada se ubican en posición de cuclillas con los brazos extendidos y utilizando solamente las palmas de las manos trata de derribar al adversario o desplazarse del círculo.

Reglas: Gana el que logra hacerle salir del círculo y desplazar al oponente.

Duración: Hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

La variante será ampliar la zona del juego buscando desarrollar al máximo la fuerza.

Fuente: Juegos y Dinámicas Para Grupos

2.2.2.3. Arranca la Pelota

Objetivo: Desarrollar la fuerza uno contra uno.

Medios: Balones.

Personas: 2 a 30.

Desarrollo: Dividir en subgrupos de 2, 3,4, o 5 participantes, según el número de objetos.

Entregar un balón a cada subgrupo, los que se preparan a sujetarse lo mejor que pueda.

A la señal indicada, todos procuran obtener la pelota haciendo lo máximo de fuerza, hasta que uno de los integrantes obtenga el objeto disputado.

Reglas: Gana el jugador que ha obtenido el balón.

Duración: Hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

Realizamos la disputa con otro tipo de objeto como una vara o una pequeña sogas trabajamos en parejas o en grupos dependiendo del objeto que este yendo a disputarse.

Fuente: Guía Didáctica # 1

2.3. Juegos para Desarrollar la Resistencia

Para trabajar este aspecto utilizamos diferentes formas de competición, juegos o ejercicios que puedan ser desarrollados durante un tiempo prolongado.

Los juegos que nos van ayudar a desarrollar la resistencia en el mini básquet son los siguientes:

2.3.1. Juegos de Persecución

2.3.1.1. Aumento de Vagones

Objetivo: Desarrollar la resistencia.

Medios: Espacio delimitado.

Personas: Número ilimitado.

Desarrollo: Se divide a los participantes en grupos iguales según el número de participantes, ubicados en la línea del fondo del campo, a una distancia de 20 metros

se colocan unos obstáculos, los mismos que deben ser bordeados por los participantes. El juego consiste en que el primero de cada grupo sale, bordea el obstáculo y le lleva la segundo del grupo a realizar el mismo recorrido dados de la mano, después ambos levan al tercero y así sucesivamente hasta que lleven al último.

Reglas: Grupo que se suelta los manos regresa a realizar el recorrido desde el inicio.

Duración: Hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

Será importante aportar con algunos juegos creados por nosotros, variamos el juego realizando repeticiones constantes de carreras, que en el inicio de cada carrera sea otro el participante o niño que va primero.

Fuente: Aportación de los Investigadores

2.3.1.2. Quemadas

Objetivo: Desarrollar la Resistencia.

Medios: Espacio limitado, balón, chalecos.

Personas: Número 30.

Desarrollo: Se divide en dos equipos de igual número, el un equipo van a ser los quemadores y el otro los quemados, el juego consiste en que mediante un sucesión de pases se trate de tocar con el balón el mayor número de adversarios, el juego finaliza cuando hayan sido tocados, todos los jugadores han de ser quemados.

Reglas: Jugador que se sale del límite, considérese quemado. No se vale correr con el balón, no se vale lanzar el balón. Gana el que realiza menor tiempo en quemar al rival.

Duración: Hasta que se queme todo el equipo.

Investigadores Aportación

Variamos el juego utilizando otro balón, agrandando el terreno de juego.

Fuente: Aportación de los Investigadores

2.3.1.3. Golpéales

Objetivo: Desarrollar la Resistencia.

Medios: Periódicos, espacio amplio.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Forme un círculo con los jugadores, dónde cada uno esté de pie con sus manos cruzadas atrás, en posición de recibir el golpe. Se escoge un jugador para que se la "quede", le llamaremos "eso", el cual lleva consigo un rollo hecho con papeles de periódicos o pedazo de tela bien envuelto.

"Eso" camina alrededor del círculo por la parte de afuera y deja caer el objeto preparado en la mano de uno de los jugadores que están en el círculo. A partir de ese momento el muchacho con el objeto puede comenzar a golpear al muchacho de su derecha en la espalda por debajo del cuello, mientras que el muchacho corre alrededor del círculo tratando de alejarse de quien lo va a castigar. Cuando él regresa a su lugar en el círculo después de haber dado la vuelta estará a salvo. El proceso es completado cuando el nuevo poseedor de del objeto para golpear vuelve a darle la vuelta al círculo y dejando caer el objeto en la mano de otro muchacho y así sucesivamente el juego continúa. Cada vez que "eso" deja el objeto para golpear en las manos de alguien él toma el lugar de esa persona en el círculo.

Reglas: Los golpes tienen que ser del cuello hacia abajo

Duración: hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

Variamos el juego cambiando el sentido, ubicando más perseguidores, formando sub grupos más pequeños para que exista mayor grado de exigencia y de esta manera incite el interés del grupo.

Fuente: www.guiainfantil.com

2.3.1.4. El Hombre de Negro

Objetivo: Desarrollar la Resistencia y velocidad.

Medios: Espacio amplio

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: un participante del grupo por sorteo será designado “el hombre de negro”.

Este se ubicara a prudencial distancia del resto de participantes, el juego se inicia con el dialogo entre participantes y el “Hombre de negro”.

Hombre de Negro: ¿quién quiere al hombre de negro?

Participantes: nadie

Hombre de negro: por que

Participantes: porque es negro

Hombre de negro: que come

Participantes: carne

Hombre de negro: que bebe

Participantes: sangre

El momento que pronuncian la palabra “Sangre” los niños se dispersan en carrera y “el hombre de negro” los persigue.

Reglas: el que es atrapado pasa hacer el hombre de negro.

Duración: Hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

Variamos el juego utilizando una “Casa” para los que van a ser los atrapados y cambiar constantemente a los perseguidores por ser un juego que va implicar mucha resistencia física. Trabajamos el juego por tiempo cambiando constantemente al perseguidor para que todos realicen la misma tarea que los demás y por consiguiente buscar mejorar la cualidad por igual.

Fuente: Guía Didáctica # 1

2.3.1.5. Cuatro Manchas

Objetivo: Desarrollo de la resistencia.

Participantes: 30 – 40 como máximo

Medio: Espacio amplio

Desarrollo: Organizar sub grupos de cuatro jugadores sus integrantes deben tener las mismas condiciones o conservarse unidos o juntos todo el recorrido, sea este de fondo o medio fondo.

Regla: Los competidores deben llegar juntos a la meta

Duración: Hasta que los grupos hayan cumplido el recorrido

Investigadores Aportación

Variamos el juego realizando recorridos cortos y en parejas, luego fuimos incrementado la distancia con el número de jugadores que pide el juego.

Fuente: Juegos y Dinámicas Para Grupos

2.3.1.6. Boxeo Con La Palma De La Mano

Objetivo: Desarrollo de la Resistencia.

Participantes: Todo el grupo

Medio: Una cuerda.

Desarrollo: Los contendientes de pie, mirándose uno al otro, en una línea recta indicadas con una cuerda extendida sobre el piso. Sin mover sus pies de los lugares donde están, ellos deben boxear utilizando las palmas de las manos e intentando hacer que el otro pierda el equilibrio. El jugador que pierda el equilibrio es el perdedor.

Regla: Se trata de derribar al adversario sin ser derribado

Duración: Por puntos gana quien acumule el mayor número de puntos

Investigadores Aportación

En este juego variamos la idea, haciendo que los competidores utilicen solo una mano y la otra permanezca sobre la espalda.

Fuente: Juegos y Dinámicas Para Grupos

2.3.1.7 Medianoche

Objetivo: Desarrollo de la resistencia.

Participantes: Todo el grupo

Medio: Espacio amplio

Desarrollo: El atrapador se encuentre detrás de una línea base del área, los demás jugadores están al otro lado, se acercan poco a poco al atrapador, tan cerca como para desafiarlo le pregunta “qué hora es”. El atrapador puede responder dando las horas más variadas pero si después de haberle preguntado varias veces contesta “medianoche”, a esta señal los jugadores empiezan a correr y a buscar su seguridad tras su línea de descanso.

Regla: El cazado releva al cazador

Duración: Hasta que persista el interés.

Investigadores Aportación

Realizamos el juego variando el campo haciendo que este sea más grande, ubicando a dos alumnos para que sean los atrapadores y a su vez colocando más sitios de descanso.

Fuente: Enciclopedia Océano Uno

2.3.1.8. Las cuatro Esquinas Numeradas

Objetivo: Desarrollo de la resistencia.

Participantes: Todo el grupo

Medio: Espacio amplio

Desarrollo: Cada esquina tendrá un número del uno al cuatro, y los jugadores permanecerán en el centro, a una señal del profesor indicando la esquina, todos los jugadores tendrán que desplazarse hacia la esquina indicada, luego regresaran al centro para empezar el juego nuevamente.

Regla: Jugador que llegue al último a la esquina será eliminado.

Duración: El juego seguirá hasta que los grupos hayan perdido el interés.

Investigadores Aportación

Aquí realizamos variantes como: señalar dos esquinas al mismo tiempo, eliminar a más jugadores y realizando operaciones matemáticas para indicar el cambio de esquina.

Fuente: Juegos Rondas y Canciones.

2.3.1.9. Atrapando la Cadena

Objetivo: Desarrollo de la Resistencia.

Medios: Espacio reducido.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Se escoge un jugador para que sea el quien inicie el juego.

El primer jugador que sea atrapado, une sus manos con el jugador que empezó el juego, y posteriormente cada persona que es atrapada, será entregada a la cadena (todos los jugadores atrapados unen sus manos con el que dio inicio al juego e intentará atrapar al resto de participantes). El área de juego debe ser limitada de manera que todos sean atrapados.

Reglas: Los que forman la cadena tienen que correr con las manos unidas al de su compañero.

Duración: Hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

Optimizamos el juego buscamos alternativas y cambios en el mismo mediante repeticiones constantes, agrandando el área de juego para que el esfuerzo sea mayor.

Fuente: Manual de Educación Física Deportes y Recreación

2.3.2. Juegos de Posta y Relevos

Aquí realizaremos los siguientes juegos:

2.3.2.1. Cambiarse de Casa

Objetivo: Desarrollar la Resistencia.

Medios: Espacio amplio, ulas o aros.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Los jugadores se dividen al azar en el área de juego guardando distancia de 3 a 5 metros, las ulas vamos a considerar como casas un jugador sin puesto situado en el centro dice “cambiarse de casa” escuchando esta orden todos los jugadores abandonan sus círculos para buscar un nuevo puesto, el jugador del centro corre con el mismo propósito; ocupados todos los puestos uno quedara sin ubicación este hará las veces de central e reiniciara el juego.

Reglas: El jugador que se quede sin casa se anota un punto en contra.

Duración: El juego dura mientras haya interés.

Investigadores Aportación

Mejoramos la resistencia, la velocidad de reacción, y la orientación en los niños, realizando el juego de forma reiterativa, variamos el mismo alargando las distancias y asentando obstáculos que le dificulten llegar a su objetivo.

Fuente: Guía Didáctica # 1

2.3.2.2. Carrera del Ebrio

Objetivo: Desarrollar la Resistencia.

Medios: Espacio amplio, y limitado.

Personas: 30 a 40.

Desarrollo: Formar grupos iguales que se ubiquen en fila india tras la línea. A la señal del profesor los primeros salen y se desplazan hasta el objeto, que se ha ubicado círculos a unos 15 metros alrededor del cual giran dos o tres vueltas para luego volver al lugar de partida, para habilitar al siguiente jugador.

Reglas: Debe haber jueces para el control de las vueltas, Aquel que no complete las vueltas hará que se elimine su columna.

Duración: Hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

Cambiamos algunos aspectos del juego, realizamos las carreras en zigzag con utilización de obstáculos, dieron más giros al llegar al último obstáculo, aumentamos la zona de llegada y partida etc.

Fuente: Manual de Educación Física, Deportes y Recreación por Edades

2.3.2.3. Deja y Trae la Pelota

Objetivo: Desarrollar la Resistencia.

Medios: Espacio amplio.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Los jugadores se dividen en subgrupos de 6 a 8 jugadores cada grupo con un balón, el juego consiste en que el primero de cada fila lleva el balón a toda velocidad y le ubica en el sitio preestablecido, regresa y da el relevo al segundo jugador quien es el que va atraer la pelota para darle al siguiente y así hasta que terminen todos los participantes.

Reglas: Gana el equipo que termina primero el recorrido.

Duración: Mientras dure el interés.

Investigadores Aportación

La aportación de nuestros juegos es importante, esta vez mejoramos la resistencia, la velocidad y la fuerza, ya que el juego combina estas tres cualidades, ampliamos las distancias, hicimos los grupos de menos integrantes para que los niños se exijan mucho más.

Fuente: Aportación de los investigadores.

2.3.2.4. Cuatro Esquinas

Objetivo: Desarrollar la Resistencia.

Medios: Espacio amplio.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Los jugadores se dividen en cuatro grupos cada uno en una esquina y un quinto en el centro, a una orden los de las esquinas deben cambiar su posición evitando que el grupo del centro ocupe su esquina

Reglas: si el grupo del centro gana una esquina el que la perdió pasa al centro.

Duración: El juego continuara hasta que grupo haya perdido el interés.

Investigadores Aportación

A más de trabajar lo propuesto mediante una serie de carreras y cambios de direcciones trabajamos y desarrollamos en ellos el razonamiento mediante la utilización de operaciones matemáticas como, sumar restar multiplicar y dividir para que se dé el respectivo cambio de esquina.

Fuente: Manual de Educación Física Deportes y Recreación

2.4. Desarrollo de las Capacidades Coordinativas.

Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia

Concepto.- Se define a la capacidad de coordinación como la capacidad compleja necesaria para la regulación y organización del movimiento.

