

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

“GUÍA METODOLOGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO PARA EL EQUIPO FEMENIL DE LA ESCUELA PREPARATORIA PREFECO”

Autor: Juan Chávez Tinoco

Tesis presentada para obtener el título de:
Licenciado en Cultura Física y Deporte

Nombre del asesor:
Dr. Jose Medardo García Escalera

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación “Dr. Silvio Zavala” que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo “Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada”, se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





**Escuela de
Cultura Física
y Deporte**

ESCUELA DE CULTURA FISICA Y DEPORTE

“GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS
FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO PARA EL EQUIPO FEMENIL
DE LA ESCUELA PREPARATORIA PREFECO.”

TESIS

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE.

PRESENTA:

JUAN CHAVEZ TINOCO

ASESOR

DR. JOSÉ MEDARDO GARCÍA ESCALERA

CLAVE 16PSU0153R

ACUERDO N°LIC091111

MORELIA, MICHOACÁN.

ENERO DEL 2024

AGRADECIMIENTOS

Agradezco de manera especial a todas aquellas personas que contribuyeron de manera significativa en la realización de este trabajo de tesis. Sus aportes, apoyo y dedicación han sido fundamentales para culminar este importante proyecto.

En primer lugar, quiero expresar mi profundo agradecimiento a mi familia. Su amor incondicional, paciencia y apoyo constante han sido mi mayor fortaleza a lo largo de esta travesía académica. Gracias por creer en mí y motivarme a alcanzar mis metas.

No puedo dejar de mencionar a mis profesores y tutores, quienes han dejado una huella imborrable en mi formación académica. Su sabiduría, experiencia y orientación experta han sido fundamentales para el desarrollo de este trabajo. Agradezco su disposición para responder mis preguntas, su paciencia al corregir mis errores y su compromiso con mi crecimiento como profesional.

También quiero reconocer y agradecer a mis amigos. Su apoyo emocional, sus valiosas ideas y su constante motivación me han impulsado en los momentos más desafiantes. Gracias por estar siempre ahí, dispuestos a escuchar, debatir y colaborar.

Asimismo, deseo expresar mi gratitud hacia la escuela preparatoria prefeco que brindaron la confianza de abrirme las puertas para la realización de este trabajo.

Por último, pero no menos importante, quiero agradecer a todas aquellas personas que de alguna manera han contribuido a mi formación académica y personal. Sus consejos, conversaciones inspiradoras y palabras alentadoras han dejado una huella imborrable en mí.

Este trabajo no habría sido posible sin el apoyo y la contribución de todos ustedes. Agradezco sinceramente su tiempo, dedicación y confianza en mí.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
CAPITULO 1.....	7
FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	7
1.1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	7
1.2 PLANTEAMIENTO CIENTÍFICO.....	8
1.3 CAMPO DE ACCIÓN.....	9
1.4 OBJETIVO GENERAL.....	9
1.5 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
1.6 PREGUNTAS DE INVESTIGACION.....	9
1.7 HIPÓTESIS.....	10
1.8 DEFINICIÓN DE VARIABLES.....	10
1.9 JUSTIFICACIÓN.....	11
2 DISEÑO METODOLÓGICO UTILIZADO.....	12
2.1 MÉTODO UTILIZADO.....	12
2.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	12
2.3 UNIVERSO Y MUESTRA.....	13
2.3.1 UNIVERSO.....	13
2.3.2 MUESTRA.....	13
2.5 SELECCIÓN DEL MATERIAL DE APOYO.....	13
2 CARACTERÍSTICAS MORFOLÓGICAS Y PSICOLÓGICAS DE LOS JÓVENES	
19	
CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS EN LA ADOLESCENCIA POSPUBERAL.....	21
3.1 ANTROPOMETRÍA.....	26
3.2 DESARROLLO Y MADURACIÓN.....	26
3.3 ASPECTOS ANATÓMICOS Y FISIOLÓGICOS.....	28
CAPITULO 2.....	29
ASPECTOS GENERALES DEL BALONCESTO.....	29
2.1 LA HISTORIA DEL BALONCESTO.....	29
2.3 INSTALACIONES E IMPLEMENTOS PARA JUGAR BALONCESTO.....	36
PROPUESTA DE METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO.....	42

PLAN GRAFICO DE ENTRENAMIENTO.....	43
% DEL TIEMPO DE TRABAJO TOTAL PARA LOS ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN EN LOS CENTROS DE ALTO RENDIMIENTO	44
ORGANIZACIÓN SEMANAL DE LOS CONTENIDOS	44
PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA.....	45
PREPARACIÓN FÍSICA.....	49
PERIODO PREPARATORIO.....	55
PREPARACIÓN TEÓRICA.....	79
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	80
PRUEBAS A REALIZAR EN ESTE GRUPO DE EDADES	81
PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS PARA LA APLICACIÓN DE LAS PRUEBAS.....	81
Pruebas Técnicas.....	83
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS	84
VALORES DE LAS PRUEBAS NORMATIVAS	87
PLANILLA PARA MESOCICLO	88
PLANILLA PARA MICROCICLO.....	90
GENERALIDADES DEL CALENTAMIENTO	92
GENERALIDADES DE LOS ESTIRAMIENTOS	95
Sistema de método de enseñanza de las acciones motrices.	97
Manual para el deporte e iniciación deportiva	98
Métodos Prácticos.....	99
ANEXOS.....	101
Control inicial.....	104
Test 1.....	104
Test 2.....	109
Test 3.....	114
Test 4.....	119
Test 5.....	124
Test 6.....	129
Test 7.....	134
Test 8.....	139

Test 9.....	144
Test 10	150
Control final	155
Test 1.....	155
Test 2.....	160
Test 3.....	164
Test 4.....	169
Test 5.....	174
Test 6.....	179
Test 7.....	183
Test 8.....	188
Test 9.....	193
Test 10	197
Concentrado.....	202
Graficas.....	206
Bibliografía.....	211

INTRODUCCIÓN

Los fundamentos del baloncesto es importante que se deben de aprender de buena forma para así se lleguen a ejecutar de una manera correcta y por lo tanto sea eficiente, de esta manera se realizaran los movimientos de forma rápida, fácil y sin generar mucho desgaste físico. Para el aprendizaje de las bases del baloncesto que son las más importantes para la iniciación son el bote o drible, tiro (tiro libre o tiro en suspensión), los pases y el movimiento defensivo.

Para llevar a cabo el aprendizaje de estos fundamentos es esencial la repetición del movimiento ejecutada correctamente a través de diferentes ejercicios que sean enfocados a las bases ya sean defensivas y ofensivas, además de que los movimientos sean repetitivos sean constantes, quiere decir que mientras más días se hagan estos ejercicios o se practique más el fundamento habrá una mejoría constante y la alumna lograra desarrollar estas habilidades adquiriendo una memoria muscular para la realización de los fundamentos.

Se iniciara con unas pruebas para descubrir las habilidades iniciales y así obtener un control sobre su avance. Se realizaran diferentes pruebas para cada fundamento utilizando listas de control, rubrica, escalas de valoración.

En el contenido de este documento se tratara el desarrollo que se da en la adolescencia pos puberal y los cambios que conllevan con ella como son los morfológicos, psicológicos, emocionales etc. Para así mismo poder entender a las deportistas y tener una mejor comunicación entrenador atleta y viceversa, para desarrollar una enseñanza optima, y poder tener la mejor manera para motivarlas y se desarrollen de buena manera tanto físicamente como emocionalmente.

CAPITULO 1

FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

En la escuela preparatoria PREFECO “Melchor Ocampo” en el equipo femenino cada año hay nuevas jugadoras y añadiendo las que se encuentran todavía la mayoría tienen problemas o carecen del conocimiento y práctica de los fundamentos técnicos ya sean defensivos u ofensivos, que son necesarios para un buen desempeño dentro de la cancha.

1.1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

En vista de que las jugadoras que están comenzando en el baloncesto muestran una dificultad para la buena realización de los fundamentos en el baloncesto, ya que esto lleva que las jugadoras hagan movimiento innecesario y erróneo que favorecen a la mala ejecución de la técnica. Ya que se realizará una previa observación a las jugadoras, para así determinar los errores que se dan al momento de realizar su gesto técnico, al tener estos datos se podrá realizar una guía metodológica para poder así ayudar a corregir el gesto técnico de cada una de las jugadoras seleccionadas, después de haber realizado la guía se pondrá a que las jugadoras realicen los ejercicios y se vea un resultado en un tiempo para corroborar si realmente hay una mejoría o no. Se hace una planificación personalizada a cada individuo ya que cada quien tiene diferente forma de realizar el gesto ya sea por una lesión o algún impedimento fisiológico y con esto aplicar variantes para una buena realización. Es importante la buena enseñanza de los fundamentos ya que como se llaman son las bases para poder jugar baloncesto de buena manera. Hay situaciones donde como se menciona el atleta por motivos fisiológicos no puede realizar los movimientos de forma eficiente en esos casos se debe de modificar la técnica para realizarlo de una forma que sea un porcentaje favorable para un control de los fundamentos.

1.2 PLANTEAMIENTO CIENTÍFICO.

A través de la historia se han creado varios deportes o actividades lúdicas para nuestros antepasados, en todas estos deportes o actividades predominan el uso de pelota, los juegos que realizaban estas civilizaciones ancestrales, en el contexto de su cultura no se representaban únicamente el descanso, el esparcimiento y la recreación, ya que no se trata de una simple competición si no para ellos se significaba un ritual inscrito mágico que pretendía rendir un homenaje a sus divinidades. Dado que a través de los años nuestros ancestros con la imaginación y espiritualidad fueron creando diferentes juegos de pelota como el Tachtli que se practicaba por los aztecas que consistía en meter la pelota por un aro, el Chichón Itzá que practicaban los mayas que es pasar al igual que el juego anterior por unos anillos de piedra que estaban colocados de diferentes manera y la zona de juego tenían diferentes medidas, como estos hay muchos más juegos que en esencia es lo mismo pero con diferentes reglas y los aros colocados de diferentes formas, al paso del tiempo se creó el baloncesto su principio de este juego moderno como lo conocemos se dio en una escuela en Springfield, Massachusetts en estados unidos creado por el Dr. Naismith un profesor de educación física. Siempre se ha considerado en el incremento del rendimiento de los deportistas en la práctica de este deporte. Para tener un incremento del nivel deportivo solo se logra con el dominio total de los aspectos básicos de la ofensiva y defensiva que favorecen un dominio más fluido en el juego y sea más eficaz en cualquier de estos aspectos.

- ¿ES NECESARIO LA ELABORACION DE UN MANUAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA PARA AUMENTAR SU RENDIMIENTO DEPORTIVO?

1.3 CAMPO DE ACCIÓN.

Para esta investigación se realizará en la escuela preparatoria Prefeco Melchor Ocampo se realiza con la ayuda del equipo de baloncesto femenino de la misma institución. Ya que la mayoría de las jugadoras muestran ser nuevas en el baloncesto para contribuir a la buena enseñanza de los fundamentos.

1.4 OBJETIVO GENERAL.

- Crear una guía metodológica para la enseñanza de los fundamentos ofensivos y defensivos del baloncesto a través de información bibliográfica.

1.5 OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Desarrollar una guía acorde a las necesidades de las jugadoras para un aprendizaje más completo.
- Encontrar cual es la mejor forma que el alumno desarrolle las habilidades adecuadas para la ejecución de los fundamentos.
- Identificar las limitaciones de los alumnos para una correcta creación de una guía metodológica de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos.

1.6 PREGUNTAS DE INVESTIGACION.

- ¿la repetición y la constancia ejercen una influencia significativa en el desarrollo de los fundamentos técnicos?
- ¿Cuál de estos factores tiene mayor impacto sobre el aprendizaje de los fundamentos?
- ¿la variabilidad tendrá impacto en el aprendizaje de la memoria muscular?
- ¿Qué capacidades físicas influyen en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto?

1.7 HIPOTESIS.

- Hay muchos movimientos erróneos al momento de realizar el gesto técnico de cualquiera de los fundamentos, corregir o enseñar la correcta ejecución de cada uno de las bases.
- Hay varios métodos para corregir el gesto técnico como movimientos hacerlos de manera repetida para hacer el movimiento más fluido y automático ya que esto ayuda a realizar de manera más eficiente el gesto. Y a dar variabilidad a los ejercicios ayudan a corregir la mala enseñanza o perfeccionar el gesto técnico.
- En el apoyo de la metodología de los fundamentos esto puede ayudar en caso que sean nuevos se pueda desarrollar correctamente y en el caso de los que no apoyar la técnica que ya se tiene, pero realizando diferentes tipos de ejercicios para poder ejecutar de mejor manera y que aumente la destreza del jugador.

1.8 DEFINICION DE VARIABLES.

Variable dependiente: fundamentos del baloncesto.

Variable independiente: enseñanza técnica.

1.9 JUSTIFICACIÓN.

Los basquetbolistas necesitan una preparación óptima para el buen desempeño en la etapa de competencia, para esto se requiere un entrenamiento planificado para el desarrollo de las capacidades físicas, la enseñanza de los fundamentos del baloncesto o perfeccionar las mismas, para esto se requiere un plan de entrenamiento que trabaje lo mínimo indispensable para tener un buen desempeño en las competencias. Los deportistas para poder tener el cumplimiento de estas capacidades físicas y fundamentos del baloncesto deberán tener una preparación especial de un año dividiendo los periodos conforme a las fechas de competencia para el incremento de las capacidades físicas e incremento de los fundamentos.

Un buen programa de entrenamiento nos garantiza a estar bien preparados físicamente y tener buenos fundamentos, de esta manera sacar todo el provecho del deportista en todo momento en entrenamientos y competencia. La importancia de una buena planificación afecta en el rendimiento del atleta ya sea porque trabajo demasiado y sin poco descanso o trabajado poco y mucho descanso, tiene que tener un balance entre ambas para la mejora de las capacidades físicas y la perfección de los fundamentos.

Así mismo como la preparación física también es importante saber trabajar emocionalmente, preparar a las atletas en el manejo de la presión que se da en los juegos, saber controlar el enojo o frustración que se pueda presentar en los juegos. Para así mismo reaccionar de la mejor manera ante un error y poder corregirlo de tal forma que no afecte tanto al resultado del juego.

2 DISEÑO METODOLÓGICO UTILIZADO.

2.1 MÉTODO UTILIZADO

Método histórico: es necesario ver que ha pasado antes para poder obtener información necesaria para garantizar un aumento en la dominación de los fundamentos del baloncesto, que son necesarios para aumentar el rendimiento en el juego.

Método observación científica: se observa el procedimiento al realizar el fundamento para obtener una hipótesis de que es lo que pasa en el mismo y así poder dar una solución y corregir lo mal en la ejecución del mismo.

Método de la medición: nos ayudara para obtener datos que medirán el progreso de forma numérica ya que esto se va a realizar de forma al pre entreno y post entreno.

Método hipotético deductivo: a través de la observación de la realización del fundamento se realizara una hipótesis y obteniendo conclusiones que serán comprobadas a través de la experimentación.

2.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Se ha aplicado un diseño cuantitativo ya que será secuencial y se llevaran varios pasos como la identificación del planteamiento del problema, se desarrollara el marco teórico, visualización del alcance del estudio, la elaboración de una hipótesis y la identificación de las variables, el desarrollo del diseño de la investigación, definición y selección de la muestra, recolección de los datos, análisis de los datos y la elaboración del reporte de los resultado. Ya que la muestra serán las jugadoras de baloncesto de la escuela preparatoria prefeco “Melchor Ocampo”, y la recolección de datos se dará a través de la utilización de escalas de puntuación y tablas de control, para tener un control de cómo se inició y como término, para medir su progreso después de haber intervenido.

2.3 UNIVERSO Y MUESTRA

2.3.1 UNIVERSO

Para esta investigación se realizará en la escuela preparatoria Prefeco Melchor Ocampo se realiza con la ayuda del equipo de baloncesto femenino de la misma institución. Ya que la mayoría de las jugadoras muestran ser nuevas en el baloncesto y poder ayudar a la buena enseñanza del gesto técnico.

2.3.2 MUESTRA

Se tomarán como muestra a todo el equipo femenino de baloncesto, ya que la mayoría muestra muy poco o nulo conocimiento sobre los fundamentos técnicos del baloncesto.

2.5 SELECCIÓN DEL MATERIAL DE APOYO

Escala de puntuación			
Nombre del jugador:		Puesto:	
Tiro en suspensión	1 observación	2 observación	3 observación
Agarre del balón			
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)			
Movimiento codo y muñeca			
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)			
Equilibrio en el salto			
Orientación pies tras parada.			
Flexión de rodillas			
observaciones			

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

Observación de la técnica del tiro libre de forma visual para así tener manera de identificar que movimientos erróneos realiza para el tiro libre.

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
DOMINIO DEL BALÓN							
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número "ocho", con desplazamientos.(5 veces)						
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).						
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.						

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.						
5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)						
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.						
ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.						
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.						

9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).						
ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							
10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).						
11	Lanzar dos tiros libres continuados.						
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)						
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.						
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda						

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.			
Con mano izquierda trotando.			
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.			
Con mano derecha corriendo (velocidad).			
Con mano izquierda corriendo (velocidad).			
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).			
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.			
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.			

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.			
Entre 3 y 5 metros pase picado.			
Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza (ambas manos).			
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.			
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).			

2 CARACTERÍSTICAS MORFOLÓGICAS Y PSICOLÓGICAS DE LOS JÓVENES BASQUETBOLISTAS DE 15 A 18 AÑOS.

La segunda etapa de la adolescencia denominada pubertad, tiene en el sexo femenino varios acontecimientos que le definen como tal. En ella continúa el crecimiento y el desarrollo muscular y corporal. La estatura anual continúa efectuándose pero pasa de los seis centímetros iniciales por año, en forma uniformemente gradual a dos centímetros por año al final de esta etapa. El aparato genital experimenta modificaciones manifiestas así: Las glándulas sebáceas vulvar adquieren su completo desarrollo y entran en actividad y lo mismo las glándulas vestibulares. Los labios menores se vuelven más redondeados y delgados. El bacilo de Doderlein se instala de forma definitiva en la vagina y reemplaza la forma frecuentemente mixta. La vagina crece en su longitud y en su diámetro y la rugosidad de sus paredes se pone más de manifiesto.

Por el influjo estrogénico el endometrio prolifera y se presenta el acontecimiento más llamativo de este período que es la MENARCA.

La menarca es el establecimiento o comienzo de las hemorragias Cíclicas producidas por la descamación del endometrio que recorre la vagina y sale por el introito, a estas hemorragias cíclicas de la mucosa endometrial se le denomina menstruación, siendo sinónimos los términos "flujo catamenial" y "reglas.". La menarca también denominada correctamente menarquia se presenta en la pubertad normalmente cuando ya ha pasado el máximo crecimiento y la curva descendente se encuentra en la mitad de su camino. Cuando el desarrollo mamario ha completado su estadía cuarto (falta aún el quinto). Cuando el vello púbico ha 'logrado su cuarta etapa (falta aún la quinta). Cuando el útero presenta, fuera de su crecimiento externo en donde prima el tamaño del cuerpo sobre el del cuello, un desarrollo y proliferación de su mucosa endometrial. Menarca es "la fecha" más notoria de la etapa de la pubertad no indica ni el comienzo ni el final de esta etapa y por lo general se encuentra hacia la mitad de ella.

LA POSPUBERAL

La tercera y última etapa de la adolescencia comprende desde la iniciación de los ciclos bifásicos menstruales, que cada vez tienden a ser más constantes y estables que señalan como ya se anotó la terminación de la pubertad, hasta el completo desarrollo corporal, es decir, hasta que la mujer adquiera su madurez y principia su período fisiológico de la nubilidad. También aquí hay que destacar varios hechos de importancia y son:

- a) La estatura. Continúa efectuándose en escala decreciente ya menos de los dos centímetros por año y después de los 18 años sus cifras anuales no llegan a los 0.5 centímetros y prácticamente termina a los 20 años. Su desarrollo corporal sigue su evolución, haciéndose notorio la configuración ginecoide de la pelvis y la disposición del tejido graso en el cuerpo.
- b) El desarrollo mamario. Se completa no siendo ya cónico sino redonda o globulosa y en donde la areola termina su pigmentación y no se proyecta sino solo el pezón que está dirigido hacia arriba. Estos cambios de la glándula mamaria terminan alrededor de los 18 años. (quinta etapa).
- c) Pelo púbico. Al iniciarse la etapa pos puberal se completa el desarrollo del pelo púbico aumenta su espesor, su forma rizada y toma una formación de triángulo con base suprapúbica que tiende hacia el tercio interno de la arcada crural y cuyo vértice se dirige a la región vulvar de los labios mayores. (quinta etapa). En esta época en que se completa el desarrollo del pelo púbico se inicia el desarrollo del pelo axilar que es característico de esta época pos puberal y que termina antes de los 18 años.

La nubilidad fisiológica principia al terminar el período pos puberal, es decir la tercera y última etapa de la adolescencia y se completa en esta forma el desarrollo femenino logrando así su ideal madurez.

(Arango, 1977)

CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS EN LA ADOLESCENCIA POSPUBERAL.

La conducta (y actitudes) del adolescente es expresión de un desequilibrio (y del consecuente proceso de adaptación). Desequilibrio consecuencia de y caracterizado por:

- 1.- Alteración de su morfología.
- 2.- Alteración de sus sentimientos.
- 3.- Erotización.
- 4.- Crisis de valores.
- 5.- Proyección hacia el futuro.
- 6.- Necesidad de reafirmación.

1.- Alteración de su morfología: El adolescente experimenta una serie de cambios en su aspecto físico, apariencia, que influye en su equilibrio psíquico por varios caminos indirectos. El principal es la ruptura de la apreciación global del cuerpo y la focalización en determinados centros de interés en su cada vez más constante contemplación: "aparece el espejo" (la preocupación estética: acné, pelo, "cachas", o el peso). Otras son: el temor a la deformación excesiva corporal (p.e: "excesivo, o escaso, pecho") y la inadecuación de la ropa ("no me cae bien").

2.- Alteración de los sentimientos: Destacando la labilidad e inestabilidad emocional, muchas veces presentada como hiperemotividad con distintas expresiones: ansiedad, tristeza, ira, euforia... Así en cuestión de minutos o de horas puede sentirse omnipotente ("renace") o nada ("muere"). Por otra parte están las vivencias de transformación y cambio que afectan a la propia vivencia de sí mismo.

3.- Erotización: La puesta en marcha hormonal y el consecuente incremento de hormonas sexuales circulantes producen un oscuro deseo de aproximación y relación sexual, no siempre vinculado a la presencia individual del sexo opuesto, lo que llega a impregnarlo todo. Así, en este marco, surgen las normales dudas homosexuales de esta etapa ("... alguna vez me he sentido atraído/a por mi amigo/a, he pensado si soy homosexual).

4.- Crisis de valores: Consecuencia del desarrollo y maduración del Sistema Nervioso Central y en concreto del córtex cerebral aparece en el adolescente un pensamiento abstracto y con ello empieza la práctica de la lógica que desarrolla con pretensión de poder filosofar seriamente, buscar la verdad, tener su criterio (y "aparece - o crea- la discusión"). Pretensión por cuanto carece de objetividad, su análisis es habitualmente egocéntrico y se desarrolla tamizado por sus contradictorios sentimientos (ver.: rechazo aceptación, o dependencia-independencia) Busca su propio sistema de valores, su criterio, sus normas, a través de criterios personales ajenos y como independización del modelo parental. Lo que comporta la tendencia al dogmatismo absoluto o a una angustiada duda.

