



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### **TEMA:**

“CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO TÉCNICO DEL MINI BÁSQUET EN LOS NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LETORT” DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO LECTIVO 2016-2017”

Trabajo de grado, previo a la obtención del Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

### **AUTOR:**

Mejía Cruz Jorge Eduardo

### **DIRECTORA:**

MSc. Zoila Realpe Zambrano

Ibarra, 2017

## CERTIFICACIÓN DE LA DIRECTORA

Luego de haber sido designado por el honorable consejo Directivo de la **Facultad Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte** de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como directora del trabajo de grado del siguiente tema: **“Capacidades coordinativas y su relación con el rendimiento técnico del mini básquet en los niños de 11 A 12 años de la Unidad Educativa “Letort” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016-2017”**.

Trabajo realizado por el señor: **Mejía Cruz Jorge Eduardo** previo a la obtención del título de licenciado en Entrenamiento Deportivo.

A ser testigo presencial y como responsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea asignado oportunamente.

Eso es lo que puedo certificar por ser justo y legal

  
Msc. Zoila Realpe Zambrano  
**DIRECTORA DE TRABAJO DE GRADO**

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

Los miembros del tribunal aprueban el informe, de investigación, sobre el tema:  
“Capacidades coordinativas y su relación con el rendimiento técnico del mini básquet en los niños de 11 A 12 años de la Unidad Educativa “Letort” de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016-2017”, del egresado Mejía Cruz Jorge Eduardo, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

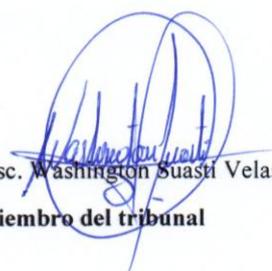
Ibarra 23 de noviembre del 2017

Para constancia firman

  
Msc. Zoila Realpe Zambrano  
**Directora**

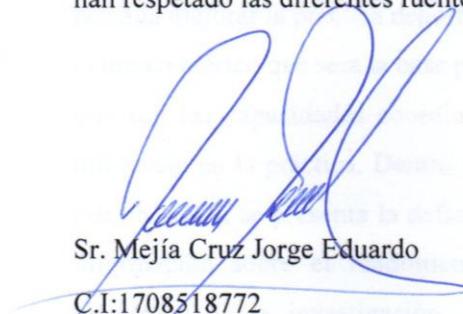
  
Msc. Fabián Yépez  
**Miembro del tribunal**

  
Dr. Vicente Yandún Yalama  
**Miembro del tribunal**

  
Msc. Washington Suasti Velasco  
**Miembro del tribunal**

## AUTORÍA

Yo, Mejía Cruz Jorge Eduardo con cédula de ciudadanía 1708518772 declaro bajo juramento que la presente investigación, es de total responsabilidad del autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.



Sr. Mejía Cruz Jorge Eduardo

C.I:1708518772

## RESUMEN

El presente trabajo de grado tiene como objetivo la investigación de las capacidades coordinativas y el rendimiento técnico en la práctica del mini básquet en niños de 11 años de la Unidad Educativa Particular Letort y la entrega de una propuesta que permita mejorar la práctica deportiva en el mini básquet. La primera parte comprende el marco teórico que será la base para el resto del proyecto; en este apartado se estudia que son las capacidades coordinativas, cuantos tipos de capacidades existen y su influencia en la práctica. Dentro del marco teórico también se estudia la técnica del mini básquet, se presenta la definición y características del equilibrio, salto y demás información sobre el rendimiento técnico. Después se procede a presentar los resultados de la investigación, las tablas y diagramas que contienen los datos recolectados en las encuestas realizadas tanto a entrenadores como profesores de Educación Física. Se incluye la interpretación de los resultados, y el análisis de los mismos. Finaliza el trabajo de grado con una propuesta didáctica que permite mejorar las capacidades coordinativas, enseñándonos a que los niños puedan ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica; esta propuesta comprende 30 talleres y un video interactivo que servirán de apoyo a cualquier persona que lo tenga a su alcance y de esta manera su rendimiento sea la proporción que surja entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue; y, es el producto de toda la investigación. Cabe mencionar que dentro de la tesis se incluyen conclusiones y recomendaciones tanto de la investigación como de la propuesta. Palabras claves: Capacidades coordinativas, rendimiento técnico, mini básquet, video interactivo.

## ABSTRACT

This project has as objective the research of the coordination capacities and the technical performance in the practice of mini basketball in 11 years old children the Educative Unit "Letort" and the delivery of a proposal that allows improving the practice of sports such as basketball. The first part includes the theoretical framework that will be the basis for the rest of the project; in this section, we study the coordination capacities, how many types of capacities exist and their influence in practice. Within the theoretical framework also the mini basketball technique is shown, the definition and characteristics of the balance, jump and other information on the technical performance are presented. The results of the research, the tables and diagrams containing the data collected in the surveys and interviews with both coaches and teachers are then presented. It includes the interpretation of the results, and the analysis of the results. The project ends with a didactic proposal to improve coordination capacities, teaching us that children can execute movements effectively, accurately and economically. This proposal includes 30 workshops and an interactive video that will support anyone who has this materials at their disposal, and in this way, their performance is the ratio that arises between the means used to obtain something and the result that is achieved and is the product of all research. It should be mentioned that the thesis includes conclusions and recommendations of both the research and the proposal.

**Key words:** Coordinating capacities, technical performance, mini basketball, interactive video.



Victor Rodriguez  
1715496129  
PROR JS

## DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi madre Ana Yolanda Cruz Santander, por su apoyo incondicional, por creer siempre en mí, por animarme a continuar, aunque el camino no sea fácil y acompañarme en el trayecto hasta conseguir mi objetivo propuesto. Por ser mi cómplice en mis buenos y no tan agradables momentos, por su amor sin barreras, por su amor.

A Camila, un regalo de Dios, mi hija amada por ser el motor que me impulsa a ser mejor, por sacrificar el tiempo que era nuestro y apoyarme para que culmine mis estudios.

A mi hermana July, por todo su respaldo para que me prepare en la carrera que me permite realizar la actividad que llevo en el corazón y es mi pasión: el baloncesto, por el apoyo que siempre me brindó para que pueda cumplir mi meta.

**Jorge**

## AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte, por haberme abierto las puertas para seguir la Carrera de Entrenamiento Deportivo que es mi pasión.

A la Unidad Educativa Particular Letort, por permitirme realizar mi trabajo de investigación

A mí directora de trabajo de grado Msc. Zoila Realpe, por la ayuda que me ha brindado en el desarrollo de la investigación.

A Dios por darme la luz que guía mi camino y acompañarme siempre, dándome las fuerzas necesarias para alcanzar la meta que me propuse hace cuatro años.

A mis profesores que motivaron y compartieron sus conocimientos para sentirme seguro de mi desempeño profesional y porque me enseñaron a hacerlo con el corazón.

A mis compañeros por los inolvidables momentos compartidos con las mejores experiencias durante la carrera.

**Jorge**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Certificación de la Directora .....	ii
Aprobación del tribunal.....	iii
Autoría.....	iv
Resumen.....	v
Abstract .....	vi
Dedicatoria .....	vii
Agradecimiento .....	viii
Índice general de contenidos.....	ix
Índice de tablas.....	xv
Índice de gráficos .....	xvi
Introducción .....	1
Tema.....	1
Contextualización del problema.....	1
Justificación.....	3
Objetivos .....	4
Objetivo general.....	4
Objetivos específicos .....	4
Preguntas de investigación.....	5
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>6</b>
1. MARCO TEÓRICO .....	6
1.1 Capacidades coordinativas .....	6
1.1.1 Capacidades generales o básicas.....	7
1.1.1.1 Capacidad de regulación del movimiento.....	7
1.1.1.2 Capacidad de adaptación y cambios motrices.....	8

1.1.2	Capacidades coordinativas especiales.....	9
1.1.2.1	Capacidad de orientación .....	9
1.1.2.2	Capacidad de equilibrio.....	9
1.1.2.3	Clasificación del equilibrio .....	10
1.1.2.4	Capacidad de reacción.....	10
1.1.2.5	División de la capacidad de reacción .....	11
1.1.2.6	Capacidad de ritmo .....	11
1.1.2.7	Capacidad de anticipación.....	12
1.1.2.8	Capacidad de diferenciación .....	12
1.1.2.9	Capacidad de coordinación .....	13
1.1.3	Capacidades coordinativas complejas.....	14
1.1.3.1	Capacidad de aprendizaje motor .....	14
1.1.3.2	Capacidad de agilidad .....	14
1.2	Técnicas de juego .....	15
1.2.1	Técnica ofensiva .....	15
1.2.2.	Técnica de los desplazamientos .....	16
1.2.2.1	Postura del jugador.....	16
1.2.2.1.1	Sin balón.....	16
1.2.2.1.2	Con balón.....	17
1.2.2.1.3	Carreras .....	18
1.2.2.1.4	Saltos.....	18
1.2.2.1.5	Pívot .....	19
1.2.3	Técnica del manejo de la bola.....	19
1.2.3.1	Recepciones.....	19
1.2.3.2	Pases.....	20

1.2.3.3	Tiros .....	20
1.2.3.4	Drible.....	21
1.2.4	Técnica defensiva.....	21
1.2.5	Técnica de los desplazamientos .....	22
1.2.5.1	Postura del jugador.....	22
1.2.5.2	Desplazamientos .....	22
1.2.6	Técnica de apoderamiento del balón.....	23
1.2.6.1	Quitar el balón.....	23
1.2.6.2	Tumbar el balón .....	23
1.2.6.3	Interceptar el balón.....	24
1.2.6.4	Botar el balón .....	24
1.2.6.5	Tapar el balón.....	25
1.2.6.6	Bloquear el balón .....	25
CAPÍTULO II .....		27
2.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	27
2.1	Tipos de investigación.....	27
2.1.1	Investigación bibliográfica.....	27
2.1.2	Investigación de campo.....	27
2.1.3	Descriptiva .....	27
2.1.4	Investigación propositiva .....	28
2.2	Métodos.....	28
2.2.1	Método inductivo .....	28
2.2.2	Método deductivo.....	28
2.2.3	Método analítico.....	28
2.2.4	Método sintético.....	29

2.2.5	Método estadístico .....	29
2.3	Técnicas de investigación .....	29
2.3.1	Encuesta .....	29
2.3.2	Instrumentos de investigación.....	29
2.3.2.1	Fichas de observación .....	29
2.4	Matriz de relación .....	30
2.5	Identificación de la población.....	31
2.6	Identificación de la muestra .....	31
CAPÍTULO III.....		32
3.	“DIAGNÓSTICO” (ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS) ....	32
3.1	Entrevista aplicadas a los entrenadores.....	32
3.2	Observación aplicada a los estudiantes de la U. E. Particular “Letort”. .....	45
CAPÍTULO IV.....		57
4.	PROPUESTA ALTERNATIVA .....	57
4.1	Título.....	57
4.2	Justificación.....	57
4.3	Fundamentación .....	58
4.3.1.	Capacidades coordinativas .....	58
4.3.2	Capacidades deportivo – motoras .....	59
4.3.2.1.	Fundamentos de los deportes escolares.....	59
4.3.2.2.	El desarrollo y la maduración física.....	60
4.3.3.	Técnica en el mini básquet.....	61
4.3.3.1.	El bote .....	62
4.3.3.2.	El pase .....	62
4.3.3.3.	El tiro.....	63

4.3.3.4. El bloqueo .....	63
4.4. Objetivos .....	65
4.4.1. Objetivo general .....	65
4.4.2. Objetivos específicos .....	65
4.5 Ubicación sectorial y física .....	65
4.6. Desarrollo de la propuesta.....	65
4.7 Impactos .....	95
4.7.1 Social.....	95
4.7.2 Económico.....	95
4.7.3 Filosófico.....	95
4.7.4 Deportivo.....	96
4.7.5 Tecnológico.....	96
4.8 Conclusiones .....	97
4.9. Recomendaciones.....	98
4.10 Contestación a las preguntas de investigación .....	99
4.11 Sección referencias.....	100
Glosario .....	100
Fuentes bibliográficas .....	102
ANEXOS.....	106
Anexo 1 Árbol de problemas .....	107
Anexo 2 Matriz de coherencia .....	108
Anexo 3 Matriz categorial.....	109
Anexo 4 Matriz de relación.....	110
Anexo 5 Encuesta.....	111
Anexo 6 Ficha de observación .....	113

Anexo 7 Certificados de aplicación de instrumentos.....	123
Anexo 8 Fotografías.....	130

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Entrenador de que disciplina deportiva es .....	32
Tabla 2	¿Y a que categoría dirige?.....	33
Tabla 3	¿Qué nivel de conocimiento tiene en la disciplina que usted entrena? ....	34
Tabla 4	¿Dispone del material y espacio adecuado?.....	35
Tabla 5	¿Qué grado de conocimiento de capacidades coordinativas tiene usted? 36	36
Tabla 6	¿Cuáles son las capacidades coordinativas? .....	37
Tabla 7	¿Qué conocimientos sobre la técnica tiene usted? .....	38
Tabla 8	¿Señale que tipo de técnica usa para su trabajo diario? .....	39
Tabla 9	¿Técnicas enseñadas influyen en el rendimiento? .....	41
Tabla 10	¿Tecnología contribuirá al desempeño del entrenamiento?.....	42
Tabla 11	Video interactivo para mejorar la técnica ofensiva y defensiva .....	43
Tabla 12	Aplicación de video ayudará a mejorar la técnica ofensiva y defensiva. 44	44
Tabla 13	Adaptación y cambios motrices .....	45
Tabla 14	Orientación.....	46
Tabla 15	Equilibrio .....	47
Tabla 16	Reacción.....	48
Tabla 17	Ritmo.....	49
Tabla 18	Anticipación .....	50
Tabla 19	Coordinación.....	51
Tabla 20	Desplazamiento.....	52
Tabla 21	Saltos.....	53
Tabla 22	Pases.....	54
Tabla 23	Tiros .....	55
Tabla 24	Conducción .....	56

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Entrenador de que disciplina deportiva es .....	32
Gráfico 2	¿Y a que categoría dirige?.....	33
Gráfico 3	¿Qué nivel de conocimiento tiene en la disciplina que usted entrena?.	34
Gráfico 4	¿Dispone del material y espacio adecuado?.....	35
Gráfico 5	¿Qué grado de conocimiento sobre capacidades coordinativas tiene?	36
Gráfico 6	¿Cuáles Son las capacidades coordinativas?.....	37
Gráfico 7	¿Qué conocimientos sobre la técnica tiene usted?.....	38
Gráfico 8	¿Señale que tipo de técnica usa para su trabajo diario? .....	40
Gráfico 9	¿Técnicas enseñadas influyen en el rendimiento? .....	41
Gráfico 10	¿Tecnología de punta contribuirá al desempeño del entrenamiento? ...	42
Gráfico 11	Video interactivo para mejorar la técnica ofensiva y defensiva .....	43
Gráfico 12	Aplicación de video ayudará a mejorar la técnica ofensiva, defensiva.	44
Gráfico 13	Adaptación y cambios motrices .....	45
Gráfico 14	Orientación.....	46
Gráfico 15	Equilibrio .....	47
Gráfico 16	Reacción.....	48
Gráfico 17	Ritmo.....	49
Gráfico 18	Anticipación.....	50
Gráfico 19	Coordinación.....	51
Gráfico 20	Desplazamientos .....	52
Gráfico 21	Saltos.....	53
Gráfico 22	Pases.....	54
Gráfico 23	Tiros .....	55
Gráfico 24	Conducción .....	56

## INTRODUCCIÓN

### **Tema**

Capacidades coordinativas y su relación con el rendimiento técnico del mini básquet en los niños de 11 a 12 años de la Unidad Educativa Particular "Letort" de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016-2017.

### **Contextualización del problema**

A nivel nacional nos podemos dar cuenta que el Mini Básquet se ha ido incrementando por la aparición de muchas escuelas formativas dicen ellas, pero la realidad es otra ya que solo ven ganancia económica y recreacional y no como una escuela formativa con bases excelentes de los entrenadores preparados y muy bien capacitados para dar estas clases y que formen deportistas con excelentes capacidades coordinativas sino también con fundamentos técnicos que luego en los años que vienen van a dar los resultados que la escuela y el país necesitan para estar presentes en competencias sean nacionales como internacionales y porque no en una olimpiada.

En la provincia de Pichincha el Mini básquet hoy día se ha incrementado ya que lo están viendo como negocio y no como un proceso de entrenamiento para estas edades.

En la ciudad de Quito el trabajo se viene realizando un buen trabajo, pero falta por comprender que en los niños se debe hacer un proceso de enseñanza con entrenadores capacitados, tomando en cuenta que son ellos el futuro del deporte.

La Unidad Educativa Particular Letort es una unidad educativa de prestigio en la ciudad de Quito, con cinco horas de cultura física y amplio desarrollo en los deportes; sin embargo, en la sección primaria el desarrollo del mini básquet está

relegado a las actividades extracurriculares y forma parte de una unidad de la materia de Educación Física. Esto provoca que no se de en forma adecuada el proceso de inmersión de los principios básicos de este deporte y que exista una falta de seguimiento en el desarrollo de las habilidades coordinativas en los niños, para la aplicación en el mini básquet.

Junto a estas características se observa que las actividades extracurriculares tienen una base recreativa más no competitivas, que si bien es adecuado para que los niños se sientan atraídos por el deporte también impide una planificación a largo plazo y un verdadero proceso de entrenamiento para formar a los niños en este deporte; además la rotación de maestros que están a cargo de las tareas extracurriculares impide la formación continua en este deporte.

Uno de los errores en la enseñanza de los principios de coordinación básica como lateralidad y espacialidad en los estudiantes que ingresan a segundo de básica provocan a lo largo de su educación en la básica elemental un estancamiento en el desarrollo de habilidades coordinativas y tomando en cuenta que Álvarez de Villar afirma que “la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento” (O, 1998) resulta determinante que esta habilidad para el desarrollo de cualquier deporte más aun el mini básquet.

En la actualidad la Unidad Educativa Particular Letort está contratando entrenadores capacitados en esta área, con la finalidad de que los chicos de estas edades se sientan motivados a trabajar en lo que les gusta y también alcanzar los objetivos planteados por la Institución para conseguir una representación a nivel nacional, internacional promoviendo la práctica de esta disciplina deportiva.

## **Justificación**

El estudio de las Capacidades coordinativas y su relación con el rendimiento técnico del mini básquet en los niños de 11 a 12 años de la Unidad Educativa Particular Letort, pretende analizar los movimientos y características necesarias para el desarrollo de esta actividad deportiva y se ha centrado el estudio en niños de sexto y séptimo año de básica ya que a esta edad los niños están predispuestos hacia este deporte.

El Trabajo a realizar es pertinente ya que está dirigido a una Comunidad Educativa que promueve la práctica deportiva en los niños que se encuentran en la edad adecuada para obtener resultados viables sobre el problema planteado.

En el presente Trabajo de Investigación, se alcanzará el estudio de las Capacidades coordinativas, profundizando en los movimientos necesarios y además presentarán propuestas que impulsen el trabajo adecuado de entrenadores y niños para alcanzar los objetivos antes mencionados.

Tomando en cuenta que: “Diversos estudios han señalado la capacidad coordinativa como uno de los factores de mayor relevancia en la detección de talentos para el Mini básquet así como la importancia de su desarrollo en la mejora del rendimiento deportivo, de forma aún más acusada en las categorías de formación” (Lopez, 2014) veremos que el tema de investigación y sus objetivos lograrán una mejor formación en los participantes en la muestra del estudio, por lo que los beneficios que se obtendrán del presente trabajo se reflejarán a corto, mediano y largo plazo.

En el presente Trabajo de investigación se podrá evidenciar los siguientes beneficiarios:

**Directos:** Estudiantes, entrenadores, familiares

**Indirectos:** Autoridades, profesores de la Unidad Educativa Particular Letort .

Este trabajo de investigación servirá para que los entrenadores se guíen y puedan crear nuevas formas de entrenamiento y así poder cumplir con un proceso real de formación al practicar esta disciplina deportiva.

Finalmente cabe destacar que la realización de este proyecto cuenta con la aprobación de las autoridades del plantel y será financiada en su totalidad por el investigador por lo que es un proyecto viable y factible de realizar.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar las Capacidades Coordinativas y su relación con el Rendimiento Técnico del Mini Básquet en los niños de 11 a 12 años de la Unidad Educativa Particular "Letort" de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016-2017.

### **Objetivos específicos**

- Diagnosticar las capacidades coordinativas en los niños entre 11 y 12 años de la Unidad Educativa Particular Letort, mediante el empleo de varios instrumentos que ofrecen las técnicas de investigación.
- Identificar los fundamentos técnicos que influyen en el rendimiento técnico de los niños de 11 a 12 años de la Unidad Educativa Particular Letort.
- Elaborar una propuesta que consiste en presentar un video interactivo como una herramienta pedagógica para mejorar las capacidades coordinativas y el rendimiento técnico del mini básquet en la institución.

**Preguntas de investigación**

- ¿Cómo se va a diagnosticar las Capacidades Coordinativas entre los niños de 11 a 12 años de la Unidad Educativa Particular Letort?
- ¿De qué manera se puede lograr una mejora en el Rendimiento Técnico?
- ¿Cuál es la herramienta pedagógica que se propone para mejorar las Capacidades Coordinativas y su relación con el Rendimiento Técnico en niños de 11 a 12 años?

## CAPÍTULO I

### 1. MARCO TEÓRICO

#### 1.1 Capacidades coordinativas

Las Capacidades Coordinativas son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas y de un enfrentamiento diario. Se interrelacionan con otras capacidades y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento. “Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada” (Parera, 2007, pág. 22)

Estas capacidades son necesarias para varias acciones de movimiento, son indispensables para el rendimiento de una amplia categoría de tareas motrices, pero jamás son el único requisito para un determinado rendimiento, actúan en combinación con cualidades intelectuales y la condición física. Estas capacidades son importantes a la hora de planificar el entrenamiento de manera individual o grupal. Las capacidades coordinativas pueden subdividirse en:

- Generales o básicas.