Gröpiere y Thiess en 1976 identificaron los factores que determinan las prestaciones motrices entre los 8 y los 14 años. Esta es la edad más compleja en el plano evolutivo

y, por consiguiente, en la estructura motriz. Los factores identificados por estos autores son:

1. Las capacidades deportivo-motoras (fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc.)
2. Las habilidades deportivo-motoras (los fundamentos de los deportes escolares)
3. El desarrollo y la maduración física (la edad biológica)
4. Las dimensiones del cuerpo (antropométricas)

Los primeros dos factores constituyen alrededor del 40 - 50 por ciento del peso factorial y su influencia puede aumentar a través de estímulos externos y ambientales, tales como el ejercicio físico regular o el entrenamiento. Muchos autores han demostrado que hay una diferenciación de las funciones motrices, es decir, un aumento de la especificidad a medida que avanza la maduración biológica.

Una de las diferencias encontradas entre los chicos sedentarios y los que practican una actividad deportiva sistemática, es un incremento (precocidad) de los procesos de maduración motriz: la actividad deportiva aumenta los procesos de especialización de las funciones. El nivel de desarrollo de cada una de las cualidades coordinativas condiciona al mismo tiempo la adquisición de destrezas motrices, lo cual se expresa especialmente en el tiempo de aprendizaje, el que depende siempre del nivel inicial de las capacidades coordinativas - y en parte también de las cualidades de la condición física.

Gundlach propuso una clasificación que divide a las capacidades motrices en dos grupos fundamentales: las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas difieren de las habilidades técnico-deportivas en que las primeras son necesarias para varias acciones de movimiento, mientras que las segundas siempre representan sólo la solución única de una tarea de movimiento.

Por lo tanto, las capacidades condicionales serían el conjunto de capacidades que tienen factores limitantes en la disponibilidad de energía y, por consiguiente, en las condiciones orgánico - musculares del hombre; y las capacidades coordinativas son definibles como la “capacidad de organizar y regular el movimiento”.

Las cualidades coordinativas son requisitos indispensables para el rendimiento en una amplia categoría de tareas motrices. Esto significa que una capacidad coordinativa jamás es el único requisito para obtener un determinado rendimiento, sino que la estructura condicionante consta siempre de varias cualidades coordinativas que se encuentran en relación estrecha entre sí y, a menudo, también actúan en combinación con capacidades o cualidades intelectuales, volitivas o de la condición física. (www.efedeportes.com)

Proponemos la siguiente clasificación de las capacidades coordinativas de acuerdo a nuestro manual:

- 1) **Diferenciación Dinámica:** es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales.
- 2) **Diferenciación Espacio-Temporal:** permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un campo de acción definido o a un objeto móvil. El acento principal recae en el movimiento del cuerpo en su totalidad y no en el de sus partes, respecto a un objeto inmóvil o en movimiento y respecto a su propio eje principal.
- 3) **Orientación:** es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento (Básquet).
- 4) **Equilibrio:** es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estativas o en movimiento (Ciclismo).
- 5) **Anticipación Motora:** Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento. (www.idervalle.gov.co).

2.4.1. Diferenciación Dinámica.

Realizaremos los siguientes juegos:

2.4.1.1. Los Países

Objetivo: Desarrollar las Capacidades Coordinativas (Diferenciación Dinámica).

Medios: Espacio amplio y un balón.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Los jugadores formados en un círculo y una persona en el centro con un balón, cada uno de los participantes tiene que escoger el nombre de un país, el jugador del centro al lanzar el balón al aire nombrara un país, el jugador mencionado cojera el balón, mientras el resto salen a velocidad, hasta que el jugador nombrado diga la frase “alto ahí”, en se instante el resto se quedaran estáticos mientras el nombrado dará un numero de pasos de acuerdo a las silabas de su país para quemar al jugador más cercano.

Reglas: El jugador que sea quemado tres veces será crucificado como penitencia.

Duración: El juego continuara hasta que grupo haya perdido el interés.

Investigadores Aportación

Ejecutamos y realizamos carreras, lanzamientos y saltos a más del trabajo de diferenciación dinámica. Con el juego también potencializamos el trabajo con balón que es muy importante en el baloncesto.

Fuente: Juegos y Dinámicas para Grupos

2.4.1.2. Vaciar el Campo

Objetivo: Desarrollo de las Capacidades Coordinativas (Diferenciación Dinámica).

Medios: Espacio amplio y un balón.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Distribuiremos los jugadores en dos campos y en cada campo dejaremos una pelota por jugador. A la señal del entrenador cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo contrario, utilizando cualquier segmento corporal (manos, pies...). Al acabar el tiempo preestablecido (3 –4 minutos) se

efectuará un recuento para ver qué equipo tiene menos balones en su campo. Ese equipo será el ganador.

Reglas: Una vez concluido el tiempo de juego no pueden tocarse los balones ni lanzarlos al otro campo.

Duración: De 3 a 4 minutos.

Investigadores Aportación

En este caso variamos el juego en su primera parte utilizando las manos, luego después a una señal utilizamos los pies, y por último utilizamos todos los segmentos posibles para cumplir con las reglas del juego. Trabajamos también el aspecto técnico como el bote y el pase.

Fuente: Manual de Juegos Océano #1

2.4.1.3. A la Caza del Balón

Objetivo: Desarrollar las Capacidades Coordinativas (Diferenciación Dinámica).

Medios: Espacio amplio y un balón.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Distribuiremos los jugadores en dos equipos situados uno a cada lado de su línea de meta, y en el centro del terreno de juego colocaremos un balón medicinal. Los jugadores de cada equipo chutan / lanzan su balón intentando tocar el balón medicinal, con la intención de hacer llegar el balón medicinal hasta el campo del equipo contrario.

El equipo que consiga llevar la pelota hasta el campo del equipo contrario recibe un punto.

Reglas: Los balones son reutilizados después de cada lanzamiento, es decir, cada jugador lanza el balón que le llegue tanto el suyo como el del equipo contrario.

Duración: Hasta que exista un ganador.

Investigadores Aportación

A más de desarrollar la diferenciación dinámica, trabajamos en este juego el fortalecimiento de brazos y piernas con continuos lanzamientos y disparos hacia el

balón medicinal, colocamos balones de menor peso con respecto a los que se empezó al juego.

Fuente: 45 Juegos Lúdicos Para el Entrenamiento.

2.4.2. Diferenciación Espacio-Temporal.

Los juegos a desarrollarse serán los siguientes:

2.4.2.1. Las Cogidas con Bote

Objetivo: Desarrollar las Capacidades Coordinativas (Espacio-Temporal).

Medios: Espacio amplio y un balón.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Se divide la clase en 2 grupos. Uno de ellos con balones, el otro sin ellos. A la señal del entrenador/a salen desde “su casa” (la zona de tiros libres) para atrapar a los que tienen el balón. Si lo cogen lo llevan dentro de la casa, y salen por otros. Los capturados sólo pueden salvarse si anotan 1 tiro libre mientras están atrapados. Si lo hacen se salvan y vuelven al campo botando y corriendo. Cuando estén todos capturados cambian de rol los grupos.

Reglas: El que es atrapado es llevado a la casa de los perseguidores.

Duración: Hasta que exista un ganador y cambiar de rol.

Investigadores Aportación

Mejoramos mediante una serie de repeticiones, todo lo que respecta a velocidad, control del balón, manejo del balón, lanzamientos, trabajamos el juego a través de tiempos, para que puedan rotar los grupos y cambiamos de rol más rápido. Reducimos el espacio del terreno de juego.

Fuente: www.feb.es

2.4.2.2. Ardillas a la Jaula

Objetivo: Desarrollar las Capacidades Coordinativas (Espacio-Temporal).

Medios: Espacio amplio.

Personas: 30 a 40 máximo.

Desarrollo: Formados en tríos uno o dos quedan libres, en los tríos uno hace las veces de ardilla, forman la jaula con los brazos entre lazan todos los jugadores son ardillas sin jaula. A la voz de cambien de jaula todos se cambian, los que no tenían tratan de entrar en cualquier jaula.

Reglas: El que se queda sin jaula cumple una penitencia.

Duración: Hasta que persista el interés.

Investigadores Aportación

Además de corregir errores que tenían al trabajar la diferenciación espacio – tiempo desarrollamos en el niño la velocidad de reacción, resistencia mediante los continuos cambios de direcciones que realizamos en el juego, realizamos como penitencia en este juego ejercicios físicos como abdominales, lumbares y flexiones.

Fuente: Guía Didáctica #1

2.4.2.3. Pacc Man

Objetivo: Desarrollar las Capacidades Coordinativas (Espacio-Temporal).

Medios: Espacio amplio, un balón.

Personas: 20 a 30 máximo.

Desarrollo: Todos los deportistas caminan sobre las líneas que existen en la cancha y un deportista con un balón les persigue hasta tocarles.

Reglas: Al ser tocado el jugador cambia de rol.

Duración: Hasta que persista el interés.

Investigadores Aportación

Seguimos aportando algunos juegos creados por nosotros, desarrollamos con este juego la velocidad, la resistencia, control y dominio del balón y obviamente la diferenciación espacio temporal, a través de las continuas carreras, los

desplazamientos continuos con el balón, y las contantes repeticiones de movimientos para no ser atrapados.

Fuente: Aportación de los Investigadores

2.4.3. Orientación

Podremos en práctica los siguientes juegos:

2.4.3.1. El Hombre Sombra

Objetivo: Desarrollar las Capacidades Coordinativas (Orientación).

Medios: Espacio amplio, un balón.

Personas: 20 a 30 máximo.

Desarrollo: Los jugadores se dividen en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zig-zag, pararse de pronto...). El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos de su compañero, intentando no separarse de su lado.

Reglas: No está permitido salir de los límites del terreno que previamente habremos delimitado.

Duración: Hasta que persista el interés.

Investigadores Aportación

De acuerdo a nuestro criterio desarrollamos la orientación ya que el juego implico movimientos continuos hacia adelante, atrás, derecha, e izquierda. Trabajamos también la velocidad de reacción por el constante movimiento que implico el juego.

Fuente: Manual de Educación Física Deportes y Recreación

2.4.3.2. La Rosa de los Vientos

Objetivo: Desarrollar las Capacidades Coordinativas (Orientación).

Medios: Espacio amplio.

Personas: 10 a 30 máximo.

Desarrollo: Los Jugadores se agrupan en el centro de la Rosa de los Vientos; el jefe de juego recorre el círculo con 1 silbato. Sobre el círculo se han marcado los 4 puntos cardinales mediante unas estacas. De vez en cuando, el jefe de juego para, da un toque de silbato y dice: "EL VIENTO SOPLA DE...".

Reglas: El primer jugador que indique la dirección exacta (Señalando hacia ella) gana 1 punto. En cuanto 1 jugador haya obtenido 2 puntos, puede retirarse del círculo. El último es quien pierde.

Duración: hasta que persista el interés.

Investigadores Aportación

Enseñamos a los niños con este juego la orientación, tratamos de que diferencien entre lo que es norte, sur, este, oeste y otras posibles direcciones mejoramos la velocidad a base de las repeticiones y cambio de direcciones constantes.

Fuente: www.scout.com

2.4.3.3. Cada uno en su Casa

Objetivo: Desarrollar las Capacidades Coordinativas (Orientación).

Medios: Espacio amplio, periódico.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Distribuiremos por el espacio un aro (si no tenemos podemos crear los círculos mediante conos). Estos círculos los distribuiremos formando una redonda menos uno que se situará en el centro. Dentro de cada aro colocaremos un jugador. A la señal del entrenador, todos los jugadores deben cambiar de círculo; el jugador central intenta ocupar un aro de los de fuera. Si lo consigue, el jugador que se queda sin aro pasa al centro. Si disponemos de suficientes balones, podemos realizar el ejercicio conduciendo la pelota.

Reglas: A medida que los jugadores conocen el ejercicio, quedará prohibido ocupar los dos aros más próximos.

Duración: Hasta que persista el interés.

Investigadores Aportación

Trabajamos con este juego la orientación, variamos el juego no utilizando la pelota, se cambió de casas desplazándose en un solo pie y saltando en dos pies.

Fuente: Manual de Educación Física Deportes y Recreación

2.4.4. Equilibrio

Realizaremos los siguientes juegos:

2.4.4.1. El Paso del Río

Objetivo: Desarrollar las Capacidades Coordinativas (Equilibrio).

Medios: Espacio amplio, periódico.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Los jugadores se colocan de dos en dos, uno detrás de otro, pisando las hojas de periódico que hemos colocado en el suelo. Cada pareja dispondrá de seis hojas, cuatro que pisan y dos que hay detrás del segundo de la columna. Los jugadores tendrán que desplazarse pisando sobre las hojas; el detrás le va entregando los papeles al de delante para que pueda continuar la marcha. Cada cierto tiempo cambia de posición en la fila.

Reglas: Si alguien pisa fuera del papel, queda eliminado. El que llega primero gana.

Duración: Hasta dure el interés.

Investigadores Aportación

Variamos el juego ampliando el recorrido, trabajamos el equilibrio y además fuerza y precisión, utilizamos la mitad de las hojas, y utilizamos aros en vez de papel para dificultar el trabajo.

Fuente: www.slideshare.net

2.4.4.2. Los Flamencos

Objetivo: Desarrollar las Capacidades Coordinativas (Equilibrio).

Medios: Espacio amplio.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Los jugadores se colocan en parejas, ellos se colocan uno detrás de otro cogido de la pierna; el que está detrás sujeta, por el tobillo, la pierna flexionada del que está delante. Las parejas se desplazan por diferentes superficies, cambio de dirección (colchones, bancos, aros, etcétera), saltando y sin soltarse, manteniendo el equilibrio el máximo tiempo posible.

Reglas: si alguien se suelta vuelve a la posición de inicio.

Duración: Hasta dure el interés.

Fuente: www.slideshare.net

2.4.4.3. **La Balanza**

Objetivo: Desarrollar las Capacidades Coordinativas (Equilibrio).

Medios: Espacio amplio, palos.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Los jugadores se colocan en parejas, ellos se colocan a la par sosteniendo un palo con los pies, los niños saltan coordinadamente para llevar el palo de un sitio a otro sin que se caiga al suelo.

Reglas: Gana quien llega primero a la meta sin hacer caer el palo.