5.- Proyección hacia el futuro: Es en la adolescencia cuando se plantean por primera vez los temas y aspectos del futuro, centrados especialmente en torno al: Amor, Éxito y Salud.

6.- Necesidad de reafirmación: El adolescente quiere un reconocimiento propio y diferenciado: quiere tener su personalidad que desarrolla condicionado por su ideal (o modelo), su realidad (limitaciones) y su grupo (fundamentalmente) amigos de influencia creciente frente a la decreciente de la familia. Así surgen determinadas indumentarias o estilos; o la ejecución de determinadas actividades a las que, como pruebas de valor, se somete.

(Gastaminza, 2022)

Desarrollo Cognitivo

A esta edad por primera vez logran tratar con lo posible, lo hipotético, estos cambios afectan tanto su razonamiento científico como su visión social y empatía.

Su pensamiento varía de lo concreto al Hipotético deductivo, donde la persona puede considerar posibilidades de lo que podría ser, logra considerar conceptos e ideas abstractas y aplicarlos junto con su conocimiento para formular acciones, poniendo así a prueba sus hipótesis.

Logran realizar un proceso llamado meta cognición que consiste en que son capaces de analizar y reflexionar sobre los pensamientos tanto propios como ajenos, lo que les permite predecir la conducta ajena y también comprender los puntos de vista y acciones de los demás. Así, este pensamiento formal o hipotético deductivo, les ayuda a:

- Orientarse hacia el futuro.
- Pensar en sí mismo y en la sociedad.
- Cuestionar los principios, realizar análisis con distintas alternativas.
- Considerar diferentes soluciones, probar mentalmente sus hipótesis, para más adelante lograr flexibilidad.

Durante la adolescencia los jóvenes tienen una visión egocéntrica del mundo, fundamentada en 2 términos:

Por un lado, **la audiencia imaginaria** en donde los adolescentes tienen la creencia que los demás están pendiente de su aspecto, conductas y acciones, por lo que actúan constantemente y se vuelven muy conscientes de su aspecto personal como si tuviesen un constante público.

Por otro lado, el término **fábula personal** se refiere al hecho de que los adolescentes se creen indestructibles y por ello, muchas veces se exponen a peligros injustificados.

Según Piaget, hacia los 16 años, la manera de pensar de las personas está casi totalmente formada.

Desarrollo Afectivo

Los adolescentes se encuentran en una etapa en la que al ver que pueden tomar decisiones factibles, desean ser más independientes de sus padres, se resguardan dentro de su grupo de pares con los cuales se sienten más identificados y comienza el proceso de buscar pareja.

Los jóvenes sienten mucha tensión frente al hecho de separarse de sus padres y adquirir su propia identidad, ya que sienten que dejarán de lado los lazos con su familia y terminarán por alejarse por completo.

El adolescente se caracteriza por ser egocentrismo, lo que disminuye alrededor de los 15 a 16 años, momento en que el joven es capaz de darse cuenta de que los demás no están preocupados sólo de ellos sino que tienen sus propias preocupaciones.

Esta es una etapa en que poco a poco va encontrando su identidad, lo que hace que se vincule de una manera más permanente con los otros, especialmente con individuos del sexo opuesto.

Desarrollo Psicosocial

Según Erikson el adolescente debe enfrentar la crisis de la identidad versus la confusión de roles, este se refiere al hecho de que el joven en su etapa anterior a la adolescencia aprendió ciertas habilidades que ahora requiere desarrollar para alcanzar la vida adulta de manera exitosa y no de una forma acelerada o tardía.

En esta etapa el joven debe aprender a ser tolerante, tratar tanto con su propia generación como con otras, debe orientar su energía y asumir que el camino a la adultez ya comenzó y su llegada es inminente. La virtud que se obtiene en esta etapa es la fidelidad, puede ser al nivel de pareja, como de creencias e ideologías, es la capacidad de identificarse con los propios valores y ser fiel a ellos, ya que estos a veces difieren de los inculcados por los padres, debido a que los valores y creencias de los jóvenes se ven definidos por la educación

recibida en el hogar y por su entorno social que no siempre es acorde al del hogar.

Los grupos en esta etapa se caracterizan por estar constituido por amigos con los que mantienen relaciones de reciprocidad de manera más permanentes y estables. Dentro de un mismo grupo surgen grupos más pequeños, en que los miembros tienen mayor afinidad, por lo general son del mismo sexo, los llamados amigos del alma: son inseparables y se confidencian todas o la gran mayoría de sus vivencias, anhelos o inquietudes.

Así el adolescente tendrá que lograr al finalizar esta etapa:

- relaciones nuevas y duraderas con ambos sexos
- aceptación física de sí mismo
- independencia emocional de padres y adultos
- seguridad e independencia económica
- elección de trabajo y capacitación para realizarlo
- desarrollo de capacidades intelectuales
- logro de conducta social responsable
- vida en pareja
- sistema ético guía del comportamiento

Desarrollo Moral

Por el hecho de evolucionar su pensamiento y de lograr ponerse en la posición del otro y de pensar en posibles y supuestos su posición moral y manera de ver el mundo también varía.

Según Kohlberg desde los 13 años se debería desarrollar la moralidad post-convencional. En una primera etapa ellos piensan en términos racionales, valora la voluntad de la mayoría y el bienestar de la sociedad, con mayor razón si éstos se ven sustentados por la ley, aunque reconoce que hay ocasiones en que la necesidad humana y la ley entran en conflicto. A largo plazo se opta por estar del lado de la ley, la mayoría de las personas se mantiene en esta etapa durante toda la vida, sólo muy pocos llegan a la etapa superior, que consiste en valorar los principios éticos universales en donde se hace lo que se considera correcto sin tomar en cuenta las restricciones legales, se actúa bajo estándares internos y se cae en una auto condena si se les ignora.

(PONTEFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA DE CHILE, 2018)

3.1 ANTROPOMETRÍA.

Durante la pubertad, la ganancia ponderal sigue un ritmo parecido al crecimiento en altura. En general, por cada centímetro se gana un kilogramo de peso. A partir de la estatura adulta ésta no se modifica pero el peso sí, ya sea en exceso (sobrepeso u obesidad) o en defecto (emaciación). La composición de la masa total del organismo difiere entre sexos, las mujeres ganan proporcionalmente masa grasa y los hombres masa magra. En el adolescente se recomienda el IMC para la edad como mejor indicador de la grasa corporal total, más aún cuando se correlacione con otras medidas de obesidad (circunferencia de cintura). Los panículos adiposos o pliegues cutáneos examinan solo uno de los cuatro principales depósitos de tejido adiposo, la grasa subcutánea. Permiten medir la disminución o el exceso de los depósitos de grasa. El pliegue del tríceps estima la obesidad generalizada o periférica mientras que el pliegue subescapular la obesidad troncular, con mayor valor predictivo respecto a la obesidad en la edad adulta. La relación entre ambos pliegues es un buen indicador del patrón de distribución de la grasa y se correlaciona con el perfil lipídico en sangre asociado a un mayor riesgo cardiovascular.

(Correa, 2014)

3.2 DESARROLLO Y MADURACIÓN.

“El desarrollo cognitivo se refiere al desarrollo de la capacidad de pensar y razonar”, y en la adolescencia comienza el desarrollo de los procesos de pensamiento más complejos. (University of Chicago, 2015) La cognición es un proceso psicofisiológico, mediante el cual se recibe información, se procesa y se entrega una respuesta. Dentro de esta intervienen otros procesos como la percepción, la memoria, el razonamiento y la reflexión (UPAEP, s.f).

Es en la adolescencia que se llega a la última etapa del desarrollo cognitivo de Piaget, las operaciones formales. Según la Dra. Janette Orengo, esta etapa está caracterizada por el desarrollo del pensamiento abstracto, gracias al cual pueden hacer representaciones simbólicas de situaciones y objetos; el pensamiento

hipotético-deductivo: pueden desarrollar, comprender y poner a prueba una hipótesis; comprenden el tiempo histórico y el espacio; aumenta su capacidad de considerar distintos puntos de vista, según diversos criterios; y tienen como herramienta de resolución de problemas, el pensamiento sistemático de relaciones lógicas.

El desarrollo del pensamiento lógico o pensamiento formal se puede dividir en tres lapsos: de los 12 a los 14 años, de los 14 a los 16 años y de los 16 años en adelante. El primer periodo se caracteriza por un nuevo tipo de pensamiento que involucra una causa y una consecuencia (pensamiento proposicional). De distinta manera, el segundo se caracteriza por una apertura a nuevas maneras de pensar y al descubrimiento de muchas alternativas para una sola situación. Por último, la tercera etapa es cuando se termina de afianzar el pensamiento hipotético.

Además de los cambios en el pensamiento, se presentan cambios a nivel de memoria y ejecución: Los adolescentes empiezan a ser conscientes de su capacidad de memoria, desarrollan mecanismos autorregulatorios, para los cuales eligen el nivel de codificación y estrategias de memorización y recuperación de la información en función de la información. Igualmente, la capacidad de la memoria de trabajo ha aumentado considerablemente desde la niñez, y en la adolescencia alcanza su capacidad máxima, incrementa la velocidad de procesamiento de información y hay un desarrollo adicional en la función ejecutiva.

Según Martínez, todos los adolescentes se caracterizan por buscar su identidad y aunque cada uno lo hace de diferente manera (rebelión, periodos de soledad, entre otros) todos tienen los siguientes aspectos en común:

- Tienen sentimientos contradictorios.
- Buscan su autonomía pero siguen dependientes de sus padres.
- Buscan su identidad sexual, religiosa y moral.
- Tienen la necesidad de pertenecer a algún grupo.

- Tienen dificultades para expresarse.

Es esencial establecer que cuando un adolescente atraviesa esta crisis de búsqueda de su identidad personal en todos los aspectos que ésta conlleva su estado emocional es sumamente delicado. Utilizando un ejemplo de la lista anterior, se puede ver que al tener la necesidad de pertenecer a un grupo el adolescente tiene una seguridad realmente delicada y que puede ser influenciado de manera muy sencilla. Otra muestra de la fragilidad de los sentimientos en la etapa adolescente es el saber que las personas que atraviesan este periodo presentan altibajos emocionales bastante pronunciados, demostrando una autoestima aún inmadura.

(Pestana, 2022)

Se puede concluir que el desarrollo cognitivo de los adolescentes es un periodo por el cual la persona sufre cambios drásticos para llegar a convertirse un adulto con razonamiento hecho y derecho. Cada quien es diferentes y por lo tanto todos pasamos por este cambio de diferente manera, modo o diferente tiempo, pero siempre aparecerán dichas características. Siempre se debe de tomar en cuenta que el aspecto primordial es establecer una personalidad buscando una identidad, por lo que se deben de dar libertades necesarias sin incidir a una independencia excesiva.

3.3 ASPECTOS ANATÓMICOS Y FISIOLÓGICOS.

Los procesos biológicos, como todos los fenómenos naturales se suceden en forma gradual a veces casi imperceptiblemente. A la oscura noche le sigue el claro amanecer y luego el brillante día sin que se pueda definir el minuto exacto en que termina una e inicia el otro. Así mismo en el organismo humano a la niñez le sigue la adolescencia y luego el ser adulto sin que se pueda señalar la fecha exacta en que termina una etapa y se inicia la otra. Con fines académicos se considera, que la niñez termina a los 10 años quizá por ser esta la edad en donde el crecimiento y

desarrollo corporal presenta un mínimo en la curva (5.5 centímetros por año en las niñas y 4.5 por año en los niños) para luego alcanzar un elevado ascenso en la etapa siguiente denominada adolescencia.

La adolescencia puede considerarse como el período que sigue a la niñez y que termina cuando el organismo adquiere su total desarrollo, expresado en años ella se inicia a los diez y termina a los veinte El diccionario terminológico de ciencias médicas, define. la adolescencia como "Época que sigue a la infancia y que se extiende desde los primeros signos de la pubertad hasta que el cuerpo ha adquirido toda su madurez física". La adolescencia comprende las etapas denominadas pre pubescente, pubertad y pos puberal termina cuando se inicia la nubilidad. Los términos de adolescencia y de pubertad como sinónimo y ello no es correcto pues la pubertad es sólo una etapa de la adolescencia en que se inicia la función de los órganos reproductores indicada en el varón por la erección y la eyaculación seminal, y en la mujer por las hemorragias cíclicas.

(Cardona, 2022)

CAPITULO 2

ASPECTOS GENERALES DEL BALONCESTO

2.1 LA HISTORIA DEL BALONCESTO

El baloncesto, tal y como lo conocemos hoy en día, nace en el año 1891 de la mano de un profesor de educación física. El cual, pertenecía a la universidad YMCA de Massachusetts, llamado James Naismith. Este docente, intentaba idear un deporte que pudiesen realizar sus alumnos bajo techo durante los duros inviernos del norte. A diferencia de disciplinas como el atletismo, fútbol, rugby o béisbol que tanto triunfaron en la época.

La idea de que un balón atravesase una canasta, como objetivo de este deporte, proviene de un juego que Naismith jugaba en su infancia, tan sencillo como que consistía en hacer puntería con una piedra a un objetivo colocado a cierta altura.

Este profesor, le pidió al conserje de la universidad, dos cajas de unos 50 cm, pero en su lugar recibió dos cestas, de las que se empleaban para transportar fruta. Aun así, decidió colgar cada una de ellas en un extremo del gimnasio, a poco más de 3 metros de altura. De esta manera surgió el nombre de este deporte, que a su vez define el objetivo a perseguir: Baloncesto o Basketball en su idioma original.

Naismith, diseñó 13 reglas básicas para el juego y dividió a sus alumnos en dos equipos. Como tenía 18 alumnos, en sus inicios el baloncesto contaba con dos equipos de 9 personas cada uno. Número que se fue reduciendo a siete y posteriormente al actual de 5 jugadores por equipo, establecido en 1896.

Primeros años

El baloncesto, tuvo rápidamente una gran aceptación y no tardó en extenderse por el resto de las escuelas y universidades de Estados Unidos y Canadá. Apenas dos años después de su creación, se jugaba el primer partido en Europa, concretamente en París.

Entre las primeras modificaciones que surgieron, está el reemplazo de los cestos por los aros metálicos acompañados por una red sin fondo. A comienzos del siglo XX ya aparecen los tableros formando las canastas, lo que trajo consigo las primeras jugadas de rebote.

Para principios de 1900, varias universidades contaban con sus propios equipos e incluso y la liga interuniversitaria ya era un hecho, al punto de que en 1905 se crea el primer comité de reglamento de baloncesto, que más tarde sería absorbido por la NCAA, la principal federación de deporte universitario de Estados Unidos.

La Primera Guerra Mundial (1914-1919) y la llegada de soldados estadounidenses a Europa, ayudó a hacer más popular al deporte en el viejo continente. Incluso James Naismith pasó dos años en Francia con la asociación cristiana de jóvenes enseñando baloncesto.

Finalizado el conflicto bélico, el mundo volvía a la normalidad y en Estados Unidos surgían los primeros equipos y ligas profesionales, que fueron conformándose durante la década de 1920.

Un juego que comienza a ser un deporte

La popularidad del baloncesto, iba en aumento, tanto que fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de Ámsterdam en 1928 y en el de Los Ángeles de 1932. Finalmente en los Juegos Olímpicos de Berlín de 1936 el deporte alcanzó categoría olímpica. En aquel momento fue clave la intervención de la FIBA (Federación Internacional de Baloncesto Amateur) creada en 1932 para lograr este cometido.

Un dato curioso de esta época es que se evaluó la posibilidad de implementar el tiro de triple en el año 1933. Sin embargo, esto no sería una realidad hasta 50 años más tarde.

Entrada la década de 1940, más precisamente en 1946, surge la “Asociación americana de baloncesto” (BAA) que en 1949 se une a la “Liga nacional de baloncesto” para conformar la **NBA** (Asociación Nacional de Basketball). A partir de este punto se comienzan a conformar equipos históricos como los Celtics de Boston y los Ángeles Lakers quienes dominaron la liga durante más de una década con 10 enfrentamientos entre sí en finales durante 14 años.

La década de los 50's comienza con la celebración, en Argentina, del primer campeonato mundial de baloncesto y tres años más tarde se realizaría el primer campeonato mundial femenino en Santiago de Chile.

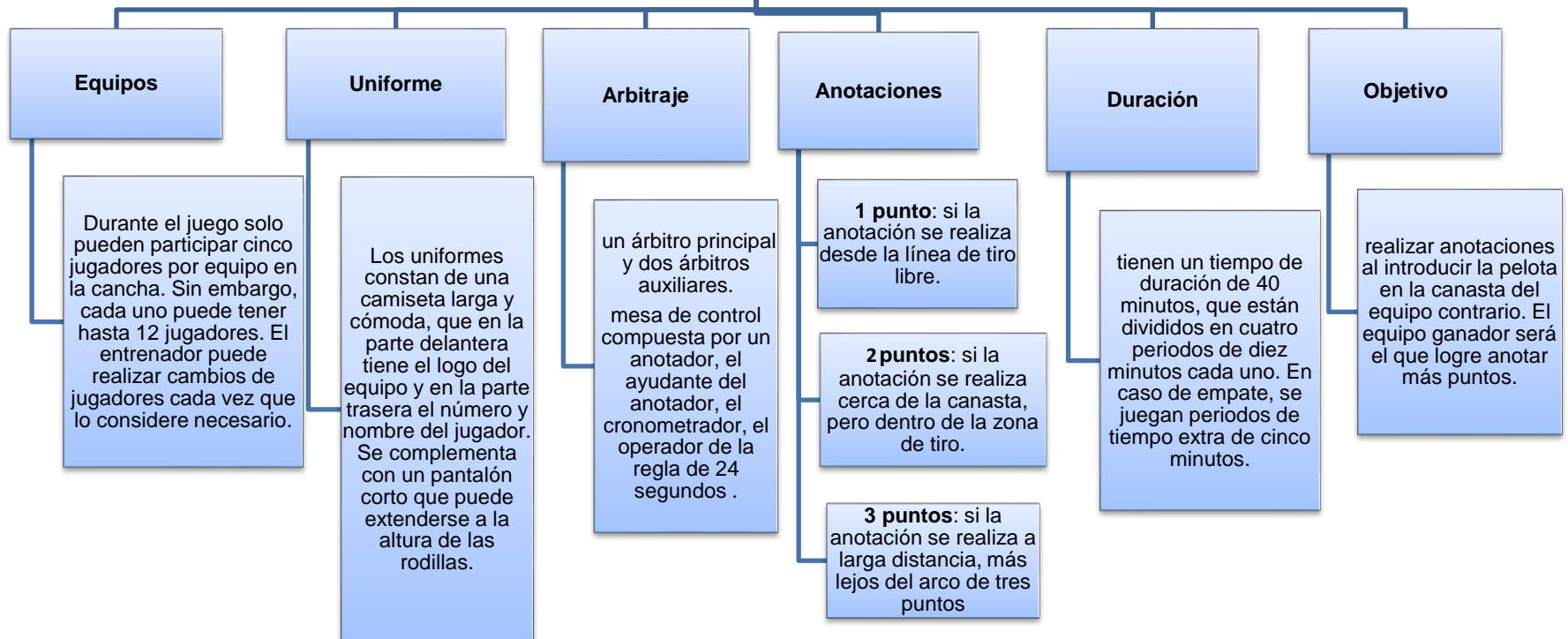
Profesionalidad y auge mundial

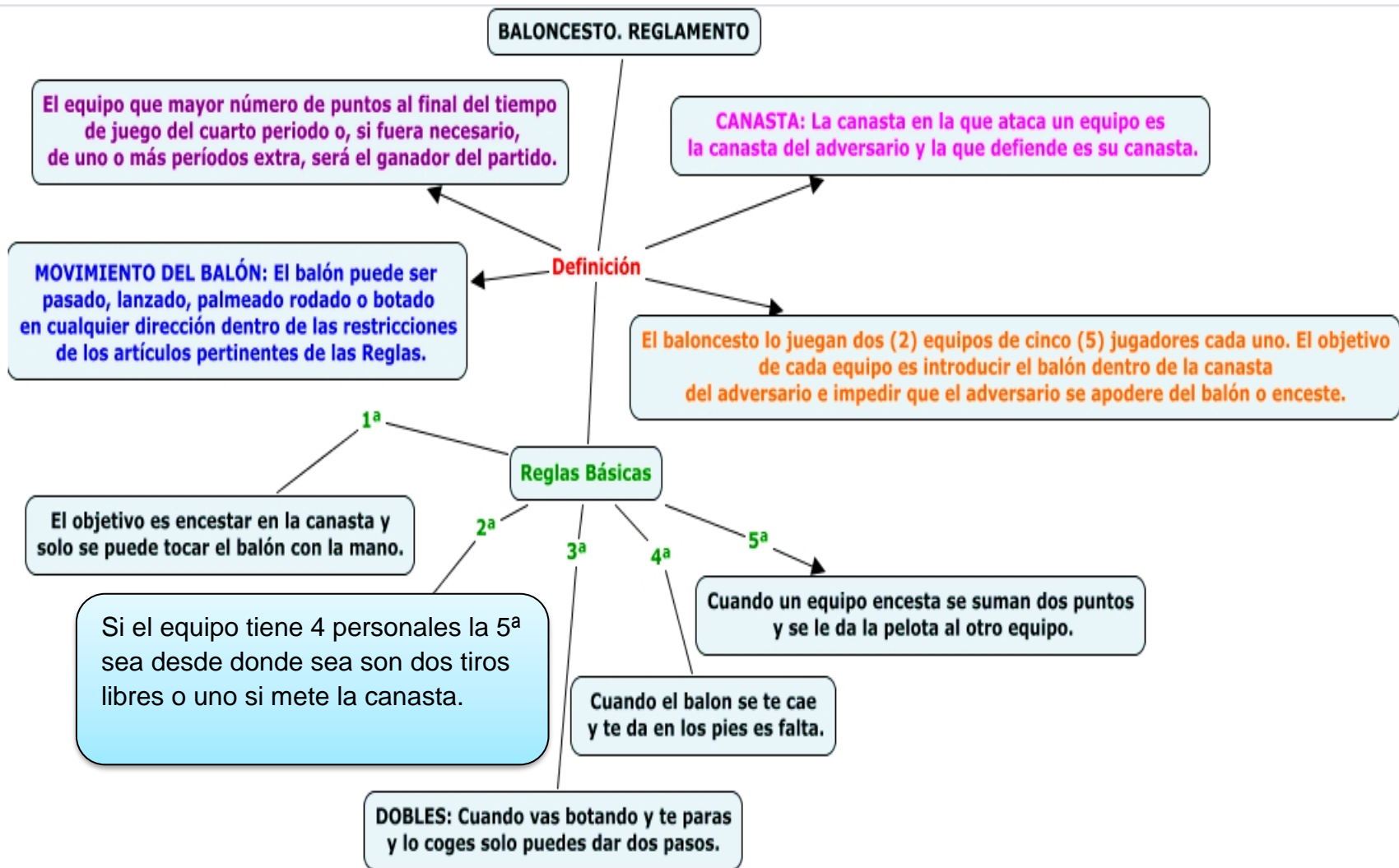
Los años 70's y 80's, marcaron la profesionalización del baloncesto con el surgimiento de grandes figuras que han hecho historia y fue precisamente en la temporada 79 – 80 cuando se aprueba oficialmente el tiro de triple cambiando el paradigma de la estrategia del juego.