- Capacidad de regulación del movimiento.
- Capacidad de adaptación y cambios motrices.
- Capacidades coordinativas especiales.
- Capacidad de orientación.
- Capacidad de equilibrio.
- Capacidad de reacción.
- Capacidad de ritmo.
- Capacidad de anticipación.
- Capacidad de diferenciación.
- Capacidad de coordinación (acoplamiento).
- Capacidades coordinativas complejas.
- Capacidades de aprendizaje motor.
- Agilidad. (Perera Díaz, Las Capacidades Físicas, 2007, págs. 22-23)

### **1.1.1 Capacidades generales o básicas**

#### ***1.1.1.1 Capacidad de regulación del movimiento***

Se define como la capacidad encargada de regular y controlar los movimientos, todas las capacidades coordinativas requieren de este proceso de regulación y control, de lo contrario los movimientos no se realizan con la calidad requerida. Durante el proceso de aprendizaje el educador en forma progresiva irá ayudando al estudiante a superar las dificultades, mediante diferentes acciones como palabras, gestos y otro medio que permita al educando regular y ejecutar el movimiento requerido.

Esta capacidad de regulación se pone de manifiesto siempre que el sujeto regula sus acciones para cumplir sus objetivos propuestos. Por eso mientras mayor es

la cantidad de elementos que de forma simultánea o sucesiva hay que realizar para dar cumplimiento a una tarea motora, mayor es la complejidad, que presenta, y por lo tanto, mayor debe ser también la regulación de cada uno de los movimientos que dan cumplimiento a dicha tarea.(Perera Díaz, Las Capacidades Físicas, 2007, pág. 23)

Esta capacidad se manifiesta cuando el individuo comprende y la pone en práctica en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, es necesaria sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida. En el proceso de enseñanza el profesor debe ayudar al estudiante dándole indicaciones a través de la palabra, gestos o con la utilización de medios para que el estudiante comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos.

#### ***1.1.1.2 Capacidad de adaptación y cambios motrices***

Se define como la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones, condiciones en que realizan los movimientos, está relacionado con las transformaciones de energía que dispone el organismo.“Es una de las capacidades coordinativas básicas, que se desarrolla sobre la base de que el organismo se adapte a las condiciones del movimiento, y cuando se presenta una nueva situación, cambiar y volver a adaptarse”.(Perera Díaz, Las Capacidades Físicas, 2007, pág. 23).

Esta capacidad se desarrolla cuando el individuo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presenta una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse a un movimiento diferente en un momento específico. Esta capacidad se desarrolla a través de los juegos y ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde el estudiante debe aplicar las acciones

aprendidas, es por eso cuando se enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, se lo debe realizar con ejercicios variados.

## **1.1.2 Capacidades coordinativas especiales**

### ***1.1.2.1 Capacidad de orientación***

Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo en dependencia de la actividad.

En la práctica vemos que esta capacidad es la que permite determinar lo más rápido y exacto posible, la variación de la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en correspondencia con los objetos que forman su medio.(Perera Díaz, Las Capacidades Físicas, 2007, pág. 24).

Esta capacidad se manifiesta cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor, regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto por ejemplo durante un partido de básquet la defensa percibe que un jugador contrario va a realizar un tiro desde el lado derecho y reacciona adecuadamente colocándose de manera que cubra el área, realizando una defensa exitosa.

### ***1.1.2.2 Capacidad de equilibrio***

Esta capacidad que permite mantener la estabilidad del cuerpo en diferentes posturas y situaciones en las que se encuentra quieto o en movimiento. “Se entiende por equilibrio el proceso de reajuste ante una situación que suponga una pérdida de estabilidad o que amenace la estabilidad del individuo”.(Abad, 2005, pág. 151)

Poco a poco el niño desarrolla la capacidad para controlar su cuerpo y mantenerlo estable en diferentes posiciones. El dominio de su equilibrio corporal actúa como un reflejo inconsciente frente a amenazas en las que podría perder su control.

### ***1.1.2.3 Clasificación del equilibrio***

Para mejor entendimiento sobre el equilibrio me basé en lo que dice Abad Mavela, estas propuestas buscan establecer una diferencia que puede ser aplicada a los deportistas dependiendo de sus habilidades y momentos para facilitar su regreso al estado normal de equilibrio, mismo que se clasifica en:

**Estático:** Procesos de ajuste necesarios para conseguir la estabilidad tras una situación especial y estática que ha producido un equilibrio (salto desde un banco).

**Dinámico:** Continuo proceso de ajuste de una actividad en la que continuamente estamos sometidos a un desequilibrio (andar). Este desequilibrio puede producirse también, al incorporar un objeto que cree dificultades de ajuste o inestabilidad. (Abad, 2005, pág. 151)

Como entrenadores debemos ser creativos al momento de aplicar las distintas técnicas para potenciar esta capacidad y aplicar diferentes estrategias que motiven a los niños a practicar esta disciplina deportiva.

### ***1.1.2.4 Capacidad de reacción***

La capacidad de reacción le permite al deportista responder con movimientos efectivos en una situación de juego, dichas reacciones pueden ser muy simples como una señal o complejas que adquieren solo con la experiencia y entrenamiento permanente. "Permite reaccionar a estímulos como respuesta a una señal, con acciones motrices adecuadas". (López D. E., Las Capacidades Coordinativas, 2005, pág. 59).

Una reacción oportuna en el campo de acción puede ser decisiva tanto en la calidad de juego, como en el cuidado de la integridad física personal y de los demás deportistas que participan en la actividad.

#### ***1.1.2.5 División de la capacidad de reacción***

Para tener un mejor entendimiento sobre la Capacidad de Reacción basándonos en lo que dice López Eduardo, estas propuestas buscan establecer una diferencia que puede ser aplicada a los niños dependiendo de sus habilidades al momento de realizar esta acción motriz, podemos citar la siguiente división:

**Simples:** Todas las respuestas del organismo a una señal imprevista ya conocida, en forma de un movimiento claramente definido previamente. Los estímulos pueden ser señales ópticas, acústicas, táctiles, cenestésicas.

**Complejas:** Son todas las respuestas del organismo, en forma de acción motriz no predeterminada, a una señal no claramente conocida previamente. La reacción compleja se basa en gran medida en la capacidad de anticipo y depende notablemente de los conocimientos y de la experiencia. (López D. E., Las Capacidades Coordinativas , 2005, pág. 60).

Este tipo de capacidad tiene que ser trabajada con creatividad y poniendo mucho énfasis por parte de los entrenadores para potenciarla y aplicarla al momento de una situación real de juego.

#### ***1.1.2.6 Capacidad de ritmo***

El ritmo en el tiempo y espacio adecuados permite la fluidez de movimientos y el desenvolvimiento acertado en una situación de juego. Al igual que las otras capacidades coordinativas, su desarrollo es la base para avanzar y producir más. “Es

la encargada de analizar y reconocer las acciones motrices dinámicas secuenciales”. (Hurtado, 2017, pág. 16)

El progreso de la capacidad de ritmo de trabajo promete mejores resultados en una tarea, ni es la excepción la actividad deportiva, la fluidez de movimientos aumenta la seguridad para actuar y avanzar en nuevas situaciones.

#### ***1.1.2.7 Capacidad de anticipación***

Esta capacidad le permite al deportista anticiparse en la decisión de un movimiento, teniendo en cuenta su objetivo antes de ejecutarlo.

Es la capacidad del niño de predecir correctamente, sobre la base de un cálculo de probabilidades, la marcha y el resultado de una acción, pero también el momento y la frecuencia del hecho donde se manifiestan ciertos fenómenos, y de programar consecuentemente las respuestas oportunas. (Carrillo, 2004, pág. 98)

Los movimientos anticipados o previos conducen a otro determinante en el juego, traza la trayectoria para llegar al objetivo final.

#### ***1.1.2.8 Capacidad de diferenciación***

Dentro de las capacidades coordinativas especiales, es necesario tomar en cuenta la de diferenciación ya que sin ella los niños que practiquen mini básquet no podrían encestar y se les dificultaría actividades de combinación y el juego en equipo.

“Es la capacidad que todos tenemos para dar una orden secuencial, de tipo cronológico y espacial, en los procesos motores parciales, que se vinculan entre sí hasta que se convierten en un acto motor unitario e intencionado”. (Carrillo, 2004, pág. 97)

Dependiendo de la modalidad deportiva esta capacidad permite lograr una coordinación entre las fases motoras y movimientos parciales individuales, la relajación muscular junto con movimientos de precisión y elegancia (interviene la tensión muscular modificaciones angulares y aceleraciones de las partes del cuerpo).

#### ***1.1.2.9 Capacidad de coordinación***

La coordinación es indispensable para el buen manejo de cualquier disciplina deportiva, la armonía del movimiento mano-pie etc., influyen notablemente en las capacidades de los niños en la práctica del mini básquet, no se puede hablar de deporte sin hablar de coordinación, inclusive la falta de esta capacidad impide a las personas la práctica desde el trote hasta cualquier actividad que implique movimientos exactos. “La coordinación es la conexión músculo-esquelética que favorece el ajuste, control, precisión, armonía y fluidez de movimientos”. (Carrere Moreno, 2014, pág. 125).

Esta capacidad permite que el deportista pueda realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico además va en complemento a las capacidades físicas, el deportista puede hacer cualquier tipo de movimientos rápidos con velocidad, con resistencia, pesados y convertirlos en movimientos y gestos con coordinación. Los factores que condicionan la coordinación son: la fatiga, el estado de ánimo, el nivel de práctica física, la intensidad del ejercicio y la cantidad de grupos musculares involucrados. En relación a este último, a mayor número más complejidad, ya que no es lo mismo flexionar el codo, que flexionar el codo a la vez que se salta.

Por último, mencionar que el trabajo de coordinación iría encaminado a la ejecución de habilidades motrices lo que permitiría que el niño pueda realizar diferentes movimientos y gestos al realizar cualquier actividad sea física o deportiva.

**Coordinación dinámica general:** saltos, giros, desplazamientos, fintas, etc.

**Coordinación óculo-segmentaria:** lanzamientos, recepciones, bote, pase, golpeo, interceptación, conducción, etc. (Carrere Moreno, 2014, pág. 126).

Para este trabajo el entrenador debe ser lo bastante creativo y no caer en lo monótono ya que en ese caso el niño no podrá desarrollar esta Capacidad y lograr los objetivos deseados.

### **1.1.3 Capacidades coordinativas complejas**

#### ***1.1.3.1 Capacidad de aprendizaje motor***

Las capacidades coordinativas complejas nos introducen en características específicas del deporte, el aprendizaje motor se refiere al desarrollo de las competencias de movimiento. “Herzemberg caracteriza la capacidad de aprendizaje motor como una condición imprescindible para la adquisición de distintos tipos de movimientos en los diferentes deportes”. (Vargas, 2007, pág. 41)

Se debe especificar que este es un proceso que puede ser desarrollado con la práctica continua y que requiere de un buen manejo para la inclusión en el deporte.

#### ***1.1.3.2 Capacidad de agilidad***

Nadie puede practicar el mini básquet, o básquet, o cualquier deporte de manera profesional si no posee la capacidad de agilidad, es necesario que los niños desde pequeños desarrollen esta cualidad que les permita incursionar en una disciplina deportiva. “Un elemento integrante más, o bien, como una característica o cualidad del movimiento coordinado”. (Alvarez, 2004, pág. 120)

Como bien lo indica Álvarez la agilidad está inmersa en los juegos y deportes, por eso es indispensable su práctica y desarrollo.

## **1.2 Técnicas de juego**

Después de hablar sobre las capacidades coordinativas es necesario abordar las técnicas relativas al baloncesto y entender en qué consisten las mismas, es por este motivo que se menciona la siguiente definición. “La técnica del baloncesto es la forma de ejecutar racionalmente los elementos y las acciones de los jugadores. Por técnica de juego se entiende; técnica ofensiva y técnica defensiva”. (Fajardo, 2007, pág. 75)

Como lo indica Fajardo las técnicas del básquet son ejecuciones racionales; es decir, que el deportista las realizará de forma consiente y habiendo desarrollado las destrezas.

### **1.2.1 Técnica ofensiva**

Para jugar baloncesto es necesario que el niño o niña que lo practica pueda dominar el manejo del balón en movimiento y esto es lo que llamamos técnica ofensiva, además deberá practicar recepciones y tiros.

La técnica ofensiva consta de dos partes: Técnica de los desplazamientos, y técnica del manejo de la bola. La primera parte comprende la postura del jugador, carreras, saltos, pivot con y sin balón. La segunda parte comprende las recepciones, los pases, tiros y dribles. (Fajardo, 2007, pág. 75)

La técnica ofensiva con y sin balón, por su estructura biomecánica no se diferencia la una de la otra. Únicamente en el correcto agarre y colocación del balón frente al pecho y el correcto ordenamiento de las manos y las partes de las manos sobre el balón. El balón se controla con todas las almohadillas de los dedos y la palma de la mano excepto el centro. El balón se mantiene en el centro del pecho, mientras la visión abarca todo el campo de juego.

Las recepciones del balón son un modo técnico ofensivo con las que el jugador puede dominar el balón con seguridad y emprender próximas acciones ofensivas.

## **1.2.2. Técnica de los desplazamientos**

### ***1.2.2.1 Postura del jugador***

#### ***1.2.2.1.1 Sin balón***

Podemos decir que esta técnica es el más importante puesto que si el niño no adquiere la posición correcta en su cuerpo no logrará desplazarse a cualquier lado de la cancha y a la velocidad que el desee, para esto me basé en un artículo del internet en el cual cita lo siguiente:

- Posición natural y atenta. El jugador ha de tener una buena actitud
- Visión Marginal, debe estar viendo y entendiendo lo que ocurre en el campo en todo momento.
- El juego de piernas es fundamental ya que nos proporcionará equilibrio y rapidez.
- **Pies:** Separados aproximadamente al ancho de los hombros. Peso repartido y fundamentalmente en la parte delantera.
- **Piernas:** Rodillas flexionadas, centro de gravedad bajo. Siempre en disposición de actuar.
- **Tronco:** Recto e inclinado un poco hacia delante.
- **Brazos:** Separados del cuerpo, doblados y con las manos en disposición de actuar.
- **Cabeza:** Erguida y atento al balón, atacantes, defensores, etc.

Es muy importante crear peligro a la defensa, tanto si tenemos el balón como si somos uno de los otros 4 jugadores restantes. Hay que jugar con la defensa, buscar líneas de pase, evitar que mi defensor ayude, realizar cortes, aclarados, bloqueos.

Por esta razón el trabajo de los entrenadores en edades tempranas es fundamental puesto que se desarrolla un trabajo a corto y largo plazo para la obtención de excelentes resultados en edades superiores y así tener jugadores con un alto nivel de comprensión defensiva y ofensiva en una situación real de juego.

#### **1.2.2.1.2 Con balón**

Esta técnica es la más importante ya que el niño adquiere una habilidad para poderse desplazar sea ofensiva como defensivamente dentro del espacio que corresponda, para esto me basé en un libro de técnicas y fundamentos de educación física en el cual cita lo siguiente:

**1.-Triple amenaza:** Se denomina así porque desde esta posición podemos pasar, tirar o botar. Pie de la mano que tira ligeramente adelantado (1/2 pie) Flexionados, tronco recto, cabeza erguida... Balón a la altura de la cadera y en el lado de la mano con la que tiramos. Debemos ser incisivos y presionar a la defensa, por ejemplo, con la posibilidad de tirar o salir botando (fintas de salida)

**2.-Balón arriba:** El balón y el cuerpo se encontrará igual que al realizar el pase por encima de la cabeza (Apartado 4 - El pase) Utilizando para invertir el balón (Cambiarlo de lado) Recibimos el pase y como estamos viendo todo lo que pasa en el campo vemos que la mejor opción es un pase rápido, así que no es necesario adoptar la posición de triple amenaza. Desventaja para salir botando o lanzar a canasta.

**3.- Balón abajo:** Piernas más abiertas y el balón entre ellas. Cabeza erguida; usaremos fintas de salida. Posición ventajosa para la salida en dribling.

4. **Balón en el cuello:** Utilizando principalmente por los pivotes en el poste bajo cuando están de espaldas al aro. Sirve como protección. El balón estará a la altura del cuello utilizando los codos para protegerlo.

#### **5. Cambio del balón de un lado a otro**

a) Por la cintura. Pasaremos el balón pegado al cuerpo de forma rápida y siempre fuertemente cogido con las yemas.

b) Por abajo, entre las piernas. (Técnico, págs. 14-15)

En conclusión, podemos decir que para el manejo del balón debe basarse en lo que propone el Plan de Tecnificación del baloncesto escolar de la ciudad de México, el cual menciona los cinco puntos importantes antes indicados, los cuales son la base para que el deportista logre los objetivos deseados de un ataque y una defensa efectiva al momento de realizar una situación real de juego.

##### ***1.2.2.1.3 Carreras***

Para hablar de carreras o desplazamientos en el baloncesto debemos entender que no es una competencia atlética de velocidad, es la habilidad de correr con o sin el balón en la cacha. “Hay que estar con los atacantes, con o sin el balón (o un paso por delante de ellos)”. (Goldstein, 2002, pág. 45)

Así pues, no podemos confundir una disciplina atlética con la carrera en el mini básquet, en la segunda el deportista se desplaza como parte de la disciplina deportiva, no como el fin de la misma.

##### ***1.2.2.1.4 Saltos***

Los saltos son capacidades fundamentales dentro del baloncesto, sin esta cualidad el deportista no podría encestar, tal es su importancia que la habilidad de

saltar hace que un jugador sea apreciado a pesar de su estatura, pero veamos que son los saltos dentro de la definición deportiva.

Saltar no es únicamente una cuestión de ganar altura, lo fundamental es la rapidez y la frecuencia con la que realiza esta operación. La coordinación el equilibrio en el aire y el modo de caer también son elementos importantes al saltar. (Hal, 2011, pág. 18).

Como vemos es importante un buen desarrollo muscular para lograr lo óptimo. Los saltos se aprovechan y aplican como modos independientes. Ellos son también elementos de otros modos técnicos.

#### ***1.2.2.1.5 Pívor***

Una destreza específica del básquet es el pivote y es fundamental que todo jugador la conozca y practique hasta su dominio total; pero que es el Pivote. “Los pivotes forman parte del juego ofensivo. Se trata de una acción del jugador con pelota en el que mientras mantiene un pie en el suelo puede mover el otro en cualquier dirección”. (Pujol, 2016, pág. 10)

Podemos observar que el pivote será el punto de partida para evitar faltas dentro del basquetbol. El pivote se emplea para eludir a un contrario, para asegurarse la posesión de la pelota y también para evitar saltos entre dos.

### **1.2.3 Técnica del manejo de la bola**

#### ***1.2.3.1 Recepciones***

Siendo el básquetbol un deporte de equipo, requiere de ciertas destrezas que permitan al jugador participar con el grupo. Las recepciones forman parte de las capacidades que permiten el buen desenvolvimiento en el equipo. “Cada vez que se da

un pase hay una recepción, por lo que los jugadores deben estar preparados”. (Pujol, 2016, pág. 21)

Existen ciertas condiciones que el jugador debe tener en cuenta al momento de recepción, tales como el hecho de mirar la pelota hasta el momento en que llega a las manos. El jugador debe tener la pelota en constante visión (directa o periférica) hasta que llegue a sus manos.

### ***1.2.3.2 Pases***

Al igual que las recepciones los pases permiten que el equipo alcance el objetivo dentro de la cancha y es una capacidad que mejora el trabajo en equipo para esto me base en un artículo del internet sobre definiciones técnicas de baloncesto que dice: “Es otro de los fundamentos de este deporte, ya que permite desarrollar el juego en equipo”. (Pujol, 2016, pág. 12)

Nos podemos dar cuenta que en el Mini Básquet y en el Baloncesto esta técnica debe ser trabajada desde edades tempranas para que vayan desarrollando y puliendo los gestos técnicos y no tener problemas en las edades que vienen y así poder llegar a los objetivos deseados para practicar esta disciplina deportiva.

### ***1.2.3.3 Tiros***

Así como las recepciones y los pases facilitan el trabajo en equipo dentro del básquet, los tiros permiten al jugador destacarse de forma individual, para poder darnos cuenta que esta técnica es fundamental me basé en un artículo de un libro sobre el básquet en el cual nos dice que “El tiro en baloncesto es un movimiento que tiene una mecánica compleja y requiere una gran precisión que los jugadores pueden adquirir a través de la practica continua”. (Pujol, 2016, pág. 26)

Por esta razón el trabajo que se debe realizar en edades de 8 a 12 años es fundamental puesto que si el niño no tiene bien desarrollado el gesto técnico de tiro o lanzamiento se va a quedar así y luego es muy difícil corregir gesto técnico en edades mayores.

#### ***1.2.3.4 Drible***

Esta técnica es una de las más importantes en el desarrollo de un jugador ya que si la tiene bien desarrollada va a poder realizar un trabajo de calidad. Para poder entender mejor sobre esta técnica del Drible citamos a Hall el cual dice: ‘Es una parte integral del baloncesto y vital para el juego individual y de equipo; y, al igual que pasar, es una forma de desplazar el balón’. (Hal, 2011, pág. 74) .

El drible le sirve al jugador para penetrar a canasta, le ayuda a salir de una situación de presión, cambiar el balón a un lado sino es posible hacer un pase, y para mejorar ángulos de pase.

#### **1.2.4 Técnica defensiva**

La técnica defensiva consta de dos partes: Técnica de los desplazamientos, y técnica de apoderamiento del balón, es importante conocer estos pasos para poder ejercer presión en el equipo contrario y también desestabilizar su juego. “La técnica de desplazamientos comprende la postura del jugador, desplazamientos. La segunda parte comprende Quitar el balón, Tumbiar el balón, Interceptar el balón, Botar el balón, tapar el balón y bloquear el balón”. (Fajardo, 2007, pág. 59)

La defensiva de un equipo está en relación directa con la capacidad defensiva individual, considerándose la defensa como el factor más presente en

el juego, los jugadores tienen que estar bien entrenados en las tácticas de la defensa y conocer bien sus fundamentos.

En un equipo la defensa depende de factores tales como las condiciones individuales, el estado de la cancha, el estilo del preparador, la clase de ofensiva planteada.

### **1.2.5 Técnica de los desplazamientos**

#### ***1.2.5.1 Postura del jugador***

El equilibrio del cuerpo es un factor fundamental en la ejecución de las maniobras individuales. “Para la defensa tiene que poder desplazarse rápidamente en cualquier dirección y cambiar de dirección manteniendo el equilibrio. El requisito previo es una postura bien equilibrada”. (Wissel, 2002, pág. 12)

El jugador debe adoptar en todo momento una posición adecuada, que le permita moverse con seguridad y desplazarse por la cancha según la táctica adoptada por el equipo. El equilibrio de su cuerpo es fundamental en la ejecución de las maniobras individuales, desde esta posición el jugador puede desplazar sus pies con mayor libertad, intentando arrancadas, cambios de velocidad, paradas, saltos.