Duración: Hasta dure el interés.

Investigadores Aportación

Logramos con este juego mejorar el equilibrio mediante la repetición constante del mismo y variamos el transporte de la estaca para trabajar con otras partes del cuerpo como por ejemplo hombros y manos.

Fuente: Aportación de los investigadores

2.4.4.4. **Pulso Gitano**

Objetivo: Desarrollar las Capacidades Coordinativas (Equilibrio).

Medios: Espacio amplio, uñas.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Dividiremos el grupo en dos partes y numeraremos los jugadores en secreto, de esta forma cada jugador tendrá un adversario en el equipo contrario. El entrenador nombrará los números creando las parejas y cada pareja se situará en su círculo de juego.

Los adversarios se agarran de la misma mano (derecha o izquierda) y colocan la puntera del pie correspondiente en la línea con la del pie del contrincante. El otro pie se coloca por detrás y la mano sobrante a la espalda. El objetivo es hacer perder el equilibrio al adversario mediante tracciones de la mano agarrada.

Reglas: No puede utilizarse ningún medio para desequilibrar al contrario que la mano con la que se empieza el juego.

Duración: Hasta dure el interés.

Investigadores Aportación

Mejoramos el equilibrio mediante este juego, variamos el juego haciendo que los participantes puedan usar las dos manos y agrandamos el círculo de juego.

Fuente: Aportación de los investigadores

2.4.5. Anticipación Motora

Los juegos que desarrollaremos son los siguientes:

2.4.5.1. El Veintiuno

Objetivo: Desarrollar las Capacidades Coordinativas (Anticipación Motora).

Medios: Espacio amplio y delimitado, un balón.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Dos equipos en el terreno de juego, se sorteara el balón los jugadores que tienen el balón tratan de hacerse entre sus miembros veintiún pases, los

contrarios intentan interceptar si lo logran empiezan ellos el juego, el capitán contabiliza un punto por cada pase.

Reglas: Prohibido andar con el balón, lanzar o recibir fuera de los límites del terreno de inicio.

Duración: Hasta que un equipo logra completar veintiún.

Investigadores Aportación

Además de trabajar la anticipación motora con la continuidad de recepciones y pases, mejoramos también la recepción del balón la velocidad de reacción y la velocidad de desplazamiento. Variamos el juego reduciendo y aumentando el número de pases, de la misma manera ocurrió con el espacio fuimos de más a menos para dificultar el juego.

Fuente: Guía Didáctica # 1

2.4.5.2. Contra la Pared

Objetivo: Desarrollar las Capacidades Coordinativas (Anticipación Motora).

Medios: Espacio limitado, un balón.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Cinco equipos en el terreno, se formaran en columnas, a una distancia de dos a tres metros frente a la pared, el juego consiste en que el primero de cada grupo lanza el balón contra la pared, el siguiente tiene que anticiparse para que le balón no caiga al piso, y así sucesivamente hasta que pase el ultimo participante.

Reglas: El balón no debe tocar el piso, gana el que realiza 20 pases consecutivos. Si hace caer el balón tiene que regresar a empezar.

Duración: Hasta que exista un ganador.

Investigadores Aportación

Es importante para nuestro trabajo investigativo, aportar con nuestros juegos realizamos el mismo juego con un bote previo e hicimos pasar el balón entre las piernas, el segundo utilizo las manos para mandar el balón nuevamente hacia la

pared y así hasta que participaron todos. Realizamos repeticiones constantes a más del trabajo de anticipación al bote ejecutamos un trabajo de fuerza de piernas por los saltos constantes.

Fuente: Aportación de los Investigadores

2.4.5.3. Balón por el Círculo

Objetivo: Desarrollar las Capacidades Coordinativas (Anticipación Motora).

Medios: Espacio delimitado, un balón, conos.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Distribuiremos los jugadores en dos equipos: el equipo A y el equipo B que distribuiremos dentro y fuera de un círculo que habremos delimitado sobre el terreno de juego. Los jugadores del equipo A se situarán en el exterior del círculo, mientras que los del equipo B se sitúan dentro del círculo para defender un círculo pequeño que hará las veces de zona de marca. Los jugadores del equipo A se pasan el balón entre ellos, intentando crear espacios y una ocasión óptima para lanzar hacia al círculo interior, defendido por el equipo B. Cada vez que el equipo exterior consigue que el balón pase por la zona de marca obtiene un punto. El juego se desarrolla durante 5 minutos y luego efectuaremos un cambio de papeles. Ganará el equipo que más puntos haya obtenido.

Reglas: Los jugadores exteriores no pueden entrar dentro de la zona defendida por el equipo B, aunque el balón si puede y debe hacerlo.

Duración: Se fijara un tiempo por equipo.

Investigadores Aportación

Mejoramos la anticipación motora, y al mismo tiempo trabajamos la técnica del baloncesto ya que el juego se apoya en pases, boteo, recepciones y todas estas van ser continuas y repetitivas por el objetivo que persigue el juego.

Fuente: Manual de Educación Física Deportes y Recreación Por Edades

2.5.5.4. La Muralla

Objetivo: Desarrollar las Capacidades Coordinativas (Anticipación Motora).

Medios: Espacio delimitado, conos.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Delimitaremos un espacio (el área de tres puntos) con un pasillo central de unos 3 a 5 metros. Los jugadores se sitúan en la línea de salida excepto uno (el guardián) que se sitúa dentro del pasillo. A la señal del entrenador, los jugadores intentarán llegar a la línea de llegada, situada en el otro extremo del área, atravesando el pasillo. El guardián debe atrapar a los jugadores sin salir del pasillo. Los jugadores atrapados por el guardián, comenzarán a formar una muralla juntos mediante un enlace de manos. A medida que se vaya atrapando gente la muralla se irá haciendo más numerosa y los atacantes deberán buscar una forma de atravesar el pasillo sin ser tocados.

Reglas: Eliminaremos el jugador que tarde mucho en pasar. La muralla puede ser inmóvil o adquirir las mismas funciones que el guardián pero siempre si mantienen sus manos

Duración: El juego se realiza hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

Mejoramos la anticipación motora, variamos el juego agrando el pasillo, colocando a tres guardianes y también los niños tienen que cruzar cada uno de ellos con un balón.

Fuente: www.escoladefutbol.com

CAPÍTULO III

JUEGOS CON BALÓN

Los juegos con balón suelen ser uno de los tipos de juegos más utilizados por los niños y niñas. Este tipo de juegos deportivos permiten una plasticidad de comportamientos que les sitúan entre los más deseados y más variados de entre todos los juegos motores.

En general, estos juegos ponen énfasis fundamentalmente en la noción de cooperación y oposición, sin embargo, también son necesarios aspectos como la comprensión, la elaboración y el respeto a las reglas necesarias para el buen desarrollo de la actividad.

3.1. Juegos para desarrollar el pase:

Los juegos que desarrollaremos serán los siguientes:

3.1.1. Pelota Quemada

Objetivo: Desarrollar de la Técnica del Pase.

Medios: Espacio delimitado, amplio, balones.

Personas: De 30 a 40 todo el grupo.

Desarrollo: Organizados en dos equipos de igual número de deportistas, atrapados y perseguidos deben cruzar de un extremo al otro, del medio campo, cada pareja con un balón y realizando pases cruzaran al otro extremo del campo, buscaran topar a sus adversarios, después de un tiempo se cambian los papeles.

Reglas: Los que atrapan no pueden dar más de tres pasos los jugadores deben cruzar el campo a una señal.

Duración: Hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

Con este juego se desarrolló mejor la técnica del pase con este tipo de pases de pecho, y sobre cabeza, etc. Un grupo de 20 jugadores, corren por toda la cancha y dos parejas van quemando con el balón, ellos van realizando pase de pecho, sobre cabeza, por tiempo, para cambiar de parejas que participen todos. Hasta quedar un solo ganador y los que son quemados corren una vuelta a la cancha.

Fuente: Guía didáctica # 1

3.1.2. Pases en Pareja y Venciendo Obstáculos

Objetivo: Desarrollar la Técnica del Pase.

Medios: Espacio delimitado, amplio, balones, bastones, escobas.

Personas: De 30 a 40 todo el grupo.

Desarrollo: Divididos en dos equipos de igual número y encolumnados en parejas realizaran pases sorteando obstáculos; la pareja que falle en uno de los obstáculos deberá regresar al punto de partida e iniciar el recorrido.

Reglas: Gana el equipo que termina primero.

Duración: Hasta que exista un ganador.

Investigadores Aportación

Ponemos 6 jugadores de 3 metros de distancia cada uno, otro jugador tomará un balón, ira realizando 5 pases.

En el 1ro pases de pecho, 2do pases de pique, 3ro pases beisbol, 4to pases sobre cabeza, 5to pases por detrás de la espalda, 6to pases de pique con una sola mano.

Fuente: Mil Ejercicios y Juegos de Baloncesto.

3.1.3. El Cruce de Caminos

Objetivo: Desarrollo de la Técnica del Pase.

Medios: Espacio delimitado, amplio, balones.

Personas: De 30 a 40 todo el grupo.

Desarrollo: Columnas dispuestas en cruz: 2 equipos A1 y A2 estos se dividen en A1, B1 y A2, B2realizan pases simultáneamente, A1 pasa el balón a B1 y A1 se cambia a la columna al de B1,lo hace igual B1, también lo hace A2, B2. El profesor decide qué tipo de pases se hará (Pecho, pique, sobre cabeza, etc.) y 20 pases.

Reglas: El que termina de hacer los pases ganara.

Duración: Hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

Aplicar el mismo mecanismo de juego, se cambiar en vez de cruzarse solo se va atrás de la misma columna. A1 pasa el balón a B1 y A1 pasa a la misma al último de su propia columna e igual lo hace A2 y B2. Se desarrolla mejor el pase.

Fuente: Mil Ejercicios y Juegos de Baloncesto

3.1.4. El Círculo Loco

Objetivo: trabajar los Pases

Participantes: todo el grupo

Medio: espacio amplio, balones

Desarrollo: se forman grupos de 7 a 8 jugadores, un jugador en el centro, los que forman el círculo realizan pases de pecho sucesivos mientras el compañero que está en el centro intenta interceptar algún pase.

Regla: si intercepta el balón pasa a ocupar el puesto de quien realizó el último pase.

Duración: hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

Trabajamos dando variantes de los pases al juego, ejecutamos pases de pique sobre la cabeza y de beisbol.

Fuente: Manual de Juegos Océano Uno.

3.1.5. Pases por Tríos

Objetivo: trabajar los pases

Participantes: todo el grupo

Medio: espacio amplio, balones y conos

Desarrollo: por equipos divididos en tríos a una señal sale el primer trio realizando pases de pecho, hasta llegar a la meta, desde allí el jugador del medio realiza un pase de beisbol para que salga el otro trio.

Regla: cambiarse de posiciones.

Duración: hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

Variamos el juego cambiando el sentido de los pases es decir cada que pasaba un trio realizaba un pase diferente, y al llegar a la meta realizaba un pase a elección.

Fuente: Guía Didáctica # 1

3.2. Para el bote y conducción.

Con la técnica del bote realizaremos los siguientes juegos:

3.2.1. Bordeando Obstáculos

Objetivo: Desarrollar de la Técnica del bote y conducción del Balón.

Medios: Cancha de baloncesto, balones.

Personas: De 30 a 40 todo el grupo.

Desarrollo: Organizados en dos equipos de igual número y estos a su vez en dos subgrupos más, se ubican en el fondo de la cancha en columnas en la línea, en el centro de la cancha se coloca un banderín o cualquier obstáculo. A la señal del profesor los primeros deportistas parten velozmente y boteando el balón en diagonal al obstáculo, se dan la vuelta y regresan en la mismo puesto a ubicarse detrás de la

columna, en ese instante sale el que le sigue y así hasta que participen todos los deportistas.

Reglas: Los deportistas tienen que dar la vuelta al obstáculo y el que no se da repite de nuevo.

Duración: Hasta que termine todo el grupo.

Investigadores Aportación

Para mejorar la técnica del bote se consideró: el bote alto hasta el hombro, el bote bajo hasta la rodilla, cambiando de mano, realizar un pase después de bordear el obstáculo, etc.

Estos movimientos se realizara en zigzag con una separación de 5 metros entre conos y habrá 10 conos, 5 a la derecha y 5 a la izquierda. Cuando pasamos por cada cono hacemos una pausa para realizar el bote alto hasta el hombro, el bote bajo hasta la rodilla, cambiando de mano.

Fuente: Guía didáctica # 1

3.2.2. Carrera de Boteos

Objetivo: Desarrollar de la Técnica del Bote y Conducción del Balón.

Medios: Espacio delimitado, amplio, balones.

Personas: De 30 a 40 todo el grupo.

Desarrollo: Organizados en clubes y con un balón, se colocan en filas tras la línea de portería. A una señal el capitán sale boteando el balón a la carrera hasta la mitad del campo, desde allí hará un pase con una mano al segundo de la fila, quien hará la mismo hasta que todos se encuentren en la línea central.

Reglas: Debe ir boteando todo el recorrido.

Gana el club que finalice el recorrido.

Duración: Gana el club que finalice antes el recorrido.

Investigadores Aportación

La técnica del bote se trabajara en diferentes direcciones y con cambios de ritmo, tipos de habilidades cambio de mano, entre piernas, faja, giro etc.

El entrenador señalará con el dedo a diferentes puntos para que vayan realizando los ejercicios mencionados. Pero pondremos 5 conos y a la señal realizarán los ejercicios mencionados.

Fuente: Guía didáctica # 1

3.2.3. Balón al Castillo

Objetivo: Desarrollar de la Técnica del Bote y Conducción del Balón.

Medios: Espacio reducido, balones, conos.

Personas: Grupo de 8.