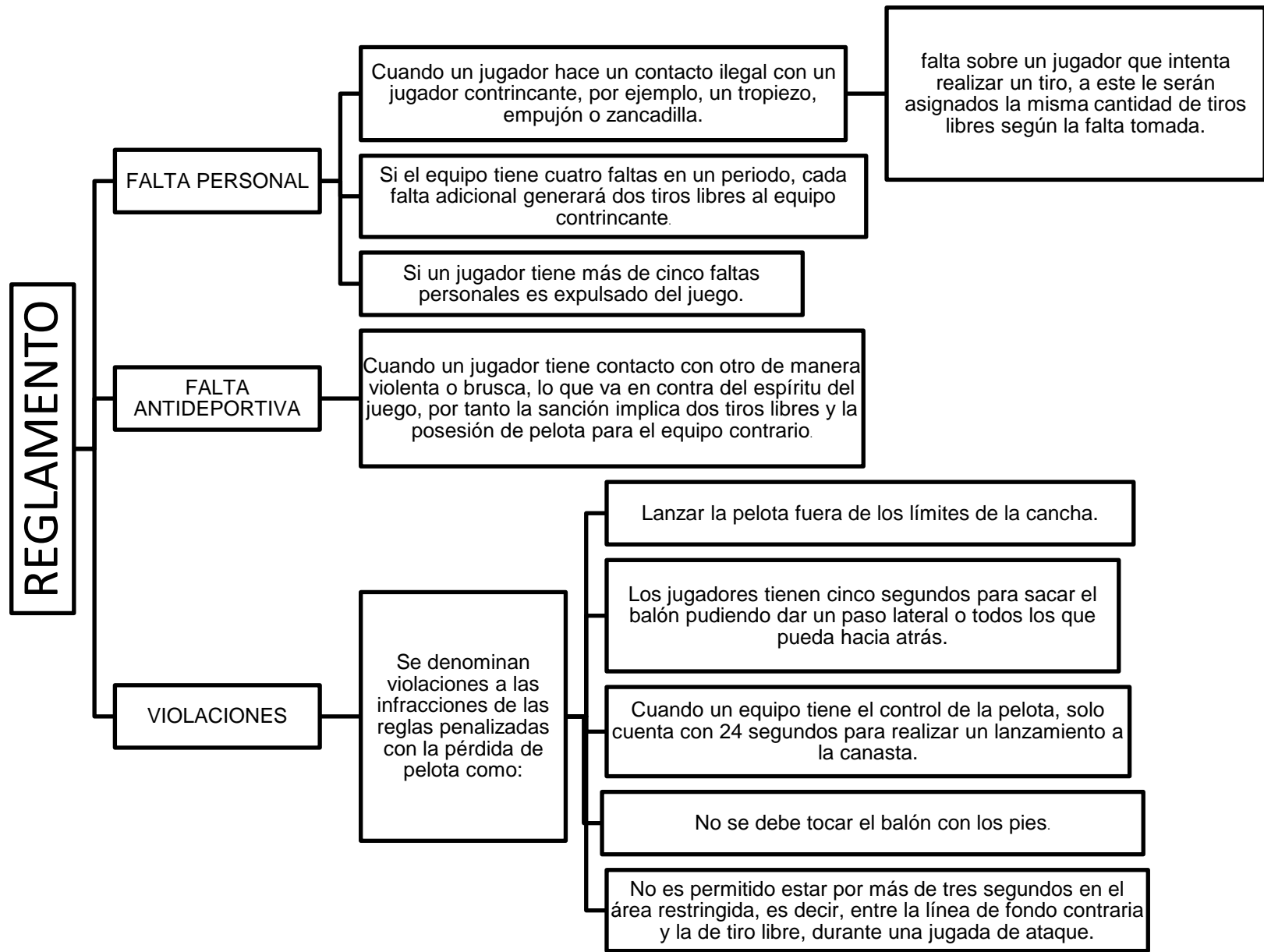
Para 1989, La FIBA accedió a incluir a los profesionales en sus torneos y desde 1992 se les permite participar en los juegos olímpicos. Es en esta década que el baloncesto toma una dimensión global con ligas de alto nivel en distintas partes del mundo y en la actualidad se calcula que el deporte cuenta con más de cien millones de jugadores federados.

(GÓMEZ, 2019)

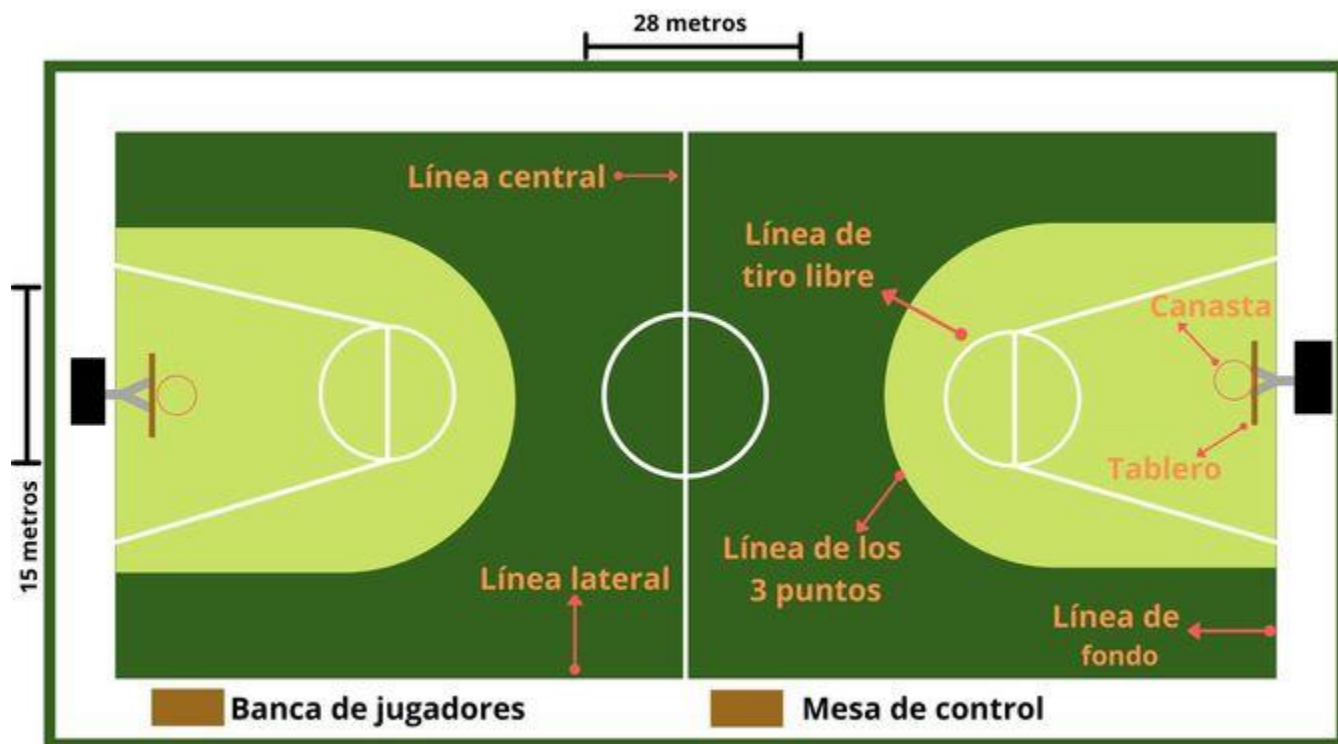
¿CÓMO SE JUEGA EL BALONCESTO?







2.3 INTALACIONES E IMPLEMENTOS PARA JUGAR BALONCESTO



Cancha de basquetbol

Imagen ilustrada de las líneas principales de juego en la cancha de basquetbol.

La cancha de basquetbol es una pista rectangular, por lo general cubierta, a menos que se juegue como actividad recreativa.

Sus medidas varían entre países, sin embargo la FIBA establece una cancha de 28 m de largo por 15 m de ancho, con el suelo plano y libre de imperfecciones. En algunos casos el suelo está revestido de parqué.

En el suelo deben estar marcadas todas las líneas que delimitan las diversas áreas de juego. Deben ser pintadas de blanco y tener un ancho de 5 cm.

Mesa de control, bancas y líneas limítrofes:

- El área de las bancas de cada equipo debe estar limitada por dos líneas marcadas fuera de la pista de juego, aproximadamente a 8,95 m medidos desde el fondo hacia el centro de la cancha.
- La mesa de control debe estar a seis metros de cada lado desde la mitad de la cancha hasta las bancas de los equipos.
- Las líneas limítrofes no forman parte de la cancha, sin embargo deben ser pintadas a fin de evitar obstrucciones por lo menos a dos metros de distancia del campo de juego.

Líneas que determinan el juego:

- La línea divisoria se encuentra en la mitad de la cancha, en la cual está demarcado un círculo central cuyo diámetro mide 3,6 m y, que a su vez delimita la línea de tiro libre.
- La línea de tiro libre está trazada en paralelo con las líneas de fondo, a una distancia de 5,80 m de la línea interior, y a 4,60 m de la canasta.
- Las áreas restringidas miden 4,9 m de ancho entre las líneas de fondo y las líneas de tiro libre, a 5,8 m de largo.
- La línea de tres puntos se sitúa a 6,75 m de distancia de la canasta. Mide 8,32 m de largo y 13,2 m de ancho.
- La línea de semicírculo, de falta no ofensiva y que se ubica debajo de la canasta, mide 1,25 m de diámetro.
- Las líneas de saque lateral miden 8,32 m y coincide con la línea de tres puntos.
- Las marcas de rebote deben tener una separación de 0,85 m en ambos costados y una de estas debe ser más gruesa que el resto.

Aros y tableros:

- En cada extremo de la cancha se ubican los aros o cestas de anotación, los cuales están a una altura de 3,05 m del suelo, y dentro de la pista a una distancia de 1,20 m de la línea de fondo.
- El aro debe estar a 1,5 m dentro de la cancha.
- El tablero debe estar a 1,2 m dentro de la cancha.

Por otra parte, el medio campo donde se encuentra la canasta que se defiende se llama campo defensivo, y el otro medio campo donde se ubica la canasta donde se desea realizar anotación se denomina campo ofensivo.

Pelota o balón

La pelota de basquetbol, por lo general, es hecha de cuero, caucho o materiales sintéticos. Acostumbra a ser de color naranja con líneas negras, aunque también puede ser de otros colores. Pesa entre 576 g y 624 g. Su tamaño varía según la categoría femenina o masculina o si se trata de una categoría junior.

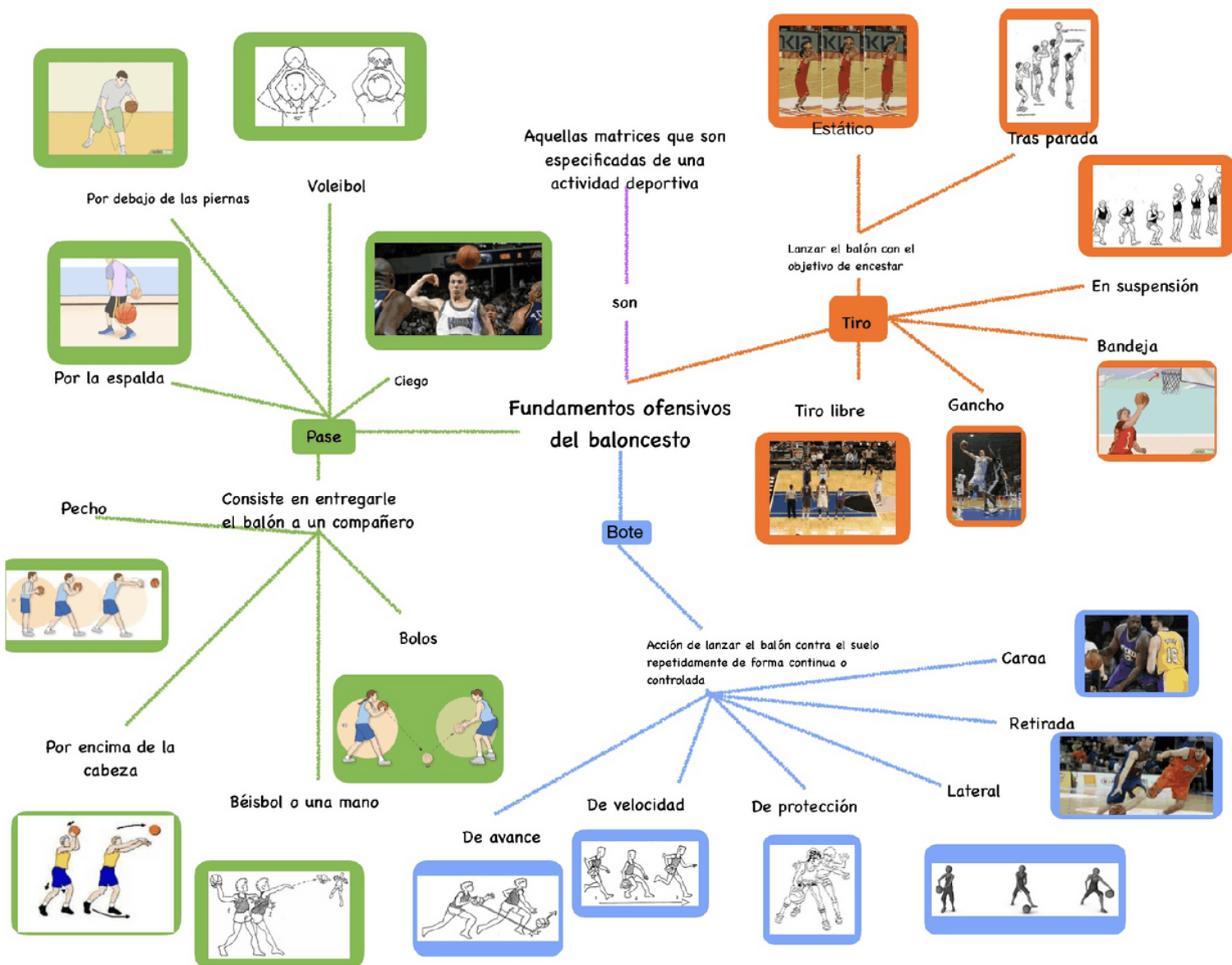
Canasta

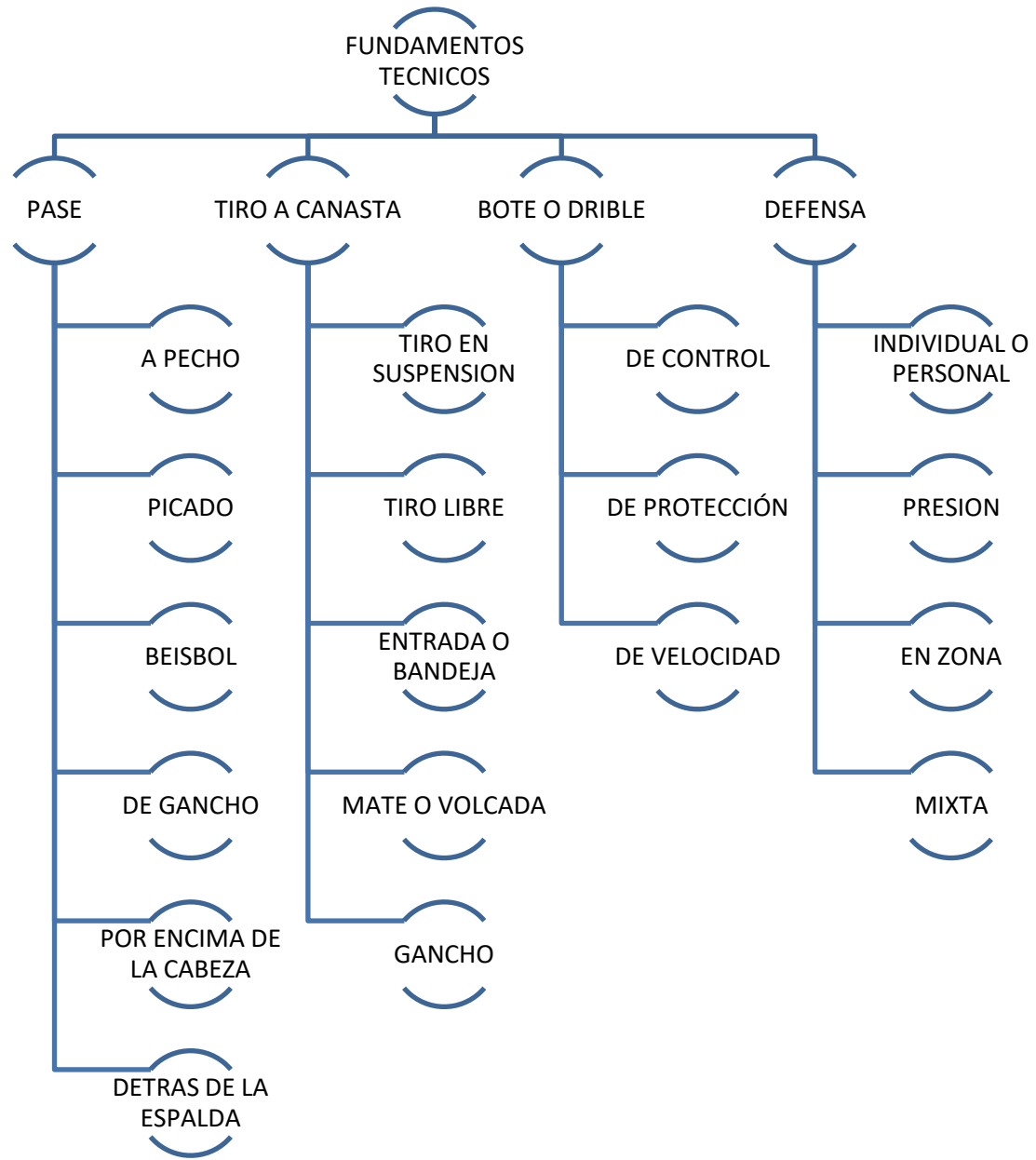
En las canchas de basquetbol debe haber dos canastas, una en cada extremo. Están sostenidas por un tablero rectangular que mide 1,05 m de alto por 1,8 m de ancho, con un grosor de 30 mm. Las canastas están ancladas al suelo sobre una base especial.

En la parte central e inferior del tablero de la canasta, hay un rectángulo pintado de 49 cm por 45 cm, utilizado para calcular el tiro de balón.

El aro de las canastas se encuentra a 3,05 m de altura del suelo, tiene un diámetro de 45 cm, y en este cuelga una red con agujeros entre la que pasa la pelota.

(TODA MATERIA, 2020)





Se mencionaran los métodos a considerar para el entrenamiento de los gestos, tanto para la enseñanza como el desarrollo y perfeccionamiento los cuales son:

- **Repetición:** En el proceso de aprendizaje tiene un rol de exclusiva importancia el método de repeticiones de los ejercicios. Sin repeticiones es imposible formar hábitos motores, alcanzar una realización automática de los ejercicios, lograr la estabilidad de la técnica y acumular una reserva de firmeza en ella. (serfitness, 2021)
- **Intervalos:** se trata de alternar momentos de máximo esfuerzo e intensidad con momentos de menor intensidad. Es un entrenamiento concebido para la mejora de la capacidad de recuperación, y, obliga al metabolismo a trabajar con mayor rapidez y eficacia. El trabajo de alta intensidad hace que el sistema anaeróbico utilice la energía que se almacena en tus músculos, no tanto el oxígeno. Esto como resultado generará la acumulación de ácido láctico. Cuando cambias el intervalo y pasas a baja intensidad, activas la fase aeróbica, cuando el ácido láctico se ha acumulado, el organismo va a necesitar más oxígeno para recuperarse. En esta fase de recuperación tus pulmones y tu corazón trabajan juntos para lograr cubrir esa falta de oxígeno. En definitiva, conseguiremos que el organismo se recupere y que los hidratos de carbono almacenados se conviertan en energía a través del oxígeno. (García, 2022)
- **Variables:** consiste en la variación dirigida de las cargas en el transcurso de los ejercicios.
- **Juegos o formas jugadas:** La forma jugada constituye un tipo de juego, de estructura muy simple que no posee en si una intención de juego propiamente dicha, sino que más bien se ubica en un punto intermedio entre el ejercicio y el juego y se orienta al aprendizaje, la adaptación y acondicionamiento de una tarea.
- **Estándar:** se repite sin variaciones sustanciales en su estructura, o de los parámetros externos de carga.
- **Continuo:** sistema de entrenamiento con cambios de ritmo en intervalos definidos para aumentar la resistencia y simular la exigencia física real. (Sisco, 2022)

- **Circuito:** El entrenamiento en circuito significa entrenar de diversas formas y lograr altos efectos de entrenamiento. El entrenamiento en circuito puede mejorar su fuerza y resistencia, flexibilidad y habilidades de coordinación al mismo tiempo.
- **Variable a intervalos:** se basan en las repeticiones sistemáticas del trabajo de alta intensidad, superiores al 95% y a las 190 p/m, alternando con intervalos de descanso insuficiente básicamente en las micro pausas y suficiente en las macro pausas.

PROPUESTA DE METODOLOGIA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO CATEGORIA JUVENIL

Objetivo General

Manifiestar un nivel de maestría deportiva alcanzado a través de la ejecución de las habilidades motrices demostrando la fortaleza física indispensable en los niveles competitivos acorde a la categoría.

DOCUMENTOS DEL ENTRENADOR

- Fundamentación escrita y gráfica del Plan de Entrenamiento.
- Análisis de la estructura del Plan de Entrenamiento según la etapa de trabajo.
- Control y análisis de las Competencias, test pedagógicos y otras pruebas.
- Unidad de entrenamiento y su análisis
- Cumplimiento de la Preparación
- Expediente acumulativo deportivo (Plan Individual de los alumnos de perspectivas)
- Plan Individual del Capitán de equipo.
- Libreta de ejercicios del entrenador.