#### ***1.2.5.2 Desplazamientos***

Los desplazamientos permiten a los jugadores desplazarse por la cancha y hace que el juego del básquet sea más atractivo y despierte mayor emoción en el público.

Mover las piernas para defender supone un duro trabajo que depende del deseo, disciplina, concentración anticipación y buena condición física de cada uno. Desplazarse rápidamente manteniendo el equilibrio es la clave para reaccionar ante los movimientos de su adversario y así cambiar de dirección al instante” (Hal, 2011, pág. 21).

El jugador debe adoptar en todo momento una posición adecuada a su formación técnica individual, que le permita desplazarse por la cancha según la táctica adoptada por el equipo.

## **1.2.6 Técnica de apoderamiento del balón**

### ***1.2.6.1 Quitar el balón***

Esta capacidad hace de un basquetbolista un jugador peligroso, el robo del balón permitirá a su equipo adelantarse en el marcador. “Marcar al jugador atacante con el balón en cualquier lugar de la pista” (Goldstein, La Biblia del Entrenador de Baloncesto, 2002, pág. 59).

Para quitar el balón se deben aprovechar los descuidos ofensivos con el balón. El jugador defensa sorpresivamente lo ataca e intenta quitar el balón, en el momento oportuno se quita el balón a través de un gesto corto, brusco, seco ejecutado con el borde lateral de la palma y con los dedos unidos hacia abajo o hacia arriba.

### ***1.2.6.2 Tumar el balón***

Una de las últimas técnicas específicas del básquetbol es tumbar el balón, y requiere de fuerza y precisión en el jugador que la ejecute. “Ante del balón se refiere al marcaje defensivo de la pelota. El marcaje ante la pelota suele ser estrecho” (Goldstein, La Biblia del Entrenador de Baloncesto, 2003, pág. 38).

El defensa está en una situación favorable, debe tratar de tirar el balón que domina el adversario de sus manos. El agarre debe ser firme, profundo y brusco con movimiento rotatorio de las muñecas hacia arriba o hacia abajo e impulso de torsión con el tronco y los brazos.

#### ***1.2.6.3 Interceptar el balón***

Esta técnica es la más usada por los basquetbolistas al momento de una jugada defensiva puesto que si tienen la fortaleza necesaria y un excelente salto podrán realizar la intercepción del balón y no dejar anotar al otro equipo esto lo podemos ver de una mejor manera citando lo que dice “Es cuando un rival le envía un pase a su compañero pero nosotros nos cruzamos en el camino del balón y o bien nos quedamos con este, o bien lo desviamos” (Rueda, 2010, pág. 13).

Para interceptar el balón en la intercepción horizontal, el defensa ataca con una rápida arrancada el balón, con salto o carrera y lo domina con una o dos manos. En la intercepción vertical, el defensa está ubicado detrás del jugador ofensivo y aplica la técnica de paso abierto y cruzado.

#### ***1.2.6.4 Botar el balón***

El bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por el campo. “Es la acción mediante la cual, se lanza el balón contra el suelo para que este vuelva a contactar con la mano del jugador que lo ha lanzado” (Rueda, 2010, pág. 20).

Para realizar esta técnica nos damos cuenta que el desarrollo de las Capacidades coordinativas es fundamental puesto que realizas desplazamientos, equilibrios, carreras a diferentes ritmos con un balón y la destreza de llevar el balón en cualquier dirección está en la responsabilidad de los entrenadores poder desarrollar este trabajo

con mucho entusiasmo y profesionalismo para que el niño o joven tenga bien desarrollado y poder cumplir con los objetivos deseados.

#### ***1.2.6.5 Tapar el balón***

El defensa debe tratar de parar la salida del balón de las manos del adversario en el momento del intento del tiro. Esto se conoce como tapar el balón. “Significa que hay que colocarse correctamente ante los jugadores con el balón cuando están en posición para anotar”. (Goldstein, La Biblia del Entrenador de Baloncesto, 2002, pág. 45).

También llamado bloqueo o más coloquialmente gorro, ocurre cuando un jugador defensivo desvía el tiro de un jugador ofensivo del equipo contrario legalmente, sin tocar al jugador ofensivo, cuando ocurre el tapón, el jugador defensivo no debe tocar la mano o manos del jugador ofensivo, de lo contrario se considera falta personal, el tapón ilegal también ocurre si la bola es tocada por el defensor después de tocar el tablero cuando el tirador lanza hacia el anillo.

#### ***1.2.6.6 Bloquear el balón***

Esta técnica es muy importante en el Mini Básquet ya que nos ayuda a mejorar la parte defensiva en el juego, y para comprenderlo de una mejor manera citamos lo siguiente:

El bloqueo es un movimiento ofensivo cuando se realiza para conseguir mejores situaciones y posiciones dentro del campo, obteniendo una ventaja, la iniciativa sobre la defensa. El bloqueo se puede realizar tanto al jugador con balón (bloqueo directo), como a cualquier otro que no lo tenga (bloqueo indirecto). (Escobar, 2013, pág. 25)

El defensa debe tratar de parar la salida del balón de las manos del adversario en el momento del intento del tiro, la mano del defensa debe estar encima del balón, la muñeca firme, los dedos abiertos, la palma orientada encima del balón sin la ejecución del gesto de impulso; la mano simplemente detiene el lanzamiento del balón y lo detiene.

## **CAPÍTULO II**

### **2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **2.1 Tipos de investigación**

##### **2.1.1 Investigación bibliográfica**

Me sirvió para elaborar el marco teórico y la propuesta, para esto tuve que seleccionar libros, revistas, documentos, artículos los más importantes con el propósito de investigar acerca de las Capacidades Coordinativas y su relación con el rendimiento técnico del mini básquet en los niños de 11 a 12 años de la Unidad Educativa Particular "Letort" de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016-2017.

##### **2.1.2 Investigación de campo**

Este tipo de investigación se la llevó a cabo en el lugar de los hechos en este caso en estudiantes de básica elemental de la Unidad Educativa Particular "Letort" de la ciudad de Quito, los actores de la investigación en mención proporcionaron importantes datos que contribuyeron en el proceso de investigación.

##### **2.1.3 Descriptiva**

Esta investigación se la hizo con el propósito de describir características o atributos que presentan cada una de las capacidades coordinativas de los estudiantes y el rendimiento técnico tanto ofensivo como defensivo del Mini básquet en la Unidad Educativa Particular "Letort".

#### **2.1.4 Investigación propositiva**

Con este tipo de investigación luego de obtenidos los resultados de la investigación se plantea una propuesta alternativa para solucionar los problemas detectados en las Capacidades Coordinativas y su relación con el rendimiento técnico del mini básquet en los niños de 11 a 12 años de la unidad educativa "letort".

### **2.2 Métodos**

#### **2.2.1 Método inductivo**

Este método es de vital importancia ya que me sirvió para construir el marco teórico desarrollando cada una de las variables que son capacidades coordinativas y rendimiento técnico del Mini básquet en niños de 11 a 12 años puesto que se partió de hechos particulares para llegar a hechos generales, toda esta investigación.

#### **2.2.2 Método deductivo**

Este método me ayudó a seleccionar el problema, ya que toca comprender sobre las Capacidades Coordinativas y su relación con el rendimiento técnico del mini básquet en los niños de 11 a 12 años de la Unidad Educativa Particular "letort" de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016-2017.

#### **2.2.3 Método analítico**

Este método una vez obtenido los resultados de la entrevista, encuestas, test, fichas de observación realizo el análisis de interpretación de resultados relacionados con las Capacidades Coordinativas y su relación con el rendimiento técnico del mini

básquet en los niños de 11 a 12 años de la Unidad Educativa Particular "Letort" de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016-2017.

#### **2.2.4 Método Sintético**

Este método me ayudó a redactar las conclusiones y recomendaciones sobre los problemas detectados en la aplicación de la entrevista, encuestas, test y fichas de observación acerca de las Capacidades Coordinativas y su relación con el rendimiento técnico del mini básquet en los niños de 11 a 12 años de la Unidad Educativa Particular "Letort" de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016-2017.

#### **2.2.5 Método estadístico**

Este método sirve para representar la información relacionada con el problema en: cuadros estadísticos, porcentajes y gráficos toda esta información relacionada con las Capacidades Coordinativas y su relación con el rendimiento técnico del mini básquet en los niños de 11 a 12 años.

### **2.3 Técnicas de investigación**

#### **2.3.1 Encuesta**

Esta técnica me ayudó a recopilar información sobre lo que saben los profesores de Educación Física y entrenadores de extracurriculares de las diferentes disciplinas deportivas de la Unidad Educativa Particular "Letort".

#### **2.3.2 Instrumentos de Investigación**

##### **2.3.2.1 Fichas de observación**

Se usan para registrar datos que ayudarán a ver en qué estado de coordinación se encuentran los niños de la Unidad Educativa Particular "Letort."

## 2.4 Matriz de relación

<i>Objetivos</i>	<b>Variables del diagnóstica</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Fuentes de información</b>
<i>Diagnosticar</i>	<b>Capacidades Coordinativas</b>	Capacidad de regulación del movimiento. Capacidad de adaptación y cambios motrices. Capacidad de orientación. Capacidad de equilibrio. Capacidad de reacción. Capacidad de ritmo. Capacidad de anticipación. Capacidad de diferenciación. Capacidad de coordinación (acoplamiento). Capacidades de aprendizaje motor. Agilidad.	<b>Ficha de Observación</b>	<b>Estudiantes</b>
<i>Evaluar</i>	<b>Rendimiento Técnico</b>	Postura del jugador Desplazamientos Quitar el balón Tumbiar el balón Interceptar el balón Botar el balón Tapar el balón Bloquear el balón	<b>Ficha de Observación</b>	<b>Estudiantes</b>
<i>Valorar</i>		Postura del jugador Carreras Saltos Pívor Recepciones		<b>Estudiantes</b>
<i>Identificar</i>		Pases Tiros Dribles		<b>Encuesta</b>

Elaborado por: Jorge Mejía

## 2.5 Identificación de la población

### Cuadro poblacional

<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>ESTUDIANTES</b>	<b>ENTRENADOR</b>
Unidad Educativa “Letort”	120	1
<b>TOTAL</b>	120	1

**Fuente:** Estudiantes de la Unidad Educativa Particular Letort

## 2.6 Identificación de la muestra

Por tratarse de una población pequeña que es inferior a 200 niños, no se hizo el cálculo maestral, por lo tanto, se trabajará con la totalidad de la población.

## CAPÍTULO III

### 3. “DIAGNÓSTICO” (ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS)

#### 3.1 Entrevista aplicadas a los entrenadores

##### Pregunta. N°1

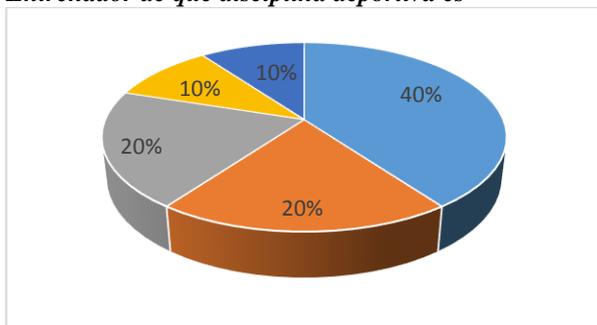
##### Entrenador de que disciplina deportiva es

**Tabla 1**  
*Entrenador de que disciplina deportiva es*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Fútbol	4	40%
Mini Básquet	2	20%
Atletismo	2	20%
Tenis	1	10%
Gimnasia	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a entrenadores de la U. E. Particular Letort

**Gráfico 1**  
*Entrenador de que disciplina deportiva es*



**Autor:** Mejía Cruz Jorge Eduardo

##### **Interpretación:**

La parte más representativa de los entrenadores de la Institución se desempeñan en la disciplina deportiva del fútbol, en menor porcentaje está el Mini Básquet, Atletismo, Tenis y Gimnasia.

## Pregunta. N°2

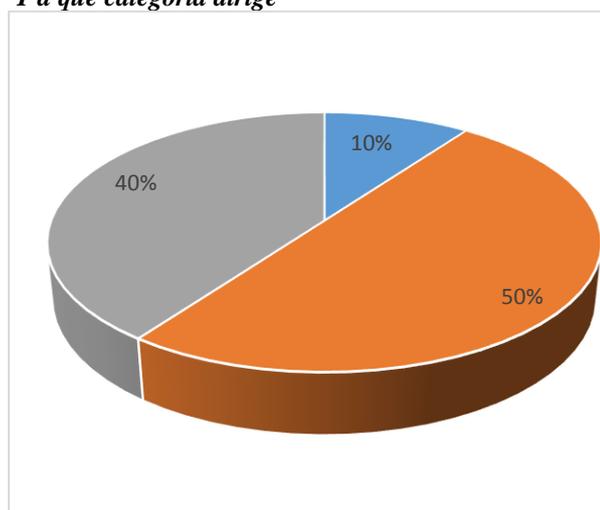
¿Y a que categoría dirige?

**Tabla 2**  
*Y a que categoría dirige*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
8 Años	1	10%
10 Años	5	50%
12 Años	4	40%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a entrenadores de la U. E. Particular Letort

**Gráfico 2**  
*Y a que categoría dirige*



**Autor:** Mejía Cruz Jorge Eduardo

### Interpretación:

La mitad de los entrenadores trabajan con grupos de niños de igual edad, la misma que fluctúa entre 10 y 12 años en las diferentes disciplinas deportivas que dirigen en tanto que una pequeña parte se encuentra con la categoría de 8 años.

**Pregunta. N°3**

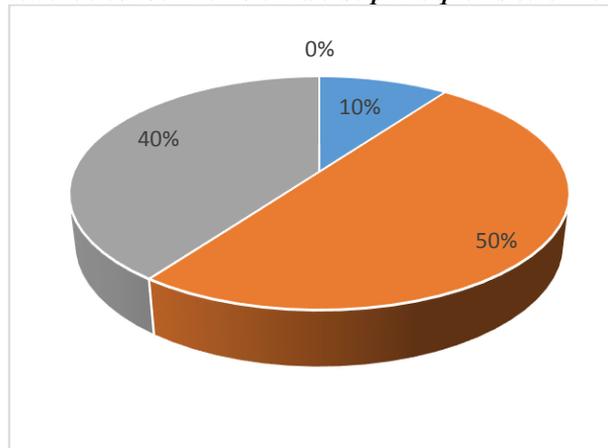
**¿Qué nivel de conocimiento tiene en la disciplina que usted entrena?**

**Tabla 3**  
*Nivel de conocimiento en la disciplina que usted entrena*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	1	10%
Muy Bueno	5	50%
Bueno	4	40%
Malo	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a entrenadores de la U. E. Particular Letort

**Gráfico 3**  
*Nivel de conocimiento en la disciplina que usted entrena*



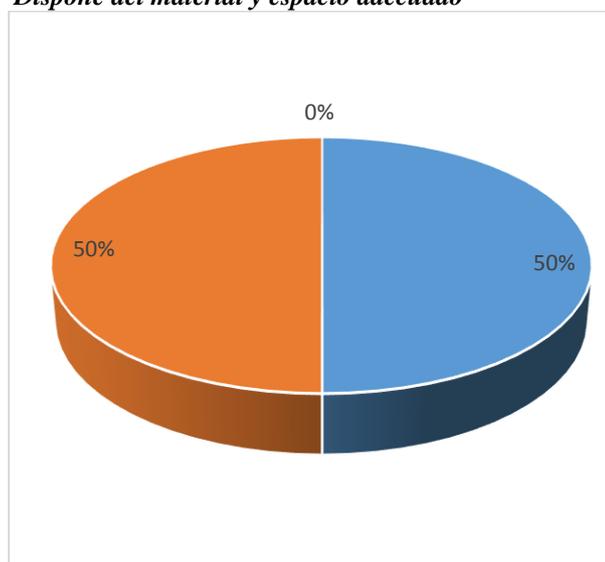
**Autor:** Mejía Cruz Jorge Eduardo

**Interpretación:**

Los resultados de las encuestas demuestran que la mitad de los entrenadores tienen el nivel medio de conocimiento en la disciplina deportiva a su cargo para lograr los objetivos, en tanto que la otra parte tienen un bajo nivel de conocimiento

**Pregunta. N°4****¿Dispone del material y espacio adecuado?****Tabla 4***Dispone del material y espacio adecuado*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Si	5	50%
No	5	50%
Improvisa	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a entrenadores de la U. E. Particular Letort**Gráfico 4***Dispone del material y espacio adecuado***Autor:** Mejía Cruz Jorge Eduardo**Interpretación:**

De los encuestados se mencionan que la mitad de ellos disponen de los recursos e instalaciones necesarias para el desarrollo de las distintas disciplinas deportivas que ofrece como actividades extracurriculares en tanto que la otra parte no dispone.

**Pregunta. N°5**

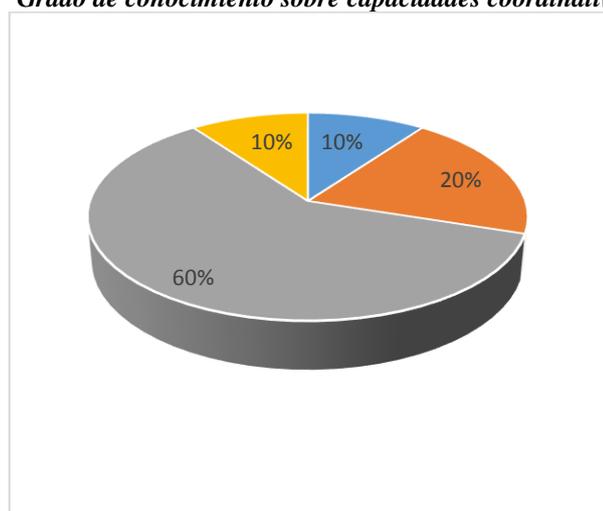
**¿Qué grado de conocimiento sobre Capacidades Coordinativas tiene usted?**

**Tabla 5**  
*Grado de conocimiento sobre capacidades coordinativas*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	1	10%
Muy Bueno	2	20%
Bueno	6	60%
Malo	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a entrenadores de la U. E. Particular Letort

**Gráfico 5**  
*Grado de conocimiento sobre capacidades coordinativas*



**Autor:** Mejía Cruz Jorge Eduardo

**Interpretación:**

El nivel es bueno sobre el conocimiento sobre Capacidades Coordinativas por la mayoría de los entrenadores y un bajo porcentaje dicen tener entre excelente y muy bueno.

**Pregunta. N°6**

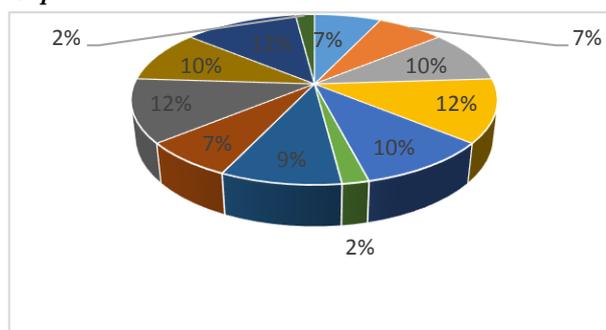
**¿Cuáles son las Capacidades Coordinativas que los niños de 11 a 12 años deben tener?**

**Tabla 6**  
*Capacidades coordinativas*

respuesta	frecuencia	%
fuerza	4	7%
adaptación	4	7%
orientación	6	10%
equilibrio	7	12%
reacción	6	10%
resistencia	1	2%
ritmo	5	9%
anticipación	4	7%
agilidad	7	12%
velocidad	6	10%
flexibilidad	7	12%
resistencia a la fuerza	1	2%
<b>total</b>		<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a entrenadores de la U. E. Particular Letort

**Gráfico 6**  
*Capacidades coordinativas*



**Autor:** Mejía Cruz Jorge Eduardo

**Interpretación:**

En mayor porcentaje coinciden que las Capacidades Coordinativas que deben entrenarse son: equilibrio, orientación y reacción. Y en menos porcentaje la velocidad, fuerza, adaptación etc. Cada una en función de las exigencias de cada disciplina deportiva.

**Pregunta. N°7**

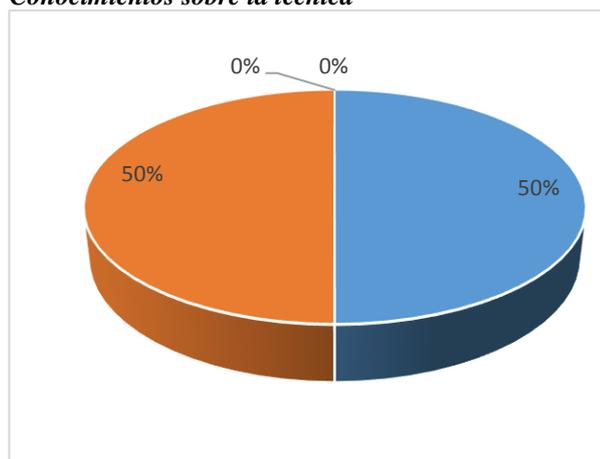
**¿Qué conocimientos sobre la técnica tiene usted?**

**Tabla 7**  
*Conocimientos sobre la técnica*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Alto	5	50%
Medio	5	50%
Bajo	0	0%
Ninguno	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a entrenadores de la U. E. Particular Letort

**Gráfico 7**  
*Conocimientos sobre la técnica*



**Autor:** Mejía Cruz Jorge Eduardo

**Interpretación:**

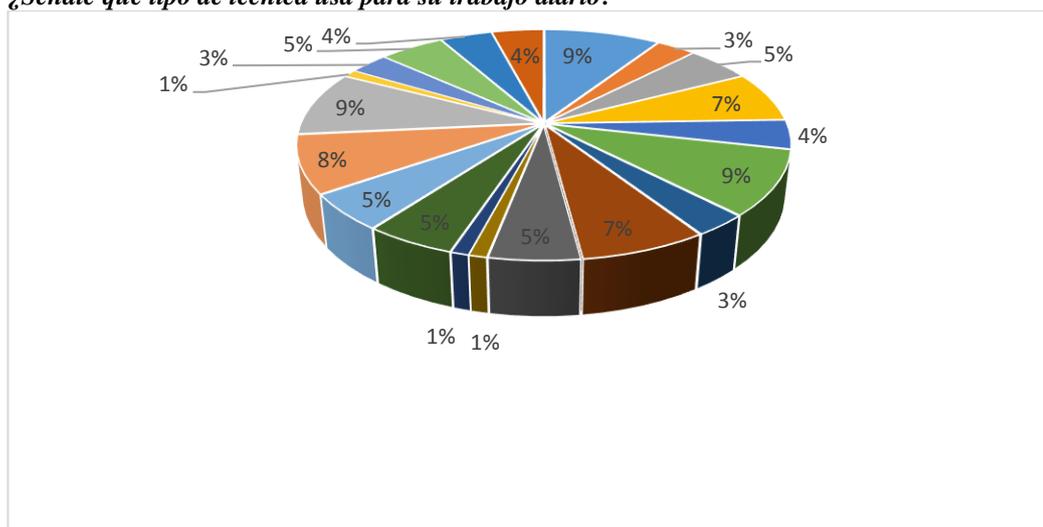
La mitad de los entrenadores tienen el nivel alto sobre el conocimiento de la técnica para orientar y dirigir la disciplina deportiva y la otra mitad dicen que poseen el nivel medio de su conocimiento.