Desarrollo: Un gran círculo de tres a seis metros de radio en el medio un aro: el castillo, cuatro o cinco botellas de plástico un guardián del castillo en tres los dos círculos cinco a ocho atacantes fuera del círculo grande, los atacantes rondan el círculo haciendo botear el balón, cambiando de diferentes ritmos y direcciones a una señal deben hacer caer las botellas con la pelota defendidas por el guardián.

Reglas: No dejar de botear.

Duración: Gana el equipo que termina en menor tiempo de tumbar las botellas.

Investigadores Aportación

Jugaremos a derivar los conos (5) con una pelota de tenis, a una distancia de 4 metros y tiene 3 intentos, si logra puede realizar los diferentes ejercicios: bote cortó entre las piernas y finalizara con una entrada en bandeja.

Fuente: Mil Ejercicios y Juegos de Baloncesto

3.2.4. El Quita Balón

Objetivo: Desarrollar de la Técnica del Bote y Conducción del Balón.

Medios: Espacio delimitado, amplio, balones.

Personas: Grupos de 10.

Desarrollo: Dispuestos en una zona señalada para empezar el juego puede ser la zona de tres puntos, cada deportista con un balón; el juego empieza con una sucesión

de bote continuo a una señal del entrenador tratan de mandar el balón de cualquiera de sus compañeros fuera de la zona marcada, y al mismo tiempo proteger el suyo.

Reglas: Balón que salga de la zona señalada será eliminado

Duración: Hasta que un solo jugador.

Investigadores Aportación

Con este juego trabajaremos la protección del balón y el dominio de ambas manos tanto derecha como izquierda y también podemos combinar con el bote, etc. Todos jugaran por 3 minutos y cambiar de mano. Existe limites, el que pierde el control y se va fuera del límite tendrá un castigo que es 2 vuelta a la cancha con el bote.

Fuente: Aportación de los Investigadores.

3.2.5. Cambiando de Puesto

Objetivo: trabajar la técnica del bote.

Participantes: todo el grupo

Medio: espacio limitado, balones

Desarrollo: formar grupos de tres integrantes, los dos integrantes de los extremos uno de ellos con balón, botea en su puesto, a una señal del profesor trata de cambiarse de un lado al otro para entregar el balón a uno de sus compañeros y este realiza el mismo trabajo hasta que los tres hayan realizado el mismo trabajo.

Regla: botear el balón constantemente antes de dar el pase

Duración: el juego continúa hasta que todos sus integrantes hayan pasado el centro.

Investigadores Aportación

Variamos el juego haciendo que los jugadores cambien el tipo de bote (bote alto y bajo) y cambiando de mano constantemente.

Fuente: Manual de Educación Física Deportes y Recreación por Edades

3.2.6. Quítame el Balón

Objetivo: trabajar la técnica del bote

Participantes: todo el grupo formados en parejas

Medio: espacio limitado

Desarrollo: entregar un balón a cada pareja el jugador “A” botea el balón con la mano derecha o izquierda para evitar que “B” le quite el balón. Luego cambiamos de jugador.

Regla: botear el balón constantemente

Duración: hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación:

Realizamos el mismo juego pero con la variante de que el espacio fue más pequeño, y utilizamos tiempo de trabajo para cada jugador.

Fuente: Baloncesto de Iniciación y Perfeccionamiento

3.3. Para la finta.

En el baloncesto, la 'finta' Es un movimiento de engaño que confunde al defensa haciéndolo perder su efectividad. Las fintas pueden hacerse con pies, manos, brazos, hombros, miradas y expresiones faciales. Las fintas con los pies son pasos cortos y veloces que indican cambios de dirección.

El uso de las fintas debe ser racional y efectivo, ya que si son excesivas pueden provocar mala coordinación en las jugadas y pérdida de tiempo además de otros contratiempos tales como violaciones.

Con las fintas realizaremos los siguientes juegos:

3.3.1. Desmárcate si Puedes

Objetivo: Desarrollar de la Finta

Medios: Espacio delimitado, balones.

Personas: De 10 a 20.

Desarrollo: Colocados por tríos, un pasador, un receptor y un defensor. En distintas posiciones. El receptor intenta recibir libre el balón esquivándose de su maraca,

realizando numerosas fintas de des marcación para que el pasador le entregue el balón y pueda tener una recepción buena para atacar la canasta o realizar u tiro.

Reglas: Realizar tres finta para recibir el balón. Gana el equipo que realiza más aros.

Duración: Hasta que exista un ganador.

Investigadores Aportación

Mejorar la finta de des marcación para jugar 1contra2 y un pasador, el 1 se tiene que desmarcar para recibir el balón y los otros 2 tienen que defender y juega un 1contra 2 o a la señal de entrenador juega 1 contra 1.

Fuente: Aportación de los Investigadores.

3.3.2. Atrápalo

Objetivo: Desarrollar de la Finta

Medios: Espacio limitado, balones.

Personas: De 10 a 30.

Desarrollo: Formados en dos columnas el un grupo será defensores y el otro atacantes, un balón será puesto en el piso la línea de tres puntos, los jugadores se enfrentaran 1x1, alejados unos 3m, el atacante buscar desmarcarse por poder coger el balón, el defensor tratara de no dejar coger el balón, el atacante coge el balón atacara a la canasta, mientras el defensor seguirá defendiendo.

Reglas: No coger el balón directamente, realizar algunas demarcaciones previas.

Duración: El ganador es el equipo que realiza más puntos o aros.

Investigadores Aportación

En parejas (a, b) se realiza carreras cortas y repetitivas desde la línea del fondo hasta la mitad de la cancha, el primero (b) que llega coge el balón y ataca la canasta y el otro (a) defenderá y se jugara 1x1 (uno contra uno) y una variante será que otro jugador (x) será pasador que tenga el balón para pasar al primero (b) que llegue, el (b) hará una pausa para que el defensor(a) llegue y se ponga en posición defensiva para jugar un 1 contra .

Fuente: Aportación de los Investigadores.

3.3.3. Pisar la Sombra

Objetivo: Desarrollar de la Finta

Medios: Espacio delimitado.

Personas: De 10 a 30.

Desarrollo: Se agrupan en parejas y delimitan su espacio a la señal establecida uno de los compañeros trata de pisar la sombra del otro durante un tiempo determinado mientras este evita que pise su sombra cambiando constantemente de posición.

Reglas: Gana el jugador que mayor número de veces pise la sombra.

Duración: El ganador es el que pisa más sombras y rabos.

Investigadores Aportación

En parejas podemos jugar agregando una cola puede ser soga, cinta, cinturón, etc. El que se podrá la cola (a) será el que tiene que esquivar, (b) tendrá que tratar de pisar la cola las veces que sea posible. Gana el que pisa la mayoría de veces.

Fuente: Juegos y Dinámicas para Grupos

3.3.4. Triple Amenaza

Objetivo: Desarrollo de la Finta

Medios: Espacio delimitado, balones.

Personas: De 10 a 30.

Desarrollo: Formados en dos columnas, el uno de defensores (a) y la otro de atacantes (b), el juego consiste en que el atacante (b) tiene tres opciones 1. Tira, 2. Pasar y 3. Entrada en bandeja para realizar una canasta, después de realizar una finta previa, el defensor impedirá que este logre su propósito, atacar a canasta o al aro.

Reglas: Gana el equipo que logre el mayor número de canastas.

Duración: Hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

En parejas (a) receptor hará una finta en v para recibir el balón y (b) el pasador dará el balón a (a) para realizar otra finta de triple amenaza se detiene y engaña al defensor (x) y atacar el aro.

Fuente: Mil Ejercicios y Juegos de Baloncesto

3.3.5. Eslalon en Relevos

Objetivo: trabajar la Finta

Participantes: todo el grupo

Medio: espacio amplio, balones, pecheras

Desarrollo: los jugadores se sitúan en columnas a dos metros unos de otros. Formar de tres a cuatro grupos, el juego consiste en que el último de cada grupo sale y corre entre las puertas formadas por sus compañeros y llegar a la cabeza de la columna.

Regla: Gana el equipo que realice menor tiempo en realizar el recorrido.

Duración: hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

Realizamos el mismo juego pero con la variante de que utilizamos un balón, realizamos el recorrido dos veces el mismo jugador y manejamos ambas variantes juntas.

Fuente: 1000 ejercicios y Juegos de Baloncesto

3.3.6. Dribling Kim

Objetivo: trabajar la Finta

Participantes: todo el grupo

Medio: espacio amplio, balones, pecheras y conos

Desarrollo: trazar círculos, y formar grupos, los equipos frente a sus círculos a unos 15 metros, a una señal dada los primeros de cada columna dan dos vueltas alrededor de sus círculos bordeando los obstáculos y pasan el relevo al siguiente.

Regla: Gana el equipo que realice menor tiempo en realizar el recorrido.

Duración: hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

Ejecutamos el juego utilizando un balón y aumentando el tamaño del círculo para que se dificulte el juego y exista mayor exigencia.

Fuente: Educación Física Escolar

3.4. Para la recepción.

Los juegos planteados para trabajar la técnica de recepción del balón serán:

3.4.1. Recepciona si Puedes

Objetivo: Desarrolla de la Recepción.

Medios: Espacio amplio, delimitado, balones.

Personas: De 10 a 30.

Desarrollo: En parejas, y cada grupo con un balón. El juego consiste en que el compañero lanza el balón y el otro sale a recoger el balón en posición sentado. Después se intercambian los roles, cada uno de ellos están al a una distancia de 10 metros.

Reglas: El que no coge pierde puntos.

Duración: Hasta que exista un ganador.

Investigadores Aportación

Se divide el grupo en dos equipos hay que intentar dar 10 pases seguidos sin que nos roben el balón o lo quiten el equipo contrario. Si nos quitaran el balón el equipo defensor pasaría a atacar y a contar desde el principio.

Fuente: Aportación de los Investigadores

3.4.2. Gato y el Ratón

Objetivo: Desarrollar de la Recepción.

Medios: Espacio limitado, balones.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: En grupos de 5 a 8 jugadores todos sentados en un círculo con un balón grande (el gato), y otro balón pequeño (el ratón). El objetivo es pasar el ratón en cualquier sentido evitando que el gato lo atrape.

Reglas: El que se queda con ambos balones se elimina.

Duración: Hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

El mismo juego que menciona podemos darle una variante: todos los niños de pie, un jugador con un balón grande sale boteando (gato) alrededor del círculo y el (ratón) con un balón pequeño le persigue, si logra tocarle (ratón) se cambian los papeles el ratón se vuelve gato y el gato es ratón y el gato para cambiar a otro gato tiene que realizar un pase a otro niño el recepciona el balón y es el nuevo gato y así sucesivamente.

Fuente: Manual de Educación Física y Deportes Recreación por Edades

3.4.3. El Mono en la Mitad

Objetivo: Desarrollar de la Recepción.

Medios: Espacio limitado, balones.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: En tríos, los dos jugadores de los extremos y en la mitad estará el “mono” envían el balón por alto o rodando, tratando de evitar que el “mono” lo atrape.

Reglas: Si el jugador de la mitad atrapa el balón, el pasara al centro hacer de mono.

Duración: Hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

Se trabajó utilizando los tipos de pases de pecho, pique, sobre cabeza y pivoteando el balón antes de pasar al otro compañero. El mono sale a defender el balón y a presionar al su compañero para que no sea fácil el pase y la recepción al otro compañero y si logra pasar y recepcionar el mono sigue defendiendo hasta que logre quitarle.

Fuente: Manual de Educación Física y Deportes Recreación por Edades

3.4.4. La Pelota Loca

Objetivo: Desarrollar de la Recepción.

Medios: Espacio amplio, delimitado, balones.

Personas: De 30 a 40.

Desarrollo: Organizar de 6 a 12 jugadores ubicados en sus respectivas canchas se sorteara el saque, el equipo en poder del balón mediante pases y recepciones buscar llegar a la línea del fondo de la cancha del cuadro contrincante, si logra asentar el balón tiene un punto, el otro intenta bloquear o interceptar el balón si lo consigue, sigue siendo el mismo procedimiento hasta llegar a la línea del fondo del rival.

Reglas: El balón no puede ser retenido por más de cinco segundos, quien lo hace es penalizado con la entrega al otro equipo.

Duración: Puede ser por tiempo o por número de goles.

Investigadores Aportación

Con este juego trabajaremos la técnica de los cinco segundos, quien lo hace es penalizado con la entrega al otro equipo. Tiene que pasar por todos los jugadores el balón antes de hacer un punto. Desarrollaremos también la técnica del pase y boteo.

Fuente: Baloncesto Iniciación y Perfeccionamiento

3.5. Para el tiro.

Realizaremos los siguientes juegos:

3.5.1. Alrededor del Mundo

Objetivo: Desarrollar el Tiro.

Medios: Espacio amplio, delimitado, balones y cancha de baloncesto.

Personas: De 10 a 20.

Desarrollo: En grupos de 4 a 5 jugadores, uno de cada equipo con un balón colocados en la zona 1. Tiran a canasta y tan pronto encestan avanzan a la siguiente zona (2, 3, 4, 5) hasta que uno (el primero) enceste en la zona cinco, resultando campeón. A continuación entran los cuatro siguientes y así sucesivamente.

Reglas: El que realiza las cinco zonas es el ganador.

Duración: Puede ser por tiempo o por grupos.

Investigadores Aportación

Mediante este juego trabajaremos aumentando las zonas de juegos, quitadas de puestos, que tiren con una solo mano, con dos manos tapando un ojo, etc. Trabajaremos mucho con este juego la precisión de tiro.

Fuente: Guía Didáctica #1

3.5.2. Bola en el Tacho

Objetivo: Desarrollar el Tiro.

Medios: Espacio amplio, delimitado, balones, chalecos, dos recipientes grandes.

Personas: De 10 a 30.

Desarrollo: Formar equipos de cinco a ocho jugadores, nombrar a una persona que se ubique dentro de la zona sosteniendo el tacho, esta puede desplazarse por el lugar. El juego inicia con un salto en la mitad de la cancha. Los jugadores pueden realizar máximo tres botes y pasar la bola a otro compañero. El objetivo es anotar puntos metiendo la pelota dentro del tacho desde fuera de la zona, sin ingresar a ella.

