



**Trabajo de Diploma para optar por el Título
de Licenciado en Cultura Física**

**Juegos de tiro en movimiento
bajo el aro en el Baloncesto
como Deporte para Todos**

Autor: Diosvenis Osoria Enamorado

Tutora: MS c. Reina Nancy Subarnaba Fabá
Dr.C. Yoandra Hernández Ávila

Santiago de Cuba

Año: 2023

**Trabajo de Diploma para optar por el Título de
Licenciado en Cultura Física.**

**Juegos de tiro en movimiento bajo el
aro en el Baloncesto como Deporte
para Todos**

Autor:Diosvenis Osoria Enamorado.

Santiago de Cuba

2023

Resumen.

El presente trabajo está dirigido al Deporte para Todos como alternativa de la Educación Física, aborda la problemática existente en la ejecución del tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase, de los estudiantes que integran el equipo de baloncesto masculino de séptimo grado de la Escuela Secundaria Básica "Pedro Lantigua Ortega" de Laguna - Blanca, "El Caserío", del municipio Contramaestre. Durante la aplicación del diagnóstico se detectaron insuficiencias en la realización de este elemento técnico. En consecuencia, a partir del problema planteado, se traza como objetivo de la investigación: elaborar juegos de del tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase en el baloncesto como deporte para todos, para los estudiantes que integran el equipo de séptimo grado de la Escuela Secundaria Básica "Pedro Lantigua Ortega" en Laguna-Blanca, municipio Contramaestre. La utilización de métodos teóricos como análisis-síntesis, inductivo-deductivo, métodos empíricos: revisión documental así como la observación, permitieron profundizar en la temática estudiada. También se recurrió al procedimiento estadístico matemático: cálculo porcentual para valorar cuantitativamente los resultados del diagnóstico. La propuesta de juegos adquiere una importancia trascendental para los estudiantes de este grado ya que siempre lo habían trabajado mediante ejercicios comunes y de manera repetitiva, causando monotonía y falta de motivación por parte de los estudiantes, con la propuesta se logra una participación activa, las reglas de los juegos los obligan a esforzarse por apropiarse del gesto técnico y por consiguiente al llegar a dominar esta habilidad, logran un mejor desenvolvimiento en el juego.

Summary.

The present work is aimed at Sports for All as an alternative to Physical Education, it addresses the existing problems in the execution of the shot in motion under the hoop after receiving a pass, of the students who make up the seventh grade men's basketball team of the "Pedro Lantigua Ortega" Basic Secondary School of Laguna - Blanca, "El Caserío", in the Contramaestre municipality. During the application of the diagnosis, insufficiencies were detected in the implementation of this technical element. Consequently, based on the problem posed, the objective of the research is outlined: to develop shooting games in motion under the hoop after receiving a pass in basketball as a sport for everyone, for the students who make up the seventh grade team. from the "Pedro Lantigua Ortega" Basic Secondary School in Laguna-Blanca, Contramaestre municipality. The use of theoretical methods such as analysis-synthesis, inductive-deductive, empirical methods: documentary review as well as observation, allowed us to delve deeper into the topic studied. The mathematical statistical procedure was also used: percentage calculation to quantitatively assess the diagnostic results. The game proposal acquires transcendental importance for the students of this grade since they had always worked on it through common exercises and in a repetitive manner, causing monotony and lack of motivation on the part of the students. With the proposal, active participation is achieved, the rules of the games force them to make an effort to appropriate the technical gesture and consequently, by mastering this skill, they achieve better performance in the game.

Índice

Introducción.....	1
Capítulo I	9
Conceptualización de Educación Física.....	9
El deporte.....	10
El Deporte para Todos.....	10
Tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase.....	16
Capítulo 2.....	23

Introducción.

La Educación Física dentro del sistema de educación es un eslabón muy importante pues se mejora la calidad de vida y las capacidades físicas del individuo, todo esto conlleva a la integración de lo máspreciado en la vida del ser

humano, la salud, muchos países se preparan para alcanzar una buena salud, de ahí que, Cuba es uno de los países que ha desarrollado una verdadera y sana cultura deportiva. De manera que el deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física: prevención de riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad y en otras enfermedades degenerativas y mentales.

De modo que, la Educación Física es una parte importante de la formación integral del hombre cuyo agente fundamental es el ejercicio físico. Forma parte del proceso pedagógico y tiene como fin específico, además el desarrollo de la capacidad de rendimiento físico del individuo sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, la formación y mejoramiento de las habilidades motrices.

Por lo tanto, la Educación Física es una disciplina que se concentra en diferentes movimientos corporales para armonizar, controlar y conservar la salud mental y física del ser humano, se logra ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que estimula la armonía, el deleite y el amistad entre los participantes.

Por consiguiente, en la Educación Física el cuerpo es el instrumento principal para desarrollar o potenciar las capacidades motrices, cognitivas, individuales y sociales de una manera adecuada, donde el movimiento corporal es considerado, junto a las demás manifestaciones humanas, como un agente proyector de cultura y socialización. Esta concepción, ha ayudado en gran medida a que la Educación Física sea algo más que simples movimientos sin ninguna finalidad y persiga el enriquecimiento motriz del educando a partir de las propias vivencias y no por automatización de movimientos, para que al final el alumno/a llegue a realizar un trabajo motor inteligente en función de las necesidades y sea capaz de relacionarse con los demás, aceptarse a sí mismo, expresarse y manifestar su capacidad creativa, imaginación, emotividad, espontaneidad, sensibilidad etc.

Subarnaba, R. (2009). Platea que:

“La Educación Física contempla al deporte como uno de sus medios para su desarrollo desde el quinto grado como unidad de clases y en su visión

de Deportes para Todos, que tiene sus expresiones también en las actividades físicas extradocentes y extraescolares, lo cual establece la continuación del proceso docente educativo, que funciona como un sistema unificado, planificado y organizado para ser desarrollado sistemáticamente en el contexto de la escuela y extensivo a la comunidad”.

De tal modo, según se plantea en artículo de la Revista Ecurrred (2012), “el Programa de Deporte para Todos es un programa de participación popular que incluye la programación variada en diversos escenarios, con amplias ofertas en las especialidades de Cultura Física, Actividad Física, Educación Física, Recreación y Deporte Escolar”.

Es decir que, en la Educación Física los deportes comienzan a impartirse a partir del quinto grado como unidad de clases y además se integran al Deporte para Todos como parte de esta, que se desarrolla no solo en el marco escolar, sino que también tiene lugar en las comunidades para lograr la prolongación del proceso docente educativo, lo que se mueve como un sistema relacionado, proyectado y establecido, para que sea desplegado constantemente tanto en la escuela como en la comunidad.

A decir de Cabezas, M., y Meriño. F. (2017):

“El deporte en la Educación Física durante las competencias, ofrece la posibilidad a los escolares de evidenciar sus potencialidades y aptitudes físicas frente a diversas situaciones. Donde el rendimiento físico es el resultado cuantitativo de un proceso de aprendizaje de las habilidades técnicas adquiridas, mediante su participación e interacción consciente con su profesor y compañeros”.

Lo cual significa que, las competencias en las que participan los estudiantes a través del Deporte para Todos, le brinda la eventualidad de demostrar las habilidades y destrezas adquiridas tanto en las clases de la educación física como en las de entrenamiento en el deporte para todos, de manera que ponen a prueba su rendimiento físico que es el resultado medible del proceso de enseñanza aprendizaje de las habilidades técnicas logradas por razón de su contribución e interrelación con el profesor y todos los compañeros que integran el equipo.

De tal manera (Deler, 2011) considera como el Deporte para Todos como:

“las acciones que realizan las personas de cualquier edad y lugar, generalmente tienen por objeto sentirse bien, mejorar las capacidades físicas, desarrollar las relaciones y espíritu cívico, a la vez que posibilitan aprender, competir y compartir; ampliando así la autonomía para la práctica, por lo que dichas acciones sirven para garantizar la participación consiente del hombre y sustentar una buena calidad de vida”.