**Pregunta. N°8****¿Señale que tipo de técnica usa para su trabajo diario?**

**Tabla 8**  
*Tipo de técnica que usa para su trabajo diario*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Defensiva	7	9 %
Intercepciones	2	3 %
Driblar	4	5 %
Pases	5	7 %
Regates	3	4 %
Recepción	7	9 %
Balanceos	2	3 %
Saltos	5	7 %
Carreras	4	5 %
Vallas	1	1 %
Llegada	1	1 %
Bloqueos	4	5 %
Desplazamientos	4	5 %
Conducción	6	8 %
Ofensiva	7	9 %
Revés	1	1 %
Control	2	3 %
Equilibrios	4	5 %
Salidas	3	4 %
Relevos	3	4 %
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a entrenadores de la U. E. Particular Letort

**Gráfico 8****¿Señale que tipo de técnica usa para su trabajo diario?***Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo***Interpretación:**

Un similar porcentaje de entrenadores afirman que las técnicas más utilizadas en sus tareas diarias son: ofensiva, defensiva y recepciones. Le sigue la conducción, saltos y pases, con menos porcentaje el driblear, bloqueos, desplazamientos, equilibrios, carreras; a continuación, están los regates, salidas y relevos. En último lugar consideran la intercepciones, balanceos, control, vallas, llegadas y revés.

Pregunta. N°9

**¿Considera que las técnicas enseñadas en las diferentes disciplinas deportivas influyen en el rendimiento técnico de los niños de 11 a 12 años?**

**Tabla 9**

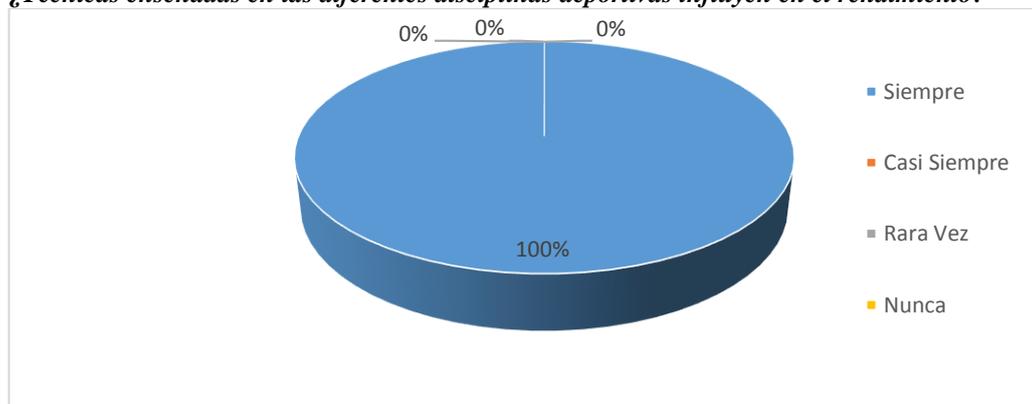
*¿Técnicas enseñadas en las diferentes disciplinas deportivas influyen en el rendimiento?*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Siempre	10	100%
Casi Siempre	0	0%
Rara Vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>

*Fuente: Encuesta a Entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort*

**Gráfico 9**

*¿Técnicas enseñadas en las diferentes disciplinas deportivas influyen en el rendimiento?*



*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*

### **Interpretación:**

La totalidad de entrenadores consideran que los tipos de técnica frecuentemente utilizadas en las diferentes disciplinas deportivas y no solo influyen sino ya que son determinantes en el rendimiento técnico y resultados que se obtengan en una situación real de juego.

Pregunta. N°10

**¿Cree que la tecnología de punta contribuirá al mejor desempeño del entrenamiento del Mini Básquet en esta Institución?**

**Tabla 10**

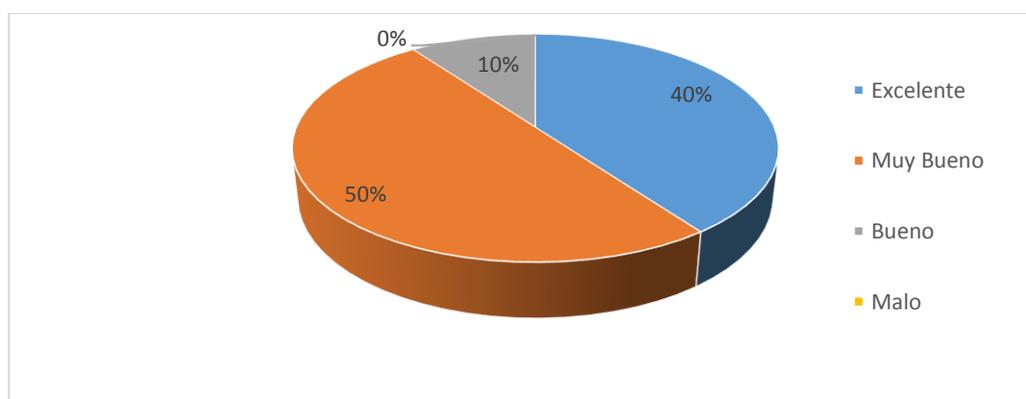
*¿Tecnología de punta contribuirá al desempeño del entrenamiento del Mini Básquet?*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	4	40%
Muy Bueno	5	50%
Bueno	1	10%
Malo	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Encuesta a Entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort*

**Gráfico 10**

*¿Tecnología de punta contribuirá al desempeño del entrenamiento del Mini Básquet?*



*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*

### **Interpretación:**

Los resultados de la encuesta demuestran que la mayoría de los encuestados opinan que la tecnología de punta es y será un gran aporte para el desempeño del entrenamiento del Mini Básquet en la Institución.

Pregunta. N°11

**¿Considera importante que el investigador de este trabajo realice un video interactivo para mejorar la técnica ofensiva y defensiva de los niños y niñas de la Unidad Educativa Particular Letort?**

**Tabla 11**

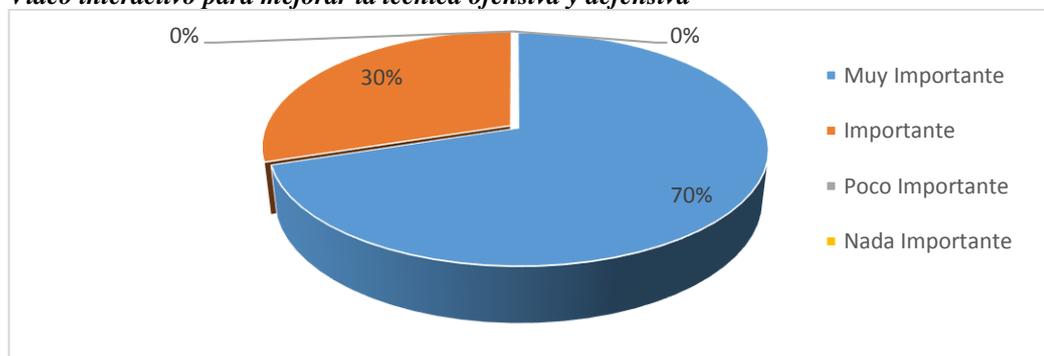
*Video interactivo para mejorar la técnica ofensiva y defensiva*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Muy Importante	7	70%
Importante	3	30%
Poco Importante	0	0%
Nada Importante	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Encuesta a Entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort*

**Gráfico 11**

*Video interactivo para mejorar la técnica ofensiva y defensiva*



*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*

### **Interpretación:**

Más de la mitad de los entrenadores consideran muy importante se realice una propuesta alternativa de punta para mejorar la técnica ofensiva – defensiva de la práctica del Mini Básquet en la Institución. y menos de la mitad de los entrenadores piensan que la realización de esta propuesta es importante.

Pregunta. N°12

**¿La aplicación de este video cree que ayudara a mejorar la técnica ofensiva y defensiva del Mini Básquet en esta Institución?**

**Tabla 12**

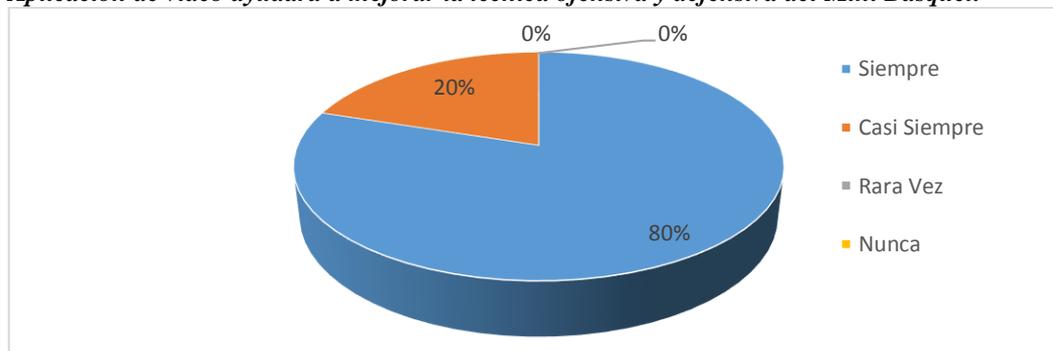
*Aplicación de video ayudará a mejorar la técnica ofensiva y defensiva del Mini Básquet.*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Siempre	8	80%
Casi Siempre	2	20%
Rara Vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Encuesta a Entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort*

**Gráfico 12**

*Aplicación de video ayudará a mejorar la técnica ofensiva y defensiva del Mini Básquet.*



*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*

### **Interpretación:**

Según los resultados de la encuesta la mayoría de entrenadores creen que muy importante la aplicación y utilización de la propuesta interactiva servirá para mejorar la técnica ofensiva – defensiva en el Mini Básquet y solo un pequeño porcentaje de ellos consideran que no es necesario.

### 3.2 Observación aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Particular

“Letort”.

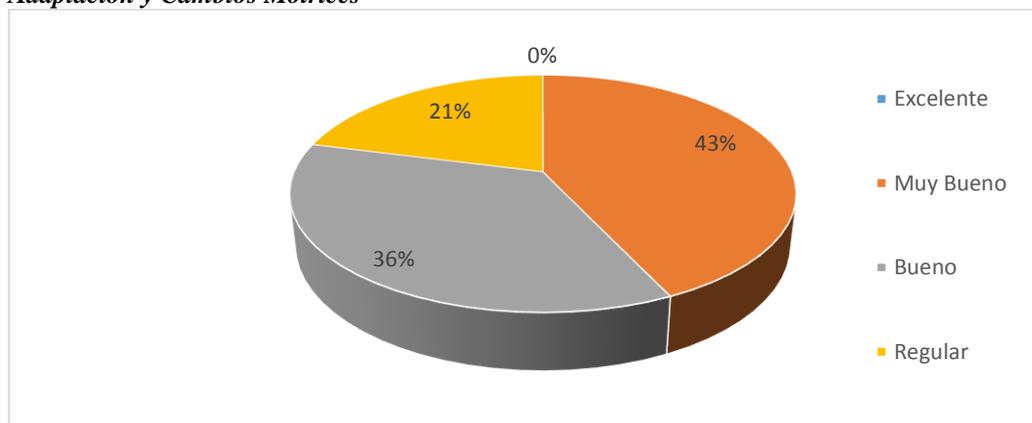
#### Ficha N°1

**Tabla 13**  
*Adaptación y Cambios Motrices*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy Bueno	6	43%
Bueno	5	36%
Regular	3	21%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Encuesta a Entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort*

**Gráfico 13**  
*Adaptación y Cambios Motrices*



*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*

#### **Interpretación:**

Podemos ver que al momento de tomar las Fichas de Observación menos de la mitad tiene una muy buena Capacidad de Adaptación y Cambios Motrices, esto es una excelente base para que el entrenador trabaje en desarrollar esta capacidad, así como buena y regular es también considerable el porcentaje de Adaptación.

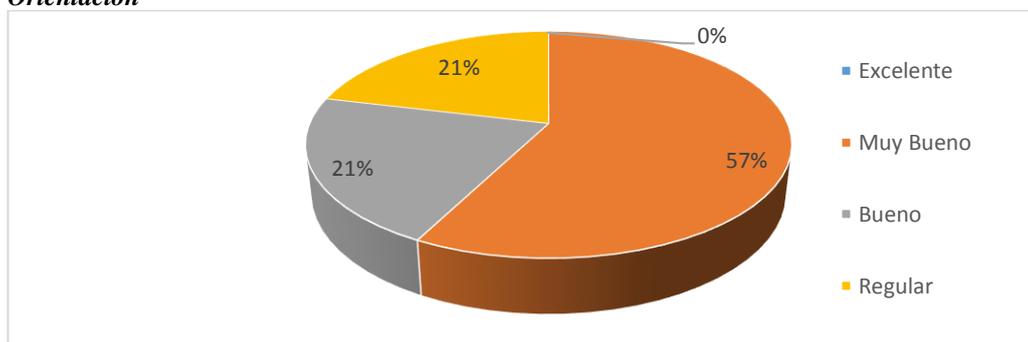
## Ficha N°2

**Tabla 14**  
**Orientación**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0%
Muy Bueno	8	57%
Bueno	3	21%
Regular	3	21%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Encuesta a Entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort*

**Gráfico 14**  
**Orientación**



*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*

### **Interpretación:**

Según estos resultados más de la mitad de la población tiene una muy buena Capacidad de Orientación, lo que ayudará al deportista a ubicarse correctamente en el lugar donde le corresponde para realizar una excelente defensa, en tanto que el porcentaje de bueno y regular están con menos de la mitad lo que nos indica que hay que trabajar en esta capacidad para llegar al objetivo deseado.

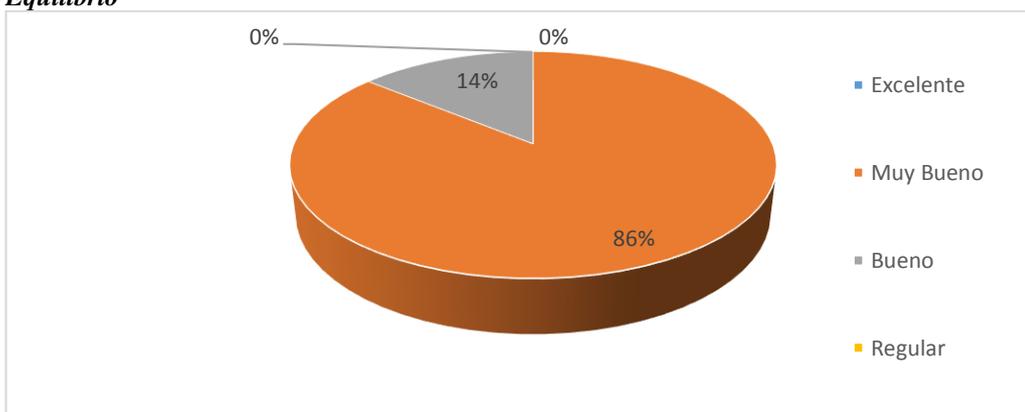
### Ficha N°3

**Tabla 15**  
*Equilibrio*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0%
Muy Bueno	12	86%
Bueno	2	14%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Encuesta a Entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort*

**Gráfico 15**  
*Equilibrio*



*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*

### **Interpretación:**

Los resultados determinan que casi la totalidad de estudiantes tienen una muy buena Capacidad de Equilibrio lo que es una fortaleza para poder elegir movimientos y desplazamientos con o sin balón. Así como un pequeño porcentaje de la población está en regular, lo que indica que hay que trabajar para no tener inconvenientes en las etapas siguientes de los niños

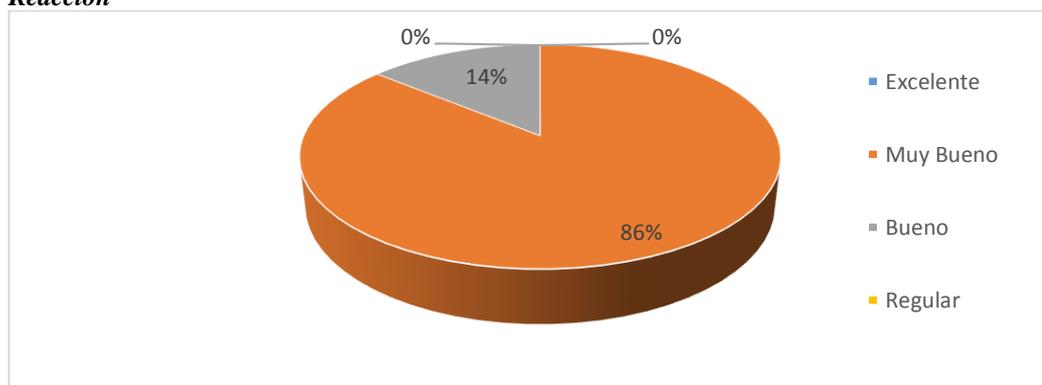
#### Ficha N°4

**Tabla 16**  
**Reacción**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0%
Muy Bueno	12	86%
Bueno	2	14%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Encuesta a Entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort*

**Gráfico 16**  
**Reacción**



*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*

#### **Interpretación:**

Aquí vemos que en su totalidad, hay muy buena Capacidad de Reacción, lo que facilitará el trabajo de los entrenadores para una mejor respuesta de los estudiantes al realizar un trabajo de salidas; y en menor porcentaje en regular, lo que indica que se debe trabajar en esta capacidad para que todo el equipo este en óptimas condiciones.

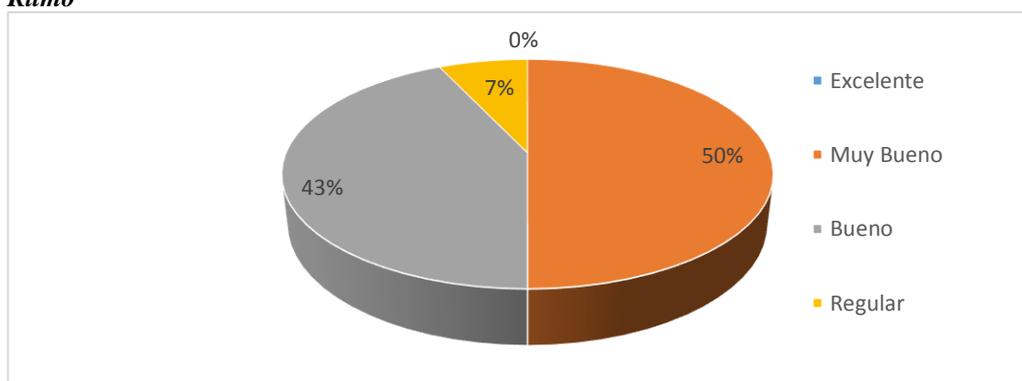
## Ficha N°5

**Tabla 17**  
**Ritmo**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0%
Muy Bueno	7	50%
Bueno	6	43%
Regular	1	7%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Encuesta a Entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort*

**Gráfico 17**  
**Ritmo**



*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*

### **Interpretación:**

Según estos resultados, la mitad de los estudiantes tiene una muy buena Capacidad de Ritmo, lo que sirve a los entrenadores para trabajar en ejercicios interactivos sin tener problemas de pérdida de tiempo; así como también vemos que menos de la mitad tiene bueno y una pequeña parte de la población regular, lo que indica que hay que trabajar más con los estudiantes para que desarrollen esta capacidad.

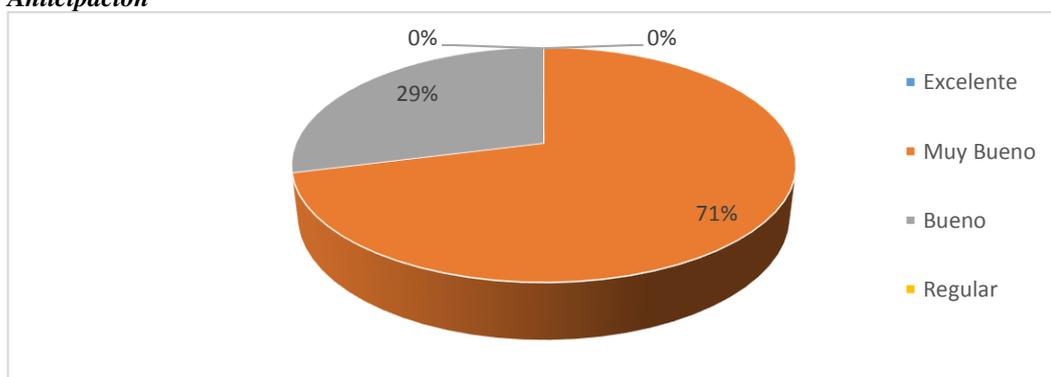
## Ficha N°6

**Tabla 18**  
*Anticipación*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0%
Muy Bueno	10	71%
Bueno	4	29%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Encuesta a Entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort*

**Gráfico 18**  
*Anticipación*



*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*

### **Interpretación:**

En estos resultados se dan cuenta que la mayoría de la población tiene muy buena Capacidad de Anticipación lo que ayudará a realizar más trabajos en la defensa, mientras que menos de la mitad de la población tiene bueno en esta Capacidad lo que es un indicador de que el entrenador debe trabajar con énfasis para que todo el equipo esté capacitado para realizar este trabajo.

