



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA

ANÁLISIS DE LA HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DEL CICLO DEL BACHILLERATO UNIFICADO DEL COLEGIO 28 DE SEPTIEMBRE EN EL AÑO 2012-2013.

Trabajo de grado previo a la obtención del título de licenciado en la especialidad Educación Física.

Autor:

Pilacúan Piaún César Alberto

Director:

MSc. Marcelo Segundo Andino Andino

Ibarra - 2016

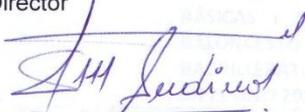
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: **ANÁLISIS DE LA HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DEL CICLO DEL BACHILLERATO UNIFICADO DEL COLEGIO 28 DE SEPTIEMBRE EN EL AÑO 2012-2013**. Trabajo realizado por el señor egresado: Pilacúan Piaún César Alberto, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



MSc. Marcelo Segundo Andino Andino

C.I. 0501513758

Ibarra, 14 de julio del 2016



**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:	040180888-6		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Pilacuan Piaun Cesar Alberto		
DIRECCIÓN:	Ibarra – Piorato Mojanda y Piman N 8-91		
EMAIL:	cspiaun@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062650538	TELÉFONO MÓVIL:	0989233444

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ANÁLISIS DE LA HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DEL CICLO DEL BACHILLERATO UNIFICADO DEL COLEGIO 28 DE SEPTIEMBRE EN EL AÑO 2012-2013."
AUTOR :	Pilacuán Piaún César Alberto
FECHA: AAAAMMDD	2016-08-02
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Educación Física
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Marcelo Segundo Andino Andino

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD EL NORTE

Yo, Pilacúan Piaún César Alberto con cédula de identidad Nro. 040180888-6, en calidad de autor y titular 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 manifiesta 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 el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 02 días del mes de Agosto del 2016

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: **Pilacúan Piaún César Alberto**
C.I.: 040180888-6

Facultado por resolución de Consejo Universitario _____



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Pilacúan Piaún César Alberto, con cédula de identidad Nro. 040180888-6, 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 denominado: **"ANÁLISIS DE LA HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DEL CICLO DEL BACHILLERATO UNIFICADO DEL COLEGIO 28 DE SEPTIEMBRE EN EL AÑO 2012-2013."**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Educación Física, 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.

Cesar Pilacuan

(Firma) 
Nombre: Pilacúan Piaún César Alberto
C.I.: 040180888-6

Ibarra, a los 02 días del mes de Agosto del 2016

DEDICATORIA

A mis Padres fuente de motivación, esfuerzo y superación diaria de mi vida, quienes con su apoyo incondicional supieron ser el motivo de mis logros académicos.

Con todo amor y cariño dedico con sincero aprecio a Dios, a mi Madre Rosita Piaun, y mi Padre Miguel Pilacuan, quienes me han apoyado constantemente ya que han sido el soporte emocional y la constante fortaleza espiritual para poder llegar a culminar mis estudios universitarios. Dedico el presente a todas las personas que de una u otra manera colaboraron para que pueda culminar con uno de mis sueños que es el ser profesionales

Cesar Pilacuan.

AGRADECIMIENTO

Me gustaría que estas líneas sirvieran para expresar mi más profundo y sincero agradecimiento a todas aquellas personas que con su ayuda han colaborado en la realización del presente trabajo, en especial al **MSc. Marcelo Segundo Andino Andino**, director de esta investigación, por la orientación, el seguimiento y la supervisión continúa de la misma.

Quiero agradecer a todos mis maestros ya que ellos me enseñaron valorar los estudios y a superarme cada día, también agradezco a mis padres porque ellos estuvieron en los días más difíciles de mi vida como estudiante.

Y agradezco a Dios por darme la salud que tengo, por tener una cabeza con la que puedo pensar muy bien y además un cuerpo sano y una mente de bien.

Estoy seguro que mis metas planteadas darán fruto en el futuro y por ende me debo esforzar cada día para ser mejor en mi vida como profesional y en todo lugar sin olvidar el respeto que engrandece a la persona.