Reglas: El que realiza más encestes en el tacho es el ganador.

Duración: Gana el que realiza más puntos.

Investigadores Aportación

En este juego podemos trabajar la técnica de lanzamiento, el pase, el bote, la recepción, se puede aplicar algunas reglas como: los cinco segundos en posición del balón, los 24 segundos y la falta con tiros libres.

Fuente: Manual de Educación Física y Deportes Recreación por Edades

3.5.3. Quien Hará Diez Canastas

Objetivo: Desarrollar el Tiro.

Medios: Espacio amplio, delimitado, balones, media cancha.

Personas: De 10 a 30.

Desarrollo: Equipos de cinco jugadores un balón por equipo los jugadores se sitúan a una distancia idéntica, a precisar, a cada costado de la canasta; tiran, siguen, recuperan y dan al siguiente los equipos tiran al mismo tiempo.

Reglas: Jugador tiene un solo lanzamiento.

Duración: El que marque las diez canastas gana.

Investigadores Aportación

Perfeccionaremos la técnica de lanzamiento desde diferentes distancias.

Se podrá también lanzar y rebotar para asegurar el tiro.

Fuente: Baloncesto Iniciación y Perfeccionamiento

3.5.4. Defensa de Mi Casa

Objetivo: Desarrollar el Tiro.

Medios: Espacio amplio, delimitado, balones, media cancha.

Personas: De 30 a 40.

Desarrollo: Por grupos de 8, previos sorteo se definirá que equipo empieza lanzando, el equipo que perdió el sorteo ubicara un defensor dentro de la zona de tiros libres, el otro equipo en el semicírculo para hacer el lanzamiento franco, lo

jugadores del equipo atacante intentaran mediante una serie de lanzamientos conseguir el mayor número de canastas posibles, mientras el jugador del otro equipo evitara.

Reglas: Cada minutos se cambiara de posiciones los equipos.

Duración: Gana el equipo que consigue más puntos en el tiempo fijado.

Investigadores Aportación

Podemos trabajar por tiempo, realizaremos cambio de posiciones de los equipos, agrandaremos la zona de lanzamiento.

Fuente: Guía Didáctica #1

3.6. Juegos En espacios reducidos

Son tareas orientadas a nivel ofensivo al perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos necesarios para la mejora de la velocidad-precisión en la circulación del balón, la progresión en el juego y la finalización y a nivel defensivo perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos necesarios para favorecer la recuperación del balón, evitar la progresión en el juego y el enceste.

Vamos a trabajar los siguientes juegos:

3.6.1. El Balón Inquieto

Objetivo: Desarrollar de los Espacios Reducidos.

Medios: Espacio amplio, delimitado, balones, media cancha.

Personas: De 10 a 40.

Desarrollo: Dos equipos de cinco; dos jugadores de cada equipo se hacen pases desplazándose alrededor de la zona; durante este tiempo, los demás corren en todo las direcciones dentro de la zona restringida. Cada uno tiene que seguir a su jugador y contar el número de pases que hacen los adversarios. A una señal del entrenador, todo el mundo se detiene (los adversarios tienen que estar lado a lado); cada jugador

da el resultado de sus cuentas y el juego continua hasta que todos los jugadores hayan sido lanzadores de pases. .

Reglas: El que realiza el mayor número de pases gana en un tiempo determinado.

Duración: Por tiempo 2 a 4 minutos

Investigadores Aportación

Este juego nos permitirá seguir perfeccionando la técnica individual puesto que nos permite combinar pases, recepciones, bote y trabajar en pequeños espacios.

Fuente: Baloncesto Iniciación y Perfeccionamiento

3.6.2. Pelota Quemada 1

Objetivo: Desarrollar de los Espacios Reducidos.

Medios: Espacio delimitado, balones.

Personas: Puede participar todo el grupo.

Desarrollo: Organizados en dos equipos en igual número de jugadores (atrapados y perseguidores) los perseguidores deben cruzar de un extremo al otro y con el balón utilizando pases buscaran topar a su adversarios.

Reglas: Los jugadores deben cruzar el campo a una señal.

Duración: Gana el equipo que más atrape en el tiempo determinado.

Investigadores Aportación

Podemos mejorar mediante este juego, la técnica del pase y la recepción, trabajaremos por tiempo y se cambian los papeles.

Fuente: Guía Didáctica # 1

3.6.3. El Círculo Saltarín

Objetivo: Desarrollar de los Espacios Reducidos.

Medios: Espacio delimitado, balones.

Personas: Puede participar todo el grupo.

Desarrollo: Los jugadores se dividirán en dos equipos y se situaran por el terreno formando un círculo. En medio del círculo se situará el entrenador que tiene un balón fijado a una cuerda que mueve en círculo de 20 a 25 centímetros por encima del suelo. Los jugadores saltan con las piernas juntas por encima de la cuerda. Si un jugador de un equipo comete un error, el otro equipo obtiene un punto, de forma que el equipo que obtenga más puntos gana el juego.

Reglas: No se puede correr detrás del balón ni intercambiar las posiciones mientras se produce el movimiento del balón.

Duración: Gana el equipo que obtiene más puntos.

Fuente: Aportación de los Investigadores

3.6.4. Pasar, Cortar y Correr

Objetivo: Desarrollar de los Espacios Reducidos.

Medios: Espacio limitado, balones.

Personas: Puede participar todo el grupo.

Desarrollo: Los jugadores se colocaran en las esquinas y mitades de un cuadrado con un balón que son 8, el juego consiste en pasar la pelota hacia la derecha, el jugador tendrá que cruzar al frente donde se encuentra otro jugador y el hará lo mismo así sucesivamente.

Reglas: Realizar bien la técnica del pase de pecho y su recepción.

Duración: Gana el equipo que obtiene más puntos.

Fuente: Aportación de los Investigadores

3.7. Partidos de Básquet

Los Juegos que desarrollaremos serán los siguientes:

3.7.1. 4 Contra 4 con una Aro

Objetivo: Jugar partidos de Básquet

Medios: Espacio amplio, balones.

Personas: Puede participar todo el grupo.

Desarrollo: Formar equipos de cuatro jugadores para practicar el básquet; todos los equipos podrán encestar en un solo aro cuando un equipo ataca los demás intentan impedir aros el juego finaliza después del tiempo fijado.

Reglas: Gana el equipo que más aros realiza. Los tiros deben ser fuera de la zona de tiro libre.

Duración: Gana el equipo que obtiene más puntos.

Investigadores Aportación

Iremos desarrollando y perfeccionando todo tipo de lanzamientos de diferentes distancias, podemos jugar sin bote, solo con pases o lanzamientos por áreas.

Fuente: Baloncesto Iniciación y Perfeccionamiento

3.7.2. 3 Contra 3 sin Dribling

Objetivo: Jugar partidos de Básquet

Medios: Espacio amplio, delimitado, aros o aros, chalecos y balones.

Personas: 30 a 40 como máximo.

Desarrollo: Organizados en equipos de tres jugadores se ubican a cada lado del campo, previo sorteo se decide quien saca para iniciar, el partido cada equipo trata de llegar el aro, tablero o ula para poder encestar el balón. Los jugadores de los equipo pueden avanzar mediante pases sin bote.

Reglas: Gana el equipo que más aros hizo.

Duración: Hasta que dure el interés.

Investigadores Aportación

Se puede jugar solo en la mitad de la cancha el 3x3 el equipo A saca y ataca y el equipo B defiende, si el equipo B recupera el balón puede atacar pero tiene que salir

a la línea de tres puntos para que sea válida la canasta. Así sucesivamente se va jugando.

Fuente: Guía Didáctica #1

3.7.3. Partidillo de Tres Canastas

Objetivo: Jugar partido de Básquet

Medios: Espacio, delimitado, balones.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Dos grupos o equipo de tres jugadores se enfrentan para jugar un partido de mini básquet aplicando las reglas o las que los niños acuerden.

Reglas: Gana el equipo que consiga encestar tres canastas en el menor tiempo.

Duración: Hasta que exista un triunfador.

Investigadores Aportación

Fortalecer las reglas que son:

Los tres segundos.

El doble (no salir caminando).

El saque lateral.

La marca personal que presione.

Fuente: Enciclopedia de Juegos Océano #

3.7.4. 5X5X5

Objetivo: Jugar partidos de Básquet

Medios: Toda la cancha, chalecos, balones.

Personas: Todo el grupo.

Desarrollo: Tres equipos dos ubicados en las líneas del fondo de la cancha, uno en el centro del campo, el juego empieza con el equipo que está ubicado en el centro del campo, el cual atacara a uno de los equipo ubicados en el fondo de la cancha, si el

equipo defensor recupera el balón se convertirá en atacante hacia el otro costado de la cancha.

Reglas: Gana el equipo que realiza más punto en un tiempo determinado.

Duración: tiempo predeterminado.

Fuente: Aportación de los Investigadores.

CAPÍTULO IV

PLANIFICACIÓN DEL MANUAL DE JUEGO

Este Manual de juegos, está basado en una investigación de juegos seleccionados exclusivamente para ponerlos en práctica en el mini básquet, conteniendo en síntesis juegos para el desarrollo de las cualidades físicas básicas que consisten: velocidad, fuerza y resistencia, hasta juegos para desarrollar las capacidades coordinativas como; diferenciación espacio temporal, orientación, equilibrio y anticipación motora. Por ultimo efectuamos juegos para desarrollar aspectos técnicos como el pase, recepción, boteo, lanzamientos hasta pequeños partidos de mini básquet.

El presente Manual contempla una serie de juegos recopilados y creados para aplicarlos al mini básquet, que a nuestro criterio nos va a permitir llevar las prácticas para fortalecer la planificación, el seguimiento y la evaluación hacia los resultados.

Para realizar la práctica se clasificó los juegos según las capacidades físicas, técnicas, y coordinativas. A continuación detallamos los juegos recopilados de varios autores, tales como: (GERARD BOSC, PETER VARY, BÁRBARA NUESCH, WERNER SILVERTEIN, etc...), y se complementó con muchos juegos creados por nosotros y que fueron ejecutados con los niños.

Para el efecto se tomó en consideración empezar por los juegos dirigidos a las cualidades físicas.

4.1. Juegos de Velocidad

4.1.1. **Blanco y Negro:** Para realizar este juego nos enfocamos en el sustento teórico del libro “Guía Didáctica # 1” este juego nos permitió trabajar la velocidad en los niños, que se fundamenta en la realización de carreras continuas, planteamos distintas posiciones entre ellas (sentados, acostados, cuadrupedia, hombres contra mujeres) trabajamos la velocidad pura, la velocidad de reacción y la velocidad de desplazamiento mediante la ejecución de este juego.

4.1.2. **Carreras Numeradas:** Para cumplir con el juego se investigó en el texto “Educación Física Escolar” basándonos en el autor del texto consideramos oportuno realizar el juego con nuestras propias reglas, las cuales nos permitieron trabajar y mejorar la velocidad, trabajamos el juego con la ayuda de más obstáculos, y más grupos para tratar de desarrollar en el niño la velocidad de reacción, el desplazamiento y la colaboración con el grupo.

4.1.3. **Cono al Piso Cono Arriba:** Que es creado por nosotros, el mismo que consiste en formar dos grupos de igual número de participantes, se coloca en hilera de 8 a 10 conos para cada grupo, el primer competidor tiene que ir virando todos los conos con la mayor velocidad posible, regresa da la posta al segundo y este va haciendo parar nuevamente los conos, así sucesivamente hasta que llegue al último participante, gana el grupo que haya hecho pasar a todos sus integrantes.

4.1.4. **Golpea y Corre:** Dividimos al grupo en dos sub grupos de igual número de participantes a unos 20 metros de distancia, cada uno tendrá una letra o número que le distingue, un jugador del grupo A sale a desafiar en carrera a su adversario del grupo B, para ello le tiene que dar un golpe con la mano que es la señal de persecución. A marca un punto si toca a B.

4.1.5. **Cazador y Conejos:** Del grupo se escoge seis o siete jugadores y se les denomina cazadores, a los restantes conejos; los cazadores persiguen a los conejos hasta tocarles; el momento que son tocados deben sentarse y ponerse en posición cuadrupedia; los conejos que se encuentran en esa posición esperan ser salvados; esto se logra cuando otro conejo salta sobre él. Se consideran ganadores los cazadores, cuando eliminan a todos los conejos. Los conejos ganan sino son atrapados dentro del tiempo convenido.

4.1.6. **Pato Ganso:** Los jugadores se forman en un círculo tomados de la mano y se sueltan una vez que están ubicados. Un que se encuentra por fuera corre entorno al círculo, toca a un compañero en la espalda y le dice “Ganso”

el alumno tocado debe salir corriendo en dirección contraria a la del que lo toco. Gana quien llega primero al puesto.

4.1.7. **Araña y Las Moscas:** El campo se delimita con dos líneas paralelas separadas a unos 20 metros, un jugador es la araña e resto mosca, la araña se coloca en el centro del campo y las moscas detrás de una de las líneas a una señal las moscas salen corriendo hasta la otra línea del campo, la araña puede moverse por todo el campo intentando tocar el máximo número de moscas. Las moscas que son tocadas quedan inmóviles. La partida se inicia con las moscas que se han salvado y se acaba cuando no quedan moscas en el juego.

4.1.8. **Cinta Sin Fin:** Organizados en subgrupos de 8 a 10 jugadores, todos acostados en el piso y en columna, a 1 metro de distancia uno de otro, a excepción del último, a una señal del profesor los últimos de cada columna parten corriendo y saltando por encima de los compañeros, y se colocan en la posición del acostado. Gana el grupo que llega a la meta preestablecida ida y vuelta.

Analizando la idea central de los juegos señalamos que fue muy importante el trabajo de velocidad pura y la velocidad de reacción, realizamos más divisiones de grupos de 5 a 6 niños, para que tenga mayor participación, realizamos la velocidad por tiempo, por repeticiones y colocamos más obstáculos, consideramos que al tratarse de un grupo muy numeroso de niños la pausa o descanso va ser demasiado.