El autor asume la definición de Deportes para Todos planteada ya que en él participan las personas de los diferentes grupos etarios, se ejerce en las escuelas, comunidades, centros de trabajo, y contribuye al bienestar tanto físico como psíquico de quienes lo practican, el deporte para todos facilita instruirse, asimilar valores, competir, colabora en el aumento de la independencia en el ejercicio de las actividades prácticas para realizarlas de manera reflexiva, se aprovecha el tiempo libre y conservación de una buena calidad de vida. Por lo tanto, el deporte para todos incorpora las ofertas de actividades físicas y recreativas para satisfacer motivaciones e intereses.

Siendo así, el Deporte para Todos es una alternativa para las comunidades escolares a través de una planificación referente a una serie de actividades deportivas, cuya finalidad es involucrar a los estudiantes para que participen activamente, se integren y sociabilicen tanto en la escuela como en la comunidad.

Por tanto, el objetivo principal de Deporte para Todos es el de garantizar la prestación de servicio con personal especializado en todas las instituciones escolares para cumplir con calidad los programas y proyectos establecidos para cada educación, aumentando las opciones de actividades físicas-deportivas-recreativas concebidas en los horarios docentes, extra docentes y fines de semana, contribuyendo a la formación de valores y mejoras en la calidad de vida de la población estudiantil.

Durante la práctica de los deportes se entrelazan de manera muy especial lo individual y lo social. El Baloncesto como medio de la Educación Física, esta realidad se manifiesta con mayor profundidad, ya que el entrenamiento está

regido por normas y leyes científicas, que contribuyen a aumentar el nivel físico, mental, técnico y táctico de los jugadores.

El baloncesto, como objeto de enseñanza, se desarrolla en diferentes grados, manifestando una amplia aplicación en todos los niveles educacionales, desde el 5to grado de la primaria hasta la universidad como deporte a impartir en los programas de enseñanza. Uno de los elementos más importantes en la práctica de este deporte es la competencia, la cual se organiza dentro de la institución y fuera de ella por categorías, edades y sexo desde la base hasta el nivel más alto.

La ejercitación sistemática e intensiva del baloncesto requiere de mucha voluntad y perseverancia, pues no es fácil llegar a planos estelares dentro de este deporte, sin realizar sacrificios que abarcan, desde esfuerzos físicos y psíquicos intensos, hasta la realización de actividades que, por la naturaleza de su práctica son tediosas.

De la Paz, P. (1985). Plantea que:

“La enseñanza de los diferentes elementostécnicos de este dinámico deporte, se convierte en el trabajo más difícil y menos ameno de todo el proceso de adiestramiento. Por eso es sumamente importante enseñar y/o perfeccionar los fundamentos en todas las sesiones de entrenamiento.”

Dicho de otro modo, por lo aburrida que se torna la enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos del baloncesto, es necesario que se busque alternativas para incentivar a los estudiantes a la práctica de este deporte tan gustado en la sociedad. Es fundamental su enseñanza y perfeccionamiento en cada grado por los que transita el estudiantado desde la clase de educación física en la que ya se integra este deporte desde el quinto grado.

A propósito de, el desarrollo de la Práctica Laboral Investigativa II, se pudo apreciar que existen estudiantes del sexo femenino que les gustaría representar a la escuela en las competencias del Deporte para Todos, pero no es posible acoplar un equipo, ya que las hembras presentan las mayores dificultades en la ejecución de algunos elementos técnicos del juego. Es en el séptimo grado de la Escuela Secundaria Básica “Pedro Lantigua Ortega” en Laguna-Blanca, "El Caserío" del municipio Contramaestre, donde se encontraron la mayor cantidad

de niñas que desean integrar un equipo de baloncesto. Por lo que se aplicó un diagnóstico que arrojó las principales deficiencias que estas presentaban.

Estas insuficiencias están mayormente en la realización del tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase, ellas permiten al investigador a plantear la siguiente **problemática**:

1. Poca coordinación de piernas y brazos al recibir el pase según el lado de tiro.
2. Inadecuado el primer paso largo en el momento recibir el balón.
3. Balacea del balón a la altura de la cintura.
4. Incorrecto el salto para realizar el tiro.
5. Poca extensión del brazo de tiro al finalizar el movimiento y saltan hacia delante.

Para dar solución a la situación problemática presentada, se esboza el siguiente **problema científico**:

Insuficiencias en la ejecución del tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase en el baloncesto como Deportes para Todos, de las estudiantes de séptimo grado de la Escuela Secundaria Básica "Pedro Lantigua Ortega" del municipio Contramaestre,

De ahí que el **objeto de estudio** de la investigación es: el proceso de enseñanza-aprendizaje de los tiros al aro en el baloncesto como Deporte para Todos.

Por lo que, se plantea como objetivo de investigación: elaborar juegos para la ejecución del tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase en el baloncesto como Deportes para Todos, orientados a las estudiantes de séptimo grado de la Escuela Secundaria Básica "Pedro Lantigua Ortega" del municipio Contramaestre. Por lo que, el **campo de acción** es el tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase.

Para dar solución al objetivo planteado, se esbozan las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles referentes teóricos respaldan el proceso de enseñanza-aprendizaje de los tiros al aro en el baloncesto como Deporte para Todos y el tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase?
2. ¿Cuál es el estado actual de la ejecución del tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase en el baloncesto como Deportes para Todos, de las estudiantes de séptimo grado de la Escuela Secundaria Básica “Pedro Lantigua Ortega” del municipio Contramaestre?
3. ¿Cómo mejorar la ejecución del tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase en el baloncesto como Deportes para Todos, de las estudiantes de séptimo grado de la Escuela Secundaria Básica “Pedro Lantigua Ortega” del municipio Contramaestre?

De modo que, considerando las preguntas planteadas, se diseñan las siguientes **tareas científicas:**

1. Fundamentación teórica del proceso de enseñanza-aprendizaje de los tiros al aro en el baloncesto como Deportes para Todos y el tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase.
2. Diagnóstico del estado actual de la ejecución del tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase en el baloncesto como Deportes para Todos, de las estudiantes de séptimo grado de la Escuela Secundaria Básica “Pedro Lantigua Ortega” del municipio Contramaestre.
3. Elaboración de juegos para la ejecución del tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase en el baloncesto como Deportes para Todos, orientados a las estudiantes de séptimo grado de la Escuela Secundaria Básica “Pedro Lantigua Ortega” del municipio Contramaestre.

Importancia.

El trabajo es de gran importancia, porque está dirigido especialmente a las féminas, a las cuales les gusta el baloncesto, pero se rehúsan a jugarlo como lo hacen los varones, en las escuelas, o en cualquier espacio de la comunidad donde exista una cancha de este deporte, brinda juegos que permiten apropiarse de la ejecución del fundamento técnico en cuestión, permiten continuar enfatizando en la realización del tiro al aro y que las estudiantes sean capaces de

aplicarlo correctamente en el juego, llegando a construir su propio estilo para su actuación.

Siendo importante destacar que el baloncesto es uno de los deportes para todos más jugados por la población cubana, por lo que es importante preparar a la niñez y juventud en busca de aumentar sus habilidades deportivas y actividad física, para brindarles el acceso al deporte como un derecho para todos, aprovechando esta experiencia como un medio para promover la salud, el desarrollo, la paz, la cohesión social, y a combinar la práctica del deporte con la educación.

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron diferentes métodos del nivel teórico y del nivel empírico, tales como:

Teóricos: análisis-síntesis, inductivo deductivo.

Empíricos: observación, revisión documental.