PLAN GRAFICO DE ENTRENAMIENTO

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL
Preparación Física Gral.	30	30	35	40	30	25	20	25	15	20	C
Preparación Técnica	35	40	25	40	35	25	25	20	30	15	O
Preparación Táctica	30	20	30	15	30	40	45	45	50	60	M
Preparación Teórica	5	10	10	5	5	10	10	10	5	5	P
Juegos de Estudio	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	E
Juegos de Control	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	T
Juegos Oficiales	-	-	-	-	-	-	-	X	X	-	E
											N
											C
											I
											A

% DEL TIEMPO DE TRABAJO TOTAL PARA LOS ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN EN LOS CENTROS DE ALTO RENDIMIENTO

Direcciones de entrenamiento	Per. Prep.	Per. Comp.
Prep. Física	35%	15%
Prep. Técnica	25%	25%
Prep. Teórica	5%	10%
Prep. Táctica	35%	50%
Juegos de Estudios	X	X
Juegos de Control	X	X
Juegos Oficiales	12-20	25-30

ORGANIZACIÓN SEMANAL DE LOS CONTENIDOS

PERIODO PREPARATORIO

Tareas Fundamentales	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Trabajo de fundamentos	X	X	X	X	X	X
Capacidades Coordinativas	X	X	X	X	X	
Resistencia		X		X	X	X
Velocidad	X		X		X	
Fuerza	X		X		X	
Velocidad en cancha		X		X		
Flexibilidad	X	X	X	X	X	X
Preparación teórica	X	X	X	X	X	X
Juegos	X	X	X	X	X	X

PERIODO COMPETITIVO

Tareas Fundamentales	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Trabajo de fundamentos	X	X	X	X	X	
Capacidades Coordinativas	X	X	X	X	X	
Resistencia		X			X	
Velocidad	X		X		X	
Fuerza		X		X		X
Velocidad en cancha			X			
Flexibilidad	X	X	X	X	X	X
Preparación teórica	X	X	X	X	X	X
Juegos	X	X	X	X	X	X

PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA

Objetivos:

Demostrar la maestría deportiva por medio de la ejecución de las diferentes acciones técnico-táctico, de manifiesto en los objetivos competitivos a alcanzar

Tareas

- Planificación de ejercicios donde el atleta manifiesta la máxima gama de recursos ofensivos y defensivos teniendo como base el ritmo y el timing.
- Planificación de la estrategia de juego acorde a las características de las jugadoras con que se cuenta.
- Perfeccionamiento de las habilidades motrices por posición función táctica
- Ejercitación de sistemas tácticos ofensivos y defensivos
- Ejercitación de acciones tácticas individuales de grupo y de equipo con mayor exigencia

Contenido a complementar.

Técnica ofensiva

- Continuar el trabajo evolutivo en el fundamento de pase y drible.
 - ✓ Desarrollar al máximo los conceptos de abrir una línea de pase
 - ✓ Desarrollo de la visión periférica, trabajando sobre situaciones reales de juego.
 - ✓ Penetraciones y avances de drible
- Los tiros
 - ✓ Ejercitarlo con máxima dificultad, presión de tiempo, en situaciones reales desde 1x1 hasta el 5x5
 - ✓ Aumentar gradualmente el volumen de los tiros realizando en la gran mayoría de las veces con una gran intensidad
 - ✓ Desarrollo exhaustivo de la concentración de los tiros libres.
 - ✓ Aumentar el volumen de trabajo en el fundamento tiro, y utilizar variantes en donde predomine la rapidez en la ejecución

Técnicas defensivas

- Desplazamientos
- Apoderamiento del balón

Táctica defensiva

- Acciones Individuales Jugador sin balón
- Acciones individuales jugador con balón
- Acciones de grupo defensa a la Pantalla
- Acciones de equipo de acuerdo al sistema táctico
- Situaciones Especiales Acciones de equipo
- Trabajo con máxima dificultad, utilizando cambios de ritmo.
- Trabajar diario para concienciar adecuadamente sobre las responsabilidades defensivas.
- Trabajar la aptitud, la agresividad defensiva y la concentración para hacerlo.

- Defensas alternativas zonales, con agresividad, utilizando dobles defensa.
- Presión en toda la cancha según las características del equipo
- Las rotaciones defensivas.
- Desarrollo de una defensa individual con variantes, como el 2x1 al poste bajo o una defensa de la línea de pase muy agresiva cuando el equipo contrario saca de banda.
- Fintas defensivas
- Conceptos de ayudas laterales y su recuperación, las 3eras y 4tas ayudas.
- Importancia del rebote defensivo, timing y mentalización.

Táctica ofensiva

- Desarrollo de los conceptos ofensivos aprendidos en etapas anteriores.
- Marcar una disciplina de juego y unas reglas mínimas para desarrollar una ofensiva por conceptos que de paso al juego libre.
- Concentración y comunicación en la realización de cada ejercicio
- Posición básica de triple amenaza, preparado para tirar, pasar o entrar al aro o jugar sin balón.
- El juego sin balón, enseñar a pensar y a leer el juego, saber crear espacios, utilización del lado débil, saber tomar la espalda de la defensa.
- Inversiones del balón (fluidez en la ofensiva)
- La visión periférica, enseñar a ver la colocación del resto de las jugadoras y las diferentes situaciones de juego que se puedan generar.
- Bloqueo y continuación, llevarse al defensor y ver la continuación.
- Intercambio de posiciones, jugar dentro postear, y fuera tiro y penetración.
- Dividir y doblar.
- Juego interior – exterior y viceversa.
- El rebote defensivo cuándo y por donde penetrar para atraparlo.
- El timing en la ejecución de los diversos movimientos, con o sin balón.
- El ritmo de juego.
- Balance defensivo
- Desarrollo del trabajo del contraataque

- ✓ Importancia de bloquear el rebote defensivo y la rapidez de ejecución en el primer pase.
- ✓ Inicio de la concientización de la transición y la utilización de los remolques.
- ✓ Trabajar con un alto volumen las situaciones terminales del contraataque.
- ✓ Trabajar el ritmo en el contraataque
 - Contraataque en 11
 - 2x2x2x2x2
 - 3x3x3x3
 - 4x4x4
- ✓ 5x5 con diversas reglas, sin dribbling, solo driblando en terreno defensivo, salida de contraataque

PREPARACIÓN FÍSICA

Objetivo

Demostrar el nivel de fortaleza física y continuar la ejercitación de las capacidades motrices influyendo en los cambios biológicos del organismo, proporcionando así mayores niveles de rendimiento deportivo.

ORGANIZACIÓN DE LAS DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO EN DIFERENTES PERIODOS

DIRECCIONES SEXO		PERIODO PREPARATORIO	PERIODO COMPETITIVO	PERIODO DE TRANSICIÓN
Capacidades coordinativas (Fem. – Masc.)	Objetivo	Crear un estado adecuado de coordinación para la mejor adquisición de los fundamentos de juego.	Preparar al atleta para la interrelación de las acciones y situaciones específicas técnico tácticas.	Recuperación neuromuscular
	Frec/Sem	Todos los días	Todos los días	2 – 3
	Ejer.	10 - 15	10 – 12	2 – 3
	Series	2 – 3	2 – 3	1 – 2
	Vol.	Alto	Alto	Bajo
	Inten.	Baja	Alta	Baja
	Rec.	Completa	Completa – incompleta	Completa
	Repet.	10 - 12	12 – 14	3 – 6

Flexibilidad (Fem. – Masc.)	Objetivo	Crear un estado óptimo de plasticidad en los músculos y articulaciones	Crear un estado óptimo de plasticidad en los músculos y articulaciones	Recuperación de las articulaciones y los músculos sobre todo los del tren inferior
	Frec/Sem	Todos los días	Todos los días	Todos los días.
	Ejer.	10 - 12	10 – 12	4 – 8
	Series	2 – 3	2 – 3	1 – 2
	Vol.	Alto	Alto	Bajo
	Inten.	Moderada	Moderada	Baja
	Rec.	Completa	Completa	Completa
	Rept.	5 – 7	5 – 8	1 – 2
Resistencia aeróbica (Fem. – Masc.)	Objetivo	Desarrollar de la capacidad y potencia aerobia básica general		Recuperar los estados estables del organismo.
	Frec/Sem	2	Se entrena otro tipo de resistencia	1
	Ejer.	2 – 3		1
	Series	1 – 2		
	Vol.	Alto		Bajo
	Inten.	Moderada		Baja
	Rec.	Incompleta		Completa

	Repet.	1 – 2		
Fuerza máxima (Fem. – Masc.)	Objetivo	Desarrollar la fuerza muscular general	No se trabaja en esta etapa	Mantener de los valores mínimos de fuerza alcanzados, y recuperar a los músculos y articulaciones.
	Frec/Sem	2 – 3		
	Ejer.	3 – 4		
	Series	2 – 4		
	Vol.	Alto		
	Inten.	Baja		
	Rec.	Completa		
	Repet.	3 – 5		
Fuerza resistencia (Fem. – Masc.)	Objetivo	Desarrollar la fuerza a la resistencia sobre en la musculatura específica en este deporte	Desarrollar la potencia de las acciones en acciones prolongadas.	Esta dirección no se debe trabajar durante este periodo.
	Frec/Sem	2 – 3	2 – 3	
	Ejer.	5 – 8	5 – 8	
	Series	3 – 4	4 – 5	
	Vol.	Moderado	Moderado	

	Inten.	Moderada	Alta	
	Rec.	Incompleta – Completa	Incompleta	
	Repet.	8 – 10	10 – 12	
Resistencia anaerobia (Fem. – Masc.)	Objetivo	Retardar la aparición del ácido láctico en la ejecución de acciones técnico – tácticas.	Preparar el organismo para trabajar situaciones de juegos prolongadas en condiciones desfavorable	No se debe entrenar esta capacidad
	Frec/Sem	1	2 – 3	
	Ejer.	2 – 3	2 – 4	
	Series	2 – 3	2 – 3	
	Vol.	Moderado – alto	Moderado	
	Inten.	Moderada – alta	Alta	
	Rec.	Incompleta	Incompleta	
	Repet.	2 – 6	5 – 8	
	Fuerza rápida (Fem. – Masc.)	Objetivo	Desarrollar los niveles de rapidez, para la ejecución de los fundamentos	
Frec/Sem		1 – 2	2 – 3	
Ejer.		4 – 6	4 – 8	
Series		1 – 3	2 – 3	
Vol.		Bajo	Alto	
Inten.		Moderada	Alta	

	Rec.	Completa	Completa	
	Repet.	5 – 7	6 – 8	
Fuerza explosiva (Fem. – Masc.)	Objetivo	Realizar ejercicios específicos con la mayor rapidez y explosividad posible	Ejecutar saltos, sprint cortos, salidas, en el menor tiempo posible	
	Frec/Sem	1 -2	2 – 3	
	Ejer.	3 – 6	5 – 8	
	Series	1 – 2	1 – 2	
	Vol.	Bajo	Alto	
	Inten.	Alta	Alta	
	Rec.	Completa	Completa	
	Repet.	4 – 6	6 – 10	
Velocidad de reacción (Fem. – Masc.)	Objetivo	Desarrollar la rapidez de los impulsos nerviosos	Aumentar la rapidez en los cambios ofe. Y def. salidas de contraataques, rebotes	Restablecimiento o neuromuscular a través de juegos.
	Frec/Sem	3 – 4	4 – 5	
	Ejer.	3 – 6	4 – 8	
	Series	1 – 2	2 – 3	
	Vol.	Alto	Moderado – alto	
	Inten.	Moderada – alta	Alta	
	Rec.	Completa	Completa – incompleta	
	Repet.	6 – 8	10 – 12	

Velocidad de desplazamiento	Objetivo	Aumentar la velocidad de la carrera y los desplazamientos.	Incrementar la velocidad del accionar técnico – táctico	Restablecimiento o neuromuscular a través de juegos
	Frec/Sem	1 – 2	2 – 3	
	Ejer.	3 – 6	4 – 8	
	Series	3 – 4	4 – 6	
	Vol.	Bajo	Alto	
	Inten.	Moderada – alta	Alta	
	Rec.	Completa	Completa	
	Repet.	6 – 8	10 – 12	
Resistencia a la velocidad (Fem. – Masc.)	Objetivo	Ejecutar acciones prolongadas a una velocidad aceptable	Elevar la velocidad de las acciones en espacios de tiempo prolongados	
	Frec/Sem	1	1 – 2	
	Ejer.	2 – 3	3 – 4	
	Series	1 – 2	1 – 2	
	Vol.	Bajo	Moderado - alto	
	Inten.	Alta	Alta	
	Rec.	Completa – incompleta	Incompleta – completa	
	Repet.			

PERIODO PREPARATORIO

Etapa general

Objetivos:

- Desarrollar las direcciones de entrenamiento para la obtención de una mejor adaptación del organismo a las cargas de trabajo.
- Realizar los fundamentos de juegos con una aceptable coordinación
- Elevar los niveles de resistencia aeróbica en el organismo.
- Iniciar el trabajo de resistencia anaerobia alactácida

Meses: Sep. – Oct. – Nov. - Dic. .

Semanas: 12 – 14

Días de trabajo: lunes a viernes

Direcciones de entrenamiento	Contenidos	Método	Frec. Car.	Tiempo en unidad de entren.	Volumen	Intensidad
Coordinación	<ul style="list-style-type: none"> • Pases y recepciones • Dribbling con habilidades con oposición y sin oposición • Lanzamientos de todo tipo de objeto. • Saltos variados (sin intensidad pero con ritmo) • Manejo del balón • Malabares con el balón y sin él. • Atrapar saltando • Disociación de brazos y piernas en la carrera. • Ejercicios de anticipación 	<p>Repetición</p> <p>Intervalos variables</p> <p>Juegos o formas jugadas</p>	140 – 160 p/m	30' – 40'	<p>10 – 12 ejercicios</p> <p>8 – 10 repet.</p> <p>2 – 3 series</p> <p>Recuperación completa según el tiempo que dure el ejercicio.</p>	Baja

<p>Resistencia aeróbica (Capacidad)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos pre deportivos • Cross • Juegos en cancha • Farlek mixto • Carreras continuas de: <ul style="list-style-type: none"> ✓ 15 km. ✓ 25 minutos ✓ 30 minutos 	<p>Juego</p> <p>Forma jugadas</p> <p>Estándar continuo</p>	<p>130 – 160</p> <p>p/m</p>	<p>Juegos 60' - 90'</p>	<p>Alto</p>	<p>Baja</p>
<p>Fuerza máxima</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo con balones medicinales • Tregar sogas • Trabajo con las espalderas • Trabajo con pesos • Press de banca • Remo • Pull over • Sentadillas • Puntillas de pie • Semi sentadilla • Bíceps • Tríceps • jerk 	<p>Repetición</p> <p>Estándar variable</p> <p>Repetición</p>	<p>140 – 150</p> <p>p/m</p>	<p>30' - 60 '</p>	<p>3 – 5 ejercicios</p> <p>3 – 5 repet.</p> <p>2 – 3 series</p> <p>1' pausa corta</p> <p>2' pausa larga</p> <p>Trabajo con peso</p> <p>4 –5 ejercicios</p> <p>2 – 4 series</p>	<p>Baja</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Arranque 				<p>3 – 5 repeticiones</p> <p>Pausa corta son los cambios de las estaciones</p> <p>2' - 4' Pausa larga</p>	
Velocidad acíclica	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos menores • Ejercicios en cancha <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 x 0 ✓ 1 x 1 ✓ 2 x 0 	<p>Repetición</p> <p>Estándar variable</p>	160 – 170 p/m	20' - '30'	<p>6 - 8 ejercicios</p> <p>6 - 10 rept.</p> <p>2 – 3 series</p> <p>1'pausa corta</p> <p>2' – 3'pausa larga</p>	Moderada

Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuello ✓ Hombro ✓ Brazos ✓ Codo ✓ Muñeca ✓ Tronco ✓ Columna vertebral ✓ Cuádriceps ✓ Bíceps femoral ✓ Gemelos ✓ Piernas ✓ Pie 	Repetición	130 – 140 p/m	15' – 20'	<p>7 - 10 ejercicios</p> <p>2 – 3 repeticiones</p> <p>20"- 30" de realización de cada ejercicio</p> <p>15" pausa corta</p> <p>30" pausa larga</p>	Baja – moderada
Resistencia anaeróbica	<ul style="list-style-type: none"> • Carreras <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 x 100m – 200m – 400m – 200m – 100m ✓ 2 x 1200m ✓ 2 x 800 ✓ 2 x 1200 ✓ 2 x 1600 	<p>Repetición</p> <p>Circuito</p>	155 – 16 5 p/m	20' – 40'	<p>2 - 3 ejercicios</p> <p>4 – 7 repeticiones</p> <p>Las pausas tienen que planificarse según los tiempos de realización</p>	Baja – moderada

	<ul style="list-style-type: none"> • En cancha <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 x 1 ✓ 2 x 0 ✓ 3 x 0 • Circuito de 6 estaciones <ul style="list-style-type: none"> ✓ Entrada al aro ✓ Pases al compañero en movimiento ✓ Carrera entre obstáculos ✓ Desplazamientos defensivos 				siempre con un criterio de 2:1.	
--	--	--	--	--	---------------------------------	--

PERIODO PREPARATORIO

Etapa especial

Objetivo:

- Crear las condiciones específicas retardando los estados de fatigas bajo condiciones desfavorables, en busca de mejorar el rendimiento deportivo.
- Aumentar la velocidad de desplazamiento específicamente de las acciones de grupo
- Aumento de la fuerza, específicamente en esta etapa la de resistencia

Meses: Enero – Feb. – Mar. – Abr.

Semanas: 10 – 12

Días de trabajo: lunes a viernes

Direcciones de entrenamiento	Contenidos	Método	Frec. Car.	Tiempo en unidad de entren.	Volumen	Intensidad
Coordinación	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos en diferentes posiciones • Desplazamientos con balón • Pases y recepciones con balones de diferentes dimensiones, formas, peso. • Saltos variados • Manejo del balón • Exactitud en dribbling, pases y recepciones • Ejercicios de reacción compleja • Dribbling con habilidades combinados con pases, diferentes recepciones, paradas. 	<p>Repetición</p> <p>Intervalos variables</p> <p>Juegos</p>	150 – 160 p/m	25' – 30'	<p>6– 12 ejercicios</p> <p>5 – 8 repet.</p> <p>1 – 2 series</p> <p>Recuperación completa según el tiempo que dure los ejercicios.</p>	<p>Moderada</p> <p>Alta</p>

Resistencia anaeróbica	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos en cancha con tareas específicas <ul style="list-style-type: none"> ○ 3 x 0 ○ 4 x 0 • Contraataques y transiciones • Farlek • 3 x 400m – 800m- 1200m • 2x 600m – 800m - 1500 • 4 – 6x 400m • 150m-25" x 200m-44" x 300m-56" x 400m 1.60" 	<p>Juego</p> <p>Forma jugadas</p> <p>Estándar variable</p>	<p>175 – 195 p/m</p>	<p>30'- 45'</p>	<p>2 - 3 ejercicios</p> <p>2 3 series</p> <p>2 - 6 repeticiones</p> <p>Las pausas deben estar en concordancia con el tiempo que se realicen las carreras.</p>	<p>Alta</p>
Fuerza resistencia	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza para pases y lanzamiento <ul style="list-style-type: none"> ✓ Multilanzamientos con pelotas medicinales ✓ Pull over ✓ Triceps ✓ Biceps ✓ Press de banca • Desplazamiento de la carrera <ul style="list-style-type: none"> ✓ Media cuclillas 	<p>Estándar variable</p> <p>Repetición</p> <p>Circuitos</p>	<p>160 – 175 p/m</p>	<p>60'- 120'</p>	<p>10 – 12 ejercicios</p> <p>3 – 4 series</p> <p>10 - 12repet.</p> <p>10"- 20"pausas cortas</p> <p>3'- 6' pausas</p>	<p>Alta</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuádriceps ✓ Velocidades variadas cortas ✓ Pequeños saltillos • Fuerza para el desplazamiento en defensa <ul style="list-style-type: none"> ○ Movimientos en dos tiempos ○ Elementos coordinativos ○ Arrancadas • Fuerza para el salto <ul style="list-style-type: none"> ✓ Squat clásico ✓ Cuádriceps ✓ Sprint cortos ✓ Multisaltos introduciendo elementos coordinativos • Circuito de 8 estaciones <ul style="list-style-type: none"> ✓ Est. 1 Piernas – Saltos de parecida ✓ Est. 2 Abdominales ✓ Est. 3 Planchas ✓ Est. 4 Saltos con 2 pies, llevando talones atrás 				<p>largas</p> <p>Para los circuitos tener en cuenta que el trabajo puede ser por tiempo o por repeticiones.</p> <p>El tiempo de pausa entre ejercicios es el cambio de jugador.</p> <p>Entre series 30"-40"</p>	
--	---	--	--	--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Est. 5 Abdominales – piernas – corta pluma ✓ Est. 6 Boca abajo – elevar el tronco ✓ Est. 7 Brazos, tracciones ✓ Est. 8 Integral. Skipping en el lugar 					
Fuerza rápida	<ul style="list-style-type: none"> • Carreras cortas <ul style="list-style-type: none"> ✓ 4 x 7m ✓ 4 x 14m ✓ 4 x 20m • Pequeños saltos repetidos • Lanzamientos con objetos seleccionados • Multi lanzamientos con balones reglamentarios • Arrancadas • Skipping • Giros en movimientos • Ejercicios en cancha <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 x 0 	Intervalos variables Repetición Circuitos	175 – 190 p/m	60´ - 120´	3 – 5 series 6 - 8 ejercicios 3" - 5" pausas corta 4´ - 8´ Pausas largas. Para el trabajo de circuito hay que tener en cuenta la cantidad de	Alta

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 x 1 con tareas específicas • Circuitos con pesos <ul style="list-style-type: none"> ✓ Press de banco ✓ Pull over ✓ Mancuernas ✓ Remo ✓ Puntillas de pie ✓ saltos ✓ Bíceps ✓ Tríceps ✓ Gemelos ✓ Cuádriceps ✓ Flexiones de tronco • Circuitos sin peso <ul style="list-style-type: none"> ✓ Est. 1 Frente al tablero lanzar el balón, correr y cogerla ✓ Est. 2 Cortaplumas – Abdominales de piernas ✓ Est. 3 Saltos con ambos pies, llevando talones a los glúteos ✓ Est. 4 Lanzar el balón desde 				estaciones para organizar los tiempos de pausa siempre sobre el criterio de 2:1.	
--	--	--	--	--	--	--

	<p>detrás de la nuca contra la pared.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Est. 5 Dribling y entrada al aro en bandeja ✓ Est. 6 Sentado, lanzar la pelota y cogerla ✓ Est. 7 En posición defensiva, repiqueteos cambiando de frente ✓ Est. 8 Flexión de brazos en un plano elevado ✓ Est. 9 Ir y venir en zig – zag en dribling en una separación de 6 metros ✓ Est. 10 Debajo del Tablero saltos verticales con dos pies. 					
Fuerza explosiva	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo con peso <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sprint cortos ✓ multisaltos pequeños ✓ Carreras entre obstáculos 	<p>Repetición</p> <p>Intervalos variable</p>	<p>190 – 195 p/m</p>	<p>40´ - 60´</p>	<p>3 – 5 series</p> <p>6 – 10 repeticiones</p>	<p>Alta</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Triple saltos • En cancha <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1x1 tareas específicas ✓ Saltos al rebote ✓ Cambios def – ofe y viceversa ✓ Desmarques con salidas explosivas y entrada la aro 				<p>Ejercicios 6 como máximo</p> <p>2’- 3’ pausas cortas</p> <p>4’- 6’ pausas largas</p>	
<p>Velocidad desplazamiento de la carrera</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carreras cortas <ul style="list-style-type: none"> ✓ 4x 40m ✓ 3x 50m ✓ 2x 60m • Carreras progresivas • En la cancha <ul style="list-style-type: none"> ✓ 4x 3m – 5m – 14m – 20m. ✓ Dribling a velocidad ✓ 1 x1 ✓ 2 x1 ✓ 2 x2 ✓ Contraataques hasta de 3 jugadoras 	<p>Intervalos variables</p> <p>Repeticiones</p>	<p>185 – 195 p/m</p>	<p>25’ - 45’</p>	<p>8 – 10 ejercicios</p> <p>3 - 5 series</p> <p>8 – 10 repet.</p> <p>1’- 2’ pausa corta</p> <p>4’- 8’pausa larga</p>	<p>Alta</p>

<p>Velocidad de reacción, acíclica, gestual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Van interrelacionadas con acciones propias del baloncesto <ul style="list-style-type: none"> ✓ Entradas al aro a velocidad ✓ Desplazamientos defensivos ✓ Cambios de def. – ofe. ✓ Pases y recepciones ✓ Tiros a diferentes distancias ✓ 1 x 1 ✓ 2 x 2 ✓ 3 x 3 ✓ Trabajo defensivo • Juegos con diferentes tareas <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reducción del tiempo ✓ Reducción del espacio ✓ Cambios en las reglas 	<p>Estándar variable</p> <p>Repetición</p> <p>Juego o formas jugadas</p>	<p>175 – 195 p/m</p>	<p>45'- 50'</p>	<p>6 – 8 ejercicios</p> <p>2 – 3 series</p> <p>10 – 12 repeticiones</p> <p>1'- 3' pausas cortas</p> <p>5'- 7' pausas largas</p>	<p>Alta</p>
<p>Flexibilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuello ✓ Hombro ✓ Brazos ✓ Codo ✓ Muñeca 	<p>Repetición</p>	<p>130 – 140 p/m</p>	<p>15' – 20'</p>	<p>6 – 7 ejercicios</p> <p>2 – 3 repeticiones</p> <p>20''- 30'' de realización de</p>	<p>Baja – moderada</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tronco ✓ Columna vertebral ✓ Cuádriceps ✓ Bíceps femoral 				cada ejercicio 15" pausa corta 30" pausa larga	
--	---	--	--	--	--	--

PERIODO COMPETITIVO

Etapa pre competencia

Objetivo: Estabilizar los niveles de preparación física alcanzados y ponerla en función de lograr altos resultados competitivos.