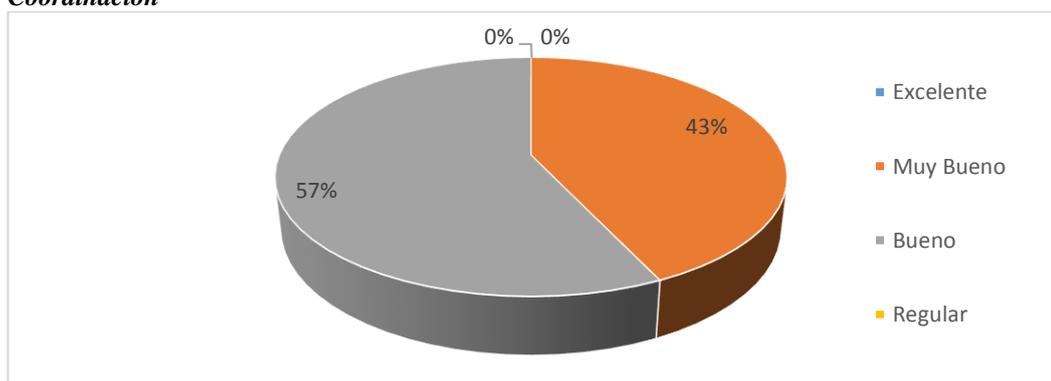
## Ficha N°7

**Tabla 19**  
*Coordinación*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0%
Muy Bueno	6	43%
Bueno	8	57%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Encuesta a Entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort*

**Gráfico 19**  
*Coordinación*



*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*

### **Interpretación:**

Podemos determinar que más de la mitad de los estudiantes tienen bueno la Capacidad de Coordinación, lo que hace que el trabajo que realiza el entrenador sea más exigente para desarrollar esta capacidad y mientras tanto que menos de la mitad tienen muy bueno lo que indica que se debe realizar más trabajo de coordinación.

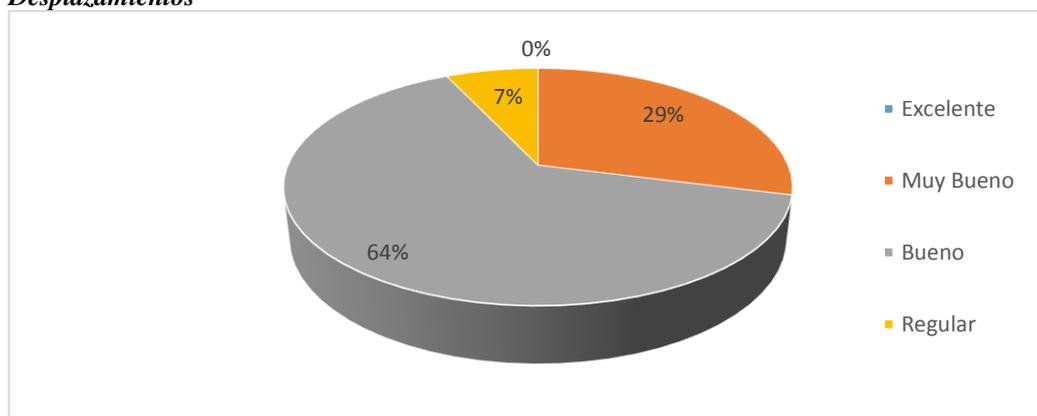
## Ficha N°8

**Tabla 20**  
*Desplazamiento*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0%
Muy Bueno	4	29%
Bueno	9	64%
Regular	1	7%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Encuesta a Entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort*

**Gráfico 20**  
*Desplazamientos*



*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*

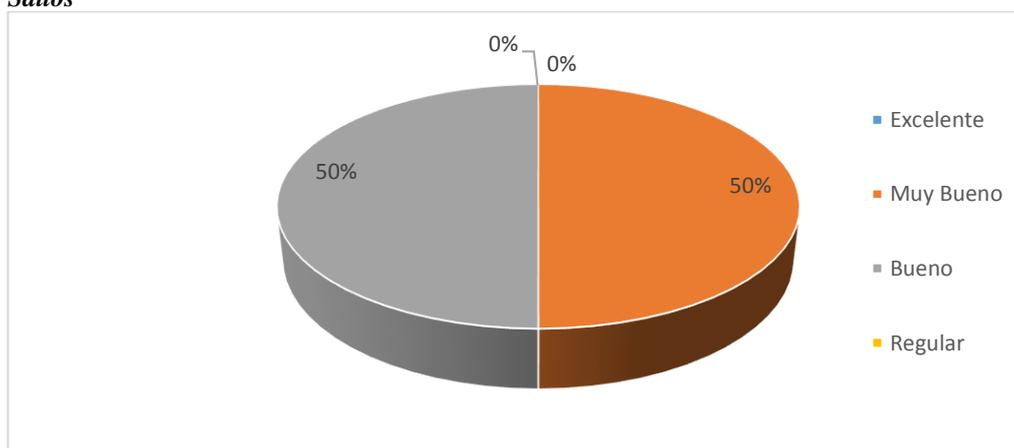
### **Interpretación:**

Podemos determinar que más de la mitad de los estudiantes tienen buena técnica de Desplazamientos, lo que indica que el entrenador debe trabajar con ejercicios de movilidad en toda la cancha en la parte ofensiva y defensiva, mientras que menos de la mitad tienen porcentaje muy bueno y una pequeña parte tiene porcentaje regular en esta Técnica.

**FICHA N°9****Tabla 21**  
*Salto*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0%
Muy Bueno	7	50%
Bueno	7	50%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Encuesta a Entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort*

**Gráfico 21**  
*Salto*

*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*

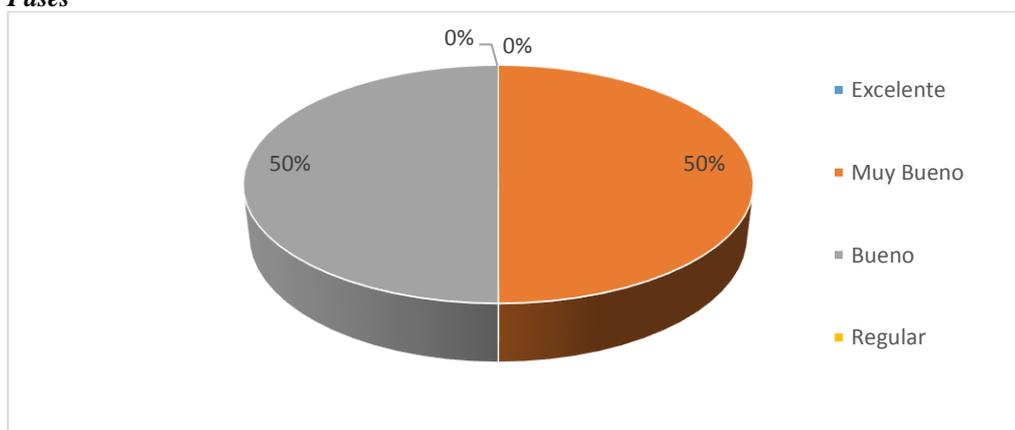
**Interpretación:**

De acuerdo con los resultados obtenidos vemos que la mitad de la población se mantiene entre muy buena y buena Técnica de Salto lo que es favorable para el trabajo de los entrenadores, ya que el estudiante puede ir desarrollando poco a poco dicha técnica conforme los trabajos y las exigencias lo pidan para lograr que tengan un salto que vaya acorde con sus edades.

**FICHA N°10****Tabla 22**  
**Pases**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0%
Muy Bueno	7	50%
Bueno	7	50%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Encuesta a Entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort*

**Gráfico 22**  
**Pases**

*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*

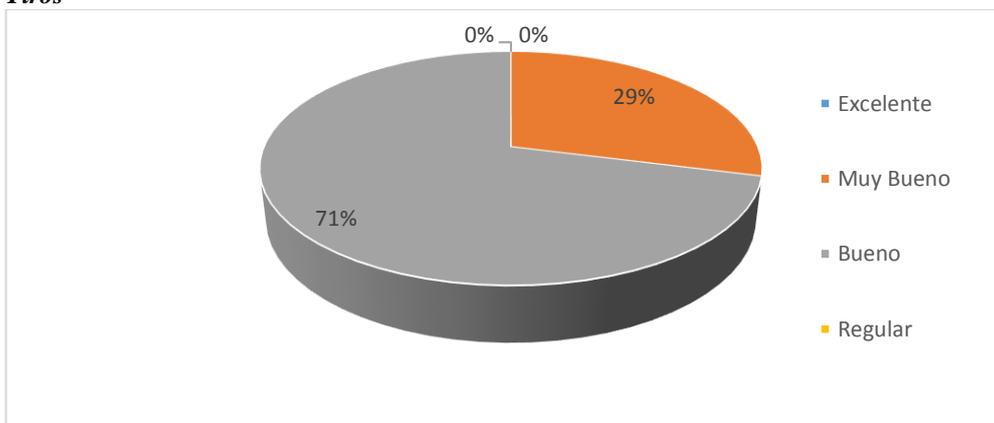
**Interpretación:**

En esta Ficha de Observación refleja que la mitad de la población se mantiene en una muy buena y buena Técnica de Pases, fortaleza que el entrenador debe aprovechar ya que esta técnica se la puede mejorar con trabajos interactivos para que el estudiante con las repeticiones corrija y llegue a realizar el gesto técnico correctamente.

**FICHA N°11****Tabla 23****Tiros**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0%
Muy Bueno	4	29%
Bueno	10	71%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Encuesta a Entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort*

**Gráfico 23****Tiros**

*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*

**Interpretación:**

Podemos determinar que la mayoría de la población tiene una buena Técnica de Tiro y menos de la mitad se mantienen en muy buena de igual forma como la anterior técnica se debe trabajar con ejercicios mediante el método de la repetición para que dicha técnica se vaya puliendo y mejore día a día para poder conseguir los objetivos deseados.

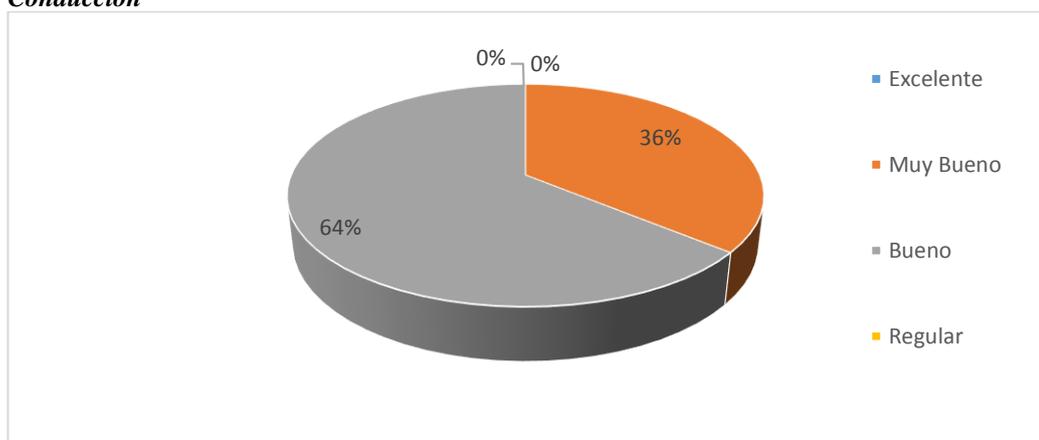
## FICHA N°12

**Tabla 24**  
**Conducción**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0%
Muy Bueno	5	36%
Bueno	9	64%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Encuesta a Entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort*

**Gráfico 24**  
**Conducción**



*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*

### **Interpretación:**

De acuerdo a estos resultados observamos que la mayoría de la población tiene una buena Técnica de Conducción y menos de la mitad se mantienen en muy buena, esto es un aviso muy importante para que el entrenador corrija a tiempo y vaya desarrollando día a día para que el estudiante tenga al 100% desarrollada esta técnica y poder jugar al Mini Básquet de una forma fluida.

## CAPÍTULO IV

### 4. PROPUESTA ALTERNATIVA

#### 4.1 Título

**Video interactivo que contiene ejercicios que van a mejorar las capacidades coordinativas y el rendimiento técnico de niños en las edades de 11 a 12 años en el Mini Básquet.**

#### 4.2 Justificación

En el trabajo de investigación se encontró como resultado que generalmente los niños no son instruidos en el correcto desarrollo de sus capacidades coordinativas para la práctica del Mini Básquet y esta falta de buen entrenamiento dificulta la práctica del juego y además puede provocar lesiones.

Este análisis es la base fundamental para el presente proyecto que servirá para mejorar las Capacidades Coordinativas y el Rendimiento Técnico para lo cual se propone un video interactivo en el que se presenta ejercicios de coordinación y desarrollo de habilidades técnicas y motrices para la práctica del juego de basquetbol.

Con lo arriba expuesto queda claro que el presente proyecto beneficia no solo a los niños objeto de estudio, sino también a la comunidad educativa ya que cualquier entrenador, docente o padre puede hacer uso de los videos para promover una correcta práctica deportiva. Por último, se destaca la importancia del presente proyecto en el ejercicio de los talleres en los niños de la Unidad Educativa Particular Letort, ya que ellos se beneficiaron desde un inicio con los conocimientos adquiridos por el investigador.

### **4.3 Fundamentación**

#### **4.3.1. Capacidades Coordinativas**

Podemos decir que las capacidades coordinativas son todas las habilidades que permiten al niño o adulto moverse adecuadamente.

Massafret y Segrés (2010) definen las capacidades coordinativas como el conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno, a través de la estrecha relación del Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final real y la acción final deseada (Solana & Muñoz, 2011, pág. 1239)

Esta definición nos da la pauta para la presente propuesta, ya que no podemos hablar de mini básquet si el niño no ha desarrollado los pre requisitos del mismo. Por eso debemos hablar de las capacidades coordinativas para el mini básquet. Según Gröpiere y Thiess los factores que determinan las prestaciones motrices entre los 8 y los 14 años son:

- a) Las capacidades deportivo-motoras (fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc.)
- b) Las habilidades deportivo-motoras (los fundamentos de los deportes escolares)
- c) El desarrollo y la maduración física (la edad biológica) (Castro, 2013, pág. 45)

Analizaremos cada una para dar una pauta de las capacidades desarrolladas en la presente propuesta.

### **4.3.2 Capacidades deportivo – motoras**

El movimiento en general es producto de habilidades motrices, un niño no puede caminar sin no posee para este propósito una habilidad natural, incluso cuando un niño de dos años no ha logrado dar sus primeros pasos es objeto de estudio la dificultad que presenta.

Eric Vallodoro afirma que la actividad física y la deportiva están muy ligada entre sí, desde un programa de acondicionamiento físico para la salud, una clase de Educación Física, una sesión de entrenamiento deportivo, o simplemente un encuentro deportivo (cualquier deporte) como actividad recreativa, tienen en común actividad motora y deportiva. El movimiento en general es producto de capacidades y habilidades motrices (Vallodoro, 2012, pág. 120)

Por este motivo las capacidades deportivas motoras serán el primer requisito para la práctica en cualquier deporte; es por ello que, dentro de la propuesta de este trabajo de investigación, se determinarán y ejercitan habilidades motoras para mejorar la actividad del mini básquet.

#### ***4.3.2.1. Fundamentos de los deportes escolares***

Etimológicamente la palabra "deporte" no viene del vocablo anglosajón "sport" como muchos creen. El origen de esta palabra proviene del latín "deportare", que en su tercera acepción significa: divertirse, recrearse (Muñoz, 2004, pág. 48).

Con esta definición está claro que el deporte en los niños está directamente relacionado con el juego y la recreación, los niños necesitan como primer fundamento jugar y disfrutar del ejercicio. Y para esto debemos conocer los elementos que integran el deporte como parte de una disciplina escolar y practicada por los niños:

**Situación motriz:** realización de una actividad en la que la acción y el movimiento, no sólo mecánico sino también de comportamiento, deben necesariamente estar presente y constituir parte inseparable de la tarea.

**Juego:** participación voluntaria con propósitos de recreación y con finalidad en sí misma.

Competición: deseo de superación, de progreso, de rendimiento elevado, bien para vencerse a sí mismo o al contrario.

**Reglas:** que definan las características de la actividad y de su desarrollo.

**Institucionalización:** se requiere conocimiento y control por parte de una instancia o institución, generalmente denominada federación, que rige el desarrollo y fija los reglamentos del juego (Muñoz, 2004, pág. 55).

De los cuatro elementos mencionados la Institucionalización quizá sea la más recurrente porque para practicar un deporte como el mini básquet es necesario una dirección, un guía que pueda motivar e impulsar a los niños que se interesen en este deporte.

#### ***4.3.2.2. El desarrollo y la maduración física***

Por último, dentro de los factores mencionados por Gröpiere y Thiess está la parte biológica, la misma que hará diferenciación entre los niños que incursionan en la práctica del mini básquet.

El periodo que comprende la niñez y la adolescencia puede dividirse, con relación a la práctica del ejercicio, en tres categorías: Entre los 5 y los 11 años. Se extiende desde el inicio de la vida escolar hasta la pre pubertad, este grupo se caracteriza por una musculatura débil, una buena flexibilidad y una escasa capacidad de concentración, sobre todo si se ha de prolongar algo esa atención.

Entre los 11 y los 15 años ocurre la pubertad y el gran brote de crecimiento. Aumenta considerablemente la capacidad aeróbica, incrementándose el VO<sub>2</sub> máximo. Se gana en fuerza y resistencia. El adolescente se inicia en actividades competitivas, aunque perder o ganar debe carecer de importancia, ya que sólo contribuye a que descubra que toda actividad tiene una finalidad, la existencia de normas qué respetar, la importancia del trabajo en equipo, así como el respeto y consideración, al contrario. Por encima de los 15 años. Acaba la adolescencia y comienza la edad adulta, termina el crecimiento y se completa el desarrollo muscular, puede forzarse el ejercicio físico a realizar y hacerlo de forma especializada (Fernandez, 2009, pág. 16).

De lo antes expuesto se concluye que la propuesta que se presenta está alineada correctamente con estos fundamentos, los niños objeto de estudio están en la segunda etapa donde la práctica de deporte facilita un mejor desarrollo fisiológico y mejora el desarrollo motriz.

Estos tres elementos de la coordinación: Capacidad motora, fundamentos del deporte escolar y el desarrollo y maduración física fueron un eje en el desarrollo de la propuesta que se presentará en las siguientes páginas, los niños participaron con entusiasmo en los talleres de entrenamiento deportivo y desarrollaron sus capacidades motrices, tomando en cuenta los principios del deporte en la escuela y su edad cronológica.

#### **4.3.3. Técnica en el mini básquet**

La técnica es un conjunto de procedimientos o recursos que se usan en un arte, en una ciencia o en una actividad deportiva, esta definición de libre acceso nos da una pauta del siguiente apartado en la fundamentación para la propuesta que se hace en el

presente Trabajo de investigación.” Conjunto de habilidades que permiten emplear los instrumentos propios del juego, con el fin de resolver las tareas propias en diferentes situaciones del juego” (Salazar, 2013, pág. 87).

Como en todo deporte en el mini básquet también existen ejercicios y técnica específica para el correcto desempeño del deportista. A continuación, haremos un estudio de las cuatro técnicas básicas que se desarrollaron en la propuesta; aunque en el marco teórico del presente proyecto fueron analizadas, vale la pena recordarlas en este apartado para que se encuentren presentes en la retentiva del lector al momento de analizar la propuesta.

#### ***4.3.3.1. El bote***

Los niños desde la edad preescolar botean el balón, lo hacen como una forma de entretenimiento y esto permite el desarrollo de sus habilidades motrices; sin embargo, en el básquet se requiere de ciertos elementos que hagan del boteo una técnica adecuada para su ejecución. “El bote es uno de los fundamentos básicos del juego del baloncesto, un jugador puede botar cuantas veces desee si bien al tratarse de un juego colectivo debería ser la tercera opción a realizar tras no poder tirar ni pasar”. (Peña, 2010, pág. 2)

Esta Técnica es muy importante para que los niños tengan un excelente desempeño y conducción del balón, sea éste en línea recta o zigzag para poder llegar a concretar una canasta.

#### ***4.3.3.2. El pase***

El pase es la técnica que permite al jugador compartir el balón sin botear, esta no es la simple habilidad de lanzar el balón, en el básquet se requiere de precisión para que la pelota llegue al pecho del compañero que es sin duda la forma óptima de llegar.

“Acción entre dos jugadores de un mismo equipo por la que uno de ellos transfiere el control del balón al otro. Es el principal fundamento para el desarrollo del juego de equipo”. (Nava, 2010, pág. 1)

Se podría decir que esta técnica es la ideal para que el jugador realice un ataque sin necesidad de botar el balón y poderlo hacer de una manera más eficaz y rápida puesto que si lo realizan con técnica el objetivo deseado se ejecutará sin ningún problema.

#### **4.3.3.3. *El tiro***

Si el pase determina la superioridad de un equipo contra otro, el tiro sin lugar a dudas influye en el resultado, ya que este es el lanzamiento de la pelota a la canasta, y solamente el tiro modifica el marcador, esto nos podemos dar cuenta en lo que encontré en un sitio web el cual dice: “El tiro libre es un aspecto técnico de dominio indispensable para todos los jugadores de baloncesto, independientemente de la categoría de juego y del puesto específico que desempeñen (Cárdenas y Rojas, 1997)” (Garzón Echevarría, Lapresa Ajamil, Anguera Argilaga, & Arana Idiakez, 2011, pág. 1).

Podemos concluir que la aplicación de esta técnica es prioritaria para que los jugadores puedan llegar a la canasta de una mejor manera y así lograr el objetivo deseado. En la propuesta de talleres, se trabajó con los niños la pericia adecuada para el tiro y se motivó la práctica de esta técnica con el fin de mejorar su ejecución.

#### **4.3.3.4. *El bloqueo***

Para poder realizar este trabajo de investigación, analizando de una mejor manera lo que se refiere a esta técnica me basé en un artículo de revista que dice:”El

bloqueo directo destaca como uno de los medios colectivos principales utilizados en baloncesto” (Suárez-Cadenas, Courel-Ibáñez, & Cárdenas-Vélez, 2017, pág. 45).

Estos elementos demuestran que existe una técnica específica para el mini básquet, que además de ser necesaria permite el disfrute del juego y de un triunfo. Cabe recalcar que en la propuesta se pone énfasis en el desarrollo de las capacidades coordinativas más que de la técnica por la edad de los niños objeto de estudio. Aunque se reconoce en la técnica como una prioridad para el deportista, en el presente proyecto se busca un disfrute en la actividad deportiva y se toma en cuenta que los niños están en una edad donde la correcta formación deportiva impulsará en ellos que incursionen a mayor profundidad en una determinada disciplina.

Por último y como parte de las variables trabajadas en la propuesta se presenta una pequeña definición de que es el mini básquet:

El minibasket es un deporte adaptado de colaboración-oposición (Hernández Moreno, 1994), en el que los principales objetivos son de carácter formativo, lúdico y educativo, por encima del carácter más competitivo del baloncesto. En este sentido, Mitjana (2007) apunta la importancia del reglamento como base del proceso de formación deportiva, contribuyendo a la formación integral de los jugadores. Las reglas en esta etapa recogen, en primer lugar, el tipo de acciones permitidas, las sanciones o las infracciones, las características del terreno de juego y, en segundo lugar, el tipo de desarrollo técnico táctico del juego, al limitar las acciones individuales y colectivas (Vizcaíno Domínguez, Sáenz- López Buñuel, & Rebollo González, 2013, pág. 175).