Como técnica de investigación:

Entrevista y taller de socialización.

Matemáticos estadísticos: el procedimiento estadístico matemático y cálculo porcentual.

Capítulo I.

Fundamentación teórica del proceso de enseñanza-aprendizaje de los tiros al aro en el baloncesto como Deportes para Todos y el tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase.

Este capítulo está dirigido a los fundamentos teóricos que sustenta la investigación por lo que se conceptualiza la Educación Física, el Deporte, los juegos, así como el baloncesto como deporte para todos, los tipos de tiros y el

tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase como elemento técnico motivo de la investigación.

Conceptualización de Educación Física.

La Educación Física, como uno de los componentes de la Cultura Física cubana, forma parte integrante de la formación multilateral y armónica de la personalidad, y tiene también su propio campo de estudio, el mismo está constituido por el desarrollo físico, la preparación física y la eficiencia física.

La Educación física va dirigida a diferentes esferas de influencia educativa. Dichas esferas son: la esfera cognitiva (conocimientos teóricos, capacidad de análisis y síntesis, creatividad, etc.), la esfera motriz (capacidades y habilidades físicas), y la esfera social afectiva (Sentimientos, normas de conducta, convicciones, formación de valores, etc.), asumiendo el siguiente encargo social, expresado en el desarrollo de las capacidades físicas, intelectuales y espirituales de niños, niñas y jóvenes, fomentar y mantener una buena salud; incrementar las habilidades motrices básicas y deportivas, preparándolos para la vida; favorecer los sentimientos humanos y gustos estéticos en los niños y jóvenes. Además, crear una sólida posición de partida para el deporte de alto rendimiento.

De modo que: Matveev: (1978) aprecia que: “Educación Física es un proceso pedagógico orientado al perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, a la formación y mejoramiento de los hábitos motores y destreza de importancia vital, y también de los conocimientos relacionados con ellos”.

A su vez, Cecchini (1996) plantea: “Educación Física es toda ciencia o actividad que gire en torno al hecho de educar con el empleo del movimiento humano. Por lo que olvidar cualquiera de los dos aspectos (hecho educativo y motor) supone falsear la realidad”.

Por otra parte, Cecchini (1996) declara el concepto contemporáneo de Educación Física, significando que:

“se define como un proceso de intervención físico – educativo integral, que no se centra sólo en lo físico y si a educar a través de lo físico, en tanto constituye “...una dimensión particular del fenómeno educativo, un proceso

de relación físico educativa”. Intervención pedagógica que se dirige a los ámbitos cognoscitivo, afectivo, motor y socio – cultural de la persona, a su “enriquecimiento [...] en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea”.

Por su parte, Manzur, H. (2020). Citando a Watson, H. (1999) considera que:

“Educación Física es un proceso pedagógico dirigido al mejoramiento del desarrollo físico y a propiciar el alcance de un nivel adecuado de preparación física, así como a ofrecer conocimientos sobre los contenidos que abarca. Constituye un servicio social, en la escuela es considerada una asignatura con todas las regularidades establecidas, aparece en todos los planes de estudio y se complementa extracurricularmente como actividad imprescindible de continuidad del proceso docente educativo y de carácter social. Es fisiológica por la naturaleza de sus ejercicios. Biológica por sus efectos, pedagógica por sus métodos y social por su organización y actuación en cuyo centro se encuentra el hombre”.

Por otra parte (Blázquez, J. 2001, p. 18) plantea: “la Educación Física se puede considerar como una verdadera pedagogía de las conductas motrices de los individuos. Su finalidad es la educación y el medio empleado la motricidad”.

A partir del estudio de los disímiles conceptos a cerca de la educación física, se logra plantear que es un proceso pedagógico dirigido a la formación física e integral del ser humano, ya que brinda una serie de estrategias y métodos con el objetivo de desarrollar la personalidad del individuo.

Es decir que la educación física también se refiere a un conjunto de acciones lúdicas que ayudan al individuo a relacionarse con el medio que lo rodea contribuyendo a estar al tanto de su ambiente social.

El deporte.

Deporte es la actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición de habilidad, destreza o fuerza física. Es recreación, pasa tiempo o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

El deporte es capaz de transmitir valores y de unir a las personas hacia un objetivo común. Además de aportar múltiples beneficios físicos y psicológicos, el deporte es una potente herramienta de transformación social y una actividad formadora. El deporte desempeña un papel importante como promotor de la integración social y el desarrollo económico en diferentes contextos geográficos, culturales y políticos. Es una herramienta poderosa para favorecer los lazos y relaciones sociales y para promover los ideales de paz, fraternidad, solidaridad y justicia.

El Deporte para Todos.

Es una alternativa para las comunidades a través de una planificación referente a una serie de actividades deportivas, cuya finalidad es involucrar a la población para que participen activamente, se integren y se sociabilicen en la comunidad.

Algunas consideraciones relacionadas con el término Deportes para Todos, planteadas por Sanchez (1995) :

- ✓ La práctica del ejercicio físico y de los juegos deportivos puestos a disposición de personas de todas las edades.
- ✓ Un deporte recreativo y de esparcimiento practicado en un ambiente amistoso.
- ✓ Un deporte social que acerca a los individuos creando núcleos lúdicos sanos.
- ✓ Un deporte que aleja de las enfermedades y de los peligros de la vida moderna.
- ✓ Un deporte que adquiere la consideración de una verdadera cultura, que une de una parte el cuerpo y el espíritu, y de otra parte, lo social y lo humano.

Se trata de organizar la práctica del deporte con un fin recreativo, con actividades muy variadas al aire libre y en diversos espacios, proporcionando el conocimiento a las individualidades de los participantes, con alternativas de las reglas, el área, etc. teniendo como objetivo palpable crear hábitos de destreza deportiva perdurables en la línea del deporte para todos.

En el baloncesto como en los demás deportes para todos, dentro de los practicantes se incluyen los niños, adolescentes y jóvenes de diferentes edades.

Por consiguiente, promover, organizar, dirigir las competencias, establecer reglas para el juego y practicar los elementos técnicos aplicando reglas especiales, contribuirá en gran manera en la adquisición de las habilidades motrices deportivas y en su aplicación durante las competencias.

El Baloncesto en su proceso de enseñanza contempla en primer lugar, el aprendizaje de un conjunto de elementos técnicos básicos, los cuales se denominan fundamentos técnicos.

Entre los fundamentos técnicos más utilizados se encuentra:

- ✓ Carreras.
- ✓ Dribles.
- ✓ Pases y recepciones.
- ✓ Tiros en el lugar y en movimiento.

Pardo (2007) "La estructura del baloncesto, su rico contenido técnico-táctico, sus reglas , entre otros aspectos inherentes a este juego, brindan un marco complejo, pero al mismo tiempo ideal para la formación de la personalidad del practicante".

Es decir que el baloncesto en sus múltiples formas de realización de los diferentes elementos técnicos y tácticos, la variabilidad de sus reglas constituyen aspectos importantes para la formación de la personalidad del individuo, es un deporte que por sus características individuales, de grupo y colectivas, contribuyen a desarrollar valores sociales y morales, preparando un individuo fuerte físico y mentalmente, capacitado para la vida.

Hoy en día el baloncesto o basquetbol es un deporte de equipo, jugado entre dos conjuntos de cinco jugadores cada uno durante cuatro períodos o cuartos de 10 minutos cada uno. El objetivo del equipo es anotar puntos introduciendo un balón por la canasta del equipo contrario, en un aro situado a una altura de 3,05 metros sobre la superficie de la pista de juego del que cuelga una red mediante la ejecución de los tiros al aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque, es decir que todos los elementos técnicos y acciones de los jugadores que se realizan en el terreno están en función del tiro al aro.