4.2. Juegos de Fuerza

4.2.1. **Cargaditos:** Utilizando la teoría de libro “Juegos Y Dinámicas para Grupos” en el cual nosotros mediante este juego buscamos mejorar la fuerza, fue importante apuntalar hacia la potencia de piernas que nuestros niños van generar mediante la realización de este juego. Podemos realizar un trabajo de fuerza de brazos, haciendo que el alumno no sea cargado sino llevando al compañero sobre los brazos incrementado la distancia y realizando repeticiones constantes. Una variante más seria que el compañero que va cargado lleve un balón boteando para trabajar coordinación y boteo al mismo

tiempo y el juego tenga su grado de complejidad. Y realizar el recorrido cambiando los roles.

4.2.2. Realizamos más juegos que nos permitieron trabajar la fuerza y velocidad, consideramos importante aportar con un juego creado por nosotros, nos concretamos en mejorar la fuerza de brazos y piernas a través de continuos desplazamientos, y cambio de posiciones al iniciar el juego. Trabajamos la fuerza y disputa uno contra uno realizando el juego denominado los **Vikingos** el cual consiste en dividir a los participantes en 2 equipos de igual número, que se colocan separados por una línea. Los jugadores de cada equipo intentan arrastrar a los del equipo contrario hacia el propio campo. Cuando se arrastra a un jugador del equipo contrario, este intenta volver a su campo, pero sus adversarios hacen la posible para retenerlo.

Pasado el tiempo predeterminado, se cuenta el número de jugadores que se encuentran en campo contrario. Gana el equipo que ha retenido más contrincantes en su terreno.

Rescatando la importancia del trabajo de fuerza individual que permitió desarrollar este juego, nos enfocamos en la fuerza de brazos mediante la repetición continua del juego dificultando el mismo haciendo participar a niños de mayor contextura física con niños de menor contextura física o tratando de buscar alguna ventaja para que exista mayor esfuerzo.

4.2.3. ***Carrera de Osos:*** El mismo que consiste en que los jugadores se dividen en grupos de 4, ellos se colocaran en cuadrupedia alta con las manos en el piso y las piernas completamente extendidas, tendrán que caminar en esa posición como los osos. No pueden flexionar las piernas.

4.2.4. ***La Carretilla:*** Están agrupados en parejas tras la línea de salida donde se ubican uno tras otro, el de adelante se ubica en posición plancha y el de atrás le toma las piernas, a la voz del profesor todos marchan hasta una marca

pre establecido, donde se cambian de función y regresan. No pueden desplazarse si no sostienen las piernas del compañero.

4.2.5. **Familia Pato:** El juego consisten que el profesor señala a dos niños que desempeñaran el rol de PAPA PATO y de MAMA PATA. Los demás están en cierta distancia y serán los hijos patitos. A la señal del profesor acudirán caminando como lo hacen los patos en cuclillas, hasta donde están PAPA PATO y MAMA PATA ellos también se movilizaran caminando de dirección. Los primeros patitos que logren tomar de la mano a los PAPA PATOS se transformaran en PAPAS y continuara el juego por pocos minutos ya que la posición en cuclillas demanda un fuerte trabajo muscular.

4.2.6. **Beisbol con la Mano o las Bases:** Dos equipos, uno lanza y el otro recibe. El campo de béisbol (simulado) consta de cinco o seis bases (según el terreno) colocadas en las esquinas. Un jugador del equipo que recibe hará de lanzador colocado a unos tres metros del bateador. El lanzador bombea la pelota para que el bateador la golpee con su mano abierta. Tiene tres intentos. Si lo consigue, corre hacia la primera base. Si el equipo que recibe la coge al vuelo, cambio de rol. Si no, la devuelven al lanzador para pillar al corredor entre base y base. La distancia entre las bases dependerá de la edad de los alumnos. Cada vez que se batea los corredores avanzan de base. Al llegar a la zona de bateo se consigue una carrera. El balón puede ir solo al frente si hacia atrás se considera como nulo y pierde un turno de los 3 que tiene.

4.2.7. **Carreras de Carros Romanos:** Grupos de cuatro. El jinete va agarrado de dos compañeros a sus hombros. Las piernas las lleva otro compañero sobre sus hombros. Transportar al jinete a lo largo de unos metros. Cambio de rol. Todos los cuatro participantes tienen que pasar la línea de meta y cambiarse de rol.

4.2.8. **Ollitas:** Grupos de tres tras la línea de salida, a una señal el estudiante del centro se pone en cuclillas con las manos entrelazadas por detrás de las rodillas. Los dos compañeros de los extremos cogen al del centro de los brazos (orejas de la olla) y le transportan hasta la llegada en ella cambian de

olla y regresan a la partida en la que está listo el siguiente trió. La olla que es asentada antes de llegar a uno de los puntos establecidos debe iniciar nuevamente el recorrido.

4.3. Juegos de Resistencia

Para cumplir con el desarrollo de la resistencia, aquí nos planteamos entre los principales los siguientes juegos:

4.3.1. **Aumento de Vagones:** Aportación a nuestro trabajo investigativo, ya que es un juego creado por nosotros, no solamente mejoramos la resistencia, también trabajamos la velocidad mediante la repetición constantes del carreras, al iniciar cada carrera cambiamos para que sea otro el participante o niño que va primero, solo así trataremos de que todos realicen el mismo trabajo y el mismo esfuerzo.

4.3.2. **Carrera del Ebrio:** Tomado del libro “Manual de Educación física, Deporte y Recreación por Edades” realizando las carreras en zigzag con utilización de obstáculos, dar más giros al llegar al último obstáculo, aumentar la zona de llegada y partida etc.

4.3.3. **Quemadas:** Este juego es un aporte de nosotros, este consiste en dividir en dos equipos de igual número, el un equipo van a ser los quemadores y el otro los quemados, el juego consiste en que mediante un sucesión de pases se trate de tocar con el balón el mayor número de adversarios, el juego finaliza cuando hayan sido tocados, todos los jugadores han de ser quemados. Jugador que se sale del límite, considérese quemado. No se vale correr con el balón, no se vale lanzar el balón. Gana el que realiza menor tiempo en quemar al rival.

4.3.4. **Golpéales:** Forman un círculo con los jugadores, dónde cada uno esté de pie con sus manos cruzadas atrás, en posición de recibir el golpe. Se escoge un jugador para que se la "quede", le llamaremos "eso", el cual lleva consigo un rollo hecho con papeles de periódicos o pedazo de tela bien

envuelto. "Eso" camina alrededor del círculo por la parte de afuera y deja caer el objeto preparado en la mano de uno de los jugadores que están en el círculo. A partir de ese momento el muchacho con el objeto puede comenzar a golpear al muchacho de su derecha en la espalda por debajo del cuello, mientras que el muchacho corre alrededor del círculo tratando de alejarse de quien lo va a castigar. Cuando él regresa a su lugar en el círculo después de haber dado la vuelta estará a salvo. El proceso es completado cuando el nuevo poseedor de del objeto para golpear vuelve a darle la vuelta al círculo y dejando caer el objeto en la mano de otro muchacho y así sucesivamente el juego continúa. Cada vez que "eso" deja el objeto para golpear en las manos de alguien él toma el lugar de esa persona en el círculo. Los golpes tienen que ser del cuello hacia abajo

4.3.5. *El Hombre de Negro:* Un participante del grupo por sorteo será designado "el hombre de negro". Este se ubicara a prudencial distancia del resto de participantes, el juego se inicia con el dialogo entre participantes y el "Hombre de negro".

Hombre de Negro: ¿quién quiere al hombre de negro?

Participantes: nadie

Hombre de negro: por que

Participantes: porque es negro

Hombre de negro: que come

Participantes: carne

Hombre de negro: que bebe

Participantes: sangre

Al momento que pronuncian la palabra "Sangre" los niños se dispersan en carrera y "el hombre de negro" los persigue. El que es atrapado pasa hacer el hombre de negro.

4.4.6. *Atrapando la Cadena:* Se escoge un jugador para que sea él, quien inicie el juego.

El primer jugador que sea atrapado, une sus manos con el jugador que empezó el juego, y posteriormente cada persona que es atrapada, será entregada a la cadena (todos los jugadores atrapados unen sus manos con el

que dio inicio al juego e intentará atrapar al resto de participantes). El área de juego debe ser limitada de manera que todos sean atrapados. Los que forman la cadena tienen que correr con las manos unidas al de su compañero.

4.4.7. **Cuatro Manchas:** Organizar sub grupos de cuatro jugadores sus integrantes deben tener las mismas condiciones o conservarse unidos o juntos todo el recorrido, sea este de fondo o medio fondo. Los competidores deben llegar juntos a la meta

4.4.8. **Medianoche:** El atrapador se encuentre detrás de una línea base del área, los demás jugadores están al otro lado, se acercan poco a poco al atrapador, tan cerca como para desafiarlo le pregunta “qué hora es”. El atrapador puede responder dando las horas más variadas pero si después de haberle preguntado varias veces contesta “medianoche”, a esta señal los jugadores empiezan a correr y a buscar su seguridad tras su línea de descanso. El cazado releva al cazador

Desde nuestra perspectiva no solamente optimizamos y desarrollamos la resistencia, también la velocidad, trabajamos dando variantes por tiempo o hasta que los jugadores logren el objetivo del juego que es la eliminación, generamos el mismo esfuerzo de todos para desarrollar las cualidades descritas anteriormente.

4.4. Juegos de las Capacidades Coordinativas

Para el mini básquet es importante trabajar el desarrollo de la coordinación viso-manual, ya que en la técnica de Mini Básquet es importante aprender estos ejercicios debido que nos dan la habilidad para agarrar el balón, defender, realizar pases, teniendo mucha agilidad, con todo nuestro cuerpo realizando de manera adecuada los ejercicios, tal como lo manifiesta (KAROL ANDREA ESCOBAR BURGOS).

Para nuestro criterio trabajamos un aspecto importante en este manual, el cual fue ir enseñando, y mejorando las capacidades coordinativas, tomamos como punto clave el juego para el desarrollo de:

- La diferenciación dinámica,
- La diferenciación espacio temporal,
- La orientación,
- El equilibrio, y
- La anticipación motora.

4.4.1. **Juegos de Diferenciación Dinámica**

4.4.1.1. **Países:** Juego escogido del libro “Juegos y Dinámicas Para Grupos” en donde el juego nos brinda la oportunidad de trabajar a más de las carreras, lanzamientos y saltos, el trabajo de diferenciación dinámica nos permitió diferenciar cada uno de los movimientos que realizaron a través de este juego, este consiste en formar un círculo y una persona en el centro con un balón, cada uno de los participantes tiene que escoger el nombre de un país, el jugador del centro al lanzar el balón al aire nombrara un país, el jugador mencionado cojera el balón, mientras el resto salen a velocidad, hasta que el jugador nombrado diga la frase “alto ahí”, en se instante el resto se quedaran estáticos mientras el nombrado dará un numero de pasos de acuerdo a las silabas de su país para quemar al jugador más cercano. El jugador que sea quemado tres veces será crucificado como penitencia, de acuerdo a nuestro criterio se efectuó las siguientes variantes: se ejecutó el juego cambiando el balón, se disminuyó las quemadas para el número de penitencias y agrandamos el espacio.

4.4.1.2. **Vaciar el Campo:** Recopilado del texto “Manual de Juegos océano 1” el juego consiste en formar dos grupos de igual número con un balón cada a una señal del entrenador tratan de mandar el mayor número posibles de balones al campo contrario en un periodo de tiempo determinado utilizando para el efecto las manos y los pies, en este caso podríamos sugerir, que el juego en su primera parte se pueda utilizar las manos, luego después a una señal utilizaríamos los pies, y por ultimo utilizaríamos todos los segmentos posibles para cumplir con las reglas del juego. Trabajamos también aspectos técnicos como el bote y el pase.

4.4.1.3. **A la Caza del Balón:** Este consiste en distribuir a los jugadores en dos equipos situados uno a cada lado de su línea de meta, y en el centro del terreno de juego colocaremos un balón medicinal (3 kg). Los jugadores de cada equipo chutan / lanzan su balón intentando tocar el balón medicinal, con la intención de hacer llegar el balón medicinal hasta el campo del equipo contrario. El equipo que consiga llevar la pelota hasta el campo del equipo contrario recibe un punto. Los balones son reutilizados después de cada lanzamiento, es decir, cada jugador lanza el balón que le llegue tanto el suyo como el del equipo contrario.

Realizando la variante en este juego se fortaleció brazos y piernas con continuos lanzamientos y disparos hacia el balón medicinal, observamos que existió dificultad y colocamos balones de menor peso (1 kg), con respecto a los que se empezó el juego.

4.4.2. **Juegos de Diferenciación Espacio Temporal**

4.4.2.1. **Las Cogidas con Bote:** Basándonos en la dirección electrónica de juegos (www.feb.es). Se divide la clase en 2 grupos. Uno de ellos con balones, el otro sin ellos. A la señal del entrenador/a salen desde “su casa” (la zona de tiros libres) para atrapar a los que tienen el balón. Si lo cogen lo llevan dentro de la casa, y salen por otros. Los capturados sólo pueden salvarse si anotan 1 tiro libre mientras están atrapados. Si lo hacen se salvan y vuelven al campo botando y corriendo. Cuando estén todos capturados cambian de rol los grupos.

En este juego trabajamos la técnica del tiro, variamos con 3 tiros libres, 3 tiros de media distancia y tiros de tres puntos, se mejoró el control y manejo del balón, trabajamos el juego a través de tiempos, para que puedan rotar los grupos y cambiar de rol y reducimos el espacio del terreno de juego.

4.4.2.2. **Ardillas a la Jaula:** El mismo que consiste en formar tríos; uno o dos quedan libres, uno hace las veces de ardilla, forman la jaula con los brazos

entrelazados, todos los jugadores son ardillas sin jaula. A la vos de cambien de jaula todos se pasan, y los que no tenían tratan de entrar en cualquier jaula.