Así mismo este deporte tiene reglas específicas y características individuales como: Tamaño de la cancha, cestos y tableros, número de jugadores y duración del

partido. Aunque no difiere en mayor medida de las características del baloncesto es importante diferenciarlo del mismo, ya que para la realización de la propuesta se manejan los estándares del mini básquet.

#### **4.4. Objetivos**

##### **4.4.1. Objetivo General**

Elaborar un video interactivo de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas y el rendimiento técnico de niños en las edades de 11 a 12 años en el Mini Básquet.

##### **4.4.2. Objetivos Específicos**

- Seleccionar ejercicios generales y específicos para mejorar el rendimiento técnico.
- Mejorar las Capacidades Coordinativas de los estudiantes.
- Socializar el video interactivo a los entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort.

#### **4.5 Ubicación sectorial y física**

**País:** Ecuador

**Provincia:** Pichincha

**Cantón:** Quito

**Beneficiarios:** deportistas, entrenadores

#### **4.6. Desarrollo de la Propuesta**

Como entrenador y docente se observa cada vez más que los niños que practican el Mini Básquet carecen de técnicas correctas para la ejecución de la disciplina, además las faltas de capacidades coordinativas en los niños que fueron estudiados demuestran

que no reciben un buen soporte y acompañamiento desde la edad preescolar para la práctica del básquet.

Como se ha indicado en todo el proyecto el eficaz entrenamiento puede lograr no solo mejores jugadores, sino evitar lesiones y otros problemas que se suscitan a lo largo de la vida de un deportista.

En las siguientes páginas se detallan 30 talleres para mejorar las capacidades coordinativas y el rendimiento técnico en los niños de 11 a 12 años.

En cada taller los niños inician con calentamiento que consiste en tres pilares fundamentales: movimiento articular, calentamiento a base de juegos y estiramiento; después de esta etapa se procedió al enfoque particular de cada taller.

Los primeros dos talleres cumplen el objetivo de mejorar la lateralidad en los niños, tomando en cuenta la postura correcta para el deporte de mini básquet.

Después Continúan con talleres que mejoran el equilibrio y desplazamientos, dos capacidades coordinativas muy importantes ya que si los niños no tienen desarrolladas estas dos capacidades el jugador incurrirá en faltas continuas al momento del partido.

Los talleres terminan con ejercicios de rendimiento técnico, que se enfoca en la técnica precisa de pase, boteo, tiro, conducción, etc, y que permitirá que el niño tenga un correcto desarrollo en su vida deportiva enfocado al mini básquet.

Después de haber ejecutado los talleres que se presentan a continuación se realizó en cada actividad una etapa de estiramiento e hidratación para concluir el trabajo sin novedades de lesión y precautelando la seguridad de los niños



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA – ECUADOR**



**TALLER N°1**

**TEMA: ADAPTACIÓN Y CAMBIOS MOTRICES**

<b>Objetivo: Desarrollar los movimientos de lateralidad</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	LUNES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	X	Balones	x	Cronómetro	X
Chalecos	X	Conos	x		
<b>PARTE INICIAL</b>	<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>		
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.	Juego recreativo para entrar en calor. Nombre del juego: pato pato ganzo.		 <p style="text-align: right;"><i>fuelle: Jorge Mejía</i></p>		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>		
Realizar movimientos de lateralidad: izquierda, derecha, hacia delante, hacia atrás con la postura correcta que se necesita para el Mini Básquet					
<b>PARTE FINAL</b>	<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>		
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA – ECUADOR**



**TALLER N° 2**

**TEMA: ADAPTACIÓN Y CAMBIOS MOTRICES**

<b>Objetivo: Mejorar los distintos movimientos de lateralidad</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	MARTES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x	Balones	x	Conos	x
Chalecos	x	Cronómetro	x		
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>	
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.		Juego recreativo para entrar en calor. Nombre del juego: la gallinita ciega		 <p style="text-align: right;"><i>fuelle: Jorge Mejía</i></p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>	
Realizar movimientos de lateralidad: izquierda, derecha, hacia delante, hacia atrás con la postura correcta que se necesita para el Mini Básquet en las diferentes zonas tanto ofensiva como defensiva					
<b>PARTE FINAL</b>		<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>	
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA – ECUADOR**



**TALLER N° 3**

**TEMA: ORIENTACIÓN**

<b>Objetivo: Lograr que los niños trabajen por si solos en esta capacidad</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	MIÉRCOLES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x	Balones	x	Conos	X
Chalecos	x	Cronómetro	x		
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>	
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.		Juego recreativo para entrar en calor. Nombre del juego: ratón ratón		 <p style="text-align: right; font-size: small;"><i>fuelle: Jorge Mejía</i></p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>	
El niño tiene que desplazarse a las diferentes posiciones que se dan en el Mini Básquet y colocarse en el menor tiempo posible donde el entrenador indique: posición 1, 2 3, 4 y 5					
<b>PARTE FINAL</b>		<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>	
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA – ECUADOR**



**TALLER N° 4**

**TEMA: EQUILIBRIO**

<b>Objetivo: Desarrollar la Capacidad Coordinativa de Equilibrio</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>		<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>			
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	JUEVES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	X	Balones	x	Conos	x
Chalecos	X	Cronómetro	x		
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>	
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.		Juego recreativo para entrar en calor. Nombre del Juego: Corre que te cojo		 <p style="text-align: right;"><i>fuelle: Jorge Mejía</i></p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>	
El niño en una distancia de 15 metros lanzará el balón arriba y lo dejará botear una vez al momento de cogerlo el caerá con los dos pies en posición semi flexionada bien situados en el suelo manteniendo el equilibrio deseado.					
<b>PARTE FINAL</b>		<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>	
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA – ECUADOR**



**TALLER N° 5**

**TEMA: EQUILIBRIO**

<b>Objetivo: Lograr el gesto técnico del equilibrio en los niños</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	VIERNES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x	Balones	x	Conos	x
Chalecos	x	Cronómetro	x		
<b>PARTE INICIAL</b>	<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>		
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.	Juego recreativo para entrar en calor. Nombre del juego: Coje la cola del dragón		 <p style="text-align: right;"><i>fuelle: Jorge Mejía</i></p>		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>		
El niño en una distancia de 15 metros lanzará el balón hacia arriba y lo dejará botar una vez al momento de cogerlo el caerá con un pie sea el derecho o el izquierdo en posición semi flexionada bien situado en el suelo manteniendo el equilibrio deseado.					
<b>PARTE FINAL</b>	<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>		
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA – ECUADOR**



**TALLER N° 6**

**TEMA: REACCIÓN**

<b>Objetivo: Alcanzar la velocidad necesaria para realizar esta Capacidad</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>		<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>			
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	LUNES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	X	Balones	x	Conos	x
Chalecos	X	Cronómetro	x		
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>	
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.		Juego recreativo para entrar en calor. Nombre del juego: Espejo		 <i>fuente: Jorge Mejía</i>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>	
El niño tiene que colocarse al frente de otro compañero con los brazos extendidos hacia los lados con pelotas de tenis, al momento de soltar una pelota de tenis el otro compañero tiene que salir atraparla antes de que tope el suelo					
<b>PARTE FINAL</b>		<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>	
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA – ECUADOR**



**TALLER N° 7**

**TEMA: REACCIÓN**

**Objetivo: Alcanzar la velocidad necesaria para realizar esta Capacidad**

<b>INSTITUCIÓN</b>						<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>					
<b>ESTUDIANTES</b>		20		<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>		45´		<b>DÍA</b>		MARTES	
<b>EDADES</b>		11--12		<b>DEPORTE</b>				MINI BÁSQUET			
<b>MATERIALES</b>											
Canchas		x		Balones		x		Conos		x	
Chalecos		x		Cronómetro		x					
<b>PARTE INICIAL</b>				<b>TIEMPO</b>		10´		<b>CALENTAMIENTO</b>			
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.				Juego recreativo para entrar en calor. Nombre del juego: Alto ahí				 <i>fuente: Jorge Mejía</i>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>				<b>TIEMPO</b>		30´		<b>ACTIVIDAD</b>			
El niño tiene que colocarse al frente de otro compañero con los brazos extendidos hacia los lados con pelotas de tenis, al momento de soltar una pelota de tenis el otro compañero que está boteando con mano derecha tiene que salir atraparla antes de que tope el suelo con la mano izquierda											
<b>PARTE FINAL</b>				<b>TIEMPO</b>		5´		<b>ESTIRAMIENTO</b>			
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación											



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA – ECUADOR**



**TALLER N° 8**

**TEMA: REACCIÓN**

**Objetivo: Alcanzar la velocidad necesaria para realizar esta Capacidad**

<b>INSTITUCIÓN</b>					
<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>					
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	MIÉRCOLES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b> MINI BÁSQUET			
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	X	Balones	x	Conos	x
Chalecos	X	Cronómetro	x	Bola Grande	x
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>	
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.		Juego recreativo para entrar en calor. Nombre del juego: Quemadas con bola grande		 <i>fuelle: Jorge Mejía</i>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>	
El niño tiene que colocarse al frente de otro compañero con los brazos extendidos hacia los lados con pelotas de tenis, al momento de soltar una pelota de tenis el otro compañero que está boteando con mano izquierda tiene que salir atraparla antes de que tope el suelo con la mano derecha					
<b>PARTE FINAL</b>		<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>	
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA – ECUADOR**



**TALLER N° 11**

**TEMA: ANTICIPACIÓN**

<b>Objetivo: Desarrollar la velocidad necesaria para tener una muy buena Anticipación</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	LUNES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x	Balones	x	Conos	x
Chalecos	x	Cronómetro	x		
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>	
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.		Juego recreativo para entrar en calor. Nombre del juego: No te sepaes		 <p style="text-align: right;"><i>fuelle: Jorge Mejía</i></p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>	
El niño se coloca con otro compañero a la altura del tiro libre con la vista hacia el anillo, el entrenador se coloca en la parte posterior de ellos con varios balones y los lanza por arriba por abajo y por los lados, deben coger el balón anticipándose a su compañero todo este trabajo debe realizarlo en un tiempo de 24´					
<b>PARTE FINAL</b>		<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>	
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA – ECUADOR**



**TALLER N° 12**

**TEMA: ANTICIPACIÓN**

<b>Objetivo: Desarrollar la velocidad necesaria para tener una muy buena Anticipación</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	MARTES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x	Balones	x	Conos	x
Chalecos	x	Cronómetro	x	Tiza	x
<b>PARTE INICIAL</b>	<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>		
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.	Juego recreativo para entrar en calor. Nombre del juego: Rayuela		 <p style="text-align: right;"><i>fuelle: Jorge Mejía</i></p>		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>		
El niño se coloca con otro compañero a la altura del tiro libre con la vista hacia el anillo, el entrenador se coloca en la parte posterior de ellos con varios balones y los lanza por arriba hacia el tablero , deben coger el balón anticipándose a su compañero pero realizando una buena defensa o blox out					
<b>PARTE FINAL</b>	<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>		
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA – ECUADOR**



**TALLER N° 13**

**TEMA: ANTICIPACIÓN**

<b>Objetivo: Desarrollar la velocidad necesaria para tener una muy buena Anticipación</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	MIÉRCOLES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x	Balones	x	Conos	x
Chalecos	x	Cronómetro	x	Palos	x
<b>PARTE INICIAL</b>	<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>		
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.	Juego recreativo para entrar en calor. Nombre del juego: No dejes caer el palo		 <p style="text-align: right;"><i>fuelle: Jorge Mejía</i></p>		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>		
Dos niños se colocan bajo el aro con la vista hacia el anillo, el entrenador lanzará un balón rodando y los niños tiene que girar y llegar al balón lanzándose sobre el suelo a topar el balón					
<b>PARTE FINAL</b>	<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>		
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA – ECUADOR**  
**TALLER N° 14**



**TEMA: COORDINACIÓN**

**Objetivo: Desarrollar los movimientos necesarios para una muy buena Coordinación**

INSTITUCIÓN		UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT			
ESTUDIANTES	20	TIEMPO DE TRABAJO	45´	DÍA	JUEVES
EDADES	11--12	DEPORTE	MINI BÁSQUET		
MATERIALES					
Canchas	X	Balones	x	Cronómetro	x
Chalecos	X	Conos	x	Escalera	x
PARTE INICIAL		TIEMPO	10´	CALENTAMIENTO	
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.		Juego recreativo para entrar en calor. Nombre del juego: Entrega inmediata		 <i>fuelle: Jorge Mejía</i>	
PARTE PRINCIPAL		TIEMPO	30´	ACTIVIDAD	
El niño pasará por una escalera de coordinación realizando diferentes movimientos, luego el entrenador le pasará un balón para que realice una bandeja hacia el aro sea por la derecha por la izquierda o por el centro.					
PARTE FINAL		TIEMPO	5´	ESTIRAMIENTO	
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**



**TALLER N° 15**

**TEMA: COORDINACIÓN**

<b>Objetivo: Desarrollar los movimientos necesarios para una muy buena Coordinación</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	VIERNES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x	Balones	x	Cronómetro	x
Chalecos	x	Conos	x	Escalera	x
<b>PARTE INICIAL</b>	<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>		
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.	Juego recreativo para entrar en calor. Nombre del juego: Donde está el círculo		 <p style="text-align: right;"><i>fuelle: Jorge Mejía</i></p>		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>		
El niño pasará por una escalera de coordinación realizando diferentes movimientos con los pies mientras botea un balón sea con la mano derecha como con la izquierda					
<b>PARTE FINAL</b>	<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>		
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**



**TALLER N° 16**

**TEMA: COORDINACIÓN**

<b>Objetivo: Desarrollar los movimientos necesarios para una muy buena Coordinación</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	LUNES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x	Balones	x	Cronómetro	x
Chalecos	x	Conos	x	Escalera	x
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>	
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.		Juego recreativo para entrar en calor. Nombre del juego: Gusano terrestre		 <p style="text-align: right; font-size: small;"><i>fuelle: Jorge Mejía</i></p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>	
El niño pasará por una escalera de coordinación realizando diferentes movimientos con los pies mientras botea dos balones a la vez					
<b>PARTE FINAL</b>		<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>	
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGIA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**



**TALLER N° 17**

**TEMA: DESPLAZAMIENTOS**

<b>Objetivo: Mejorar los gestos de desplazamiento en la Cancha de Mini Básquet</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	MARTES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	X	Balones	x	Cronómetro	x
Chalecos	X	Conos	x		
<b>PARTE INICIAL</b>	<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>		
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.	Juego recreativo para entrar en calor Nombre del juego: Remolino		 <p style="text-align: right;"><i>fuelle: Jorge Mejía</i></p>		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>		
El niño de desplazará por el área de tiro libre con la postura correcta hacia delante y hacia los lados					
<b>PARTE FINAL</b>	<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>		
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**



**TALLER N° 18**

**TEMA: DESPLAZAMIENTOS**

<b>Objetivo: Mejorar los gestos de desplazamiento en la Cancha de Mini Básquet</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	MIÉRCOLES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x	Balones	x	Cronómetro	x
Chalecos	x	Conos	x		
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>	
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano,		Juego recreativo para entrar en calor. Nombre del juego: Sunami		 <p style="text-align: right;"><i>fuelle: Jorge Mejía</i></p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>	
El niño tendrá un balón con otro compañero, el niño que está con el balón boteará cubriendo el balón mientras que el otro compañero realizará movimientos defensivos en toda la cancha con la postura correcta hacia los lados cerrando las líneas					
<b>PARTE FINAL</b>		<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>	
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**



**TALLER N° 19**

**TEMA: PASES**

**Objetivo: Lograr que el niño realice pases con un gesto técnico depurado**

<b>INSTITUCIÓN</b>					
<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>					
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	JUEVES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b> MINI BÁSQUET			
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x	Balones	x	Cronómetro	x
Chalecos	x	Conos	x		
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>	
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.0		Juego recreativo para entrar en calor Nombre del juego: La pared			
		<i>fuentes: Jorge Mejía</i>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>	
El niño realizará los distintos tipos de pases: pecho, pique, béisbol por detrás de la espalda, por arriba de la cabeza, picado en toda la cancha ida y vuelta					
<b>PARTE FINAL</b>		<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>	
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**



**TALLER N° 20**

**TEMA: PASES**

**Objetivo: Lograr que el niño realice pases con un gesto técnico depurado**

INSTITUCIÓN						UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT					
ESTUDIANTES		20		TIEMPO DE TRABAJO		45´		DÍA		VIERNES	
EIDADES		11--12		DEPORTE		MINI BÁSQUET					
MATERIALES											
Canchas		x		Balones		x		Cuerda		x	
Chalecos		x		Conos		x		Cronómetro		x	
PARTE INICIAL				TIEMPO		10´		CALENTAMIENTO			
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.				Juego recreativo para entrar en calor Nombre del juego: Vencidas				 <p style="text-align: right;"><i>fuelle: Jorge Mejía</i></p>			
PARTE PRINCIPAL				TIEMPO		30´		ACTIVIDAD			
Se colocarán dos ileras de niños, una ilera bajo el anillo con balones y la otra a un extremo con vista al anillo, el niño de la <b>ilera</b> con balones saldrá boteando hacia la otra ilera en la cual realizará un pase de pecho mientras que el que recibe realizará una entrada en bandeja hacia el anillo tanto por la derecha como por la izquierda											
PARTE FINAL				TIEMPO		5´		ESTIRAMIENTO			
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación											



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**



**TALLER N° 21**

**TEMA: PASES**

<b>Objetivo: Lograr que el niño realice pases con un gesto técnico depurado</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	LUNES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x	Balones	x	Cronómetro	x
Chalecos	x	Conos	x		
<b>PARTE INICIAL</b>	<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>		
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.	Juego recreativo para entrar en calor Nombre del Juego: Pasa el balón por el puente		 <p style="text-align: right; font-size: small;"><i>fuelle: Jorge Mejía</i></p>		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>		
Se colocarán dos ileras de niños en la línea de fondo , una a cada extremo de la media cancha, la una ilera con balones y la otra esperando a receptor los pases que les van a dar tanto de pique, pecho, mixto para terminar haciendo un aro de bandeja sea por la izquierda o por la derecha					
<b>PARTE FINAL</b>	<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>		
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**



**TALLER N° 22**

**TEMA: TIROS**

<b>Objetivo: Desarrollar la mecánica de tiro correcta para encestar</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	MARTES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x	Balones	x	Cronómetro	x
Chalecos	x	Conos	x	Ulas	x
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>	
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano,		Juego recreativo para entrar en calor Nombre del juego: Tres en raya			
		<i>fuente: Jorge Mejía</i>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>	
El niño realizará tiros de media distancia de los distintos sitios indicados con conos dentro de la zona de tres puntos					
<b>PARTE FINAL</b>		<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>	
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**



**TALLER N° 23**

**TEMA: TIROS**

<b>Objetivo: Desarrollar la mecánica de tiro correcta para encestar</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	MIÉRCOLES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b> MINI BÁSQUET			
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x	Balones	x	Platos	x
Chalecos	x	Conos	x	Cronómetro	x
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>	
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano,		Juego recreativo para entrar en calor Nombre del juego: Quemadas			
				<i>fuelle: Jorge Mejía</i>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>	
El niño realizará tiros de media distancia de los distintos sitios indicados con conos dentro de la zona de tres puntos y su compañero que está colocado frente a él saldrá a coger el rebote sin dejar caer el balón y realizando un gesto técnico de pivote					
<b>PARTE FINAL</b>		<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>	
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**



**TALLER N° 24**

**TEMA: TIROS**

<b>Objetivo: Desarrollar la mecánica de tiro correcta para encestar</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>		<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>			
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	JUEVES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x	Balones	x	Conos	x
Chalecos	x	Cuerdas	x	Platos	x
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>	
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano,		Juego recreativo para entrar en calor Nombre del juego: Saltar la cuerda		 <p><i>fuente: Jorge Mejía</i></p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>	
Trabajarán tres niños por aro para realizar tiros en movimientos mientras que sus compañeros no dejarán de pasar los balones que su compañero lance para que realice lanzamientos en una situación real					
<b>PARTE FINAL</b>		<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>	
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**



**TALLER N° 25**

**TEMA: TIROS**

<b>Objetivo: Desarrollar la mecánica de tiro correcta para encestar</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	VIERNES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x				
Chalecos	x				
<b>PARTE INICIAL</b>	<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>		
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.	Juego recreativo para entrar en calor Nombre del juego: Captura la bandera		 <p style="text-align: right; font-size: small;"><i>fuelle: Jorge Mejía</i></p>		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>		
El niño se colocará debajo del anillo su compañero a la altura del tiro libre con balones, el niño que está bajo el anillo sale corriendo a coger el balón que su compañero lanzó dentro de la zona de tres puntos y realizará tiros de media y larga distancia					
<b>PARTE FINAL</b>	<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>		
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**



**TALLER N° 26**

**TEMA: CONDUCCIÓN**

**Objetivo: Conseguir que el niño realice de forma correcta el gesto técnico de la conducción**

INSTITUCIÓN						UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT					
ESTUDIANTES		20		TIEMPO DE TRABAJO		45´		DÍA		LUNES	
EIDADES		11--12		DEPORTE		MINI BÁSQUET					
MATERIALES											
Canchas				x		Ulas		x			
Chalecos				x							
PARTE INICIAL				TIEMPO		10´		CALENTAMIENTO			
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.						Juego recreativo para entrar en calor Nombre del juego: No te quedes sin lugar					
PARTE PRINCIPAL				TIEMPO		30´		ACTIVIDAD			
El niño realizará la conducción en línea recta tanto con mano derecha como con izquierda y luego intercalando ambas manos realizando un boteo en V											
PARTE FINAL				TIEMPO		5´		ESTIRAMIENTO			
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación											



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**



**TALLER N° 27**

**TEMA: CONDUCCIÓN**

<b>Objetivo: Conseguir que el niño realice de forma correcta el gesto técnico de la conducción</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	MARTES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x				
Chalecos					
<b>PARTE INICIAL</b>	<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>		
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.	Juego recreativo para entrar en calor Nombre del juego: Escondidas 0		 <p style="text-align: center;"><i>fuelle: Jorge Mejía</i></p>		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>		
El niño realizará la conducción en zigzag utilizando la mano derecha y luego con la izquierda para luego intercalando ambas manos realizando el zigzag.					
<b>PARTE FINAL</b>	<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>		
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					

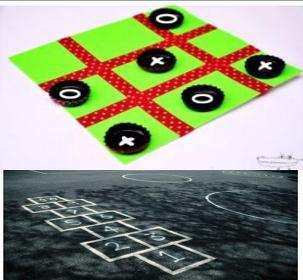


**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**



**TALLER N° 28**

**TEMA: CONDUCCIÓN**

<b>Objetivo: Conseguir que el niño realice de forma correcta el gesto técnico de la conducción</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	MIÉRCOLES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x	Conos	x		
Chalecos	x				
<b>PARTE INICIAL</b>	<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>		
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.	Juego recreativo para entrar en calor Nombre del juego: Rayuela extrema		 <i>fuente: Jorge Mejía</i>		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>		
El niño realizará la conducción en toda la cancha en línea recta con dos balones al mismo tiempo ida y vuelta					
<b>PARTE FINAL</b>	<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>		
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**



**TALLER N° 29**

**TEMA: CONDUCCIÓN**

<b>Objetivo: Conseguir que el niño realice de forma correcta el gesto técnico de la conducción</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	JUEVES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas		Parque	x	Conos	x
Chalecos		Balones	x	Cronómetros	x
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>	
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.		Juego recreativo para entrar en calor Nombre del juego: Disfruta del parque			
				<i>fuentes: Jorge Mejía</i>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>	
El niño realizará la conducción en toda la cancha con boteo intercalado izquierda derecha realizando fintas en los distintos obstáculos puestos en la cancha					
<b>PARTE FINAL</b>		<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>	
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**



**TALLER N° 30**

**TEMA: CONDUCCIÓN**

<b>Objetivo: Conseguir que el niño realice de forma correcta el gesto técnico de la conducción</b>					
<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT</b>				
<b>ESTUDIANTES</b>	20	<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	45´	<b>DÍA</b>	VIERNES
<b>EDADES</b>	11--12	<b>DEPORTE</b>	MINI BÁSQUET		
<b>MATERIALES</b>					
Canchas	x	Balones	x	Cronómetro	x
Chalecos	x	Conos	x		
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>TIEMPO</b>	10´	<b>CALENTAMIENTO</b>	
Movimiento articular de todas las articulaciones del cuerpo humano.		Juego recreativo para entrar en calor Nombre del juego: Quemadas chinas		 <p style="text-align: right;"><i>fuelle: Jorge Mejía</i></p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>TIEMPO</b>	30´	<b>ACTIVIDAD</b>	
El niño realizará en una situación real de juego todas las conducciones aprendidas					
<b>PARTE FINAL</b>		<b>TIEMPO</b>	5´	<b>ESTIRAMIENTO</b>	
Los niños realizan el respectivo estiramiento y su hidratación					

## **4.7 Impactos**

### **4.7.1 Social**

La propuesta del presente proyecto genera indiscutiblemente un impacto social, ya que servirá para el trabajo de entrenamiento con niños, quienes al involucrarse en el deporte y ver la superación de sus debilidades en cuanto a las capacidades coordinativas tendrán un mayor entusiasmo en este tipo de actividades.