Manzur, H. (2020). Citando a De la Paz, P. (1985) plantea que "el tiro al aro es el único elemento técnico que permite cumplir el 50% del objetivo propuesto en el

juego que es anotar en el aro contrario y en consecuencia todos los demás elementos técnicos o de jugadas prácticas deben responder a este fin.

Por lo tanto, un aspecto clave a destacar en el juego de baloncesto, son los diferentes tipos de tiros debajo del aro, que como ya se ha mencionado anteriormente, son los más seguros por realizarse cerca del aro y además cuando se ataca al aro se pueden provocar faltas personales en el contrario, que posibilitan la realización de tiros libres siempre que se esté en acción de tiro.

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

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

Concentración de la atención.

Decisión.

Confianza.

Dominio de sí mismo.

Factores comunes a todos los tiros.

Martínez, R., Crespo, R. (2014). Plantean algunos factores que son comunes para todos los tiros son:

Mecánica y ejecución: conocer la mecánica y poseer buena ejecución técnica. No todos tienen porque realizar el mismo gesto, debe existir cierta flexibilidad en función de las características del tirador. Dominar todos los tipos de tiro.

Posición y equilibrio: como en todos los casos anteriores, la posición y el equilibrio juegan un importante papel.

Concentración: como siempre uno de los aspectos más importante, pues el tiro es gesto bastante complejo en el que influyen muchos factores y que es preciso

ejecutar correctamente. Es necesario concentrarse y aislarse de los factores externos que puedan influir muy negativamente en el tiro.

El autocontrol y la personalidad también son factores importantes e íntimamente relacionados con el punto anterior, pues el ambiente o simplemente el momento del partido pueden influir muy negativamente en el tirador.

Confianza: otro factor primordial. Para que los tiros entren es indispensable tener confianza en ellos, de lo contrario los porcentaje se reducen enormemente.

Selección de tiro: su importancia ya ha quedado suficientemente clara.

Rapidez de ejecución: factor decisivo por cuanto si nuestra mecánica es excelente pero necesario de un tiempo excesivo para realizarla, es evidente que no podríamos siquiera instalarlo.

Recepción: en cualquier tiro que se realice tras un pase es fundamental una buena recepción, precedida lógicamente por un buen pase. Por supuesto es de aplicación todo lo citado en otros capítulos dedicados al pase, pero hay que insistir en que en muchas ocasiones el que un tiro pueda ser efectivo o no, o siquiera puedan realizarse, depende del pase recibido. Así habrá que insistir mucho en que al pase debe ser realizado en las mejores condiciones que faciliten al respecto el poder realizar un tiro rápido en las posiciones adecuadas para hacerlo.

Los tiros al aro durante una acción ofensiva, pueden realizarse con una mano o con las dos, desde el lugar, estando en movimiento o saltando. En dependencia de la zona del terreno desde donde se realicen, pueden ser a corta distancia (0-2 metros), a media distancia (2-6 metros), o a larga distancia (+ de 6 o 7 metros). Los más frecuentes en el juego y los que más puntos producen son los de corta y media distancia, debido fundamentalmente a que los jugadores están constantemente buscando el espacio libre para recibir y hacer un tiro fácil.

Existen diferentes tipos de lanzamiento a canasta:

Tiro con una mano (utilizado preferentemente para la ejecución de los tiros libres): lanzamiento estático que se concede como penalización de las faltas personales del equipo contrario.

Tiro en suspensión: se ejecuta con una fase de salto. Cuando el cuerpo está en suspensión (en el aire), se realiza el lanzamiento a canasta con un golpe final de muñeca.

Tiros en movimiento bajo el aro: es un enceste con una carrera previa. Se puede finalizar con bandeja, con tiro con una mano contra tablero, ya sea por delante del aro o pasado del aro.

Tiro en bandeja: es otro de los tiros en movimiento bajo el aro, se ejecuta con la mano más alejada del defensor. La pelota debe quedar casi amortiguada sobre la canasta, como si se dejara en bandeja.

Tiro en gancho: se tira en una posición lateral al aro.

Entre los tiros debajo de aro están la bandeja, mate, de gancho, en movimiento pasado del aro, estos no se estudian en la unidad baloncesto de los programas de educación física.

El tiro en movimiento bajo el aro después de drible: este es el primero de los tiros bajo el aro, estando en movimiento, que debe enseñarse, pues en él no interviene ningún factor externo.

Tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase.

Este se seleccionó para realizar la investigación por ser el tiro que mayores dificultades presenta en el momento del diagnóstico.

Como parte de las habilidades del baloncesto, el tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase, se considera uno de los tiros más certeros, por su condición de realizarse debajo del aro, pero en él interviene un agente externo, el pase que viene de un jugador a otro, por lo tanto constituye un factor fundamental la calidad con que este se realice, para el logro de una adecuada ejecución del movimiento.

En muchas ocasiones es el pase quien hace más espectacular la culminación del tiro. Para la realización de este tiro hay que tener en cuenta el lado del terreno por donde se va a tirar, para iniciar los pasos correctamente es indispensable ganar en terreno con el primer paso largo y el segundo corto para darle un mayor impulso al salto y tirar la más cerca posible del aro, elevando el balón para culminar con una extensión total del brazo y flexión de la muñeca.

Este tiro es similar al anterior en cuanto a los movimientos empleados, con la única diferencia que estos se ejecutan después de recibir el pase. Para realizar este tiro, se recibe el balón adelantando la pierna más cercana al balón (péndulo) para dar el primer paso. Posteriormente, se adelanta el pie rezagado (de despegue) para el segundo apoyo y el despegue vertical para realizar el tiro, el cual tiene las mismas características que el anterior.

En ocasiones un jugador en movimiento recibe el balón cerca del aro y en dirección a este, iniciar un drible en esas condiciones da cierta ventaja al defensor, pues hay un instante en el que el balón no está siendo controlado por nadie y es ese momento el que utiliza el defensor para evitar por todos los medios a su alcance, el tiro fácil a canasta. Esta es la utilidad principal de este elemento técnico que acabamos de ver: le permite al jugador continuar su desplazamiento hacia el aro, sin interrupciones y manteniendo un mejor control del balón y aprovechando toda la potencia de la carrera en el despegue para el tiro.

El tiro en movimiento después de recibir un pase es muy utilizado por todos los jugadores pero en especial por los que juegan por los laterales como aleros y delanteros, los cuales se encuentran en una posición que favorece la maniobrabilidad y la creatividad del jugador aprovechando todo el espacio posible.

Metodología para la enseñanza del tiro bajo el aro, estando en movimiento, después de recibir un pase.

Colocados a una distancia de aproximadamente 3 metros (en dependencia de edad y sexo), tomar el balón de las manos de un compañero adelantando el pie más cercano al lado del balón para el primer apoyo, dar el segundo paso y realizar el tiro teniendo en cuenta las indicaciones metodológicas.

Caminando, recibir un balón lanzado en parábola con la pierna más cercana al balón, realizar el segundo paso y el tiro teniendo en cuenta las indicaciones metodológicas.

En carrera lenta primero y después en carrera normal, realizar el tiro después de recibir un pase con un ángulo de 90°.

Igual al anterior pero variando el ángulo del pase.

El juego como método para la enseñanza del baloncesto.

El juego es una actividad inherente al ser humano. Todas las personas han aprendido a relacionarse en el ámbito familiar, material, social y cultural a través del juego. Se trata de un concepto muy rico, profundo, cambiante y ambivalente que implica una difícil tipificación.

Muchos han sido los estudios realizados en torno al juego, sin embargo, no existe una definición precisa que pueda abarcar todo lo que representa el juego, sobre todo en la vida de los niños. El juego posee un variado complejo y rico contenido lo que imposibilita ofrecer una completa concepción de su naturaleza teniendo en cuenta la influencia que ejerce en disímiles esferas de actuación del hombre.