ÍNDICE GENERAL

.....	ii
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiv
RESUMEN	xvi
ABSTRAC	xvii
INTRODUCCIÓN.....	xviii
CAPITULO I.....	1
1. El problema de investigación.....	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Planteamiento del problema	2
1.3 Formulación del problema	4
1.4 Delimitación de la investigación.....	4
1.4.1 Unidades de observación.....	4
1.4.2 Delimitación Espacial	5
1.4.3 Delimitación Temporal	5
1.5 Objetivos	5
1.5.1. Objetivo general	5
1.5.2. Objetivos .específicos.....	5
1.6. Justificación	6
1.7 Factibilidad.....	8
CAPITULO II.....	9

1	Marco teórico.....	9
2.1.	Fundamentación teórica.....	9
2.1.1	Fundamentación filosófica.....	9
2.1.2.	Fundamentación psicológica.....	11
2.1.3.	Fundamentación pedagógica.....	15
2.1.4.	Fundamentación sociológica.....	16
2.1.5	Proceso de formación.....	17
2.1.5.1.	Habilidades motrices básicas.....	17
2.1.5.2.	Clasificación de las habilidades motrices básicas.....	19
2.1.5.3	Desplazamiento.....	21
2.1.5.6.	Saltar.....	22
2.1.6.	Caída.....	23
2.1.7.	Lanzamientos.....	23
2.1.8.	Equilibrio.....	24
2.1.9.	Giros.....	26
2.1.10.	Recepciones.....	27
2.1.11.	Fundamentos del baloncesto.....	28
2.1.12	El bote y el Dribling.....	30
2.1.13	El pase.....	31
2.1.14	El tiro o lanzamiento a canasta.....	32
2.2.	Posicionamiento teórico personal.....	34
2.3.	Glosario de términos.....	35
2.4.	Interrogantes de Investigación.....	37
2.5	Matriz categorial.....	38
3.	Metodología de la investigación.....	39
3.1	Tipo de investigación.....	39

3.2 Métodos.....	39
3.2.1 Métodos teóricos	39
3.3 Técnicas.....	40
3.3.1. Encuestas.....	40
3.3.2. Entrevista.....	40
3.4 Población	41
3.5. Muestra.....	42
CAPITULO IV.....	43
4. Análisis e interpretación de resultados	43
4.1. Encuestas a los estudiantes	43
4.2. Observación a los estudiantes	53
CAPÍTULO V.....	78
5. Conclusiones y recomendaciones.....	78
5.1. Conclusiones	78
5.2. Recomendaciones	79
5.3 Contestación a las preguntas del investigación	79
CAPÍTULO VI.....	81
6. Propuesta.....	81
6.1 Título de la propuesta.....	81
6.2 Justificación e importancia	81
6.3 Fundamentos teóricos.....	82
6.3.1 General.....	94
6.3.2 Específicos	94
6.4 Talleres a desarrollarse:.....	94
6.7 Impactos	133
6.8 Difusión.....	134

6.9 Bibliografía	136
Anexo 1 Árbol de Problemas	141
Anexo 2 Ficha de observación.....	142
Anexo 3 encuesta	146
Anexo 5 Fotografías.....	149
ANEXO 1 Árbol De Problemas	138
ANEXO 2 Ficha de observación	139
ANEXO 3 Encuesta	143