Es incuestionable la importancia social de la propuesta, más que cualquier otra área será la comunidad la beneficiada con el video y los talleres interactivos; es la aspiración del investigador que esta herramienta motive a entrenadores, maestros y padres de familia a elaborar sus propios ejercicios con un objetivo específico y para el grupo al que ellos quieran beneficiar.

### **4.7.2 Económico**

El video genera un impacto económico al ser una herramienta de libre acceso, lo que permite que cualquier usuario pueda utilizarlo sin costo alguno, los talleres que se realizaron para elaborar la herramienta visual también se llevaron a cabo de manera voluntario, por lo que los niños que participaron en los mismos ya se beneficiaron económicamente hablando de la presente propuesta.

### **4.7.3 Filosófico**

Todo proyecto de investigación genera un impacto filosófico ya que lleva a los individuos al mismo hecho del pensar. En este proyecto particularmente, indagar sobre las dificultades coordinativas, lleva al razonamiento del ser en su parte física, social,

psicológica y la influencia del deporte en estas áreas; por lo que es innegable una participación del pensamiento abstracto en la comprensión del trabajo.

#### **4.7.4 Deportivo**

Junto al impacto social, el impacto deportivo es el de mayor relevancia en este trabajo, el tema en sí infiere la presencia del deporte en todo el proceso de investigación, desarrollo del trabajo y la oferta final. Además, haciendo referencia a esta última, es una propuesta que involucra y beneficia al individuo desde la parte física y deportiva; las capacidades coordinativas son esencialmente habilidades que se utilizan en cualquier disciplina deportiva, y la técnica del mini básquet como su nombre mismo lo indica es parte de este deporte. Por todo lo expuesto el impacto deportivo que generará la propuesta de este proyecto de investigación será en beneficio de la comunidad.

#### **4.7.5 Tecnológico**

En la propuesta se seleccionó como aporte a la sociedad la realización de un video interactivo de entrenamiento deportivo. Esta herramienta incluye tecnología lo que facilita su uso.

#### 4.8 Conclusiones

- Los niños no tienen desarrolladas las capacidades coordinativas, debido a la falta de un proceso adecuado de entrenamiento desde etapas iniciales.
- Los niños objeto de estudio pese a la falta de capacidades demostraron entusiasmo y deseo de aprender nuevas formas de entrenamiento en el mini básquet.
- Las capacidades coordinativas son los pilares fundamentales para la práctica del mini básquet en niños porque sin equilibrio, lateralidad y adaptación es imposible la práctica de cualquier deporte.
- La falta de desarrollo de las capacidades produce en el niño gestos erróneos al practicar esta disciplina deportiva.
- Se encontró que la información de fuentes bibliográficas sobre el mini básquet y las capacidades coordinativas son repetitivas y carecen de una observación más técnica y directa desde la óptica del entrenador.
- En la propuesta presenta un video interactivo que trata sobre ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas y el rendimiento técnico en niños de 11 a 12 años.
- El video que se presenta es una herramienta básica que permite a cualquier maestro o entrenador visualizar y poner en práctica los ejercicios presentados.
- Esta propuesta es eficaz ya que un video permite la repetición de los ejercicios para que el usuario aprenda el gesto técnico adecuado.

#### 4.9. Recomendaciones

- Se recomienda que los docentes de educación física realicen un proceso más adecuado en el desarrollo de las capacidades coordinativas, principalmente en edades iniciales.
- El desarrollo de las capacidades coordinativas tiene que darse de forma lúdica y basarse en juegos que permitan a los niños disfrutar del entrenamiento.
- Los docentes deben utilizar métodos creativos que atraigan a los niños en la ejecución de los ejercicios, para evitar la monotonía y el aburrimiento.
- El entrenador debe desde edades tempranas realizar un seguimiento del gesto técnico para corregir y no tener problemas en edades superiores.
- Se debe impulsar ejercicios de trabajo en equipo con el fin de evitar la exclusión en aquellos niños que no tienen un buen desarrollo técnico.
- Los entrenadores deben buscar continuamente herramientas y capacitaciones que los actualicen en los conocimientos necesarios para trabajar de manera adecuada con el niño.
- Se recomienda utilizar el video interactivo como herramienta de trabajo o para la práctica del mini básquet.
- Utilizar los talleres de la presente propuesta como un instrumento que impulse la implementación de nuevos ejercicios inéditos, creados por cada entrenador.
- Enfatizar en próximas investigaciones más ejercicios para el desarrollo de capacidades coordinativas.

#### **4.10 Contestación a las preguntas de investigación**

##### **¿Cómo se va a diagnosticar las Capacidades Coordinativas entre los niños de 11 a 12 años de la Unidad Educativa Particular Letort?**

Mediante los instrumentos de investigación tales como Encuesta y Ficha de Observación

##### **¿De qué manera se puede lograr una mejora en el Rendimiento Técnico?**

Identificando y aplicando los fundamentos técnicos del Mini Básquet que son: pase, recepción conducción y lanzamiento.

##### **¿Cuál es la herramienta pedagógica que se propone para mejorar las Capacidades Coordinativas y su relación con el Rendimiento Técnico en niños de 11 a 12 años?**

Un video interactivo en el cual constan ejercicios que mejoraran las Capacidades Coordinativas y el Rendimiento técnico.

#### 4.11 Sección referencias

##### Glosario

- **Adaptación.-** Capacidad del organismo de adaptarse a las condiciones laborales, naturales de la vida cotidiana.
- **Adaptación.-** Es un elemento básico en la práctica del ejercicio físico y en el entrenamiento moderno.
- **Agilidad.-** Aptitud física por la cual el individuo se mueve o utiliza sus extremidades con facilidad y soltura.
- **Baloncesto.-** Es un deporte que se practica en equipo, consiste básicamente en introducir el balón en un aro a 3.5 metros de altura del que cuelga una red dándole un aspecto de cesto o canasta.
- **Concentración.-** Cualidad y estudio del sujeto que centra toda su atención en la actividad que lleva a cabo.
- **Conducta.-** Manera de conducirse o comportarse una persona.
- **Desarrollo.-** Conjunto de procesos que determinan una evolución progresiva de la estructura y funciones que realiza un individuo.
- **Educación Física.-** Conjunto de valores materiales y espirituales creados por el hombre respecto al papel de las actividades físicas como medio de educación, como base de salud, etc.
- **Entrenador.-** Profesional que se dedica a preparar científicamente en la parte física, técnica táctica y psicológica a deportistas para la práctica y desarrollo de un deporte.
- **Entrenamiento.-** Preparación metódico que realiza una persona para realizar con mayor eficacia una determinada actividad.

- **Fundamento.-** Nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte
- **Habilidad.-** Es la capacidad adquirida para ejecutar un movimiento.
- **Juego.-** Actividad estructurada que consiste ya sea en el simple ejercicio de las funciones sensorio-motriz intelectuales y sociales.
- **Mini Básquet.-** Deporte educativo que busca desarrollar los esquemas motores de base en el niño y enseñar los fundamentos del baloncesto.
- **Movilidad Articular.-** Capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.
- **Movimiento.-** Cambio de posición de un cuerpo respecto de un sistema de referencia.
- **Objetivo.-** Aquello que se considera la finalidad de una acción. Significa el fin al que se desea llegar.
- **Postura.-** Posición que permite el balance corporal sobre sus diferentes articulaciones y que depende de la neutralización de la gravedad.
- **Talento.-** Capacidad para ejercer una cierta ocupación o para desempeñar una actividad
- **Técnica.-** Conjunto de procedimientos reglamentados y pautas que se utiliza como medio para llegar a un cierto fin.

## Fuentes bibliográficas

- Abad, M. a. (2005). *La educación física en educación infantil*. Buenos Aires: Miño y Davila.
- Bolaños, D. F. (2010). *Desarrollo motor, movimientos e interacción*. Bogota, Clombia: Kinesis.
- Carlos, M. D. (marzo de 2004). *Revista Digital*. Obtenido de efdeportes:  
<http://www.efdeportes.com/efd70/escolar.htm>
- Carlos, T. B. (05 de noviembre de 2012). *Coordinación en el Deporte*. Recuperado el 13 de noviembre de 2016, de <http://blogctb24.blogspot.com/>
- Carrere Moreno, D. (2014). *Programa de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente*. Antequera: IC Editorial,2014.Pro Quest ebrary .
- Castaño, A. C. (2012). *Las Clases y Principios del Entrenamiento*.
- Cratty, B. (2004). *Juegos didácticos*. México DF, México: Pax.
- Delgado, L. E. (s.f.). *Baloncesto en acción*. Recuperado el 14 de noviembre de 2016, de <http://josedilone.blogspot.com/2009/07/capacidades-coordinativas-31-07-09.html>
- Díaz, R. P. (2007). *Las Capacidades Físicas*. La Habana: Universitaria.
- Erick, V. (01 de diciembre de 2008). *Entrenamiento Deportivo*. Recuperado el 12 de noviembre de 2016, de <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/>

- Escobar, Y. C. (2013). *El bloqueo las pantallas y los cortes*.  
<http://carito1292.blogspot.com/2013/05/el-bloqueo-las-pantallas-y-los-cortes.html>.
- Esteban, C. J. (24 de abril de 2013). *ofimática*. Obtenido de <http://ofimatica2-0.blogspot.com/2013/04/las-capacidades-coordinativas-gropiere.html>
- FAJARDO", C. d. (s.f.). *Manual de Baloncesto*. Quito.
- Giménez, A. M. (2004). *Los juegos en el currículum de la educación física*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Häfelinger, U., & Schuba, V. (2010). *La coordinación y el entrenamiento propioceptivo*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Hal, W. (2011). *Baloncesto Aprender y progresar*. España: Paidotribo.
- Harre, D. (1987). En *Teoría del entrenamiento deportivo* (págs. 225-465). STADIUM.
- Joane, M. (18 de abril de 2013). *Entrenador Fútbol Base*. Recuperado el 15 de noviembre de 2016, de <http://joanfutbolbase.blogspot.com/2011/07/tipos-de-coordinacion.html>
- Jurgen, W. (2011). *Entrenamiento total*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Lengua, R. A. (2010). *Diccionario Deportivo Español*. Madrid.
- Lopez, D. C. (8 de junio de 2014). *agonjournal*. Obtenido de [http://agonjournal.com/wp-content/uploads/2014/07/8\\_L%C3%B3pezD%C3%ADaz\\_4\\_1\\_AGON\\_56\\_65.pdf](http://agonjournal.com/wp-content/uploads/2014/07/8_L%C3%B3pezD%C3%ADaz_4_1_AGON_56_65.pdf)
- López, D. E. (2005). *Las Capacidades Coordinativas*. Buenos Aires.

- López, D. E. (2005). *Las Capacidades Coordinativas*. Buenos Aires Argentina.
- López, E. M. (2002). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Luis, H. A. (2004). En *La evaluación en Educación Física* (págs. 110-111). GRAÓ.
- Mangas, A. d. (2008). *Juegos para Educación Física: Desarrollo de destrezas básicas*. Madrid, España: NARCEA S. A.
- María, B. J. (2016). Psicología del Entretamiento Deportivo. En B. J. María. DYKINSON.
- Mariano, F. F. (marzo de 2009). *Medigraphic*. Obtenido de <http://www.medigraphic.com/pdfs/orthotips/ot-2009/ot091b.pdf>
- Parera, R. (2007). *Las Capacidades Físicas*. La Habana: Universitaria.
- Parera, R. (2007). *Las Capacidades Físicas*. La Habana: Universitaria.
- Perera Díaz, R. (2007). *Las Capacidades Físicas*. La Habana: Universitaria.
- Perera Díaz, R. (2007). *Las Capacidades Físicas*. La Habana: Universitaria.
- Perera Díaz, R. (2007). *Las Capacidades Físicas*. La Habana: Universitaria.
- Perera Díaz, R. (2007). *Las Capacidades Físicas*. La Habana: Universitaria.
- Polischuk, V. (2007). *Atletismo: Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Polischuk, V. (2014). *Atletismo: iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Schnabel, M. y. (2016). *Educación Física para todos*. Chile.

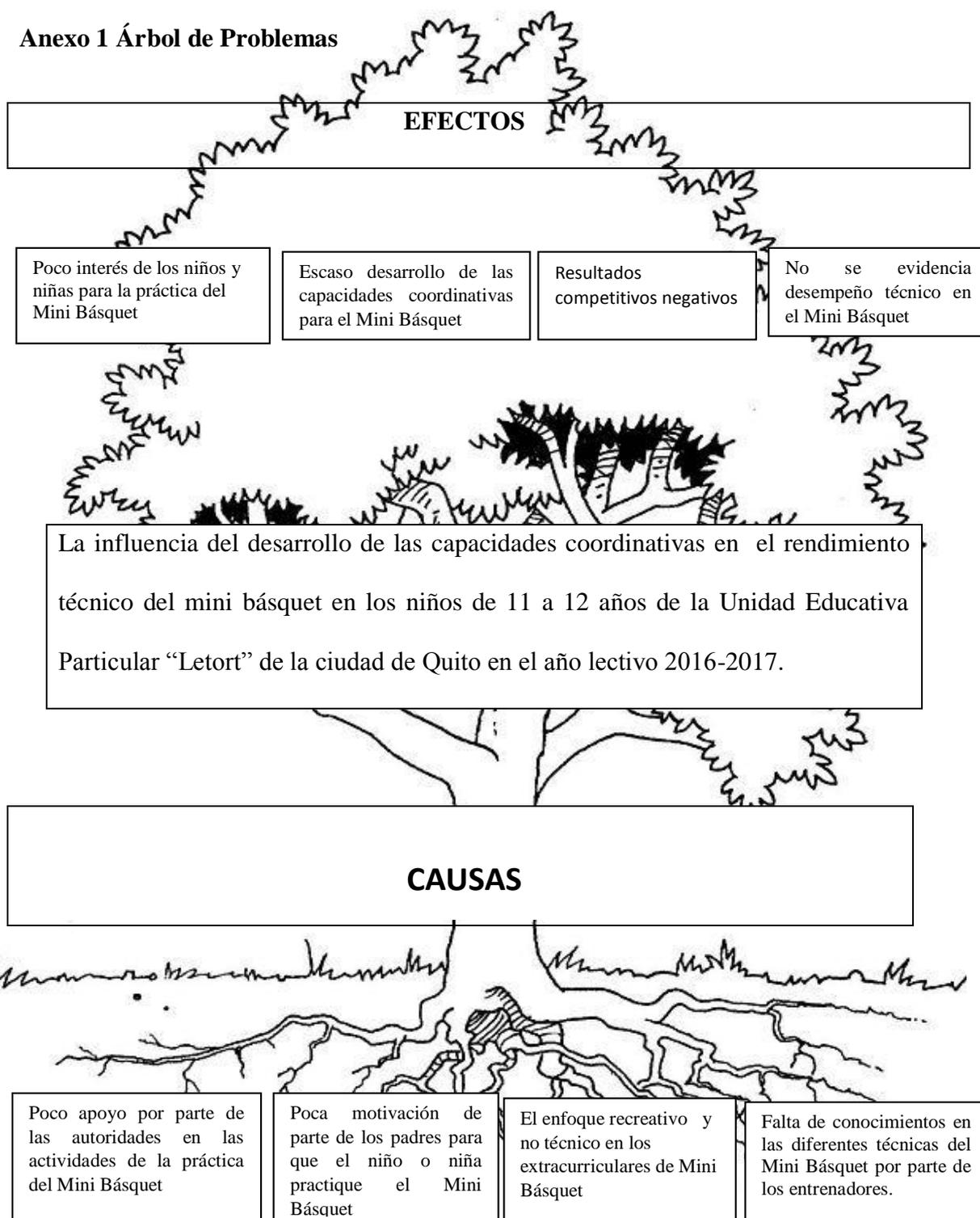
sec, A. t.-5. (2013). *Tecnica defensiva : apoderamiento del balon*. <http://asptecbasketci.blogspot.com/2013/07/tecnica-defensiva-apoderamiento-del.html>.

Vallodoro, E. (24 de noviembre de 2012). *Entrenamiento Deportivo*. Obtenido de <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2012/11/24/la-capacidad-motora/>

Weineck, J. (2005). En *Entrenamiento total* (págs. 479-480). Paidotribo.

# ANEXOS

## Anexo 1 Árbol de Problemas



**Anexo 2 Matriz de Coherencia**

<b>Formulación del Problema</b>	<b>Objetivo General</b>	<b>Tema</b>
¿De qué manera influye el desarrollo de las capacidades coordinativas en el rendimiento técnico del mini básquet en los niños y niñas de 11 a 12 años de la Unidad Educativa "Letort" de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017?	Mejorar las Capacidades Coordinativas y su relación con el Rendimiento Técnico del Mini Básquet en los niños de 11 a 12 años de la Unidad Educativa Particular "Letort" de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016-2017	Las capacidades coordinativas y su relación con el rendimiento técnico del mini básquet en los niños de 11 a 12 años de la Unidad Educativa Letort de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016-2017.
<b>Preguntas de Investigación</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	
<p>¿Cuáles son las capacidades coordinativas?</p> <p>¿Cuáles son los factores que influyen en el rendimiento técnico?</p> <p>¿Cómo elaborar la propuesta?</p>	<p>Analizar y potenciar las capacidades coordinativas en los niños de 11 y 12 años de la Unidad Educativa Particular Letort.</p> <p>Estudiar la influencia de las capacidades coordinativas en el rendimiento técnico del mini básquet.</p> <p>Investigar y aplicar las mejores herramientas técnico - prácticas para el desarrollo de cualidades físicas y motrices inherentes al mini básquet</p>	

### Anexo 3 Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS
<p><b>Las capacidades coordinativas</b> Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada</p>	Capacidades coordinativas	<p><b>Capacidades coordinativas Generales o básicas</b></p> <p>Capacidad de regulación del movimiento.</p> <p>Capacidad de adaptación y cambios motrices.</p> <p><b>Capacidades coordinativas especiales.</b></p> <p>Capacidad de orientación.</p> <p>Capacidad de equilibrio.</p> <p>Capacidad de reacción.</p> <p>Capacidad de ritmo.</p> <p>Capacidad de anticipación.</p> <p>Capacidad de diferenciación.</p> <p>Capacidad de coordinación (acoplamiento).</p> <p><b>Capacidades coordinativas complejas.</b></p> <p>Capacidades de aprendizaje motor.</p> <p>Agilidad.</p>	<p>Ficha de Observación</p> <p>Ficha de Observación</p> <p>Ficha de Observación</p>	<p>15 metros</p> <p>15 metros</p> <p>28 metros</p>
		<p><b>Técnica</b> Es la relación entre los medios que se emplean para conseguir algo y el resultado que finalmente se obtiene.</p>	Técnica	<p><b>a) Técnica Defensiva</b></p> <p><b>Técnica de los desplazamientos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura del jugador</li> <li>• Desplazamientos</li> </ul> <p><b>Técnica de Apoderamiento del Balón</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quitar el balón</li> <li>• Tumbar el balón</li> <li>• Interceptar el balón</li> <li>• Botar el balón</li> <li>• Tapar el balón</li> <li>• Bloquear el balón</li> </ul> <p><b>b) Técnica Ofensiva</b></p> <p><b>Técnica de los desplazamientos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura del jugador</li> <li>• Carreras</li> <li>• Saltos</li> <li>• Pívor</li> </ul> <p><b>Técnica del manejo de la bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepciones</li> <li>• Pases</li> <li>• Tiros</li> <li>• Dribles</li> </ul>

**Anexo 4 Matriz de Relación**

<b>Objetivos</b>	<b>VARIABLES del diagnóstica</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Fuentes de información</b>
<b>Diagnosticar</b>	<b>Capacidades Coordinativas</b>	Capacidad de regulación del movimiento. Capacidad de adaptación y cambios motrices. Capacidad de orientación. Capacidad de equilibrio. Capacidad de reacción. Capacidad de ritmo. Capacidad de anticipación. Capacidad de diferenciación. Capacidad de coordinación (acoplamiento). Capacidades de aprendizaje motor. Agilidad.	<b>Ficha de Observación</b>	<b>Estudiantes</b>
<b>Evaluar</b>	<b>Rendimiento Técnico</b>	Postura del jugador Desplazamientos Quitar el balón Tumbar el balón Interceptar el balón Botar el balón Tapar el balón Bloquear el balón	<b>Ficha de Observación</b>	<b>Estudiantes</b>
<b>Valorar</b>		Postura del jugador Carreras Saltos Pívor Recepciones		<b>Estudiantes</b>
<b>Identificar</b>		Pases Tiros Dribles		<b>Encuesta</b>

### Anexo 5 Encuesta

La presente tiene como objetivo: Diagnosticar los conocimientos teórico-prácticos que posee el Entrenador (a) de Mini básquet, Fútbol las diferentes categorías, Profesores de Educación Física de la Unidad Educativa Particular Letort, sobre capacidades coordinativas y su relación con el rendimiento técnico.