Meses: Mayo – Junio

Semanas: 7 – 8

Días de trabajo: lunes a viernes

Direcciones de entrenamiento	Contenidos	Método	Frec. Car.	Tiempo en unidad de entren.	Volumen	Intensidad
Coordinación	<ul style="list-style-type: none"> • Los ejercicios en esta etapa van a estar en función de las acciones técnicas tácticas de 2 x 2, 3 x3, 4 x 4, 5 x 5. • Trabajo de los fundamentos. 	<p>Repetición</p> <p>Juegos</p>	175 – 180 p/m	30' - 40'	<p>4 – 6 ejercicios</p> <p>8 – 10 repet.</p> <p>3 – 4 series</p> <p>Recuperación completa e incompleta según el tiempo que dure los ejercicios.</p>	Alta

<p>Resistencia aeróbica</p> <p>Anaeróbica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En Cancha <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desplazamientos defensivos y carreras ✓ Cambios constantes de def – ofe ✓ 4 x 4 medio y todo terreno ✓ 5 x 5 medio y todo terreno ✓ Contraataques y transiciones ✓ Ejercicios de tiros y carreras ✓ Juegos con tareas específicas, de tiempo, de regla, de espacio. • Circuitos de tiro, pase, salto, carrera, entrada al aro. <p>Fuera de cancha</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carreras de • 2x 400m – 3x 800 • 6 x 200m • 3x 400m • Farlek mixto • 2x1500m – 1x1000m – 1x500m – 1x200m • 2x100m – 2x400m – 1x 800m – 2x 400m – 2x100m 	<p>Juego</p> <p>Variable a intervalos</p>	<p>180 – 190 p/m</p>	<p>30'- 60'</p>	<p>En cancha</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 – 7 ejercicios • 3 – 4 series • 10 – 12 repet. • Pausa corta incompleta • Pausa larga completa <p>Fuera de cancha</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 – 3 ejercicios • 1 - 2 series • Pausa corta incompleta • Pausa larga completa <p>Circuitos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 – 12 estaciones • 2 - 3 series • Reprt. Por tiempo o repeticiones 	<p>Alta</p> <p>72</p>
---	---	---	----------------------	-----------------	--	-----------------------

<p>Fuerza resistencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza para pases y lanzamiento <ul style="list-style-type: none"> • Multilanzamientos con pelotas medicinales • Pull over • Triceps • Biceps • Press de banca • Desplazamiento de la carrera <ul style="list-style-type: none"> • media culuquilla • cuádriceps • Velocidades variadas cortas <p>Circuitos en cancha</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltos • Carreras cortas 3 – 6m • Planchas • Desplazamientos defensivos • Entrada al aro • Pases contra la pared o un compañero • Dribling entre obstáculos 	<p>Variable a intervalos</p> <p>Repetición</p> <p>Circuitos</p>	<p>170 – 185 p/m</p>	<p>60'</p>	<p>3 – 5 ejercicios</p> <p>2 – 3 series</p> <p>7 – 10 repet.</p> <p>Pausas cortas los cambios de los ejercicios.</p> <p>3'- 6' pausas largas</p>	<p>Alta</p>
-------------------------------	--	---	--------------------------	------------	--	-------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo con balones medicinales 					
<p>Velocidad desplazamiento de la carrera</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carreras cortas <ul style="list-style-type: none"> • 6x 20m • 6x 24m • 6x 28m • Carreras de relevos 50m • Arrancadas hasta 8x 14m • En la cancha <ul style="list-style-type: none"> • Ofensivas rápidas • Dribling con habilidades a velocidad • 1 x1 • 2 x1 • 2 x2 • Circuitos con fundamentos técnicos - tácticos 	<p>Intervalos variables</p> <p>Repeticiones</p>	<p>190 – 195 p/m</p>	<p>15'- 25'</p>	<p>8 - 9 ejercicios</p> <p>2 – 3 series</p> <p>10 - 12 repet.</p> <p>1'- 4' pausa corta 'según el tipo de ejercicio que se realice</p> <p>5'- 7' pausa larga en dependencia del tipo de ejercicio</p>	<p>Alta</p>

<p>Velocidad de reacción, acíclica, gestual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos con diferentes tareas 4 x4, 5 x 5 <ul style="list-style-type: none"> • Reducción del tiempo • Reducción del espacio • Cambios en las reglas 	<p>Estándar variable</p> <p>Repetición</p> <p>Juego</p>	<p>175 – 190 p/m</p>	<p>30' - 50'</p>	<p>3 – 4 ejercicios</p> <p>2 – 3 series</p> <p>6 – 8 repeticiones</p> <p>Las pausas en este caso se tienen que trabajar según el objetivo, ya que en esta etapa se están perfeccionando muchos aspectos técnico táctico.</p>	<p>Alta</p>
<p>Flexibilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuello ○ Hombro ○ Brazos ○ Codo ○ Muñeca ○ Tronco ○ Columna vertebral ○ Cuádriceps 	<p>Repetición</p>	<p>140 – 150 p/m</p>	<p>15' – 20'</p>	<p>6 – 7 ejercicios</p> <p>2 – 3 repeticiones</p> <p>20''- 30'' de realización de cada ejercicio</p> <p>15'' pausa corta</p>	<p>Baja – moderada</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bíceps femoral ○ Gemelos ○ Piernas ○ Pie 				30" pausa larga	
--	---	--	--	--	-----------------	--

PERIODO COMPETITIVO

Etapa competitiva

Objetivo: Competencia fundamental

Meses: Julio

Semanas: 2

Días de trabajo: duración de la competencia

Direcciones de entrenamiento	Contenidos	Método	Frec. Car.	Tiempo en unidad de entren.	Volumen	Intensidad
Coordinación	<ul style="list-style-type: none"> • Los ejercicios en esta etapa van a estar en función de las acciones técnico tácticas que se van a realizar en el juego o las pruebas técnicas. • Trabajar la capacidad de anticipación • Ritmo de la carrera, los pases, los desplazamientos • Acoplamiento del ritmo de la carrera, pases y dribling y entrada al aro • Coordinación de los atletas en los sistemas que se hallan entrenado • Tiros al aro en suspensión • Acoplamiento de las acciones tácticas del equipo 5 x 5 	Juegos	175 – 180 p/m	10' – 15 '	Relacionarlo con los objetivos en cada partido que se realice	Moderado Baja

PERIODO TRANSICIÓN

Etapa transitoria

Objetivo: Perdida momentánea de la forma deportiva

Meses: Julio agosto

Semanas: 6 – 7

Direcciones de entrenamiento	Contenidos	Método	Frec. Car.	Tiempo en unidad de entren.	Volumen	Intensidad
Resistencia Fuerza Velocidad	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar juegos tanto deportivo, como pre deportivos 	Juego	145 – 160 p/m	30' - 60'	Bajo	Baja
Coordinación	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo del balón • estradas al aro • Ejercicios con todo tipo de balones 	Juegos	140 – 150 p/m	20' – 25 '	Bajo	Baja

PREPARACIÓN TEÓRICA

Objetivos

Identificar la concepción general del baloncesto contemporáneo demostrando la capacidad y solucionar problemas individuales y colectivos durante la preparación y la competencia.

Tareas

- Promover la importancia y repercusión de las tareas en la preparación de la forma deportiva.
- Conducir a los atletas hacia la interpretación gráfica y teórica de los diferentes ataque y defensa.
- Observación de videos para la corrección de errores y análisis del contrario.
- Comunicación a través del lenguaje específico de los contenidos de la preparación.
- Motivación hacia el interés cognoscitivo sobre los contenidos generales y específicos del proceso de preparación deportiva.
- Utilización de la simbología para explicar ejercicios y situaciones de juego.

Contenido a complementar

- Conceptos de ataque y defensa y su interpretación.
- Utilizar el video como recurso complementario.
- Corrección de errores colectivos e individuales.
- Estudios de contrarios, aspectos a observar
- Charlas técnicas y psicológicas.
- La comunicación entre entrenadores y atletas.

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Objetivos

Establecer el equilibrio emocional ante cada tarea de la preparación deportiva a través de la manifestación de la maestría deportiva alcanzada, fundamentalmente en competencia.

Tareas

- Planificación de ejercicios donde se manifiesten los procesos de excitación y relajación indistintamente.
- Adecuación de la comunicación atleta – atleta, entrenador – atleta durante los entrenamientos competencia.
- Conducción durante la preparación deportiva de bienestar en la relación interpersonal y atleta – equipo.
- Preparación para adaptarse a las condiciones exteriores.
- Planificación de ejercicios conocidos para motivar la seguridad.

Contenido a complementar

- Complejidad de los ejercicios.
- Ejercicios con mucho cambio de movimiento.
- Ejercicios con tareas como, poco drible, espacio reducido, ayuda de más o de menos compañero para realizar una actividad.
- Diferentes formas de cooperación y coordinación.
- Observación puntos de referencias específicos.
- Alternativas de respuestas antes situaciones específicas.
- Entrenamiento diario con tareas de dificultades crecientes.
- Actividad del pensamiento creativo.
- Objetivos de participación y de rendimiento.
- Las actividades competitivas extremas.
- Las metas individuales, grupales y colectivas.

- Actividades con cambio de atención.
- La autovaloración del atleta.

PRUEBAS A REALIZAR EN ESTE GRUPO DE EDADES

Pruebas Medicas	Pruebas físicas	Pruebas Técnicas
<ul style="list-style-type: none"> • Talla sin zapato • Peso corporal • Presión arterial 	<ul style="list-style-type: none"> • Talla sin zapatos • Salto de Longitud • Alcance • Rapidez (50m) • Test de Cooper • Test 1600 (res. Anaeróbica) • Planchas • Abdominales • Cuclillas • Flexibilidad • Fuerza 	<ul style="list-style-type: none"> • Pases y sus Variantes • Drible con habilidades • Tiros bajo el aro: • Después de drible • Recibiendo pases • Tiro saltando • Tiro Libre • Manejo de balón • Coordinación

PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS PARA LA APLICACIÓN DE LAS PRUEBAS

Pruebas Físicas

- ♦ **Talla:** Se medirá la talla del atleta en metros y centímetros sin zapatos.
- ♦ **Salto de Longitud sin impulso:** Se ejecutará dos veces, anotándose el mejor resultado en metros y centímetros.
- ♦ **Despegue con dos pies:** Sin impulso, buscar hacia arriba la mayor altura con ambas piernas, en dos oportunidades, anotándose la mayor.

- ♦ **Alcance: Salto vertical:** Con un pie atrás de impulso lo adelanta, flexiona, salta con los dos pies y marca al tablero o a la pared. Se mide el despegue y el alcance con el brazo extendido, se anota la diferencia de ambas mediciones.
- ♦ **Rapidez en 50m:** Tomar el tiempo en segundos, realizando la carrera con arrancada media dos veces y anotándose el menor resultado. Puede efectuarse en la pista o el terreno.
- ♦ **Planchas:** Se anotará la cantidad de planchas que ejecute en 40 segundos. Observar que se ejecuten con calidad técnica. Sólo anotarse las que su terminación sea; brazos extendidos y el cuerpo recto. (Planchas masculinas).
- ♦ **Sentadillas:** Se anotará la cantidad de sentadillas que ejecuten los atletas en 40 segundos. Realizarlas una sola vez.
- ♦ **Abdominales:** Se anotara la cantidad que se realice en 30 segundos, los abdominales deben realizarse en pareja y el ejecutor no debe tocar el suelo con la espalda y nunca formar un Angulo de 90° al subir el tronco.
- ♦ **Flexibilidad:** Se realizará sentado en el suelo, el atleta realizara una flexión ventral del tronco hasta sobrepasar con las puntas de los dedos la punta de los pies medir la distancia en centímetros, a partir de la punta de los pies hasta la punta del dedo del medio. {Evaluar Mensualmente}.
- ♦ **Resistencia Aeróbica:** Las prueba que se pueden realizar en esta categoría en función del entrenamiento que en este sentido se allá realizado.
- ♦ **Resistencia anaerobia:** Esta prueba es opcional en función de cómo se trabajó esta capacidad en la categoría, se recorre en pista la distancia de 600m en el menos tiempo posible. las evaluaciones se la da el entrenador con respecto al desempeño en diferentes etapas de entrenamiento.
- ♦ **Fuerza:** El test que proponemos es para medir la fuerza máxima, se denomina repeticiones sucesivas. El atleta comienza a levantar un peso con x cantidad de peso la que determine el entrenador, comienza y cuando el atleta ya no pueda con el peso ahí se para, se cuentan la cantidad de repeticiones y esta se divide con un valor que aparece en la escala y se divide y este es el peso máximo del atleta.

ESCALA DE LA PRUEBA DE FUERZA

# Repeticiones	%
1_____	.1.000
2_____	. 955
3_____	. 917
4_____	. 885
5_____	. 857
6_____	. 832
7_____	. 809
8_____	. 788
9_____	. 769
10_____	. 752
11_____	. 736
12_____	. 721

Ejemplo:

Repeticiones máximas 5rept. Con 280 libras

280/. 857= 326 es el pronóstico máximo

Pruebas Técnicas

- ♦ **Pases y sus variantes:** Realizar todos los pases que correspondan con los niveles de enseñanza, así como la etapa de trabajo previsto por el profesor. Evaluar la rapidez de ejecución y la calidad de la técnica, en particular las posturas y terminación.

- ♦ **Drible con habilidades:** Medir la destreza con drible avanzando entre los obstáculos, utilizando ambas manos alternadamente y la coordinación. Situar en el terreno seis obstáculos colocados a una distancia de 4 metros uno de otro en línea recta. El primero se sitúa en la línea de partida. El que vaya a ejecutar el ejercicio se situará detrás de la línea de partida, a la señal del profesor, el atleta parte dribleando. Realiza el recorrido de ida y vuelta una sola vez; al llegar al lugar de origen el profesor registrará el tiempo del recorrido.
- ♦ **Tiro en movimiento cerca del aro después de drible.** Medir la coordinación y ejecución técnica para este nivel en el tiro cerca del aro después de drible. (Por la derecha e izquierda del terreno). A la señal del entrenador arranca en drible y tira al aro; recoge el balón e inicia el drible para bordear el otro obstáculo y dribleando con la mano izquierda tira con la mano izquierda; repite lo que realizó por la derecha. El ejercicio terminará cuando el atleta haya ejecutado la acción 5 veces por cada mano.
- ♦ **Tiro Libre:** Medir la técnica de ejecución y efectividad en los tiros. Se coloca al tirador en la Línea de tiros libres y a su alrededor cerca de la zona de restricción los compañeros que le siguen en el ejercicio para su evaluación. Cada jugador efectuará 5 tiros libres. Se evaluará la técnica de ejecución y la coordinación en el tiro.
- ♦ **Tiro saltando:** Se realizarán de 3 a 5 tiros desde diferentes posiciones, se toma el tiempo de ejecución y la efectividad en los tiros.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

- Existen tendencias modernas al confeccionar los planes de entrenamientos de ubicar solo número a los meses y micros, esto puede aceptarse, siempre que se cumplan los principios de la Periodización y de las Direcciones. No obstante recomendamos, aplicar los siguientes nombres:

Mesociclos Fundamentales

Entrante
De base
Desarrollo
Estabilización

Mesociclos Tipos

Competitivos-Típico
Introductorio
Control Preparatorio
Choque Intensivo
Pulimento
Recuperatorio
Preparatorio
Mantenimiento

Una Variante:

Mesociclo Preparatorio de Control (Entre el básico y el competitivo).

Mesociclo Precompetitivo (Inmediatos a la competencia fundamental).

Mesociclo Competitivo.

Mesociclo de restablecimiento mantenedor (Régimen suave de entrenamiento).

Mesociclo preparatorio de restablecimiento (Similar al básico, pero con mayor cantidad de micros recuperatorio y ubicado en el tránsito).

Microciclos.

Ordinarios.

Choque.

Aproximación.

Competitivos.

Modelaje competitivo.

Recuperatorio.

- El rango de flexibilidad es a criterio y consideración de cada entrenador, según las características del grupo que trabaje, pero no pueden violarse los Principios e indicaciones técnico-metodológicas y didácticas, expresadas en este Manual. Deben quedar definidos, los objetivos a lograr en el Programa de enseñanza y las Direcciones Determinantes y Condicionantes del Rendimiento en el Plan de

Entrenamiento, teniendo en cuenta las relaciones lineales e interconectivas de los Potenciales de Entrenamientos.

- Con respecto a los test, además de los señalados en este Programa, pueden adecuar otros. Independientemente de esto, se ajustará a una progresión metodológica adecuada apoyado en principios didácticos.
- En el Juego Universal y/o Juego por conceptos, recordar que el baloncesto es un Juego de Errores, por lo que tenemos que trabajar en el mejoramiento de los detalles hasta convertirlos en un hábito. Enfatizar, en la recuperación y control de la pelota con un nivel preponderante. Para ello trabajar la reacción y la comunicación.
- Se continúa en una relación armónica con el estadio escolar, el fortalecimiento de todos los planos musculares fundamentales para el baloncestista, desarrollando a niveles superiores las capacidades condicionales y coordinativas, con la ayuda de los medios especiales y una correcta dosificación de las pesas.
- Trabajar en esta categoría tácticamente los aclarados, el juego por pareja, los triángulos, las sobrecargas. Juegos por conceptos.
- Construcción de un estilo de juego según las características de las jugadoras.
- Hay que mantener una constante evaluación técnico – táctica, físico y psicológica.
- Implantar unas normas de funcionamiento del equipo, disciplina, horarios de entrenamiento y de juego, charlas etc.
- Recordar que la preparación técnico – táctica para esta categoría es lo nuevo que más se debe incidir pero se debe continuar con la enseñanza y perfeccionamiento de lo conocido en otras categorías.
- Evaluar el cumplimiento de las cargas de entrenamiento y su dosificación en cada microciclo y Mesociclo de trabajo.

VALORES DE LAS PRUEBAS NORMATIVAS

Femenino.

PRUEBAS FÍSICAS	15-16	17-19
Talla sin zapatos	X	X
Salto de Longitud	205	225
Salto (Varios)	X	X
Alcance	52	60
Rapidez (20 m)	2,85	2,60
Rapidez (30 m)	3,30	3,00
Rapidez (40 m)	6,00	5,80
Rapidez (50 m)	8,20	7,80
Res. Aeróbica (Cooper)	2750	2900
Res. Anaerobia	X	X
Lagartijas	23	30
Abdominales	35	40
Sentadillas	37	40
Flexibilidad	X	
Tracciones	X	X

PLANILLA PARA MESOCICLO

Año _____ Mes: _____ fecha comienzo _____ Fecha Terminación _____

Semanas _____ Entrenador _____

Categoría:	1ª QUINCENA		2ª QUINCENA	
	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana

Técnica Individual	Ataque				
	Defensa				

Táctica	Ataque				
	Defensa				

Estrategia	Ataque				
	Defensa				

Preparación físico motriz	Capacidades coordinativas				
	Velocidad				
	Flexibilidad				
	Resistencia				

PLANILLA PARA MICROCICLO

Semana del _____ al _____ Entrenador _____ Sexo _____

Categoría:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
------------	--------------	---------------	------------------	---------------	----------------

Técnica Individual	Ataque					
	Defensa					

Táctica	Ataque					
	Defensa					

Estrategia	Ataque					
	Defensa					

Preparación físico motriz	Resistencia					
	Velocidad					
	Flexibilidad					
	Coordinación					

GENERALIDADES DEL CALENTAMIENTO

Tareas Principales del Calentamiento

Relajamiento

- Relajamiento muscular.
- Reposición de la elasticidad muscular óptima.

Calentamiento y Pre Carga.

- Aumento sistólico y del minuto cardíaco.
- Movilización de los depósitos sanguíneos.
- Apertura de capilares.
- Fortalecimiento de la ventilación pulmonar.
- Elevación de la temperatura corporal.

Regulación Motora

- Elevación de la técnica individual.
- Logro de una capacidad elevada de rendimiento.

Preparación Psicológica.

- Crear un estado de excitación y concentración para las tareas principales.
- Adaptarse a las condiciones exteriores.
- Crear una sensación de seguridad.

Crear una gran disposición de rendimiento.

¿Cómo calentar?

Para realizar un completo calentamiento deberíamos respetar las siguientes fases:

1º- Parte general: (15') en la que se utilizan ejercicios de preparación física general en los que intervienen los grupos musculares más importantes. En esta parte debemos diferenciar tres tipos de ejercicios:

5' de puesta en acción: con ejercicios como caminar, carrera continua suave, pedalear en una bicicleta estática, etc.

5' de estiramientos de los principales músculos trabajados en la parte anterior.

5' de ejercicios genéricos como saltos, abdominales, lumbares, etc.

2º- Parte específica: (15') ahora se comienzan a ejecutar ejercicios directamente relacionados con la actividad que posteriormente vayamos a realizar, por ejemplo si vamos a jugar al baloncesto ya entrarían ejercicios con balón: dribling, pases, tiro a canasta, entradas, etc.

Para iniciar el entrenamiento o partido lo ideal es dejar un periodo de unos **5'-10' de recuperación**, si este descanso superara los 20' los efectos del calentamiento comenzarían a disminuir.