La variante: que se aplicó, fue aumentar el número de ardillas y formamos jaulas con más integrantes para dificultar el juego, a los niños que se quedaron fuera se les impuso penitencias tales como: lagartijas, abdominales y lumbares.

4.4.2.3. **El Hombre Sombra:** Los jugadores se dividen en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zig-zag, pararse de pronto...). El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos de su compañero, intentando no separarse de su lado. No está permitido salir de los límites del terreno que previamente habremos delimitado.

4.4.3. **Juegos de Orientación**

4.4.3.1. Con el juego **La Rosa de Los Vientos** el cual consiste en agrupar a los jugadores en el centro de la Rosa de los Vientos; el jefe de juego recorre el círculo con 1 silbato. Sobre el círculo se han marcado los 4 puntos cardinales mediante unas estacas. De vez en cuando, el jefe de juego para, da un toque de silbato y dice: "EL VIENTO SOPLA DE...".

El primer jugador que indique la dirección exacta (Señalando hacia ella) gana 1 punto. En cuanto 1 jugador haya obtenido 2 puntos, puede retirarse del círculo. El último es quien pierde.

En la realización de esta actividad se plasmó y se desarrolló todo lo que es orientación, enseñamos a los niños en este juego a orientarse tratando de que diferencien entre lo que es norte, sur, este, oeste y otras posibles direcciones mejorando también la velocidad a base de las repeticiones y cambio de direcciones constantes.

4.4.3.2. **El Hombre Sombra:** El cual consiste en dividir a los jugadores en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zig-zag, pararse de pronto...). El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos de su compañero, intentando no separarse de su lado. No está permitido salir de los límites del terreno que previamente habremos delimitado.

Con la aplicación de los juegos mencionados anteriormente se desarrolló la orientación ya que el juego implica movimientos continuos hacia adelante, atrás, derecha, e izquierda. Trabajamos también la velocidad de reacción por el constante movimiento que implica el juego.

4.4.3.3. **Cada Uno en su Casa:** Distribuiremos por el espacio un aro (si no tenemos podemos crear los círculos mediante conos). Estos círculos los distribuiremos formando una redonda menos uno que se situará en el centro. Dentro de cada aro colocaremos un jugador. A la señal del entrenador, todos los jugadores deben cambiar de círculo; el jugador central intenta ocupar un aro de los de fuera. Si lo consigue, el jugador que se queda sin aro pasa al centro. Si disponemos de suficientes balones, podemos realizar el ejercicio conduciendo la pelota. A medida que los jugadores conocen el ejercicio, quedará prohibido ocupar los dos aros más próximos.

4.4.4. **Juegos de Equilibrio**

Fue importante trabajar el equilibrio a través de los siguientes juegos:

4.4.4.1. **La Balanza:** De autoría nuestra los jugadores se colocan en parejas, ellos se colocan a la par sosteniendo un palo con los pies, los niños saltan coordinadamente para llevar el palo de un sitio a otro sin que se caiga al suelo.

Con la aplicación de este juego se logró mejorar el equilibrio mediante la repetición constante del mismo y variamos el transporte de la estaca para trabajar con otras partes del cuerpo.

4.4.4.2. **Flamencos:** Tomado de la dirección electrónica www.slideshare.net, el cual consiste en colocar a los jugadores en parejas, ellos se colocan uno detrás de otro cogido de la pierna; el que está detrás sujeta, por el tobillo, la pierna flexionada del que está delante. Las parejas se desplazan por diferentes superficies, cambio de dirección (colchones, bancos, aros, etcétera), saltando y sin soltarse, manteniendo el equilibrio el máximo tiempo posible. Si alguien se suelta vuelve a la posición de inicio.

4.4.4.3. **El Paso del Río:** Los jugadores se colocan de dos en dos, uno detrás de otro, pisando las hojas de periódico que hemos colocado en el suelo. Cada pareja dispondrá de seis hojas, cuatro que pisan y dos que hay detrás del segundo de la columna. Los jugadores tendrán que desplazarse pisando sobre las hojas; el detrás le va entregando los papeles al de delante para que pueda continuar la marcha. Cada cierto tiempo cambia de posición en la fila. Si alguien pisa fuera del papel, queda eliminado.

Luego de haber aplicado los juegos antes mencionados se mejoró significativamente la fuerza de las extremidades inferiores.

4.4.5. **Juegos de Anticipación Motora**

4.4.5.1. **Veintiuno:** Juego recopilado del libro “Guía Didáctica # 1” el cual nos permitió mejorar la anticipación motora, además nos permitió mejorar la técnica individual con las recepciones y pases continuos, mejorando también la recepción del balón la velocidad de reacción y la velocidad de desplazamiento. Variamos el juego reduciendo o aumentando el número de pases, de la misma manera ocurrió con el espacio el cual fue agrandado para dificultar el juego.

4.4.5.2. **Contra La Pared:** El cual consiste en formar cinco equipos en el terreno, se pondrán en columnas, a una distancia de dos a tres metros frente a la pared, el juego consiste en que el primero de cada grupo lanza el balón contra la pared, el siguiente tiene que anticiparse para que el balón no caiga al

piso, y así sucesivamente hasta que pase el último participante. El balón no debe tocar el piso, gana el que realiza 20 pases consecutivos. Si hace caer el balón tiene que regresar a empezar.

Variante.- El balón da un bote previo y haremos pasar el balón entre las piernas, el segundo utilizaría las manos para mandar el balón nuevamente hacia la pared y así hasta que participen todos. Lanzamos el balón contra el tablero para mejorar la potencia de miembros inferiores y la anticipación.

4.4.5.3. Balón por el Círculo: Distribuimos los jugadores en dos equipos: el equipo A y el equipo B que distribuimos dentro y fuera de un círculo que habremos delimitado sobre el terreno de juego. Los jugadores del equipo A se situarán en el exterior del círculo, mientras que los del equipo B se sitúan dentro del círculo para defender un círculo pequeño que hará las veces de zona de marca. Los jugadores del equipo A se pasan el balón entre ellos, intentando crear espacios y una ocasión óptima para lanzar hacia al círculo interior, defendido por el equipo B. Cada vez que el equipo exterior consigue que el balón pase por la zona de marca obtiene un punto. El juego se desarrolla durante 5 minutos y luego efectuaremos un cambio de papeles. Ganará el equipo que más puntos haya obtenido. Los jugadores exteriores no pueden entrar dentro de la zona defendida por el equipo B, aunque el balón si puede y debe hacerlo.

4.5. Juegos de Técnica Individual.

Efectuamos todos los juegos para mejorar la técnica individual, realizamos juegos para mejorar el pase, tales como:

4.5.1. Juegos de Pases.

4.5.1.1. Pelota Quemada: Juego investigado en el libro "Manual de Juegos Océano 1" con este juego trabajamos la técnica del pase, cambiando los tipos de pase como el pase de beisbol, y pase sobre cabeza, etc. Un grupo de 20 jugadores se cruzan y dos parejas van quemando con el balón, van realizando

pases de pecho, beisbol, y sobre cabeza, por tiempo, cambiamos de parejas para que participen todos.

4.5.1.2. **Pases en Parejas y Venciendo Obstáculos:** El cual consiste en dividir en dos equipos de igual número y encolumnados en parejas realizaran pases sorteando obstáculos; la pareja que falle en uno de los obstáculos deberá regresar al punto de partida e iniciar el recorrido. Gana el equipo que termina primero.

Variante.- Los 6 jugadores se pondrán a una distancia de 3 metros cada uno, otro jugador tomo un balón, y va realizando pases. El 1ro pases de pecho, 2do pases de pique, 3ro pases beisbol, 4to pases sobre cabeza, 5to pases por detrás de la espalda, 6to pases de pique con una sola mano.

4.5.1.3. **El Cruce de Caminos:** Columnas dispuestas en cruz: 2 equipos A1 y A2 estos se dividen en A1, B1 y A2, B2realizan pases simultáneamente, A1 pasa el balón a B1 y A1 se cambia a la columna al de B1,lo hace igual B1, también lo hace A2, B2. El profesor decide qué tipo de pases se hará (Pecho, pique, sobre cabeza, etc.) y 20 pases. El que termina de hacer los pases ganara.

4.5.1.4. **El Círculo Loco:** Se forman grupos de 7 a 8 jugadores, un jugador en el centro, los que forman el círculo realizan pases de pecho sucesivos mientras el compañero que está en el centro intenta interceptar algún pase. Si intercepta el balón pasa a ocupar el puesto de quien realizo el último pase.

Aplicar el mismo mecanismo de juego, se cambiar en vez de cruzarse solo se va atrás de la misma columna. A1 pasa el balón a B1 y A1 pasa a la misma al último de su propia columna e igual lo hace A2 y B2. Se desarrolla mejor el pase.

4.5.2. **El bote y Conducción.**

4.5.2.1. **Bordeando Obstáculos:** Tomado del texto “Mil Ejercicios y Juegos de Baloncesto” mejorando la técnica del bote a través de este juego, se

consideró: el bote alto hasta el hombro, el bote bajo hasta la rodilla, cambio de mano, realizando un pase el momento de bordear el obstáculo, etc. Estos movimientos se realizan en zigzag con una separación de 5 metros entre conos y habrá 10 conos. Cuando pasamos por cada cono hacemos una pausa para realizar los diferentes movimientos mencionados.

4.5.2.2. **Carrera de Boteos:** Este consiste en organizar en clubes y con un balón, se colocan en filas tras la línea de portería. A una señal el capitán sale boteando el balón a la carrera hasta la mitad del campo, desde allí hará un pase con una mano al segundo de la fila, quien hará la mismo hasta que todos se encuentren en la línea central. Debe ir boteando todo el recorrido. Gana el club que finalice el recorrido.

La técnica del bote se trabajó variando el recorrido en diferentes direcciones y con cambios de ritmo, tipos de habilidades, cambio de mano, entre piernas, faja, giro etc.

4.5.2.3. **Balón al Castillo:** En gran círculo de tres a seis metros de radio en el medio un aro: el castillo, cuatro o cinco botellas de plástico un guardián del castillo en tres los dos círculos cinco a ocho atacantes fuera del círculo grande, los atacantes rondan el círculo haciendo botear el balón, cambiando de diferentes ritmos y direcciones a una señal deben hacer caer las botellas con la pelota defendidas por el guardián. No dejar de botear.

4.5.2.4. **El Quita Balón:** Dispuestos en una zona señalada para empezar el juego puede ser la zona de tres puntos, cada deportista con un balón; el juego empieza con una sucesión de bote continuo a una señal del entrenador tratan de mandar el balón de cualquiera de sus compañeros fuera de la zona marcada, y al mismo tiempo proteger el suyo. Balón que salga de la zona señalada será eliminado.

Variante.- Protección del balón y el dominio de ambas manos tanto derecha como izquierda y también podemos combinar con el bote (alto, bajo), etc. Todos jugaran por 3 minutos y cambiar de mano. Existe limites, el que pierde

el control y se va fuera del límite tendrá un castigo que es 2 vuelta a la cancha con el bote.

4.5.3. **Juegos Para la Finta.**

4.5.3.1. **Desmárcate si Puedes:** Indicando que la finta tiene que ser muy repetitiva para su respectivo desmarque, el trabajo a implementar será hacer cinco desmarques para recibir el balón, se puede realizar con marca para que sea compleja y exigente y jugar 1x1(unos contra unos).

4.5.3.2. **Atrápalo:** Formados en dos columnas, el un grupo será defensores y el otro atacantes, un balón será puesto en el piso la línea de tres puntos, los jugadores se enfrentaran 1x1, alejados unos 3m, el atacante buscar desmarcarse por poder coger el balón, el defensor tratara de no dejar coger el balón, el atacante coge el balón atacara a la canasta, mientras el defensor seguirá defendiendo. No coger el balón directamente, realizar algunas demarcaciones previas.

4.5.3.3. **Pisar la Sombra:** Se agrupan en parejas y delimitan su espacio a la señal establecida uno de los compañeros trata de pisar la sombra del otro durante un tiempo determinado mientras este evitara que pise su sombra cambiando constantemente de posición. Gana el jugador que mayor número de veces pise la sombra.

4.5.3.4. **Triple Amenaza:** Formados en dos columnas, el uno de defensores (a) y otro atacantes (b), el juego consiste en que el atacante (b) tiene tres opciones 1. Tira, 2. Pasar y 3. Entrada en bandeja para realizar una canasta, después de realizar una finta previa, el defensor impedirá que este logre su propósito, atacar a canasta o al aro. Gana el equipo que logre el mayor número de canastas.

4.5.4. Juegos de Recepción.

4.5.4.1. **Recepciona si Puedes:** Mejorando la técnica de la recepción mediante este juego, a través de pases, picadas de balón y reacciones rápidas para que el balón no toque el piso.

4.5.4.2. **Gato y El Ratón:** En grupos de 5 a 8 jugadores todos sentados en un círculo con un balón grande (el gato), y otro balón pequeño (el ratón). El objetivo es pasar el ratón en cualquier sentido evitando que el gato lo atrape. El que se queda con ambos balones se elimina.

4.5.4.3. **El Mono en la Mitad:** En tríos, los dos jugadores de los extremos y en la mitad estará el “mono” envían el balón por alto o rodando, tratando de evitar que el “mono” lo atrape. Si el jugador de la mitad atrapa el balón, el pasara al centro hacer de mono.

4.5.4.4. **La Pelota Loca:** Organizar de 6 a 12 jugadores ubicados en sus respectivas canchas se sorteara el saque, el equipo en poder del balón mediante pases y recepciones buscar llegar a la línea del fondo de la cancha del cuadro contrincante, si logra asentar el balón tiene un punto, el otro intenta bloquear o interceptar el balón si lo consigue, sigue siendo el mismo procedimiento hasta llegar a la línea del fondo del rival. El balón no puede ser retenido por más de cinco segundos, quien lo hace es penalizado con la entrega al otro equipo.