Por consiguiente, en este estudio se toman dos conceptos, los cuales tienen puntos de coincidencia, por un lado Sánchez (1997) citado por Alba (2020) plantea que:

“El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida corriente.”

De manera similar, Navarrete (2002) citando a Cagigal (1996) expresa que es una: “acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión”. En otras palabras, estas definiciones incluyen una serie de características que son comunes entre ellas:

Se desarrolla durante el tiempo libre.

Organiza las acciones de un modo propio y específico.

Favorece el proceso socializador.

Cumple una función de desiguales, integradora y rehabilitadora.

Tiene unas reglas que los jugadores aceptan.

Sus reglas pueden ser modificadas de manera instantánea según el contexto.

Se realiza en cualquier ambiente.

Ayuda a la educación de los niños.

Produce tensión y alegría, disfrute.

La relación entre juego y deporte dentro de nuestro sistema educativo se hace cada vez más estrecha desde el aprendizaje de las habilidades motrices a través del juego. A nadie se le escapa que el juego es una de las actividades más naturales que realizan los niños, adolescentes y jóvenes, que es un medio que genera una gran motivación entre sus practicantes, incita a la superación personal, posee un alto grado de autoformación instintiva y por tanto facilita los aprendizajes.

El juego es trascendental para el desarrollo de niños, adolescentes y jóvenes, se convierte en una herramienta insustituible para la enseñanza de cualquier contenido como en este caso es el baloncesto. De ahí que Buoza, F. (2020) plantee que:

“La estructura misma de este deporte que, en esencia, es un juego, lo exige, por tanto para aprender a jugar baloncesto, hay que jugar al baloncesto. Esta evidencia no es tenida en cuenta en muchos contextos, en los que se empeñan en realizar ejercicios simples, repetitivos y aburridos, demasiado alejados de la realidad de los practicantes y del deporte”.

Dicho de otro modo, por ser el baloncesto un juego de indagación en el que el/la jugador-a debe resolver constantemente los problemas motrices que las

situaciones le van planteando. Es necesario entonces que las actividades de enseñanza deben contener juegos simples, que se irán complejizando teniendo en cuenta el nivel de asimilación de los contenidos de cada juego y el logro de las habilidades motrices que se van desarrollando durante las diferentes actividades.

A criterio de Fray, L. (2016).

“El baloncesto es un deporte colectivo. La utilización de un espacio de juego común y la participación simultánea de los jugadores de los dos equipos contribuyen a que el Baloncesto necesite del dominio de un alto número de elementos técnicos y sobre todo tácticos no presentes en deportes colectivos de cancha dividida como el Voleibol”.

En otras palabras el baloncesto es un deporte de equipo en el que participan cinco jugadores de cada uno en el terreno, los cuales tienen por objetivo introducir el balón en la cesta del equipo contrario y el otro defender para evitar las canasta, estas acciones se alternan durante todo el período de juego. Para ello es necesario dominar una amplia gama de fundamentos técnicos y de acciones tácticas, que son las que conllevan a un feliz término o no de cada tiro que se realice al aro, esto no sucede así en deportes en los que no existe un contacto personal directo como lo es el caso específico del Voleibol.

Entre otros criterios relacionados con los juegos deportivos están: para Devís y Peiró (1992).

“La enseñanza de los juegos deportivos en las clases de educación física ha sufrido muy pocos avances en las últimas décadas, las escuelas mantienen en su currículum año tras año los mismos deportes típicos, siendo muy poco cuestionados por la mayoría de profesores”.

El juego adquiere un valor incalculable sobre todo para los niños, pues es un encanto maravilloso que invita a todos a ejecutarlo, mediante su práctica los niños adquieren, y perfeccionan habilidades motrices además de desarrollar capacidades físicas. Los juegos adornan y enriquecen la vida de los niños, con él son más felices, comprenden y se adaptan mejor a la realidad que los rodea. El

juego no solo contribuye a la formación de determinadas cualidades morales, el juego también favorece el entorno intelectual del niño.

En el texto “Aprendizaje Deportivo, los autores Moreno y Rodríguez señalan que, Piaget (1959) estableció una de las más elaboradas concepciones acerca del juego dentro de los marcos del desarrollo intelectual por lo que después de sus estudios es imposible valorar el desarrollo intelectual sin tener en cuenta el papel que ejerce el juego es esta transformación. Piaget destacaba que el juego orientaba al niño de lo conocido a lo desconocido, de lo incomprensible a lo comprensible, para él, el juego era la expresión de un pensamiento nuevo aún débil que se fortalecería mediante acciones o vínculos del niño con el entorno.

De igual manera Zapata (1968) refuerza nuestro criterio al afirmar: “basta recordar que la actividad vital del niño es el juego, para comprender que bien orientados están los aprendizajes escolares por medio de juegos motores, se logran aprendizajes significativos que permitirán desarrollar los factores cognoscitivos, afectivos y sociales”

Todo lo antes expuesto se materializa, en la estructura del Sistema Cubano de Educación Física donde el Juego ocupa un lugar privilegiado, como uno de los medios fundamentales de esta, utilizándose el juego en todas sus dimensiones en los diferentes niveles de enseñanza a través de las unidades que se trabajan en los programas y particularmente en la unidad de Juegos.

Juegos Pre-Deportivos: se denominan juegos pre-deportivos a aquellos que tienen elementos de la técnica de los deportes, así tenemos pre-deportivos de Fútbol, de Baloncesto, de Atletismo o de Gimnasia Rítmica Deportiva entre otros. Tienen carácter competitivo y permiten conocer algunas reglas oficiales. En los juegos pre-deportivos, se propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que servirán de base posteriormente sencillas del deporte. Algunas de las reglas pueden ser variadas, pero no se puede incumplir al objetivo previsto a la asimilación de habilidades motrices deportivas. Estas habilidades pueden estar solas en un juego por ejemplo; desplazamiento o tiro y puede a su vez servir de base a varios deportes o a uno en particular, así tendremos un juego Pre-Deportivo, Simple-Básico-“Desplazamiento en zigzag”.

Juegos Deportivos: son los que tienen como elemento fundamental los balones de diferentes formas, tamaños y pesos, en algunos de ellos existen otros implementos que permiten accionar ese balón. Por la actividad desarrollada son habilidades deportivas muy complejas, técnicas y tácticas ofensivas y defensivas; individuales, en grupo y en equipos. Se inicia su trabajo en la etapa escolar en 5to grado, abarcando toda la enseñanza hasta el 2do año del nivel superior.

Estos juegos aparecen también en la etapa social, como deporte de alto rendimiento, en la Educación Física para adultos y como actividad recreativa. Muchos de ellos se utilizan como actividad de incorporación social a los minusválidos, todas estas son las actividades de la Cultura Física en que se utilizan los Juegos Deportivos.

A modo de resumen se puede decir que el juego ha sido clave y eficaz para la educación de los niños y tiene más connotación dentro de la clase de Educación Física, es atrevido, pero no se concibe una clase de Educación Física sin el juego debido a la riqueza instructiva-educativa que poseen los mismos, así como los valores sociológicos, biológicos y psicopedagógicos que se forman con él, unido al dinamismo y a su enorme variedad, los que posibilitan el aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades motrices básicas y deportivas, desarrollando además capacidades físicas como la fuerza, la resistencia, la rapidez, las capacidades coordinativas etc.

Todo esto hace que el juego se convierta en una herramienta indispensable para el profesor de Educación Física, pues con él se aprende y estimula a la creación personal garantizando un buen estado de salud que es la base sobre la cual el hombre manifiesta sus capacidades y facultades de manera armónica e integral.