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA Nº. 1 Durante las clases de Cultura Física, ¿incluye su profesor la práctica de deportes como básquet, fútbol, otros?	43
TABLA Nº. 2 ¿Incluye la práctica de básquet?	44
TABLA Nº. 3 Durante la práctica de básquet, toma en cuenta la lateralidad (izquierda – derecha) en el manejo del balón?	45
TABLA Nº. 4 ¿Explica sobre cómo realizar el boteo del balón?.....	46
TABLA Nº. 5 ¿Explica sobre cómo realizar el regateo (dribling) con el balón?	47
TABLA Nº. 6 ¿Explica sobre cómo realizar el pase del balón?.....	48
TABLA Nº. 7 ¿Explica sobre cómo realizar el lanzamiento del balón? ...	49
TABLA Nº. 8 ¿Realiza un control individualizado durante la práctica de básquet?	50
TABLA Nº. 9 ¿Considera usted que mejora el dominio de su juego?	51
TABLA Nº. 10 ¿Evalúa al final de la práctica de básquet?.....	52
TABLA Nº. 11 Recibe o atrapa al balón	53
TABLA Nº. 12 Adapta la mano al balón	54
TABLA Nº. 13 Extiende codos	54
TABLA Nº. 14 Piernas flexionadas.....	56
TABLA Nº. 15 Mira el balón	57
TABLA Nº. 16 Utiliza ambas manos.....	58
TABLA Nº. 17 Utiliza ambas manos.....	59
TABLA Nº. 18 Pies abiertos	60
TABLA Nº. 19 Uso de yema de los dedos.....	61
TABLA Nº. 20 Altura del bote.....	62
TABLA Nº. 21 Con bote desde el pecho	63
TABLA Nº. 22 Manos abiertas	64
TABLA Nº. 23 Predomina una mano.....	65
TABLA Nº. 24 Pase por encima de la cabeza (largo).....	66
TABLA Nº. 25 Pase con bote	67
TABLA Nº. 26 Regatea con dos manos	68

TABLA N°. 27	Cuerpo semiflexionado	69
TABLA N°. 28	Mira el balón	70
TABLA N°. 29	Piernas flexionadas.....	71
TABLA N°. 30	Protege el balón.....	72
TABLA N°. 31	Posición de pies.....	73
TABLA N°. 32	Agarre del balón.....	74
TABLA N°. 33	Extiende codos	75
TABLA N°. 34	Estira brazos	76
TABLA N°. 35	Efectividad de lanzamiento	77

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRAFICO Nº. 1 Durante las clases de Cultura Física, ¿incluye su profesor la práctica de deportes como básquet, fútbol, otros?.....	43
GRAFICO Nº. 2 ¿Incluye la práctica de básquet?	44
GRAFICO Nº. 3 Durante la práctica de básquet, toma en cuenta la lateralidad (izquierda – derecha) en el manejo del balón?.....	45
GRAFICO Nº. 4 ¿Explica sobre cómo realizar el boteo del balón?	46
GRAFICO Nº. 5 ¿Explica sobre cómo realizar el regateo (dribling) con el balón?	47
GRAFICO Nº. 6 ¿Explica sobre cómo realizar el pase del balón?	48
GRAFICO Nº. 7 ¿Explica sobre cómo realizar el lanzamiento del balón?.....	49
GRAFICO Nº. 8 ¿Realiza un control individualizado durante la práctica de básquet?	50
GRAFICO Nº. 9 ¿Considera usted que mejora el dominio de su juego? .	51
GRAFICO Nº. 10 ¿Evalúa al final de la práctica de básquet?	52
GRAFICO Nº. 11 Recibe o atrapa al balón.....	53
GRAFICO Nº. 12 Adapta la mano al balón	54
GRAFICO Nº. 13 Extiende codos	55
GRAFICO Nº. 14 Piernas flexionadas	56
GRAFICO Nº. 15 Mira el balón	57
GRAFICO Nº. 16 Utiliza ambas manos	58
GRAFICO Nº. 17 Utiliza ambas manos	59
GRAFICO Nº. 18 Pies abiertos	60
GRAFICO Nº. 19 Uso de yema de los dedos	61
GRAFICO Nº. 20 Altura del bote	62
GRAFICO Nº. 21 Con bote desde el pecho.....	63
GRAFICO Nº. 22 Manos abiertas	64
GRAFICO Nº. 23 Predomina una mano	65
GRAFICO Nº. 24 Pase por encima de la cabeza (largo)	66
GRAFICO Nº. 25 Pase con bote.....	67
GRAFICO Nº. 26 Regatea con dos manos.....	68

GRAFICO Nº. 27 Cuerpo semiflexionado	69
GRAFICO Nº. 28 Mira el balón	70
GRAFICO Nº. 29 Piernas flexionadas	71
GRAFICO Nº. 30 Protege el balón	72
GRAFICO Nº. 31 Posición de pies	73
GRAFICO Nº. 32 Agarre del balón	74
GRAFICO Nº. 33 Extiende codos.....	75
GRAFICO Nº. 34 Estira brazos.....	76
GRAFICO Nº. 35 Efectividad de lanzamiento.....	77