Para responder seleccione con una **X** la respuesta que refleje su valioso criterio y veracidad ya que sus respuestas servirán para alcanzar los objetivos propuestos en este estudio

#### 1. Entrenador de que disciplina deportiva es:

Futbol	Mini Básquet	Atletismo	Tenis	Gimnasia

#### 2. ¿Y a que categoría dirige?

8 anos	10 anos	12 anos

#### 3. ¿Qué nivel de conocimiento tiene en la disciplina que usted entrena?

Excelente	Muy Bueno	Bueno	Malo

#### 4. ¿Dispone del material y espacio adecuado?

SI	NO	IMPROVISA

#### 5. ¿Qué grado de conocimiento sobre capacidades coordinativas tiene usted?

Excelente	Muy Bueno	Bueno	Malo

#### 6. ¿Cuáles son las capacidades coordinativas que los niños de 11 a 12 años deben tener?

Fuerza		Ritmo	
Adaptación		Anticipación	
Orientación		Agilidad	
Equilibrio		Velocidad	
Reacción		Flexibilidad	
Resistencia		Resistencia a la Fuerza	

#### 7. ¿Qué conocimientos sobre la técnica tiene usted?

Alto	Medio	Bajo	Ninguno

#### 8. Señale que tipo de técnica usa para su trabajo diario

Defensiva		Llegada	
Intercepciones		Bloqueos	

Driblar		Desplazamientos	
Pases		Conducción	
Regates		Ofensiva	
Recepción		Revés	
Balanceos		Control	
Saltos		Equilibrios	
Carreras		Salidas	
Vallas		Relevos	

9. ¿Considera que las técnicas enseñadas en las diferentes disciplinas deportivas influyen en el rendimiento técnico de los niños de 11 a 12 años?

<b>Siempre</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Nunca</b>

10. ¿Cree que la tecnología de punta contribuirá al mejor desempeño del entrenamiento del Mini Básquet en esta Institución?

<b>Excelente</b>	<b>Muy Bueno</b>	<b>Bueno</b>	<b>Malo</b>

11. ¿Considera importante que el investigador de este trabajo realice un video interactivo para mejorar la técnica ofensiva y defensiva de los niños y niñas de la Unidad Educativa Particular Letort?

<b>Muy Importante</b>	<b>Importante</b>	<b>Poco Importante</b>	<b>Nada Importante</b>

12. la aplicación de este video cree que ayudara a mejorar la técnica ofensiva y defensiva del Mini Básquet en esta Institución?

<b>Siempre</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Rara Vez</b>	<b>Nunca</b>

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

## Anexo 6 Ficha de Observación

 <b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> Acreditada resolución 002-conea-129- DC <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b> <b>IBARRA - ECUADOR</b> <b>FICHA DE OBSERVACIÓN</b> <b>TEMA: ADAPTACIÓN Y CAMBIOS MOTRICES</b> 						
<b>Objetivo General:</b> Elaborar y ofrecer una propuesta pedagógica de entrenamiento y desarrollo de habilidades coordinativas para niños de 11 a 12 años; dirigidas hacia el Mini básquet.						
Nº	ESTUDIANTE	VALORACIÓN				
		Cualitativa	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
		Cuantitativa	4	3	2	1
		Actividad	El niño realiza movimientos de lateralidad : izquierda, derecha, hacia delante, hacia atrás con la postura correcta.			
1	Luis Felipe Noboa					
2	Felix Albornoz					
3	Joaquín Miño					
4	Mateo Mina					
5	André Ortega					
6	Claudia Córdoba					
7	Alyssa Morales					
8	Nicolas Cajas					
9	Martin Jaramillo					
10	Scarlett Borja					
11	Ariana Celi					
12	Matias Merino					
13	Sebastián Escobar					
14	Sebastián Torres					
<b>VALORACIÓN TOTAL</b>						

*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**  
**FICHA DE OBSERVACIÓN**  
**TEMA: ORIENTACIÓN**



**Objetivo General:** Elaborar y ofrecer una propuesta pedagógica de entrenamiento y desarrollo de habilidades coordinativas para niños de 11 a 12 años; dirigidas hacia el Mini básquet.

Nº	ESTUDIANTE	VALORACIÓN				
		Cualitativa	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
		Cuantitativa	4	3	2	1
	<b>Actividad</b>	El niño tiene que desplazarse a las diferentes posiciones que se dan en el Mini Básquet y colocarse en el menor tiempo posible donde el entrenador indique: posición 1, 2 3, 4 y 5				
1	Luis Felipe Noboa					
2	Felix Alborno					
3	Joaquin Miño					
4	Mateo Mina					
5	André Ortega					
6	Claudia Córdoba					
7	Alyssa Morales					
8	Nicolas Cajas					
9	Martin Jaramillo					
10	Scarlett Borja					
11	Ariana Celi					
12	Matias Merino					
13	Sebastián Escobar					
14	Sebastián Torres					
<b>VALORACIÓN TOTAL</b>						

*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**  
**FICHA DE OBSERVACIÓN**  
**TEMA: EQUILIBRIO**



**Objetivo General:** Elaborar y ofrecer una propuesta pedagógica de entrenamiento y desarrollo de habilidades coordinativas para niños de 11 a 12 años; dirigidas hacia el Mini básquet.

Nº	ESTUDIANTE	VALORACIÓN				
		Cualitativa	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
		Cuantitativa	4	3	2	1
	<b>Actividad</b>	El niño en una distancia de 15 metros lanzará el balón arriba y lo dejará botear una vez al momento de cogerlo el caerá con los dos pies en posición semi flexionada bien situados en el suelo manteniendo el equilibrio deseado.				
1	Luis Felipe Noboa					
2	Felix Alborno					
3	Joaquín Miño					
4	Mateo Mina					
5	André Ortega					
6	Claudia Córdoba					
7	Alyssa Morales					
8	Nicolas Cajas					
9	Martin Jaramillo					
10	Scarlett Borja					
11	Ariana Celi					
12	Matias Merino					
13	Sebastián Escobar					
14	Sebastián Torres					
<b>VALORACIÓN TOTAL</b>						

*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**  
**FICHA DE OBSERVACIÓN**  
**TEMA: REACCIÓN**



**Objetivo General:** Elaborar y ofrecer una propuesta pedagógica de entrenamiento y desarrollo de habilidades coordinativas para niños de 11 a 12 años; dirigidas hacia el Mini básquet.

Nº	ESTUDIANTE	VALORACIÓN				
		Cualitativa	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
		Cuantitativa	4	3	2	1
	<b>Actividad</b>	El niño tiene que colocarse al frente de otro compañero con la mirada hacia el anillo, el compañero de atrás lanzará el balón por encima de él o por los lados y al momento que el balón pase por encima y toque el suelo el niño que está al frente saldrá a coger el balón enseguida , todo este trabajo se lo realizará en 24'				
1	Luis Felipe Noboa					
2	Felix Alborno					
3	Joaquín Miño					
4	Mateo Mina					
5	André Ortega					
6	Claudia Córdoba					
7	Alyssa Morales					
3	Nicolas Cajas					
9	Martín Jaramillo					
10	Scarlett Borja					
11	Ariana Celi					
12	Matias Merino					
13	Sebastián Escobar					
14	Sebastián Torres					
<b>VALORACIÓN TOTAL</b>						

*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**



**IBARRA - ECUADOR**  
**FICHA DE OBSERVACIÓN**  
**TEMA: RÍTMO**

**Objetivo General:** Elaborar y ofrecer una propuesta pedagógica de entrenamiento y desarrollo de habilidades coordinativas para niños de 11 a 12 años; dirigidas hacia el Mini básquet.

Nº	ESTUDIANTE	VALORACIÓN				
		Cualitativa	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
		Cuantitativa	4	3	2	1
	<b>Actividad</b>	El niño se colocará bajo la canasta y saldrá a la señal del entrenador a coger el balón que se encuentra a la altura del área de tres puntos, realizará una la bandeja hacia el aro por el lado que desee todo este trabajo se lo realizará en 24'				
1	Luis Felipe Noboa					
2	Felix Alborno					
3	Joaquín Miño					
4	Mateo Mina					
5	André Ortega					
6	Claudia Córdoba					
7	Alyssa Morales					
8	Nicolas Cajas					
9	Martin Jaramillo					
10	Scarlett Borja					
11	Ariana Celi					
12	Matias Merino					
13	Sebastián Escobar					
14	Sebastián Torres					
<b>VALORACIÓN TOTAL</b>						

*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**  
**FICHA DE OBSERVACIÓN**  
**TEMA: ANTICIPACIÓN**



**Objetivo General:** Elaborar y ofrecer una propuesta pedagógica de entrenamiento y desarrollo de habilidades coordinativas para niños de 11 a 12 años; dirigidas hacia el Mini básquet.

Nº	ESTUDIANTE	VALORACIÓN				
		Cualitativa	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
		Cuantitativa	4	3	2	1
	<b>Actividad</b>	El niño se coloca con otro compañero a la altura del tiro libre con la vista hacia el anillo, el entrenador se coloca en la parte posterior de ellos con varios balones y los lanza por arriba por abajo y por los lados, deben coger el balón anticipándose a su compañero todo este trabajo debe realizarlo en un tiempo de 24'				
1	Luis Felipe Noboa					
2	Felix Albornoz					
3	Joaquín Miño					
4	Mateo Mina					
5	André Ortega					
6	Claudia Córdoba					
7	Alyssa Morales					
8	Nicolas Cajas					
9	Martin Jaramillo					
10	Scarlett Borja					
11	Ariana Celi					
12	Matias Merino					
13	Sebastián Escobar					
14	Sebastián Torres					
<b>VALORACIÓN TOTAL</b>						

*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**  
**FICHA DE OBSERVACIÓN**  
**TEMA: SALTOS**



**Objetivo General:** Elaborar y ofrecer una propuesta pedagógica de entrenamiento y desarrollo de habilidades coordinativas para niños de 11 a 12 años; dirigidas hacia el Mini básquet.

Nº	ESTUDIANTE	VALORACIÓN					
		Cualitativa		EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
		Cuantitativa		4	3	2	1
		<b>Actividad</b>	<b>Altura</b>	El test del salto vertical mide la diferencia entre la altura del deportista con la mano estirada hacia arriba (pies en el suelo) y la altura que puede alcanzar con dicha mano tras saltar. Flexiona ligeramente las piernas y salta hacia arriba lo más alto posible. Toca la pared en el punto más alto del salto. El dedo del corazón pintado de tiza, habrá dejado una marca en la pared. Registra la altura alcanzada. Puedes realizar la prueba hasta tres veces. La altura más elevada de los tres intentos, es la que vale.			
1	Luis Felipe Noboa						
2	Felix Albormoz						
3	Joaquín Miño						
4	Mateo Mina						
5	André Ortega						
6	Claudia Córdoba						
7	Alyssa Morales						
8	Nicolas Cajas						
9	Martín Jaramillo						
10	Scarlett Borja						
11	Ariana Celi						
12	Matias Merino						
13	Sebastián Escobar						
14	Sebastián Torres						
<b>VALORACIÓN TOTAL</b>							

*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**



**IBARRA - ECUADOR**  
**FICHA DE OBSERVACIÓN**

**TEMA: PASES**

**Objetivo General:** Elaborar y ofrecer una propuesta pedagógica de entrenamiento y desarrollo de habilidades coordinativas para niños de 11 a 12 años; dirigidas hacia el Mini básquet.

Nº	ESTUDIANTE	VALORACIÓN				
		Cualitativa	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
		Cuantitativa	4	3	2	1
	<b>Actividad</b>	El niño realizará los distintos tipos de pases: pecho, pique, beisbol por detrás de la espalda, por amba de la cabeza, picado en toda la cancha ida y vuelta				
1	Luis Felipe Noboa					
2	Felix Albornoz					
3	Joaquín Miño					
4	Mateo Mina					
5	André Ortega					
6	Claudia Córdoba					
7	Alyssa Morales					
8	Nicolas Cajas					
9	Martin Jaramillo					
10	Scarlett Borja					
11	Ariana Celi					
12	Matias Merino					
13	Sebastián Escobar					
14	Sebastián Torres					
<b>VALORACIÓN TOTAL</b>						

*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**  
**FICHA DE OBSERVACIÓN**  
**TEMA: TIROS**



**Objetivo General:** Elaborar y ofrecer una propuesta pedagógica de entrenamiento y desarrollo de habilidades coordinativas para niños de 11 a 12 años; dirigidas hacia el Mini básquet.

Nº	ESTUDIANTE	VALORACIÓN				
		Cualitativa	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
		Cuantitativa	4	3	2	1
	<b>Actividad</b>	El niño realizará tiros de media distancia de los distintos sitios indicados con conos dentro de la zona de tres puntos en un tiempo de 1'				
1	Luis Felipe Noboa					
2	Felix Alborno					
3	Joaquín Miño					
4	Mateo Mina					
5	André Ortega					
6	Claudia Córdoba					
7	Alyssa Morales					
8	Nicolas Cajas					
9	Martin Jaramillo					
10	Scarlett Borja					
11	Ariana Celi					
12	Matias Merino					
13	Sebastián Escobar					
14	Sebastián Torres					
<b>VALORACIÓN TOTAL</b>						

*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002-conea-129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**  
**FICHA DE OBSERVACIÓN**  
**TEMA: CONDUCCIÓN**



**Objetivo General:** Elaborar y ofrecer una propuesta pedagógica de entrenamiento y desarrollo de habilidades coordinativas para niños de 11 a 12 años; dirigidas hacia el Mini básquet.

Nº	ESTUDIANTE	VALORACIÓN				
		Cualitativa	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
		Cuantitativa	4	3	2	1
	Actividad	El niño realizará la conducción en línea recta y zigzag en 28 metros				
1	Luis Felipe Noboa					
2	Felix Albornoz					
3	Joaquín Miño					
4	Mateo Mina					
5	André Ortega					
6	Claudia Córdoba					
7	Alyssa Morales					
8	Nicolas Cajas					
9	Martin Jaramillo					
10	Scarlett Borja					
11	Ariana Celi					
12	Matias Merino					
13	Sebastián Escobar					
14	Sebastián Torres					
<b>VALORACIÓN TOTAL</b>						

*Autor: Mejía Cruz Jorge Eduardo*

## Anexo 7 Certificados de aplicación de Instrumentos



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA - ECUADOR**



08 de Mayo del 2017

M.Ed. Karen Yépez

Directora Básica Elemental y Media

**UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LETORT**

Presente.-

*La Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, en mi calidad de Coordinador de Carrera de Entrenamiento Deportivo de los Programas Semipresenciales, me permito extender a usted un atento y cordial saludo y a la vez augurarle éxito en las funciones que acertadamente dirige.*

*La presente tiene como finalidad solicitarle comedidamente autorice al Sr. Jorge Eduardo Mejía Cruz, estudiante de la Licenciatura de Entrenamiento Deportivo; el acceso a la institución que usted dirige, con la finalidad de que pueda aplicar las encuestas, las fichas de observación y los test, como parte del trabajo de Grado a desarrollarse, previo a la obtención del título de Licenciatura.*

*Por la atención que se dé a la presente, le agradezco.*

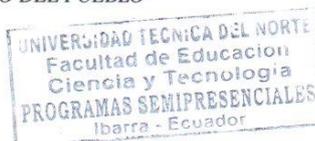
UNIDAD EDUCATIVA  
LETORT  
M.Ed. Karen Yépez  
**APROBADO**

Atentamente,

CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

MSc. Vicente Yandún

**COORDINADOR DE CARRERA**





**UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR *Letort***  
SECCIÓN BÁSICA, ELEMENTAL Y MEDIA



Quito, 06 de julio del 2017

## CERTIFICADO

Certifico que el Sr. **Mejía Cruz Jorge Eduardo** con CC. **1708518772**, realizó la aplicación de las Técnicas de Investigación acerca de las "Capacidades Coordinativas y su relación con el Rendimiento Técnico del Mini Básquet en los niños de 11 a 12 años de la Unidad Educativa " Letort " de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016-2017"

La mencionada investigación se basó en estas acciones:

- a) Aplicación de una Encuesta a los Entrenadores y Docentes de Educación Física de Actividades Extracurriculares de la Unidad Educativa Letort de la Educación Básica Elemental y Media; recopilación de los resultados, análisis, conclusiones y recomendaciones.
- b) Registro en Fichas de Observación las Capacidades Coordinativas y el Rendimiento Técnico en el Mini Básquet a los estudiantes de Sexto y Séptimo Año de Educación Básica de los paralelos C y D de la Unidad Educativa Particular Letort.

Faculto conceder esta certificación y dar el uso conveniente, excepto para trámites judiciales.

Atentamente,

M.Ed Karen Yépez

Head of the English Department

Directora Básica Elemental y Media





UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR **Letort**  
SECCIÓN BÁSICA, ELEMENTAL Y MEDIA



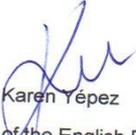
Quito, 06 de julio del 2017

### CERTIFICADO

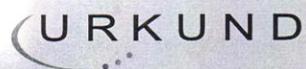
Certifico que el Sr. **Mejía Cruz Jorge Eduardo** con CC. **1708518772**, socializó la propuesta de su Tesis que consiste en un Video Interactivo acerca de Ejercicios para mejorar las Capacidades Coordinativas y el Rendimiento Técnico en niños de once a doce años con los Docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Particular Letort durante el año lectivo 2016-2017.

Faculto conceder a esta certificación dar el uso conveniente, excepto para trámites judiciales.

Atentamente,

  
M.Ed Karen Yépez  
Head of the English Department  
Directora Básica Elemental y Media





## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** TRABAJO-DE-GRADO URKUND.docx (D32318199)  
**Submitted:** 11/10/2017 10:10:00 PM  
**Submitted By:** Qque68@hotmail.es  
**Significance:** 8 %

### Sources included in the report:

SR LUNA URKUND (1).docx (D31930503)  
 TESIS FINAL GLORIA DERMA VEGA VERDEZOTO.docx (D22465721)  
 TESIS PATRICIO REINA.docx (D21092754)  
 TESIS MARCO ANTONIO FIGUEROA DUQUE.docx (D17135475)  
 ESQUEMA URKUND.docx (D26456360)  
<http://repositori.urv.cat/fourrepopublic/search/item/TDX:2055>  
<http://www.buenastareas.com/materias/capacidades-f%C3%ADsico-motrices-y-capacidades-socio-motrices-de-casta%C3%B1er-y-camerino/0>  
<http://www.plazadedeportes.com/imgnoticias/7172.pdf>  
<https://www.clubensayos.com/Psicolog%C3%ADa/Posicion-Fundamental-Y-Paradas-En-Baloncesto/1256073.html>  
<http://www.efdeportes.com/efd70/escolar.htm>  
<http://blogctb24.blogspot.com/>  
[http://agonjournal.com/wp-content/uploads/2014/07/8\\_L%C3%B3pezD%C3%ADaz\\_4\\_1\\_AGON\\_56\\_65.pdf](http://agonjournal.com/wp-content/uploads/2014/07/8_L%C3%B3pezD%C3%ADaz_4_1_AGON_56_65.pdf)  
<https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2012/11/24/la-capacidad-motora/>

### Instances where selected sources appear:

32

AUTOR (ES)	Mejía Cruz Jorge Eduardo
FECHA DE ACEPTACIÓN	2017/11/04
TÍTULO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA	<input checked="" type="checkbox"/> PRIVADO <input type="checkbox"/> PÚBLICO
TÍTULO POR EL QUE OPTA	Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo
AUTOR/DIRECTOR	MSc. Zule Rosape Zambrano



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1708518772		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Mejía Cruz Jorge Eduardo		
DIRECCIÓN:	Quito, Nicaragua N1430 y Riofrio		
EMAIL:	Qque68@hotmail.es		
TELÉFONO FIJO:	022529448	TELÉFONO MÓVIL	0983156021

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO TÉCNICO DEL MINI BÁSQUET EN LOS NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "LETORT" DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO LECTIVO 2016-2017"
AUTOR (ES):	Mejía Cruz Jorge Eduardo
FECHA: AAAAMMDD	2017/11/24
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Zoila Realpe Zambrano

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Mejía Cruz Jorge Eduardo, con cédula de identidad Nro. 1708518772, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 24 días del mes de noviembre de 2017

EL AUTOR:



(Firma).....

Nombre: Mejía Cruz Jorge Eduardo  
C.C. 1708518772

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE****CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Yo, Mejía Cruz Jorge Eduardo, con cédula de identidad Nro. 1708518772 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **“CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO TÉCNICO DEL MINI BÁSQUET EN LOS NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LETORT” DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO LECTIVO 2016-2017”** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 24 días del mes de noviembre de 2017

(Firma) .....  
Nombre: Mejía Cruz Jorge Eduardo  
Cédula: 1708518772

## Anexo 8 Fotografías

### Fotos de la Entrevista a Entrenadores



*Fuente: Entrenadores de la Unidad Educativa Particular Letort*

**Fotos de la Ficha de Observación**

*Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Particular Letort*



*Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Particular Letort*



*Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Particular Letort*

## Fotos de la Socialización de la Propuesta



*Fuente: Entrenadores y Profesores de Educación Física de la Unidad Educativa Particular Letort*