Una de estas características evolutivas nos conduce al medio que hay que utilizar con los niños y niñas en las edades de iniciación que es el juego. Hay dos razones esenciales para justificarlo. La primera es la necesidad lúdica que posee el ser humano durante su infancia para aprender y para relacionarse. El juego es trascendental para el desarrollo del niño-a, se convierte en una herramienta insustituible para la enseñanza de cualquier contenido como en este caso el baloncesto.

La segunda razón es la estructura de este deporte que, en esencia, es un juego. Por tanto para aprender a jugar al baloncesto, hay que jugar al baloncesto. Esta evidencia no es tenida en cuenta en muchos contextos que se empeñan en

realizar ejercicios simples, repetitivos y aburridos demasiado alejados de la realidad del niño y del deporte.

Bouza, F. (2017). Mencionando a (Le Boulch, 1976) plantea que: “otra de las características psicoevolutivas que queremos destacar tiene relación con la capacidad de aprendizaje del niño-a que, en estas edades, es global”.

Esto quiere decir que él o la jugador-a no será capaz de aplicar en situación real de juego los aprendizajes a través de ejercicios analíticos de técnica individual. Estas acciones técnicas aisladas realizadas de forma simple, estática, sin oposición o sin obstáculos, nada tienen que ver con lo que es el juego del baloncesto. Por el contrario, hay que ofrecer a los-as niños y niñas juegos dinámicos simples y complejos en los que exista oposición directa o indirecta (jugadores-as que dificultan la acción) o, al menos obstáculos que dificulten la acción técnica (conos, aros, pivotes u otros compañeros).

En función de las características del niño-a y del deporte, la técnica de enseñanza que debe predominar es la resolución de problemas. El baloncesto es un juego de indagación en el que los jugadores deben resolver constantemente los problemas motrices que las situaciones le van planteando. Por lo tanto, las actividades de enseñanza deben ser juegos más simples, pero que contengan esta esencia, como por ejemplo juegos de pillar o pequeñas competiciones de 1x1, 2x2, etc.

Capítulo 2

Caracterización de la muestra y población:

La Escuela Secundaria Básica Pedro Lantigua Ortega en Laguna-Blanca, municipio Contramaestre tiene una matrícula total de 372 estudiantes, de ellos 104 son del séptimo grado

La población está constituida por 35 alumnos practicantes de Baloncesto como Deporte para Todos. Los mismos son de diferentes grados, por lo que la muestra fue seleccionada de manera intencional con las 16 alumnas de séptimo grado, ya que ellas son las que presentaron las mayores deficiencias, ellas simbolizan el 45.7 del total de la población.

Caracterización de la muestra: tienen como promedio de doce a trece años, logran tener una mayor participación y responsabilidad social. Algunas alumnas proceden de familias disfuncionales. Ellas tienen mayor incidencia en el cumplimiento de las tareas, se muestran interesadas por la práctica de la actividad física, experimentan un aumento de las posibilidades de autocontrol. Para el desarrollo del proceso de investigación se utilizaron diferentes métodos entre ellos el de nivel teórico:

Del nivel teórico:

Análisis y síntesis: con la finalidad de analizar la información teórica relacionada con el problema, el objeto y campo de estudio, así como generalizar las ideas fundamentales, este método está presente en todo el proceso de investigación.

Inductivo–deductivo: se utilizó para la revisión y fichaje de la bibliografía que aborda la problemática objeto de estudio en la investigación, así como en el proceso de análisis y valoración de los resultados de los métodos y técnicas aplicados, con el propósito de arribar a conclusiones generalizadoras sobre los fenómenos estudiados e interpretar los mismos sobre la base de supuestos teóricos generales.

Del nivel empírico:

Observación: a diferentes prácticas y juegos del baloncesto de las estudiantes de 7mo grado, pertenecientes al equipo de baloncesto de la ESBU Ramón López Peña, que constituye el motivo de la investigación.

Análisis documental: para la consulta de diferentes programas referentes al tema, así como la revisión de otros documentos relacionados con el proceso.

Técnicas de investigación:

Encuesta: se utilizó con el objetivo de obtener información de los profesores en relación participación en el baloncesto que se desarrolla en el deporte para todos y la educación del tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase.

Entrevista: conocer el gusto y preferencia de las estudiantes por el Baloncesto como Deporte para Todos y el dominio que poseen de la técnica del tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase.

Matemáticos estadísticos: el procedimiento estadístico matemático, cálculo porcentual para hallar el porcentaje de incidencia en las evaluaciones de bien, regular y mal.

Test pedagógica práctico:

1. Entrada al aro realizando el tiro en movimiento por el lado derecho e izquierdo después de recibir un pase. Colocadas las estudiantes en hileras la primera de la hilera se desplaza para recibir el balón, dando el primer paso corto con la pierna más cercana al lugar del pase, segundo paso largo para saltar y ejecutar el tiro. Para la evaluación por ambos lados se tienen en cuenta los indicadores trazados.

Análisis del diagnóstico del estado actual de las estudiantes de séptimo grado, pertenecientes al equipo de la Escuela Secundaria Básica Pedro Lantigua Ortega.

Para realizar el diagnóstico inicial se trazaron indicadores para la evaluación de la ejecución del tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase, los que permitieron detectar las insuficiencias que dieron lugar a la investigación:

- ✓ Relación pase recepción.
- ✓ Trabajo de los brazos.
- ✓ Trabajo de las piernas.
- ✓ Coordinación de piernas y brazos.

Indicador No 1.

Al analizar los resultados del indicador N0 1 encontramos que de las 16 estudiantes investigadas, dos están evaluadas de bien lo que representa el 12.5 %, estas estudiantes son las que no cometen ningún error al ejecutar el movimiento, seis son evaluadas de regular ya que no llevan el balón a la posición de tiro una vez que lo reciben representando el 37.75 %, las restantes ocho

recibieron evaluación de mal porque no extienden los brazos para ir en busca del balón y no lo llevan a la posición de tiro los que constituyen el 50 %.

Indicador N0 2.

En este indicador para el 12.5 % fueron evaluadas de bien, ellas realizaron un buen trabajo de los brazos, cumpliendo con las exigencias solicitadas, cinco están regular ya que no realizan correctamente el agarre del balón, no llevan el balón sobre los hombros, no extendiendo el brazo de tiro hasta rompimiento de muñeca, los que representan el 31.25 %. Nueve que constituyen el 56.25 % del total son evaluadas de mal ya que no hacen correctamente el trabajo de los brazos, solo realizan el agarre del balón, llevar el balón sobre los hombros.

Indicador N0 3.

Las estudiantes evaluadas de bien son tres, las que simbolizan el 18.75 % ellas no cometen errores en este indicador, cumplen con los requerimientos del indicador, el 31.25 % están evaluados de regular porque durante el trabajo de los pies dan el primer paso largo, segundo corto, pierna de péndulo extendida (cinco estudiantes). Son evaluadas de mal ocho estudiantes, dan el primer paso corto y mantienen la pierna de péndulo extendida los que simbolizan el 50 %.

Indicador N0 4.

En el trabajo de coordinación de piernas y brazos dos estudiantes son evaluadas de bien ellas llevan el balón a la altura de los hombros en el primer paso, extienden el brazo de tiro durante el segundo paso en correspondencia entre pierna de péndulo y brazo de tiro, tiran al alcanzar el máximo de altura para un 12.5 %, cinco quedan evaluadas de regular estas son las que llevan el balón a la altura de los hombros en el primer paso, extender el brazo de tiro durante el segundo paso, dan los dos pasos corto representando el 31.25 %. El 56.25 % del grupo da el primer paso con la pierna contraria al lugar de donde proviene el pase, por lo que son evaluadas de mal nueve estudiantes.

Análisis de los resultados de la entrevista a las estudiantes del séptimo grado.

Respuesta No 1. Las 16 estudiantes responden que les gustaría dominar las dos manos para jugar Baloncesto, lo que representa el 100 %, porque esto les permitiría jugar por ambos lados del terreno.