¿Todos debemos calentar lo mismo?

No, el calentamiento debe ser individualizado ya que cada persona es diferente y lo que para uno es suficiente para otro puede no llegar, existen factores que influyen como pueden ser:

La edad: los niños y jóvenes necesitan menos calentamiento, con la edad las articulaciones y músculos precisan más tiempo para adaptarse al esfuerzo.

El deporte que realicemos: es diferente calentar para un deporte aeróbico como la carrera que para uno más intenso y anaeróbico como hacer pesas.

El grado de preparación de cada uno: una persona poco entrenada se fatiga fácilmente por lo que debe calentar con menor intensidad que cuando está en forma.

La hora del día: normalmente por las mañanas el cuerpo necesita más tiempo para adaptarse al esfuerzo que en otras horas del día.

La temperatura ambiente también es importante cuando hace frío se necesita más tiempo de calentamiento.

¿Cuánto dura un calentamiento óptimo?

No existe un tiempo exacto ideal, normalmente debería durar entre 20' y 50' en función de todos los factores anteriores.

¿A qué intensidad debo calentar?

Oscilará entre las 100-130 pulsaciones por minuto al inicio y de 130-150 con los ejercicios más intensos.

Los ejercicios que hagamos los realizaremos de forma progresiva, empezar muy suave para ir incrementando la intensidad, por norma general no deberíamos superar el 70% de nuestro ritmo cardíaco máximo ($=220$ menos la edad del individuo), de forma que una persona de 16 años ($220-16=204$, el 70% de 204 es 143) por ende el calentamiento no debería pasar de 143 pulsaciones.

GENERALIDADES DE LOS ESTIRAMIENTOS

- La edad óptima para el entrenamiento de la movilidad se sitúa entre los 11 y 14 años. El trabajo debe efectuarse durante éste período, y luego un trabajo dosificado para mantener la movilidad en el nivel óptimo alcanzado.
- Durante la infancia y la adolescencia la movilidad no debe ser desarrollada indefinidamente pues podría tener consecuencias inoportunas para el desarrollo de otras cualidades motoras y provocar defectos de postura (Weineck 1988).
- Hasta los diez años el entrenamiento de la movilidad debe ser general (Weineck 1988).
- Antes de la adolescencia es conveniente realizar estiramientos activos.
- Los trabajos de estiramiento se deben incluir en la entrada en calor del cuerpo. Los programas deben desarrollar desde la parte general a lo específico.
- El entrenamiento de estiramiento debe hacerse de forma continuada, a ser posible diariamente, y lo mejor es hacerlo dos veces por día.

- Los primeros estiramientos deben hacerse en forma suave con un mínimo de exigencia. Luego los programas deben seguir los principios de sobrecarga y aumentar gradualmente el tiempo dedicado al trabajo de flexibilidad.
- Los ejercicios deben hacerse en forma bilateral. Utilizando siempre aquellos ejercicios que supongan el límite superior de la amplitud de movimiento. Deben trabajar sobre los flexores y extensores.
(Grosser, Starichka y Zimmermann 1988) (Navarro 1992.)
- Durante los ejercicios de estiramiento es necesario que las partes tensas se relajen, tales como pies, manos muñecas y hombros.
- No se debe realizar estiramientos en una situación de fuerte cansancio.
- La ejercitación en varones debe ser mayor que en las mujeres, ya que son menos flexibles.
- La flexibilidad debe estar adecuada a los requerimientos de la especialización deportiva.
- Es importante llevar las articulaciones a sus amplitudes normales pues el desarrollo desmedido da lugar a deformaciones irreversibles de las mismas y de los ligamentos, que repercuten en forma negativa sobre las capacidades motoras.
- El objetivo de estimular un desarrollo óptimo de la flexibilidad es la prevención de su retroceso y la conservación de la que el individuo aporta en su carga genética.
- Hay controversia en si se debe estirar o no en frío. Pero un trote o carrera leve de 5-10 minutos antes de estirar, es una buena opción.
- Luego habrá que realizar cada estiramiento durante 15" a 25", sosteniendo el gesto o postura de estiramiento en el punto umbral donde empieza el "dolor".
- No forzar con movimientos bruscos, comúnmente llamados rebotes.

Sistema de método de enseñanza de las acciones motrices.

Característica de cada método y aplicación.

Grandes grupos

1. Verbales
2. Sensoperceptuales
3. Práctico

Verbales:

- Explicativo
- Orden Descriptivo
- Narración

Sensoperceptibles:

- Visual directo e indirecto
- Propioceptivo
- Auditivo.

Práctico:

- Sintético
- Analítico Asociativo Sintético
- Repetición Estándar Variable
- Competitivo
- Juego

Manual para el deporte e iniciación deportiva

Métodos verbales:

Explicativo: Es cuando se informa todo lo concerniente a las características de la acción motriz, siendo un método muy explotado por el profesor en todo el transcurso de su clase.

Orden: Es el método que va orientado a la ejecución de la acción motriz de los alumnos mediante el mandato del profesor (Conteo).

Narración: Este consiste en una breve narración relacionada muy estrechamente con la acción motriz a estudiar por los alumnos.

Métodos Sensoperceptuales

Visual Directo: Son los que dan una representación directa de la acción motriz que se va a estudiar. Es cuando el profesor se apoya en el monitor o alumno aventajado para que demuestre el ejercicio y por último debe de culminar con su demostración. Ej.: Por medio de un monitor, películas, videos, pero lo más factible y recomendable es la demostración del monitor.

Visual Indirecto: Es cuando el docente se apoya para la demostración del ejercicio en láminas, maquetas, el entrenador debe proceder de varias formas, teniendo en cuenta que proporcionará elementos de la técnica por separado para hacer énfasis en momentos culminantes.

Propioceptivo: Es cuando el profesor asegura la representación del movimiento a través de la secuencia muscular.

Auditivo: Es cuando el profesor utiliza otros medios auxiliares sonoros o mediante la palabra para llevar el ritmo de la acción motriz. Ej.: En la carrera progresiva utilizamos la palmada para llevar la secuencia de la palmada...

Métodos Prácticos

Global o Sintético: Es el Método que se emplea para el aprendizaje el inicio de la acción motriz fundamentalmente se emplea en acciones simple las cuales no permiten su o fraccionamiento por ser de fácil ejecución, este método tiene el inconveniente al utilizarse en ejercicios complejos que ciertos mecanismos de ejecución de la acción puedan ser asimilados incorrectamente, lo que dificulta más tarde su corrección. Ej.: El pase de pecho, el agarre del balón.

Fragmentario o Analítico Asociativo Sintético: Se emplea para el desarrollo del aprendizaje de los distintos elementos de la acción motriz por separado e irse integrando hasta el final, es decir, lograr su ejecución completa. Solo es posible en acciones que permitan su fraccionamiento o división por parte sin afectar su estructura. Este método permite el desarrollar diversas fases del movimiento por separado, poder profundizar mejor en ciertos de detalles de la técnica y corregir algunos defectos. Cuando más compleja sea la estructura de movimiento de un ejercicio más se justifica la utilización de un tratamiento analítico. Ej.: Salto de Longitud, tijera, altura.

Repetición Estándar: Se emplea en el perfeccionamiento de la acción motriz, es decir, el alumno ya conoce la acción y a través de su ejercitación repite el movimiento en las mismas condiciones sin variar los parámetros fundamentales (velocidad, trayectoria, amplitud, fuerza).

Método de Juego: Es cuando se consolida o se perfecciona la acción motriz en condiciones cambiantes propia de la actividad, se pueden incluir reglas especiales como reducción del terreno o aumentar el tiempo o reducirlo.

Método de Competencia: Constituye el punto de culminación de todo el proceso de enseñanza en la Educación Física y los Deportes.

Propioceptivos: Se apoyan en la regulación y dirección del movimiento para ejecutar correctamente el ejercicio. En la mayoría de los casos cuando los deportistas inician sus primeros intentos, presentan algunas deformaciones de la técnica que el entrenador debe atender para tratar de ubicar en tiempo y espacio elementos particulares del movimiento en toda su totalidad, así como partes del cuerpo o su integralidad. Ej.: En la natación es común que en ejercicios dentro y fuera del agua el entrenador tome alguno de los brazos y ayude a realizar la dirección correcta y las diferentes posiciones que adoptan las extremidades superiores. En el Voleibol es normal observar a los pasadores haciendo ejercicios de precisión enviando el balón hacia un objeto.

MESOCICLO

Periodo:	Preparatorio										Etap:	Preparatorio especial										
Mesociclo:	desarrollador 1										#:	5		del:	12 de agosto			al:	13 de septiembre			
Objetivos:	-Biológico	Sistemas energeticos, metabolismo, cuestiones cardiovasculares, volumen pulmonares (Lograr sostener al atleta en el aspecto de la ventilacion pulmonar y el sistema energetico anaerobico lactico)																		Curso Escolar 2019 - 2020		
	-Pedagógico	Considerar la permanencia del habito motor del tiro en suspension y el tiro de la entrada triple para el logro de su estabilizacion estructurada																				
	-Formativo	Mantener la constancia y disciplian del atleta																				
Direcciones del Entrenamiento	Micro 4		Micro 5		Micro 6		Micro 7		Micro 8		Micro #		Micro #		Micro #		Total Tiempo			Observaciones		
	12 al 16 de agosto		19 al 23 agosto		26 al 30 agosto		2 al 6 septiembre		9 al 13 septiembre		Tipo		Tipo		Tipo		P	R	%			
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	%			
Resistencia general	72		83		84		54		74													
Resistencia especial	48		36		56		36		32													
Fuerza explosiva	42		54		49		42		32													
Fuerza rapida	32		41		42		36		42													
Velocidad	16		20		35		24		16													
resistencia a la velocidad	16		20		21		18		16													
Tecnica	23		31		25		32		30													
Tactica	23		20		11		14		30													
Teorica	15		17		18		15		15													
Psicologica	15		17		18		15		15													
TOTAL	302		339		359		286		302		1588											
Totales																						
Análisis del Mesociclo:																						

Control inicial

Test 1

Escala de puntuación				
Nombre del jugador: Larissa Ambrosio		Puesto: movedor		
Tiro en suspensión	1 observación	2 observación	3 observación	puntuación
	Se observa intervención de mano de apoyo.	La elevación y grado de codo incorrecto.	No hay flexión de rodillas.	2
Agarre del balón	Pega la palma al balón.			4
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	Interfiere brazo auxiliar en el tiro.	No hay buen movimiento en la muñeca.		2
Movimiento codo y muñeca	El codo no se encuentra recto, previo al tiro.			2
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	La muñeca no está totalmente flexionada.	No hay correcta posición en los dedos índice y medio.		2
Equilibrio en el salto	Inicia sin coordinación			3
Orientación pies tras parada.				4
Flexión de rodillas				4
observaciones	En general faltan detalles que determinan un buen tiro que termine en canasta.			

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
4	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
DOMINIO DEL BALÓN							
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número “ocho”, con desplazamientos.(5 veces)					x	
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).			x			
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.				x		
ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.						x
5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)				x		

6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.				x		
ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.					x	
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.					x	
9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).					x	
ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							
10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).						x
11	Lanzar dos tiros libres continuados.					x	

12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)					x	
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.				x		
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda					x	

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	10	10	5
Con mano izquierda trotando.	10	10	5
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	15	5	7.5
Con mano derecha corriendo (velocidad).	15	5	7.5
Con mano izquierda corriendo (velocidad).	14	6	7
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	17	3	8.5

Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	15	5	7.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	14	6	7

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	10	0	10
Entre 3 y 5 metros pase picado.	10	0	10
Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza (ambas manos).	10	0	10
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	10	0	10
Entre 6 y 10	10	0	10

metros pase de gancho (por el costado y de gancho).			
---	--	--	--

Test 2

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Paola Yunuen Ruiz		Puesto: Poste	
Tiro en suspensión	1 observación	2 observación	3 observación
Agarre del balón	3		
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	3		
Movimiento codo y muñeca	3		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	3		
Equilibrio en el salto	2		
Orientación pies tras parada.	3		
Flexión de rodillas	3		
observaciones	Tiene buena mecánica de tiro, algunas correcciones en la mecánica serán buena manera de aumentar su rendimiento.		

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
7	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
DOMINIO DEL BALÓN		5	4	3	2	1	0
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número "ocho", con desplazamientos.(5 veces)		x				
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).		x				
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.		x				
ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.	x					

5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)	x					
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.		x				
ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.		x				
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.	x					
9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).		x				
ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							

10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).			x			
11	Lanzar dos tiros libres continuados.			x			
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)				x		
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.			x			
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda			x			

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	20	0	10
Con mano izquierda trotando.	18	2	9
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	18	2	9
Con mano derecha corriendo (velocidad).	15	5	7.5
Con mano izquierda corriendo	15	5	7.5

(velocidad).			
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	18	2	9
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	17	3	8.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	17	3	8.5

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	9	1	9
Entre 3 y 5 metros pase picado.	9	1	9
Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza	8	2	8

(ambas manos).			
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	7	3	7
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	9	1	9

Test 3

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Miroslava Citlalli		Puesto: Poste	
Correa			
Tiro en suspensión	1 observación	2 observación	3 observación
	3		
Agarre del balón			
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	3		
Movimiento codo y muñeca	3		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	3		
Equilibrio en el salto	4		
Orientación pies tras parada.	4		
Flexión de rodillas	4		
observaciones	Tiene buen manejo en la parte inferior del cuerpo, pero del otro lado falta más dominio en la parte superior hay varios errores en la mecánica del tiro.		

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
5	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
DOMINIO DEL BALÓN							
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número “ocho”, con desplazamientos.(5 veces)			x			
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).			x			
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.					x	
ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.			x			

5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)			x			
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.				x		
ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.			x			
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.			x			
9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).				x		
ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							

10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).					x	
11	Lanzar dos tiros libres continuados.				x		
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)					x	
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.			x			
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda			x			

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	14	6	7
Con mano izquierda trotando.	11	9	5.5
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	16	4	8
Con mano derecha corriendo (velocidad).	11	9	5.5
Con mano izquierda corriendo	9	11	4.5

(velocidad).			
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	13	7	6.5
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	16	4	8
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	14	6	7

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	6	4	6
Entre 3 y 5 metros pase picado.	6	4	6
Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza	8	2	8

(ambas manos).			
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	7	3	7
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	7	3	7

Test 4

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Aislynn Yaely soto		Puesto: Movedor	
Tiro en suspensión	1 observación	2 observación	3 observación
Agarre del balón	4		
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	3		
Movimiento codo y muñeca	4		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	3		
Equilibrio en el salto	3		
Orientación pies tras parada.	4		
Flexión de rodillas	4		
observaciones	Hay buena mecánica de tiro, pero no es eficiente como debería ser.		

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
4	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
DOMINIO DEL BALÓN							
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número “ocho”, con desplazamientos.(5 veces)			x			
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).			x			
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.			x			
ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.				x		

5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)			x			
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.			x			
ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.			x			
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.			x			
9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).			x			
ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							

10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).					x	
11	Lanzar dos tiros libres continuados.					x	
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)						x
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.			x			
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda			x			

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	17	3	8.5
Con mano izquierda trotando.	14	6	7
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	18	2	9
Con mano derecha corriendo (velocidad).	17	3	8.5
Con mano izquierda corriendo	15	5	7.5

(velocidad).			
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	17	3	8.5
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	19	1	9.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	16	4	8

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	10	0	10
Entre 3 y 5 metros pase picado.	8	2	8
Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza	8	2	8

(ambas manos).			
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	9	1	9
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	9	1	9

Test 5

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Jennifer Aylin Solorio		Puesto: Ala	
	1 observación	2 observación	3 observación
Tiro en suspensión	3		
Agarre del balón			
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	4		
Movimiento codo y muñeca	3		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	3		
Equilibrio en el salto	4		
Orientación pies tras parada.	4		
Flexión de rodillas	3		
observaciones			

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
4	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
DOMINIO DEL BALÓN							
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número "ocho", con desplazamientos.(5 veces)				x		
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).				x		
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.				x		
ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.					x	

5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)			x		
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.				x	
ERRORES/PUNTAJE						
PASES						
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.					x
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.				x	
9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).				x	
ERRORES/PUNTAJE						
LANZAMIENTOS A CANASTA						

10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).					x	
11	Lanzar dos tiros libres continuados.						x
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)						x
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.			x			
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda			x			

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	17	3	8.5
Con mano izquierda trotando.	14	6	7
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	16	4	8
Con mano derecha corriendo (velocidad).	16	4	8
Con mano izquierda corriendo	11	9	5.5

(velocidad).			
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	15	5	7.5
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	15	5	7.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	14	6	7

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	7	3	7
Entre 3 y 5 metros pase picado.	7	3	7
Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza	8	2	8

(ambas manos).			
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	9	0	9
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	8	2	8

Test 6

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Jazmín Matzayany Morales		Puesto: Ala	
Tiro en suspensión	1 observación	2 observación	3 observación
Agarre del balón	3		
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	3		
Movimiento codo y muñeca	2		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	3		
Equilibrio en el salto	4		
Orientación pies tras parada.	4		
Flexión de rodillas	4		
observaciones			

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
7	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
DOMINIO DEL BALÓN							
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número "ocho", con desplazamientos.(5 veces)			x			
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).			x			
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.				x		
ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.					x	

5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)			x			
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.				x		
ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.			x			
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.				x		
9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).			x			
ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							

10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).				x		
11	Lanzar dos tiros libres continuados.				x		
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)					x	
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.				x		
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda					x	

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	18	2	9
Con mano izquierda trotando.	17	3	8.5
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	18	2	9
Con mano derecha corriendo (velocidad).	18	2	9
Con mano izquierda corriendo	17	3	8.5

(velocidad).			
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	17	3	8.5
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	17	3	8.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	15	5	7.5

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	7	3	7
Entre 3 y 5 metros pase picado.	7	3	7
Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza	8	2	8

(ambas manos).			
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	9	1	9
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	8	2	8

Test 7

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Emily Michelle Flores		Puesto: Poste	
Tiro en suspensión	1 observación	2 observación	3 observación
Agarre del balón	3		
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	2		
Movimiento codo y muñeca	3		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	3		
Equilibrio en el salto	3		
Orientación pies tras parada.	3		
Flexión de rodillas	2		
observaciones			

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
4	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
DOMINIO DEL BALÓN							
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número "ocho", con desplazamientos.(5 veces)				x		
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).					x	
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.				x		
ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.					x	

5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)			x			
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.					x	
ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.				x		
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.				x		
9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).				x		

ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							
10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).				x		
11	Lanzar dos tiros libres continuados.				x		
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)					x	
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.				x		
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda				x		

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	17	3	8.5
Con mano izquierda trotando.	16	4	8
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	18	2	9
Con mano derecha corriendo	16	4	8

(velocidad).			
Con mano izquierda corriendo (velocidad).	14	6	7
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	15	5	7.5
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	18	2	9
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	16	4	8

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	8	2	8
Entre 3 y 5 metros pase picado.	8	2	8

Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza (ambas manos).	7	3	7
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	6	4	6
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	7	3	7

Test 8

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Sofia Medina		Puesto: Ala	
Tiro en suspensión	1 observación	2 observación	3 observación
Agarre del balón	2		
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	2		
Movimiento codo y muñeca	2		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	2		
Equilibrio en el salto	2		
Orientación pies tras parada.	2		
Flexión de rodillas	3		
observaciones			

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)

5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
2	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
DOMINIO DEL BALÓN							
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número “ocho”, con desplazamientos.(5 veces)					x	
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).				x		
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.						x
ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.						x

5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)					x	
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.						x
ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.					x	
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.						x
9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).					x	

ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							
10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).					x	
11	Lanzar dos tiros libres continuados.						x
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)						x
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.					x	
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda						x

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	12	8	6
Con mano izquierda trotando.	9	11	4.5
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	10	10	5

Con mano derecha corriendo (velocidad).	9	11	4.5
Con mano izquierda corriendo (velocidad).	7	13	3.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	8	12	4
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	7	13	3.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	6	14	3

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	8	2	8
Entre 3 y 5 metros pase picado.	5	5	5

Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza (ambas manos).	5	5	5
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	5	5	5
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	6	4	6

Test 9

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Ángel Guzmán		Puesto: Poste	
Tiro en suspensión	1 observación	2 observación	3 observación
Agarre del balón	3		
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	3		
Movimiento codo y muñeca	4		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	3		
Equilibrio en el salto	4		
Orientación pies tras parada.	3		
Flexión de rodillas	4		
observaciones			

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
7	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número "ocho", con desplazamientos.(5 veces)			x			
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).			x			
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.				x		

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.				x		
5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)			x			
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.				x		
ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.				x		
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.				x		

9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).				x		
ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							
10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).		x				
11	Lanzar dos tiros libres continuados.		x				
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)			x			
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.			x			
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda			x			

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	17	3	8.5
Con mano izquierda trotando.	17	3	8.5
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	18	2	9
Con mano derecha corriendo (velocidad).	17	3	8.5
Con mano izquierda corriendo (velocidad).	17	3	8.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	19	1	9.5
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	18	2	9
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	16	4	8

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	8	2	8
Entre 3 y 5 metros pase picado.	8	2	8
Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza (ambas manos).	7	3	7
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	6	4	6
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	6	4	6

Test 10

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Jimena Cruz		Puesto: Ala	
Tiro en suspensión	1 observación	2 observación	3 observación
Agarre del balón	2		
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	2		
Movimiento codo y muñeca	1		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	2		
Equilibrio en el salto	3		
Orientación pies tras parada.	3		
Flexión de rodillas	2		
observaciones			

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
1	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
DOMINIO DEL BALÓN							
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número "ocho", con desplazamientos.(5 veces)					x	
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).					x	
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.						x
ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.						x
5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)					x	
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.					x	

ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.					x	
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.				x		
9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).					x	
ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							
10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).						x
11	Lanzar dos tiros libres continuados.						x
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)						x
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.					x	
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda					x	

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	9	11	4.5
Con mano izquierda trotando.	7	13	3.5
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	10	10	5
Con mano derecha corriendo (velocidad).	7	13	3.5
Con mano izquierda corriendo (velocidad).	5	15	2.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	7	13	3.5
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	7	13	3.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	6	14	3

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	7	3	7
Entre 3 y 5 metros pase picado.	7	3	7
Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza (ambas manos).	5	5	5
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	5	5	5
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	5	5	5

Control final

Test 1

Escala de puntuación				
Nombre del jugador: Larissa Ambrosio		Puesto: movedor		
Tiro en suspensión	1 observación	2 observación	3 observación	puntuación
Agarre del balón				4
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)				4
Movimiento codo y muñeca	El codo se corrigió un poco pero la finalización es correcta.			4
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)				5
Equilibrio en el salto				5
Orientación pies tras parada.				5
Flexión de rodillas				4
observaciones	Se corrigió gran parte de defectos pero se logró tener un gesto técnico más estético.			