4.5.5. Juegos para el Tiro

4.5.5.1. **Bola al Tacho:** En este juego podemos mejora la técnica de lanzamiento, el pase, el bote, la recepción, se puede aplicar algunas reglas como: los cinco segundos en posición del balón, los 24 segundos y la falta con tiros libres.

4.5.5.2. **Alrededor del Mundo:** En grupos de 4 a 5 jugadores, uno de cada equipo con un balón colocado en la zona 1. Lanzan a canasta y tan pronto

encestan avanzan a la siguiente zona (2, 3, 4, 5) hasta que uno (el primero) enceste en la zona cinco, resultando campeón. A continuación entran los cuatro siguientes y así sucesivamente. El que realiza las cinco zonas es el ganador.

4.5.5.3. **Quien Hará Diez Canastas:** Equipos de cinco jugadores un balón por equipo los jugadores se sitúan a una distancia idéntica, a precisar, a cada costado de la canasta; tiran, siguen, recuperan y dan al siguiente los equipos tiran al mismo tiempo. Jugador tiene un solo lanzamiento.

4.5.5.4. **Defensa de Mi Casa:** Por grupos de 8, previos sorteo se definirá que equipo empieza lanzando, el equipo que perdió el sorteo ubicara un defensor dentro de la zona de tiros libres, el otro equipo en el semicírculo para hacer el lanzamiento franco, lo jugadores del equipo atacante intentaran mediante una serie de lanzamientos conseguir el mayor número de canastas posibles, mientras el jugador del otro equipo evitara. Cada minuto se cambiara de posiciones los equipos.

4.5.6. **Juegos en Espacios Reducidos.**

4.5.6.1. **El Balón Inquieto:** Dos equipos de cinco; dos jugadores de cada equipo se hacen pases desplazándose alrededor de la zona; durante este tiempo, los demás corren en todas las direcciones dentro de la zona restringida. Cada uno tiene que seguir a su jugador y contar el número de pases que hacen los adversarios. A una señal del entrenador, todo el mundo se detiene (los adversarios tienen que estar lado a lado); cada jugador da el resultado de sus cuentas y el juego continua hasta que todos los jugadores hayan sido lanzadores de pases. El que realiza el mayor número de pases gana en un tiempo determinado.

4.5.6.2. **Pelota Quemada 1:** Organizados en dos equipos en igual número de jugadores (atrapados y perseguidores) los perseguidores deben cruzar de un extremo al otro y con el balón utilizando pases buscaran topar a sus adversarios. Los jugadores deben cruzar el campo a una señal.

4.5.6.3. **El Círculo Saltarín:** Los jugadores se dividirán en dos equipos y se situarán por el terreno formando un círculo. En medio del círculo se situará el entrenador que tiene un balón fijado a una cuerda que mueve en círculo de 20 a 25 centímetros por encima del suelo. Los jugadores saltan con las piernas juntas por encima de la cuerda. Si un jugador de un equipo comete un error, el otro equipo obtiene un punto, de forma que el equipo que obtenga más puntos gana el juego. No se puede correr detrás del balón ni intercambiar las posiciones mientras se produce el movimiento del balón.

4.5.6.4. **Pasar, Cortar y Correr:** Los jugadores se colocarán en las esquinas y mitades de un cuadrado con un balón que son 8, el juego consiste en pasar la pelota hacia la derecha, el jugador tendrá que cruzar al frente donde se encuentra otro jugador y el hará lo mismo así sucesivamente. Realizar bien la técnica del pase de pecho y su recepción.

4.5.7. Partidos de Básquet

Detallamos los siguientes encuentros:

4.5.7.1. **4 Contra 4 en un Aro:** Formar equipos de cuatro jugadores para practicar el básquet; todos los equipos podrán encestar en un solo aro cuando un equipo ataca los demás intentan impedir aros el juego finaliza después del tiempo fijado. Gana el equipo que más aros realiza. Los tiros deben ser fuera de la zona de tiro libre.

4.5.7.2. **3 contra 3 sin Dribling:** Organizados en equipos de tres jugadores se ubican a cada lado del campo, previo sorteo se decide quien saca para iniciar, el partido cada equipo trata de llegar el aro, tablero o ula para poder encestar el balón. Los jugadores de los equipo pueden avanzar mediante pases sin bote. Gana el equipo que más aros hizo.

La variante.- Se puede jugar solo en la mitad de la cancha el 3x3 el equipo A saca y ataca y el equipo B defiende, si el equipo B recupera el balón puede

atacar pero tiene que salir a la línea de tres puntos para que sea válida la canasta. Así sucesivamente se va jugando.

4.5.7.3. **Partidillo de Tres Canastas:** Los grupos o equipo de tres jugadores se enfrentan para jugar un partido de mini básquet aplicando las reglas o las que los niños acuerden. Gana el equipo que consiga encestar tres canastas en el menor tiempo.

4.5.7.4. **5X5X5:** Tres equipos dos ubicados en las líneas del fondo de la cancha, uno en el centro del campo, el juego empieza con el equipo que está ubicado en el centro del campo, el cual atacara a uno de los equipo ubicados en el fondo de la cancha, si el equipo defensor recupera el balón se convertirá en atacante hacia el otro costado de la cancha. Gana el equipo que realiza más punto en un tiempo determinado.

Todos los juegos anteriormente utilizados nos permitieron mejorar los siguientes aspectos.

- Una comprensión básica de los juegos, para la planificación, de nuestras sesiones de entrenamiento.
- Un conocimiento global de los juegos para determinar su objetivo y finalidad. Reforzar cada una de nuestras sesiones a través de la realización de los juegos, para mejorar la calidad de la planificación de nuestros entrenamientos.
- Fortalecer y desarrollar las capacidades físicas y las capacidades coordinativas.
- Permitió mejorar la relación interpersonal y de grupo.

El Manual está dirigido a:

- Todos los niños y deportistas de mini básquet de la Federación Deportiva del Cañar, además para entrenadores de otras disciplinas deportivas, para los compañeros profesores de Cultura Física y para los maestros de aula que hoy en día imparten clases de Cultura Física.

Nuestro manual está organizado de la siguiente manera:

El Capítulo 1.

El capítulo 1 del Manual de juegos proporciona un panorama amplio sobre el concepto Breve Reseña Histórica del baloncesto, ya que de aquí nace el mini básquet, contiene una breve referencia histórica del baloncesto en Cañar, para conocer nuestros inicios en el baloncesto, llegando a conceptualizar el Mini Básquet, para posteriormente conocer su reglamento y nomenclatura Básica.

El Capítulo 2.

En el segundo capítulo proporciona información concerniente a los juegos sin balón, es decir al desarrollo de las cualidades físicas básicas. Así como también al desarrollo de las capacidades coordinativas como la orientación, diferenciación dinámica y otras.

El Capítulo 3.

En el tercero nos proporciona una serie de juegos que van de acorde con la técnica individual y el trabajo de la técnica colectiva.

El Capítulo 4.

Este capítulo se centra únicamente en la elaboración y la puesta en práctica de nuestro manual de juegos para mini básquet.

El Capítulo 5

Finalmente este capítulo está compuesto por conclusiones, recomendaciones y anexos.

Como se debería usar este manual:

Este Manual está diseñado para una lectura de principio a fin. La intención básica y fundamental es que a partir de su elaboración se convierta en nuestra guía a la hora que se utilice como referencia para planificar cada una de nuestras sesiones de entrenamiento.

El Manual está constituido como un instrumento de consulta que define el proceso pedagógico de la enseñanza de los diferentes juegos con la finalidad de optimizar su desarrollo deportivo.

CAPÍTULO V

5.1. Conclusiones

En base a los juegos propuestos en el manual, podemos concluir que:

- Mediante los juegos realizados se demostró que la metodología utilizada tuvo gran acogida por los niños ya que el juego permitió a los deportistas conocer su mundo, su cuerpo, conocer a otras personas y relacionarse con estas.
- Los Juegos se constituyeron en un factor primordial en el aprendizaje de los deportistas.
- Los deportistas mejoraron el equilibrio y agilidad con los juegos, la **balanza** y los **flamencos**.
- Los deportistas tienen dificultad a la hora de ejecutar los juegos de técnica individual.
- Con el desarrollo de los Juegos se favoreció la socialización, cooperación, el respeto a los demás, la solidaridad, y la responsabilidad, en las actividades permitiendo el disfrute de su libertad de movimiento.
- El juego denominado los “**Vikingos**” permitió desarrollar la fuerza de los miembros superiores.

5.2. Recomendaciones

Concluido nuestro trabajo recomendamos lo siguiente:

- Participar la investigación de nuestro manual hacia otras instituciones deportivas, Parroquiales y Cantonales, buscando un mayor desarrollo integral, mediante el juego lúdico y las prácticas para nuevas formas de trabajo.
- Difundir la práctica del mini básquet a otros grupos estudiantiles mediante este manual.
- Aprovechar nuestro manual como una técnica metodológica para el entrenamiento diario.
- Nuestro manual es recomendable aplicarlo con grupos de niños desde los 6 años hasta 13 años de edad.
- Propagar en los deportistas el entusiasmo en todas las sesiones de entrenamiento mediante la utilización de cada uno de los juegos.
- Recomendamos practicando los juegos de capacidades coordinativas para mejorar el equilibrio y la agilidad en los deportistas.
- Encomendamos a los entrenadores, docentes y maestros utilizar los juegos como metodología - técnica para la enseñanza.

BIBLIOGRAFÍA

- GERARD BOSCH, Baloncesto Iniciación y Perfeccionamiento Editorial Hispano Europeo, Barcelona España 1996.
- PETER VARY, BÁRBARA NUESCH, ANDREAS RUTI, CHRISTIAN SCHOLZ, ERWIN SEBESTYEN, RETO STOCKER, 1000 Ejercicios de Baloncesto, Editorial Hispano Europeo, Barcelona España 2000
- OCÉANO 1 “Guía Interactiva de Juegos Didácticos ” MMIV Editorial Océano 2004.
- ENCICLOPEDIA Microsoft Encarta 98, “Diccionario Actual de la Lengua Española”, Barcelona 1995.
- WERNER SILVERTEIN “Guía Didáctica N. 1.” “Juegos, Rondas y Canciones” CEA – 1994 Convenio Ecuatoriano Alemán.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA, “Juegos, Rondas y Canciones” Editorial Imprenta de SNALME, Quito 1994.
- RECOPIACIONES.
- SHER Bárbara, “El pequeño gran libro de los Juegos”, Editorial Oniro, 2001.
- GABRIEL CARRERA “Manual de Educación Física Deportes y Recreación por Edades” Madrid – España, Edición 2004.
- EDITORIAL PAIDOTRIBO “Pedagogía Corporales, La Educación Física Escolar”, Barcelona – España, 1995.
- LEOPOLDO DE LA RIENA Y MONTERO, VICENTE MARTÍNEZ DE HARO “Manual y Teoría Práctica del Acondicionamiento Físico”
- EDICAY – IGLESIA DE CUENCA “A Jugar Juegos y Dinámicas para Grupos ”
- Quito – Ecuador 1992

Referencias electrónicas

- www.efdeportes.com
- www.eswikipedia.org.com
- www.indervalle.gov.co
- www.feb.es
- www.escoladefutbol.com

- www.slideshare.net
- www.ejerciciosbaloncesto.org
- www.librosvivos.net
- www.guiinfantil.com
- www.psicopedagogia.com.
- <http://teleformacion.edu.aytolacoruna.es/EDUFISICA/document/principal.htm>

ANEXOS

ANEXO 1

Procedimientos y Recursos

Procedimiento.

- Elaboración del manual.
- Aplicación y puesta en práctica del manual de juegos aplicados y creados para el Básquet.
- Fomentar la práctica del Básquet y recreación en base al manual de juegos.
- Desarrollar cualidades físicas, técnicas y tácticas en los niños de la categoría sub - 12.
- Crear juegos predeterminados, los mismos que serán puestos en práctica en cada sesión de entrenamiento.
- Motivar la práctica del Básquet a través del juego.

Recursos.

Los recursos necesarios para la elaboración de este producto son los siguientes.

Humanos:

El recurso más importante es el Humano, ya que con este recurso podemos diseñar, dialogar y sobre todo poner en práctica este proyecto, dentro de ellos se encuentra: El Director de Carrera, Director de Tesis, Entrenadores y Los Niños.

Materiales:

Los recursos materiales que necesitaremos para la elaboración de este producto son implementos deportivos tales como: balones, conos, vallas, estacas, platos, aros, chayos, elásticos, balones medicinales, videos, cd, filmadora, cámara de fotos, hojas, computadora, adicional a lo descrito también necesitaremos una cancha de Básquet adecuada para la práctica de la misma.

Didácticos.

Otro recurso importante es el didáctico ya que por medio de ello podemos guiar o encaminar nuestro trabajo hacia el objetivo principal del proyecto.

Cronograma de actividades

Actividades	Mayo	junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre
Anteproyecto	X					
Presentación y aprobación		X				
Recopilación y creación de juegos			X			
Elaboración de materiales				X		
Organización y ejecución de la propuesta					X	
Elaboración y sustentación del producto						X

Presupuesto.

Denominación	Cant.	Valor U.	Valor T.	Justificación
Hojas de papel bond	500	0.05	20	Elaboración del producto
Copias	500	0.02	10	Copias
Transporte	200		150	Movilización
Encuadernación	4	70	280	Presentación
Materiales para la construcción del producto	5	30	150	Implementos a utilizarse en el producto
Fotos y videos			150	Material de apoyo
Varios			150	Imprevistos
Total			910	

ANEXO 2

Los Vikingos



Carrera del ebrio



Aumento de Vagones



Los Países



Cogidas con bote



La Rosa de los Vientos



Pelota quemada



Bordeando Obstáculos



Desmarcate si Puedes



Recepciones si Puedes





5x5x5





ANEXO 3
CD CON VIDEO DE LOS JUEGOS REALIZADOS