Respuesta No 2. De las 16 estudiantes 6 responden que si es importante trabajar con las dos manos el tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase para el 37,5 % y 10 dicen que no para el 62.5 %.

Respuesta No 3. De las 16 estudiantes, 15 refieren que para hacer el tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase para atacar por el lado izquierdo, utilizan la mano derecha, alegando que son derechas y no pueden hacerlo con la mano izquierda, para un 93,7 %, 1 que representa el 6,3 % ataca con la mano izquierda porque precisamente es la única zurda del grupo, y no realiza el movimiento con la mano derecha cuando trabaja por ese lado.

Respuesta No 4. Tres estudiantes refieren que los ejercicios en algunas oportunidades se realizan en forma de juego, lo que constituye el 18,75 % y 13 estudiantes plantean que nunca realizan los ejercicios para la ejecución del tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase a manera de juego, representando esto el 81.25 %.

Respuesta No 5. Sí, todas las estudiantes han participado en competencias del deporte para todos, en grados anteriores quinto y sexto grados en el baloncesto y otros deportes.

Análisis de los resultados de la encuesta a los profesores.

Respuesta No 1: los 6 profesores encuestados tienen entre 10 y 13 años de trabajo en la educación física.

Respuesta No 2: si han participado en representación de un equipo de baloncesto para el deporte para todos 4 profesores, lo que representa el 66,6 %, 2 dicen que han participado en competencias del deporte para todos, pero en otros deportes para el 33,3 %.

Respuesta No 3: los 6 profesores consideran que si es factible utilizar la metodología de enseñanza del tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase, a través del método de repeticiones para formar hábitos y habilidades motrices deportivas, representando el 100%.

Respuesta No 4: ninguno de los profesores utiliza juegos motivacionales para el desarrollo de la técnica del elemento estudiado, refieren que lo que utilizan es el propio juego de Baloncesto para motivarlos. Lo que significa el 100%.

Respuesta No 5: el 100 % de los profesores plantean que si se requiere de juegos para mejorar la enseñanza de dicho elementos, pero que en las bibliografías no encuentran muchas referencias de juegos.

Fundamentación de la propuesta de juegos para la ejecución del tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase.

Para dar cumplimiento al objetivo de la investigación se elaboran los juegos, para los cuales se tiene en cuenta una metodología de enseñanza lógica, cumpliendo con el principio básico de lo simple a lo complejo, la propuesta consta de una estructura, así como indicaciones metodológicas las cuales son generales para todos los juegos.

Indicaciones metodológicas generales para todos los juegos:

- ❖ Se considera un aspecto fundamental y que excluye al estudiante de alcanzar una evaluación en cualquiera de los juegos, si no realiza el trabajo de coordinación de piernas y brazos.
- ❖ Al recibir pase las manos se colocan en forma de embudo con los dedos extendidos y separados.
- ❖ Se deben realizar los dos apoyos antes de ejecutar el tiro.
- ❖ En la fase de vuelo se flexiona al frente la pierna de péndulo correspondiente al brazo que va a ejecutar el tiro.
- ❖ La mano de ayuda no se separa del balón hasta que se inicie la extensión del brazo que lanza.

- ❖ Por la derecha se lanza con el brazo derecho utilizando la pierna correspondiente como péndulo.
- ❖ Por la izquierda se lanza con el brazo izquierdo utilizando la pierna correspondiente como péndulo.
- ❖ Después del lanzamiento, se unen ambas piernas en el aire para caer en la superficie con ambos apoyos a la vez, lo más cerca posible del lugar del despegue.
- ❖ Todas las reglas de juego estarán encaminadas al gesto técnico.

Propuesta de juegos para la para la ejecución del tiro en movimiento bajo aro después de recibir un pase.

Juego No 1.

Nombre: “recibe y tira”.

Objetivo: realizar el trabajo coordinado de piernas y brazos para el tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase por el lado derecho.

Organización: se forman las estudiantes en 2 hileras, una en el lateral derecho a la altura de los pasillos de la botella y la otra a la derecha, más allá de la línea de 3 puntos con balón.

Desarrollo: la jugadora 1 con balón, pasa, se desplaza para recibir, tira en movimiento después del pase y se incorpora al final de la hilera 2. La estudiante 2 recibe el balón, hace un pase directo, se desplaza bajo el aro para coger el rebote y se incorpora realizando drible al final de hilera 1.

Materiales: Balones de baloncesto.

Dosificación: 3 repeticiones.

Método: juego.

Reglas del juego:

1. Gana el equipo que todas sus integrantes realicen el tiro coordinando el movimiento de piernas y brazos por el lado en que se ejecute el tiro.
2. Se descalifica al equipo que tres de sus integrantes realicen el primer paso contrario al lado de tiro.
3. Si balancea el balón a la altura de la cintura se anula una canasta al equipo.

Variante: realizar el mismo juego por la mano menos hábil.

Juego No 2.

Nombre: "pasa y desplázate".

Objetivo: ejecutar el primer paso largo adelantando la pierna más cercana al lado de tiro, enfatizando en la correcta ejecución del péndulo de la pierna.

Organización: se forman los atletas en 2 hileras, una a la derecha de la línea final de la cancha y la otra de frente situada en la línea de 3 puntos con balón.

Desarrollo: la alumna de la hilera 1 con balón, realiza un pase ala compañera situada en la línea de fondo, se desmarca delante del obstáculo situado en el terreno, corta para recibir y ejecutar el tiro en movimiento. La estudiante de la hilera 2, recibe el balón, hace un pase directo, se desplaza, coge rebote y se dirige realizando drible hacia la hilera 1 y se incorpora al final de esta.

Materiales: Balones de baloncesto, obstáculo.

Dosificación: de 3-4 repeticiones.

Método: juego.

Reglas del juego:

1. Gana el equipo que todas sus integrantes realicen el tiro coordinando el movimiento de piernas y brazos por el lado en que se ejecute el tiro.
2. Se descalifica al equipo que tres de sus integrantes realicen el primer paso contrario al lado de tiro.
3. Si ejecutan el primer paso corto al momento recibir el balón se les anula una canasta al equipo.
4. Se repite el tiro por parte dela estudiante que deje la pierna de péndulo abajo.

Variante: Realizar el juego por el lado no habitual.

Juego No 3.

Nombre: "pelotas a la caja".

Objetivo: Ejercitar el trabajo de coordinación de piernas y brazos, enfatizando en el salto hacia arriba y la extensión del brazo al realizar el tiro.

Organización: en equipos formados en cuatro hileras. Dos hileras en la parte superior de la botella y una situada en cada lateral a la altura de la línea de tiros libres.

Desarrollo: Las estudiantes situadas en la parte superior de la botella saldrán en busca del balón situado en la caja a la señal del profesor para iniciar el juego, la primera jugadora de cada hilera después de coger el balón, realiza un pase directo alacompañera situada en el lateral que corresponde a su ubicación (lado derecho o izquierdo), después del pase se desplazan, hacen una finta o amago hacia el centro de la botella y cortan hacia el aro para recibir en movimiento y tirar al aro después del pase, cogen el rebote y se incorporan a la hilera situada a la altura de la línea de tiros libres. El que pasa sube a la hilera con balón y se van rotando para tirar por ambos lados. Después de cada tiro se coloca el balón en la caja, círculo o aro.

Materiales: Cinco balones por equipos de baloncesto. (Pueden utilizarse balones de Fútbol o de Voleibol).

Dosificación: de 4-5 repeticiones.

Método: juego.

Reglas del juego:

1. La jugadora que anota coloca el balón en la caja del equipo contrario, si no anota pasa el balón a lajugadora de la fila.
2. Gana el primer equipo que se queda sin balones.
3. Se estimula con cinco puntos al equipo que todos sus jugadores realicen bien el trabajo de coordinación de piernas y brazos.
4. Se descuenta un punto al equipo que dos de sus miembros realicen el salto hacia delante y mantengan el brazo flexionado al realizar el tiro.