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
8	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
DOMINIO DEL BALÓN		5	4	3	2	1	0
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número “ocho”, con desplazamientos.(5 veces)		x				
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).	x					
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.		x				
ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.		x				
5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)	x					
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.		x				

ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.		x				
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.		x				
9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).		x				
ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							
10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).			x			
11	Lanzar dos tiros libres continuados.			x			
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)			x			
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.		x				
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda			x			

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	20	0	10
Con mano izquierda trotando.	20	0	10
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	25	0	10
Con mano derecha corriendo (velocidad).	20	0	10
Con mano izquierda corriendo (velocidad).	18	0	10
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	20	0	10
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	20	0	10
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	20		10

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	10		10
Entre 3 y 5 metros pase picado.	10		10
Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza (ambas manos).	10		10
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	10		10
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	10		10

Test 2

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Paola Yunuen Ruiz		Puesto: Poste	
Tiro en suspensión	1 observación	2 observación	3 observación
Agarre del balón	4		
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	4		
Movimiento codo y muñeca	4		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	3		
Equilibrio en el salto	4		
Orientación pies tras parada.	4		
Flexión de rodillas	3		
observaciones	Mejoro bastante, se obtuvo una mecánica de tiro estético y de forma más eficiente y asertiva.		

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
9	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
DOMINIO DEL BALÓN							
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número "ocho", con desplazamientos.(5 veces)	x					
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).	x					
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.	x					
ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.	x					
5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)	x					
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.	x					
ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.	x					

8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.	x					
9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).	x					
ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							
10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).		x				
11	Lanzar dos tiros libres continuados.		x				
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)		x				
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.	x					
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda	x					

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	20	0	10
Con mano izquierda trotando.	20	0	10
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	20	0	10
Con mano derecha corriendo (velocidad).	18	2	9
Con mano izquierda corriendo (velocidad).	18	2	9
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	20	0	10
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	20	0	10
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	19	1	9

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	10	0	10
Entre 3 y 5 metros pase picado.	10	0	10
Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza (ambas manos).	9	1	9
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	9	1	9
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	10	0	10

Test 3

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Miroslava Citlalli Correa		Puesto: Poste	
	1 observación	2 observación	3 observación
Tiro en suspensión	4		
Agarre del balón			
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	4		
Movimiento codo y muñeca	4		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	5		

Equilibrio en el salto	5		
Orientación pies tras parada.	5		
Flexión de rodillas	5		
observaciones	Mejoro bastante en la mecánica de tiro mejorando la parte técnica de la parte superior del cuerpo.		

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
9	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número "ocho", con desplazamientos.(5 veces)		x				
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).		x				
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.			x			

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.		x				
5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)		x				
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.			x			
ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.	x					
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.		x				

9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).		x				
ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							
10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).		x				
11	Lanzar dos tiros libres continuados.		x				
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)			x			
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.	x					
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda	x					

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	18	2	9
Con mano izquierda trotando.	16	4	8
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	17	3	8.5
Con mano derecha corriendo (velocidad).	18	2	9
Con mano izquierda corriendo (velocidad).	15	5	7.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	17	3	8.5
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	19	1	9.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	17	3	8.5

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	10	0	10
Entre 3 y 5 metros pase picado.	10	0	10
Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza (ambas manos).	10	0	10
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	10	0	10
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	9	1	9

Test 4

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Aislynn Yaely soto		Puesto: Movedor	
	1 observación	2 observación	3 observación
Tiro en suspensión	4		
Agarre del balón			
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	4		
Movimiento codo y muñeca	4		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	4		
Equilibrio en el	4		

salto			
Orientación pies tras parada.	4		
Flexión de rodillas	4		
observaciones	Mantuvo buena mecánica de tiro y corrigió los pequeños detalles que freneaban el buen desempeño del tiro.		

6. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
7. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
8. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
9. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
10. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
8	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
DOMINIO DEL BALÓN							
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número "ocho", con desplazamientos.(5 veces)		x				
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).		x				
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.	x					

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.		x				
5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)		x				
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.		x				
ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.	x					
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.	x					
9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).	x					

ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							
10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).		x				
11	Lanzar dos tiros libres continuados.		x				
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)					x	
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.	x					
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda	x					

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	20	0	10
Con mano izquierda trotando.	18	2	9
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	20	0	10

Con mano derecha corriendo (velocidad).	19	1	9.5
Con mano izquierda corriendo (velocidad).	17	3	8.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	19	1	9.5
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	20	0	10
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	18	2	9

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	10	0	10
Entre 3 y 5 metros pase picado.	9	1	9

Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza (ambas manos).	10	0	10
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	10	0	10
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	10	0	10

Test 5

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Jennifer Aylin Solorio		Puesto: Ala	
Tiro en suspensión	1 observación	2 observación	3 observación
Agarre del balón	4		
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	5		
Movimiento codo y muñeca	5		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	4		
Equilibrio en el salto	5		
Orientación pies tras parada.	5		
Flexión de rodillas	4		
observaciones			

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)

4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
9	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
DOMINIO DEL BALÓN							
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número “ocho”, con desplazamientos.(5 veces)		x				
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).		x				
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.		x				
ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.			x			
5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)		x				

6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.		x				
ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.		x				
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.		x				
9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).		x				
ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							
10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).			x			
11	Lanzar dos tiros libres continuados.		x				
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)				x		
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.	x					

14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda	x					
----	--	---	--	--	--	--	--

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	20	0	10
Con mano izquierda trotando.	19	1	9.5
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	19	1	9.5
Con mano derecha corriendo (velocidad).	16	4	8
Con mano izquierda corriendo (velocidad).	18	2	9
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	18	2	9
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	19	1	9.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo	19	1	9.5

(velocidad) entre 10 conos.			
-----------------------------	--	--	--

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	10	0	10
Entre 3 y 5 metros pase picado.	10	0	10
Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza (ambas manos).	9	1	9
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	10	0	10
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	10	0	10

Test 6

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Jazmín Matzayany Morales		Puesto: Ala	
	1 observación	2 observación	3 observación
Tiro en suspensión	4		
Agarre del balón			
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	5		
Movimiento codo y muñeca	4		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	5		
Equilibrio en el salto	5		
Orientación pies tras parada.	5		
Flexión de rodillas	5		
observaciones			

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
9	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
DOMINIO DEL BALÓN							
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número "ocho", con desplazamientos.(5 veces)		x				
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).	x					
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.		x				
ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.			x			
5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)	x					
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.		x				
ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.	x					

8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.		x				
9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).	x					
ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							
10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).	x					
11	Lanzar dos tiros libres continuados.	x					
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)			x			
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.	x					
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda	x					

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	20	0	10
Con mano izquierda trotando.	20	0	10
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	19	1	9.5
Con mano derecha corriendo (velocidad).	19	1	9.5
Con mano izquierda corriendo (velocidad).	19	1	9.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	20	0	10
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	19	1	9.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	19	1	9.5

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	9	1	9
Entre 3 y 5 metros pase picado.	10	0	10
Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza (ambas manos).	10	0	10
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	10	0	10
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	9	1	9

Test 7

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Emily Michelle Flores		Puesto: Poste	
	1 observación	2 observación	3 observación
Tiro en suspensión	4		
Agarre del balón			
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	4		
Movimiento codo y muñeca	4		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	4		

Equilibrio en el salto	5		
Orientación pies tras parada.	5		
Flexión de rodillas	5		
observaciones			

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
8	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número "ocho", con desplazamientos.(5 veces)		x				
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).			x			
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.			x			

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.			x			
5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)	x					
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.			x			
ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.		x				
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.		x				
9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).	x					

ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							
10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).		x				
11	Lanzar dos tiros libres continuados.	x					
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)			x			
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.	x					
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda	x					

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	20	0	10
Con mano izquierda trotando.	20	0	10
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	20	0	10

Con mano derecha corriendo (velocidad).	19	1	9.5
Con mano izquierda corriendo (velocidad).	19	1	9.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	20	0	10
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	20	0	10
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	19	1	9.5

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	10	0	10
Entre 3 y 5 metros pase picado.	10	0	10

Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza (ambas manos).	9	1	9
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	8	2	8
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	9	1	9

Test 8

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Sofía Medina		Puesto: Ala	
Tiro en suspensión	1 observación	2 observación	3 observación
Agarre del balón	4		
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	4		
Movimiento codo y muñeca	4		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	5		
Equilibrio en el salto	5		
Orientación pies tras parada.	4		
Flexión de rodillas	5		
observaciones			

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)

5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
7	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
DOMINIO DEL BALÓN							
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número “ocho”, con desplazamientos.(5 veces)			x			
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).		x				
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.				x		
ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.			x			
5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)		x				
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.			x			

ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.			x			
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.			x			
9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).			x			
ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							
10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).			x			
11	Lanzar dos tiros libres continuados.		x				
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)					x	
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.		x				
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda		x				

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	17	3	8.5
Con mano izquierda trotando.	16	4	8
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	15	5	7.5
Con mano derecha corriendo (velocidad).	16	4	8
Con mano izquierda corriendo (velocidad).	14	6	7
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	12	8	6
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	13	7	6.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	10	10	5

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	10	0	10
Entre 3 y 5 metros pase picado.	8	2	8
Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza (ambas manos).	7	3	7
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	7	3	7
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	8	2	8

Test 9

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Ángel Guzmán		Puesto: Poste	
Tiro en suspensión	1 observación	2 observación	3 observación
Agarre del balón	5		
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	4		
Movimiento codo y muñeca	5		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	5		
Equilibrio en el salto	5		
Orientación pies tras parada.	5		
Flexión de rodillas	5		
observaciones			

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
10	10

ERRORES/PUNTAJE							
DOMINIO DEL BALÓN		5	4	3	2	1	0
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número "ocho", con desplazamientos.(5 veces)	x					
2	Coger el balón con ambas manos delante	x					

	del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).						
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.		x				
ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.		x				
5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)		x				
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.		x				
ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.	x					
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.		x				

9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).	x					
ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							
10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).	x					
11	Lanzar dos tiros libres continuados.	x					
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)		x				
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.	x					
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda	x					

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	20	0	10
Con mano izquierda trotando.	20	0	10
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	19	1	9.5
Con mano derecha corriendo (velocidad).	19	1	9.5
Con mano izquierda corriendo (velocidad).	19	1	9.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad).	20	0	10
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	20	0	10
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	19	1	9.5

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	10	0	10
Entre 3 y 5 metros pase picado.	10	0	10
Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza (ambas manos).	10	0	10
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	9	1	9
Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	9	1	9

Test 10

Escala de puntuación			
Nombre del jugador: Jimena Cruz		Puesto: Ala	
Tiro en suspensión	1 observación	2 observación	3 observación
Agarre del balón	4		
Posición inicial (codo, muñeca, brazo. auxiliar)	4		
Movimiento codo y muñeca	4		
Posición final (codo, muñeca, rotación del balón)	4		
Equilibrio en el salto	5		
Orientación pies tras parada.	5		
Flexión de rodillas	5		
observaciones			

1. Muy defectuosa (aglutina todos los errores)
2. Defectuosa (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior)
3. Buena (no hay grande de errores, pero no los realiza con corrección)
4. Muy bien (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección)
5. Excelente (todo terreno, buena selección e incluso consigue canasta)

TIROS ANOTADOS	TIROS AVENTADOS
8	10

ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
DOMINIO DEL BALÓN							
1	Pasar el balón entre las dos piernas sin que caiga al suelo, dibujando el número "ocho", con desplazamientos.(5 veces)			x			
2	Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo, soltarlo y cogerlo por detrás del cuerpo (5 veces).			x			
3	Botar el balón desde rodillas, tumbarse boca abajo y mover lateralmente el balón con el brazo extendido.				x		
ERRORES/PUNTAJE		5	4	3	2	1	0
BOTE-DRIBLING							
4	Botar con la mano derecha y con la mano izquierda realizando giros de 360° sin perder el control del balón.				x		

5	Desplazándose al frente, botar con dos balones de manera alternativa sin perder el control en ningún momento. (Media cancha)		x				
6	Realizar un cambio de mano creativo: por delante, entre las piernas, detrás de la espalda o con reverso.			x			
ERRORES/PUNTAJE							
PASES							
7	Por tríos realizar el "ocho" (TRENZA) en movimiento, utilizando pases de pecho y pases picados alternativamente. Un recorrido en cancha completa.			x			
8	Por tríos realizar el "ocho" en movimiento, utilizando pases de béisbol y pases de cuchara alternativamente. Un recorrido en cancha completa.		x				
9	Por parejas y en desplazamiento, realizar 5 pases de entrega sin cometer ninguna sanción (dobles o pasos).			x			
ERRORES/PUNTAJE							
LANZAMIENTOS A CANASTA							
10	Lanzar 2 veces a canasta desde las posiciones de la zona jugador (, alero y pívot).		x				

11	Lanzar dos tiros libres continuados.		x				
12	Lanzar 3 tiros desde la zona de tres puntos (centro ,izquierda y derecha)					x	
13	Realizar 1 entrada a canasta por el lado derecho y botando con la mano derecha.	x					
14	Realizar 1 entrada a canasta por el lado izquierdo y botando con la mano izquierda	x					

TEST DE DRIBLE:

En parejas realizar el test.

Cada uno al turno realiza los ejercicios durante 30 segundos y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se dribla y determinar los aciertos (drible con control del balón) y los errores (cada vez que se pierda el control del balón o se interrumpa el drible).

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACION
Con mano derecha trotando.	15	5	7.5
Con mano izquierda trotando.	14	6	7
Con ambas manos (intercalándolas) trotando.	14	6	7
Con mano derecha corriendo (velocidad).	15	5	7.5
Con mano izquierda corriendo (velocidad).	12	8	6
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo	15	5	7.5

(velocidad).			
Con ambas manos (intercalándolas) trotando entre 10 conos.	13	7	6.5
Con ambas manos (intercalándolas) corriendo (velocidad) entre 10 conos.	14	6	7

TEST DE PASES:

En parejas realizar el test.

Ejecutar en pareja cada ejercicio indicado 10 veces y el compañero registra los resultados solicitados y los valora entre 1 y 10.

Se debe contar la cantidad de veces que se realiza el pase en forma efectiva o sea los aciertos (que lleguen al receptor adecuadamente) y los errores (cuando no le llegue al receptor o a la altura requerida)

Leer lo referente a las destrezas del baloncesto si están confundidos en las clases de pases.

EJERCICIOS	ACIERTOS	ERRORES	VALORACIÓN
Entre 3 y 5 metros pase de pecho.	10	0	10
Entre 3 y 5 metros pase picado.	9	1	9
Entre 5 y 8 metros pase por encima de la cabeza (ambas manos).	8	2	8
Entre 3 y 8 metros pase de béisbol.	7	3	7

Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y de gancho).	7	3	7
--	---	---	---

Concentrado

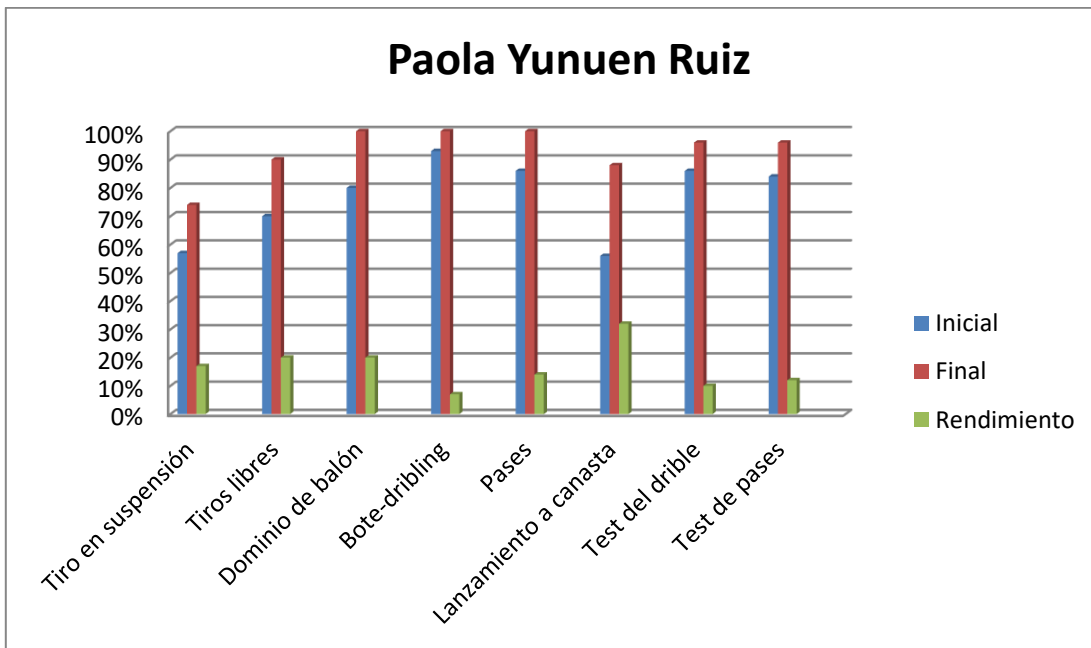
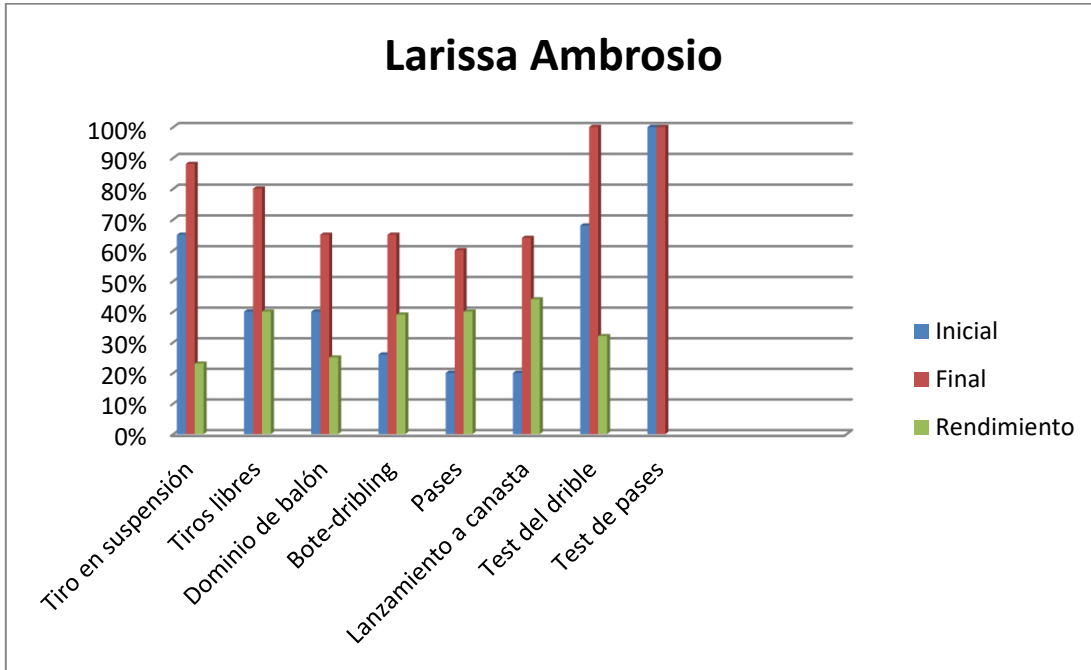
	Inicial	Final	Rendimiento
Test 1: Larissa Ambrosio			
Tiro en suspensión	65%	88%	23%
Tiros libres	40%	80%	40%
Dominio de balón	40%	65%	25%
Bote-dribling	26%	65%	39%
Pases	20%	60%	40%
Lanzamiento a canasta	20%	64%	44%
Test del drible	68%	100%	32%
Test de pases	100%	100%	0%
	Inicial	Final	Rendimiento
Test 2: Paola Yunuen Ruiz			
Tiro en suspensión	57%	74%	17%
Tiros libres	70%	90%	20%
Dominio de balón	80%	100%	20%
Bote-dribling	93%	100%	7%
Pases	86%	100%	14%
Lanzamiento a canasta	56%	88%	32%
Test del drible	86%	96%	10%
Test de pases	84%	96%	12%

	Inicial	Final	Rendimiento
	Test 3: Miroslava Citlalli Correa		
Tiro en suspensión	68%	91%	
Tiros libres	50%	90%	40%
Dominio de balón	46%	73%	27%
Bote-dribling	53%	73%	20%
Pases	53%	86%	33%
Lanzamiento a canasta	40%	84%	44%
Test del drible	46%	85%	39%
Test de pases	68%	98%	30%
	Inicial	Final	Rendimiento
	Test 4: Aislynn Yaely soto		
Tiro en suspensión	71%	80%	9%
Tiros libres	40%	80%	40%
Dominio de balón	60%	86%	26%
Bote-dribling	73%	80%	7%
Pases	60%	100%	40%
Lanzamiento a canasta	32%	76%	44%
Test del drible	83%	94%	11%
Test de pases	88%	98%	10%
	Inicial	Final	Rendimiento
	Test 5: Jennifer Aylin Solorio		
Tiro en suspensión	68%	91%	23%
Tiros libres	40%	90%	50%
Dominio de balón	40%	80%	40%
Bote-dribling	40%	73%	33%
Pases	33%	80%	47%
Lanzamiento a canasta	28%	76%	48%
Test del drible	73%	92%	19%
Test de pases	78%	98%	20%

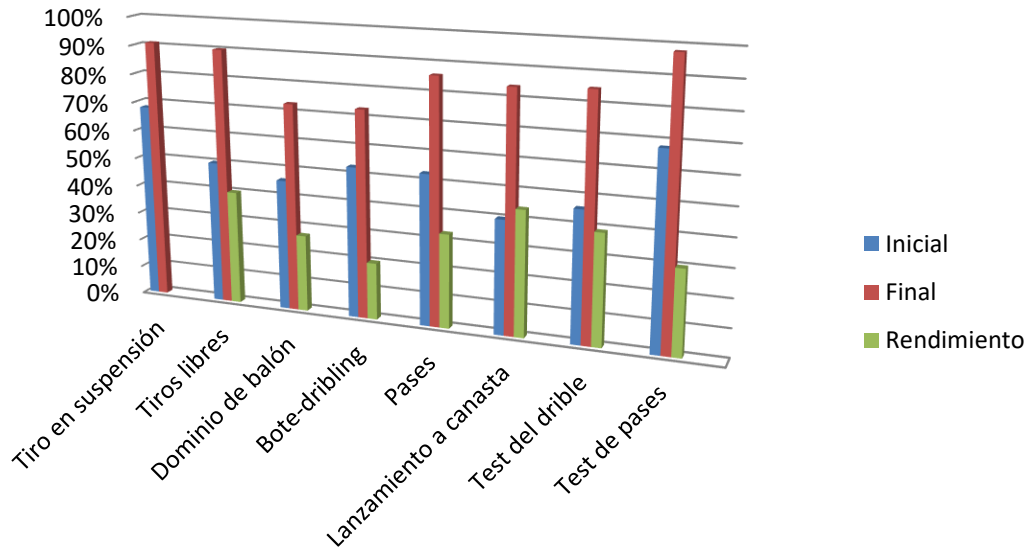
	Inicial	Final	Rendimiento
	Test 6: Jazmín Matzayany Morales		
Tiro en suspensión	65%	94%	29%
Tiros libres	70%	90%	20%
Dominio de balón	53%	86%	33%
Bote-dribling	40%	80%	40%
Pases	53%	93%	40%
Lanzamiento a canasta	32%	92%	60%
Test del drible	85%	96%	11%
Test de pases	78%	96%	18%
	Inicial	Final	Rendimiento
	Test 7: Emily Michelle Flores		
Tiro en suspensión	54%	88%	
Tiros libres	40%	80%	40%
Dominio de balón	33%	66%	33%
Bote-dribling	33%	73%	40%
Pases	40%	86%	46%
Lanzamiento a canasta	36%	88%	52%
Test del drible	81%	98%	20%
Test de pases	72%	92%	20%
	Inicial	Final	Rendimiento
	Test 8: Sofía Medina		
Tiro en suspensión	42%	88%	46%
Tiros libres	20%	70%	50%
Dominio de balón	20%	60%	40%
Bote-dribling	6%	66%	60%
Pases	13%	60%	47%
Lanzamiento a canasta	13%	64%	51%
Test del drible	42%	70%	28%
Test de pases	58%	80%	22%