Variante: colocar una defensa pasivo.

Juego No 4.

Nombre: "coordina por ambos lados".

Objetivo: Realizar el trabajo coordinado de piernas y brazos llevando el balón a la altura de la cabeza, para ejecutar el tiro con una extensión total del brazo de tiro y rompimiento de la muñeca.

Organización: se colocan las jugadoras en 3 hileras. Una situada en el centro de la línea de fondo y una en cada lateral a la altura de la línea de tiros libres.

Desarrollo: la primera jugadora situada en la hilera de la línea de fondo se desplaza para bordear el obstáculo situado en el centro de la línea de tiro libre, corta hacia cesto para recibir el pase del jugador de la hilera del lado izquierdo y ejecuta el tiro en movimiento bajo el aro por este lado, después del tiro continúa el desplazamiento para hacer el mismo recorrido, pero cortando por el lado derecho para tirar por este lado.

Materiales: Balones de baloncesto, obstáculos.

Dosificación: de 4 repeticiones. (2 por cada ladola misma estudiante).

Método: juego.

Reglas del juego:

1. Gana el equipo que todas sus integrantes realicen el tiro coordinando el movimiento de piernas y brazos por ambos lados.
2. Se descalifica al equipo que tres de sus integrantes realicen el primer paso contrario al lado de tiro.
3. Se estimula con un punto al equipo que todas sus jugadoras realicen la elevación del balón a la altura de la cabeza, para ejecutar el tiro con una extensión total del brazo.
4. Se repite el tiro por parte de la estudiante que no haga el rompimiento de las muñecas.

Variante: se colocan los obstáculos en los pasillos de la línea de tiros libres y los cortes se realizan por abajo para recibir desde la línea de tiros libres.

Juego No 5.

Nombre: "pivotea de espalda, recibe y tira".

Objetivo: Realizar el trabajo coordinado de piernas y brazos, elevando el balón a la altura de la cabeza, para ejecutar el tiro con una extensión total del brazo y rompimiento de la muñeca.

Organización: se colocan dos hileras (1 y 2).

Desarrollo: desde la línea media del terreno, la jugadora de la hilera número 1 avanza con drible a la altura de la línea de tiros libres y pasa el balón a la jugadora de la hilera 2, que realizó carrera, giro o pivot de espalda, para evadir el obstáculo, recibe el balón y tira en movimiento bajo el aro por el lado derecho.

Materiales: Balones de baloncesto, obstáculo.

Dosificación: de 5 repeticiones.

Método: juego.

Reglas del juego:

1. Gana el equipo que todas sus integrantes realicen el tiro coordinando el movimiento de piernas y brazos por el lado en que se ejecute el tiro.
2. Se descalifica al equipo que tres de sus integrantes realicen el primer paso contrario al lado de tiro.
3. Se estimula con un punto al equipo que todas sus jugadoras realicen la elevación del balón a la altura de la cabeza, para ejecutar el tiro con una extensión total del brazo.
4. Se repite el tiro por parte de la estudiante que no haga el rompimiento de las muñecas.

Variante: realizar el juego por ambos lados con una defensa medio activa.

Conclusiones.

1. El análisis de los referentes bibliográficos permitió profundizar en los conocimientos relacionados con el proceso de enseñanza aprendizaje del campo y el objeto. Permitiendo sentar las bases sobre la cual encaminar la investigación.
2. La aplicación de diferentes instrumentos en la investigación contribuyeron al descubrimiento de las insuficiencias que certifican la problemática planteada en el diseño teórico.

3. La propuesta de juegos para el tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase en el baloncesto como deportes para todos, constituyen un instrumento para la adquisición de la técnica por parte de las estudiantes analizadas.

Bibliografía.

- Aranzazu, M. (2018). *100 Propuestas para Mini básquet*. Euskera, Juventud y Deportes
- Correa, L. (2019). *La enseñanza - aprendizaje del básquetbol en la clase de educación física*. Tesis Para optar al Título Profesional de Licenciado en Educación Especialidad A.P.: Educación Física. Material en soporte Digital
- Esper Di Cesare, P. (2017). *Baloncesto formativo: la preparación física*. Buenos Aires Argentina

- Erculj, F. & Strumbelj, E. (2015). Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball. *PloSone*, 10(6) e0128885. Doi:10.1371/journal.pone.0128885
- Giménez, F.J. (2004) *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto*. Wanceulen. Sevilla
- Johnson, D. Deterding, S. Kuhn, K. A. Staneva, A. Stoyanov, S. y Hides, L. (2016). Gamification for health and wellbeing: A systematic review of the literature. *Internet Interventions*, (6), 89-106. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.10.002>
- Landers, R. N., y Callan, R. C. (2019). *Casual Social Games as Serious Games: The Psychology of Gamification in Undergraduate Education and Employee Training*. En *Serious Games and Edutainment Applications* (pp. 399-423). London: Springer London. Doi. https://doi.org/10.1007/978-14471-2161-9_20
- Manzur, H. (2020) *Sistema de clases para el tiro en movimiento después de dribble en la unidad baloncesto*. Tesis en opción del título de Licenciado en Cultura Física. Santiago de Cuba
- Montero, A. (2016). *Didáctica del baloncesto*. Barcelona Paidotribo. ISBN EPUB: 978-84-9910-820-9
- Pardo, R. (2007). *Baloncesto para niños y jóvenes*. La Habana. Deportes
- Pardo, R. (2020). *Modelo de metodología para la enseñanza del baloncesto a los principiantes*. [Artículo]. La Habana
- Ramírez Ramada, E., Méndez Noriega, I., García Fernández, D., Tomás Fonseca, J., Hernández Torres, A., Domínguez Alfaro, R., Llanes Pérez, J., Rivero Eozua, L., y Calbiat Díaz, C. (2018). *Programas de Educación Física Secundaria Básica*. Ciudad de la Habana. Deportes

Anexos

Queridas estudiantes con el objetivo de dar solución a la siguiente investigación se le realizarán algunas preguntas respecto al baloncesto como Deporte para Todos que ustedes deben responder con toda sinceridad.

Entrevista a las estudiantes del séptimo grado.

1. ¿Les gustaría tener el dominio de las dos manos para jugar Baloncesto? Si – No –
2. ¿Consideran importante el trabajo con las dos manos para realizar el tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase? Si – No –
3. ¿Qué mano utilizarían para efectuar el tiro por el lado menos hábil? Si – No –
4. ¿De qué forma realizan el tiro bajo el aro después de recibir un pase? Si – No –
5. ¿Han participado en competencias del deporte para todos en cursos anteriores? Si – No –

Estimados profesores con el propósito de evaluar el nivel de preparación que se tienen a cerca de los métodos y estilos productivos de enseñanza, para el desarrollo de los juegos del tiro al aro en movimiento luego de recibir un pase en el Deporte para Todos, los cuales cobran importancia en la investigación titulada: Juegos de tiro en movimiento bajo el aro en el Baloncesto como Deporte para Todos. Solicito su mayor colaboración para dar respuesta la siguiente encuesta.

Encuesta a los profesores.

1. ¿Cuántos años de experiencia laboral tienen en la Educación Física? Si – No –
2. ¿Han participado en representación de un equipo de baloncesto en el deporte para todos?
Si – No –
3. ¿Consideran que es factible utilizar la metodología de enseñanza del tiro en movimiento bajo el aro después de recibir un pase? Si – No –
4. ¿Utilizan juegos motivacionales para el desarrollo de la técnica del elemento estudiado? Si – No –
5. ¿Creen ustedes que se requiere de juegos para mejorar la enseñanza de dicho elementos? Si – No –