	Inicial	Final	Rendimiento
	Test 9: Ángel Guzmán		
Tiro en suspensión	68%	97%	29%
Tiros libres	70%	100%	30%
Dominio de balón	53%	93%	40%
Bote-dribling	46%	80%	34%
Pases	40%	93%	53%
Lanzamiento a canasta	68%	96%	28%
Test del drible	86%	97%	11%
Test de pases	70%	96%	26%
	Test 10: Jimena Cruz		
Tiro en suspensión	42%	88%	
Tiros libres	10%	80%	70%
Dominio de balón	13%	53%	40%
Bote-dribling	13%	60%	47%
Pases	26%	66%	40%
Lanzamiento a canasta	16%	76%	60%
Test del drible	36%	70%	37%
Test de pases	58%	82%	24%

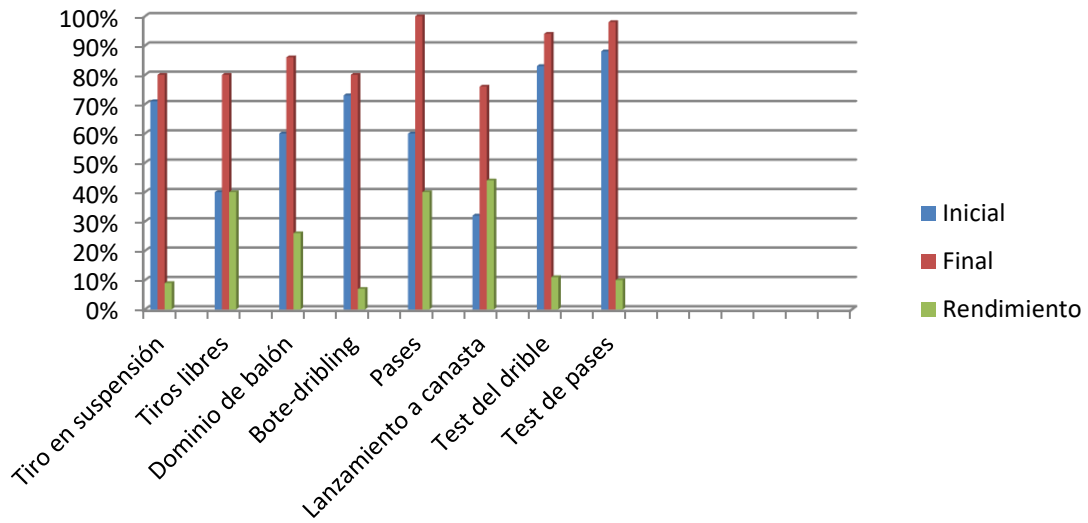
Graficas



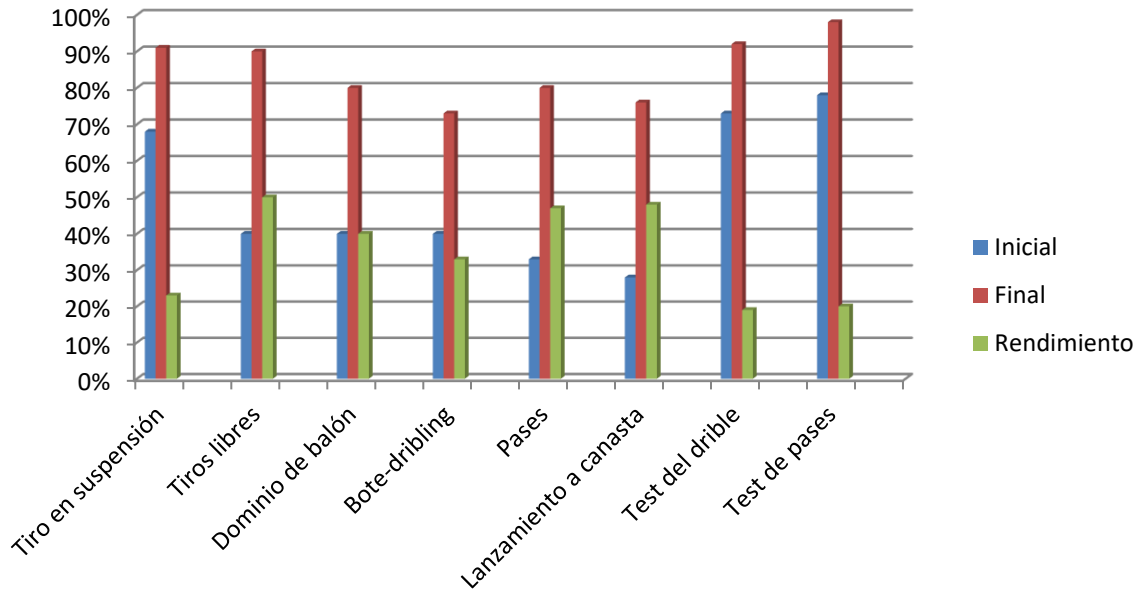
Miroslava Citlalli Correa



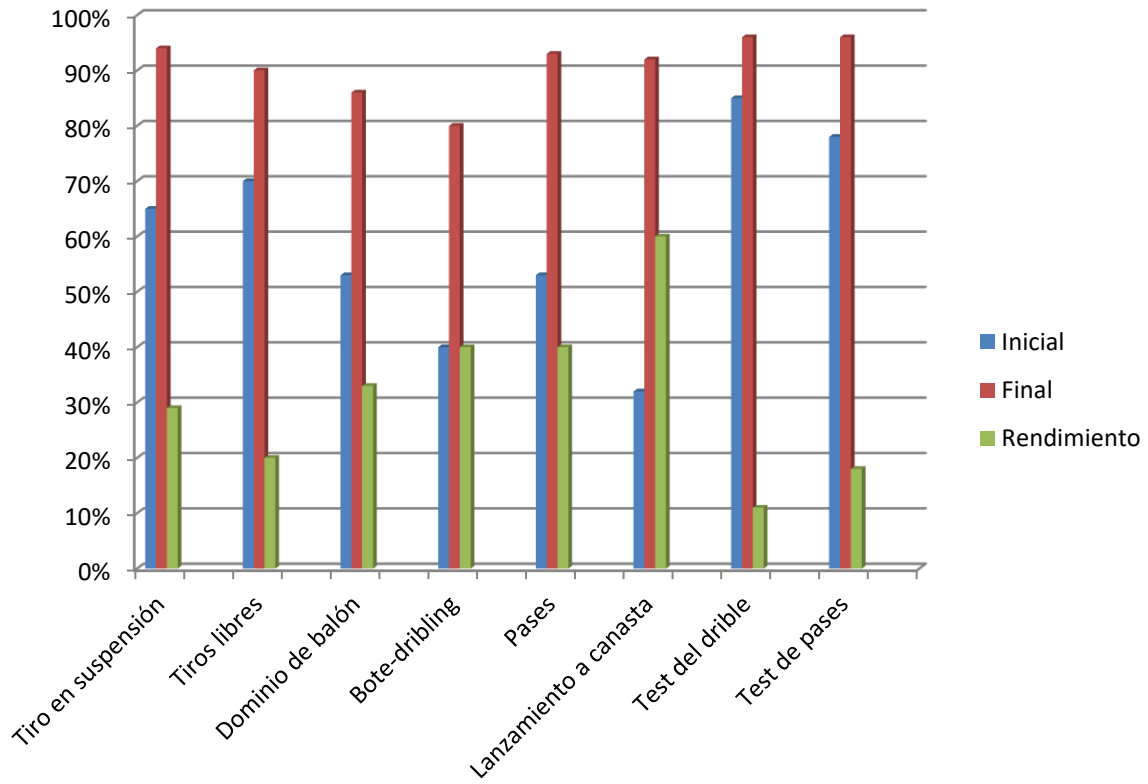
Aislynn Yaely soto



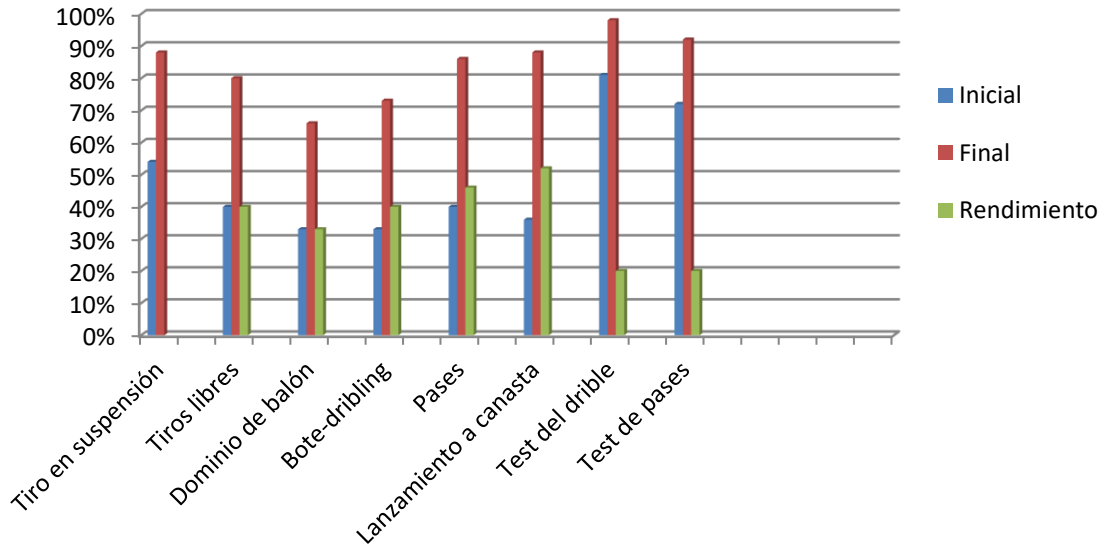
Jennifer Aylin Solorio



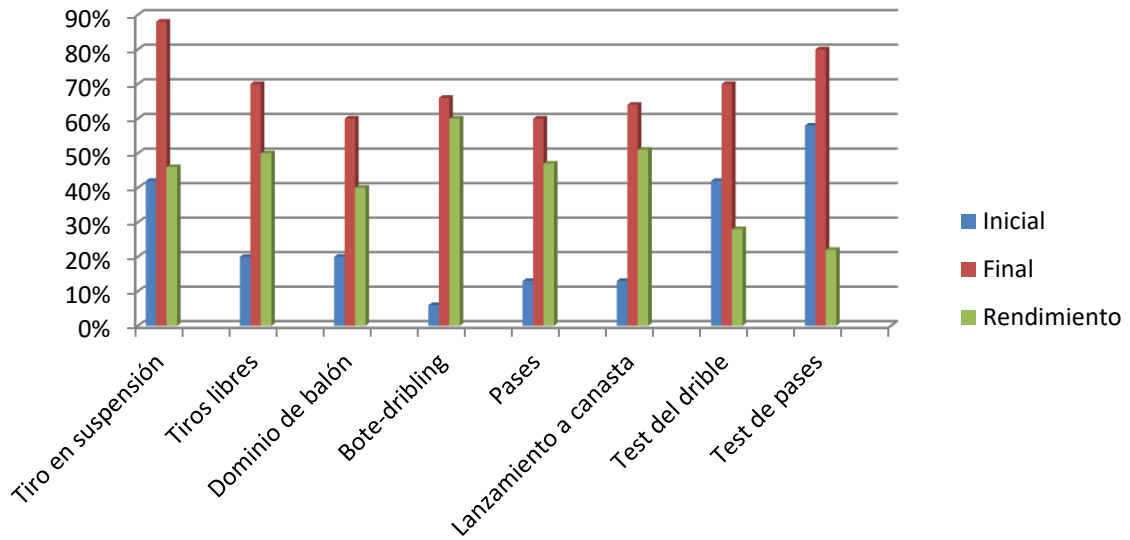
Jazmín Matzayany Morales



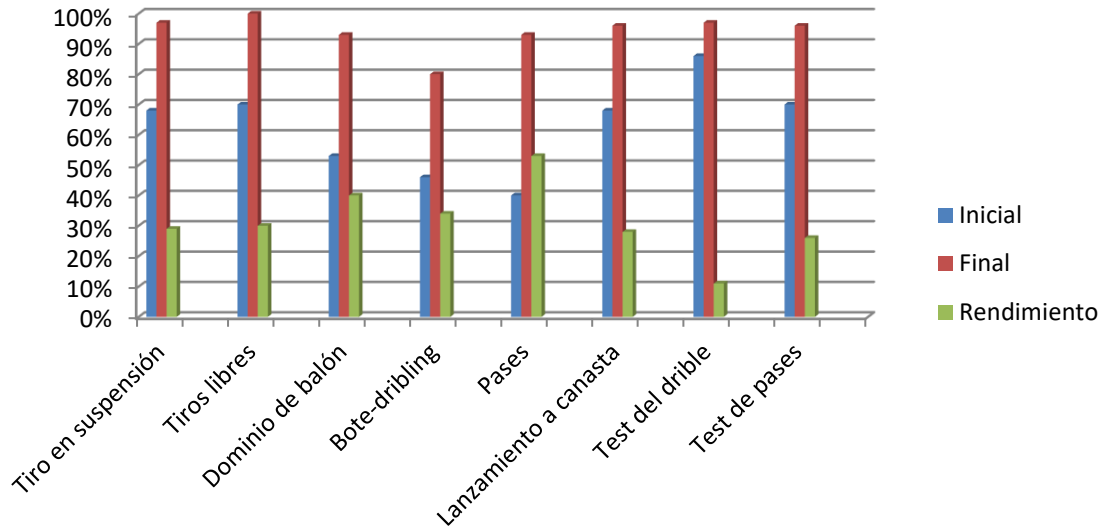
Emily Michelle Flores



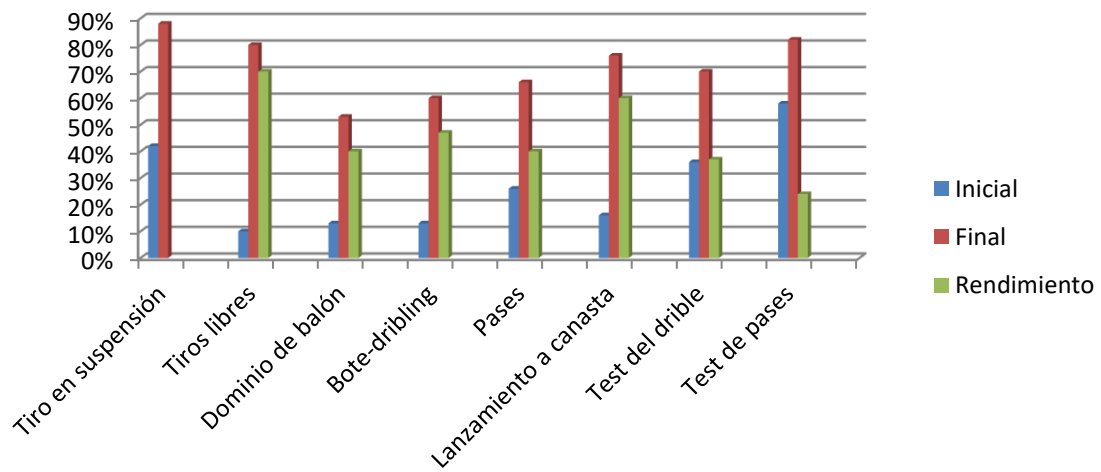
Sofia Medina



Ángel Guzman



Jimena Cruz



Bibliografía

Araujo, J. (1982): Basquetbol português e alta competição, Editorial Caminho, Lisboa.

Åstrand, P.O. (1986): Fisiología del trabajo físico, Panamericana, Madrid.

Barrios Recios, J. y A. Ranzola Ribas. (1998): Manual para el deporte de iniciación y desarrollo, Editorial Deportes, La Habana.

Bosc, G. (1996): Baloncesto. Iniciación y perfeccionamiento: Un enfoque innovador del aprendizaje. Ejercicios y juegos, Editorial Hispano Europea, Barcelona.

Brandão, E. (1992): Caracterização estrutural dos parâmetros de esforço no jovem basquetebolista. *Rev. Horizonte* (Lisboa) 52: 135-140.

Cañizares, S. y J. Sampedro. (1993): Cuantificación del esfuerzo y de las acciones de juego del base en el Baloncesto. *Clinic* VI 22: 8-10.

Colli, R. & M. Faina. (1987): Investigación sobre rendimiento en Basket. *RED*. Volumen I, 2.

Comas, M. (1991): Fundamentos I, Gymnos, Madrid.

Dick, F.W. (1993): Principios del entrenamiento deportivo, Editorial Paidotribo, Barcelona.

Estévez Cullell, M., M. Arroyo Mendoza y C. González Terry. (2004): La Investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología, Editorial Deporte, La Habana.

García Manso, J. M., M. Navarro Valdivielso y J. A. Ruiz Caballero. (1988): Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física, Editorial Deportiva, Madrid.

Generelo, E., y J. Zaragoza. (1988): La preparación física en baloncesto. *En* V.V.A.A., Seminario de preparación física en Baloncesto, AEEB, Toledo.

Groseorge, B., P. Bateu. (1987): La resistencia específica del jugador de baloncesto. *Revista RED*. Vol 1, 6: 31-36.

Harre, D. (1973): Teoría del entrenamiento deportivo. Ministro de cultura, Editorial Científico – técnica.

Hernández Moreno, J. (1988): Baloncesto. Iniciación y Entrenamiento, Editorial Paidotribo, Barcelona.

López, C. y F. López. (1997): Estudio de la frecuencia cardiaca en jugadores de categoría cadete en partidos oficiales. *Apuntes de Educación Física y Deportes* 48: 62-67.

Medina, J. y M. Delgado. (1999). Metodología de entrenamiento de observadores para investigaciones sobre E.F. y deporte en las que se utilice como método la observación. *Revista Motricidad* 5: 69-86.

Olivera Betran, J. (1992): 1250 Juegos y ejercicios de Baloncesto.,I, II, III Paidotribo, España.

Platonov, V. N. y M. M. Bulatova. (1987): La preparación Física. Deporte & Entrenamiento, Editorial Paidotribo.

Petrovki, A.V. (1980): Psicología evolutiva y pedagógica, Editorial Progreso.

Refoyo, I. (2001): La decisión táctica de juego y su relación con la respuesta biológica de los jugadores. Una aplicación al baloncesto como deporte de equipo. Tesis Doctoral, U.C.M.

Rodríguez, M. (1997): Metabolismo aeróbico y anaeróbico en el baloncesto femenino. Tesis Doctoral, Universidad de Oviedo.

Rudick, P.A. (1974): Psicología de Rudick. Psicología de la educación física y del deporte, Editorial Soviética, Moscú.

Ruiz Pérez, L. M. y F. Sanchez Banuelo. (1997): Rendimiento Deportivo, Gymnos, Madrid.

Sampedro, J. y S. Cañizarez. (1993): Cuantificación del esfuerzo y de las acciones de juego de base en el baloncesto. *CLINIC* (AEEB) 22: 8-11.

Zaragoza, J. (1996): Análisis de la actividad competitiva en baloncesto. *RED.* X, 2: 21-25.

Zimkin, N.V. (1975): Fisiología humana, Editorial Científico – técnica, La Habana.

- anton, a. j. (31 de 03 de 20). *researchgate*. Obtenido de researchgate:
https://www.researchgate.net/publication/41003277_La_tecnica_del_tiro_libre_en_baloncesto_desde_el_punto_de_vista_de_la_biomecanica
- Antón, A. J. (18 de 02 de 20). *researchgate*. Obtenido de researchgate:
https://www.researchgate.net/publication/41003277_La_tecnica_del_tiro_libre_en_baloncesto_desde_el_punto_de_vista_de_la_biomecanica
- Arango, F. C. (1977). morfología del adolescencia. *Revista colombiana de obstetricia y ginecología*, 17.
- barcelona, u. d. (31 de 03 de 20). *Análisis observacional del lanzamiento de tiro libre*. Obtenido de Análisis observacional del lanzamiento de tiro libre:
<http://www.psicothema.com/pdf/3966.pdf>
- Cardona, D. F. (07 de julio de 2022). *adolescencia* .
- chemabaloncesto. (11 de 09 de 2020). *baloncesto educativo*. Obtenido de baloncesto educativo:
<https://jmbaloncestoeducativo.wordpress.com/2014/12/15/tiro-tecnica-y-metodologia/>
- Correa, H. M. (2014). crecimiento y antropometria: aplicacion clinica. *Acta Pediátrica de México*, 35:159-165.
- Cruces, J. L. (20 de julio de 2012). *youtube*. Obtenido de youtube:
<https://www.youtube.com/watch?v=rGpNCEujWsY>
- García, I. (06 de septiembre de 2022). *el blog de AEGON*. Obtenido de el blog de AEGON: <https://blog.aegon.es/salud-deportiva/entrenamiento-de-intervalos-que-son-y-cuando-son-recomendables/>
- Gastaminza, X. V. (07 de julio de 2022). *centrelondres94*. Obtenido de centrelondres94:
http://www.centrelondres94.com/files/aspectos_psicologicos_de_los_adolescentes_1.pdf
- GÓMEZ, A. (31 de octubre de 2019). *baloncestoatapuerca*. Obtenido de baloncestoatapuerca: <https://www.baloncestoatapuerca.es/la-historia-del-baloncesto-resumida/>
- Gutiérrez, M. G.-T. (31 de 03 de 20). *Universidad de Granada*. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2/articulo03.pdf>

Pedroso, M. R. (18 de 02 de 2020). *efdeportes*. Obtenido de efdeportes:
<https://www.efdeportes.com/efd188/ensenanza-del-tiro-basico-en-baloncesto.htm>

Pestana, M. E. (07 de julio de 2022). *weebly*. Obtenido de weebly:
<https://desarrolloadolescenteyadulto.weebly.com/desarrollo-cognitivo1/caracteristicas-del-desarrollo-cognitivo-del-adolescente>

PONTEFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA DE CHILE. (18 de 08 de 2018). *AUTO CUIDADO EN EL CICLO VITAL*. Obtenido de
https://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/adolesce/desarrollo.htm#subir

serfitness. (25 de marzo de 2021). *ser fitness*. Obtenido de ser fitness:
<https://www.serfitness.net/metodo-de-repeticiones-en-el-entrenamiento-deportivo/>

Sisco, D. O. (09 de abril de 2022). *mejor con salud*. Obtenido de mejor con salud:
<https://mejorconsalud.as.com/metodo-continuo-variable-entrenamiento/>

TODA MATERIA. (19 de febrero de 2020). *todamateria*. Obtenido de todamateria:
<https://www.todamateria.com/reglas-del-basquetbol/>

Toro, A. G. (06 de MAYO de 2022). *blogspot*. Obtenido de blogspot:
<http://elbaloncesto8.blogspot.com/2018/04/violaciones.html>