RESUMEN

Las habilidades y destrezas que debe tener quien practica un deporte son necesarias para la práctica deportiva, entre ellas el básquet, por eso su desarrollo en quienes realizan estas prácticas resultan básicas y muy necesarias para lograr resultados positivos, en este estudio se trata de conocer la situación que en este aspecto tienen los estudiantes del ciclo del bachillerato del Colegio Nacional “28 de Septiembre” de la parroquia “La Dolorosa del Priorato” de Ibarra, considerando que anteriormente no se han realizado estudios en este campo en esta institución, lo que origina un problema para los/as estudiantes que lo practican. Entre las actividades básicas para el desarrollo de las destrezas y habilidades específicas para la práctica de básquet se señalan: el boteo, el regate, el pase, la recepción y el lanzamiento. Estas habilidades y destrezas permiten una mejor práctica deportiva para los/las estudiantes que participan de esta investigación, ya que se ha podido observar que existe una carencia de ellas y el poco interés del docente de Cultura Física para su desarrollo, de manera general y de forma específica cuando se realizan prácticas de básquet. Como objetivo principal planteamos “Determinar el nivel de desarrollo de habilidades y destrezas básicas que poseen los estudiantes para los fundamentos del baloncesto en el Colegio 28 de Septiembre”. La información que sustenta esta investigación es de tipo primaria a través de encuestas y la observación directa durante la práctica deportiva, así como de información secundaria mediante una bibliografía amplia, especializada y actual, y fuentes de la red que permitió plantear una propuesta que trate de solucionar el problema identificado y planteado. Mediante la propuesta que se expone como finalidad de la presente investigación a través de talleres, se sugiere una serie de alternativas que llevan al cumplimiento de los objetivos propuestos y de esa manera contribuir a que los estudiantes logren mejores resultados al practicar este deporte.

ABSTRAC

The skills necessary for the practice of all sports, including basketball, so its development in those doing sports practices are basic and very necessary in this study is to know the situation in this regard have students National College "September 28" parish "La Dolorosa Priory" Ibarra, considering that there are no studies in this field in this institution, which creates a problem for those who practice it. Among the basic skills for the development of specific skills and abilities to practice basketball, include: the botting, dribbling, passing, receiving and release. These skills enable better sport for students participating in this research, as it has been observed that there is a lack of them and the lack of interest of teachers of Physical Culture for its development, general and specific manner when perform basketball practices. Main objective propose "Determining the level of development of skills and possessing basic skills students to the fundamentals of basketball at the College on September 28". Information supporting this research is primary type through surveys and observation, as well as secondary information through a comprehensive, specialized and current literature that allowed us to propose a proposal to solve the identified problem. By the question proposal suggests a number of alternatives that lead to the fulfillment of the objectives and thus help students to achieve better results when practicing this sport.

INTRODUCCIÓN

No podemos desconocer que contribuir al mejoramiento de la preparación en la práctica deportiva es una obligación profesional que debe comprometer a todo maestro encargado de esta actividad, constituye una de las razones para desarrollar el presente trabajo de investigación, que lo consideramos como un aporte de maestros conscientes de la función que debe cumplir dentro de su labor profesional. La importancia que tiene la labor teórico – técnica – práctica del docente debe ser tomada en cuenta de manera permanente, de allí el interés verdadero con el compromiso planteado.

Este trabajo es la descripción de uno de los aspectos que puede ser considerado importante a tomarse en cuenta para desarrollar las habilidades y destrezas en la práctica de básquet, como parte de la formación de quien desea practicar este deporte, por eso se considera todos los elementos necesarios y aspectos particulares que permiten cumplir este objetivo. En forma particular nos orientamos a desarrollar un conjunto de actividades relacionadas con las habilidades y destrezas para su mejor en la práctica de básquet.

Como objetivo general se propuso:

Determinar el nivel de desarrollo de habilidades y destrezas básicas que poseen los estudiantes para los fundamentos del baloncesto en el Colegio 28 de Septiembre, ciclo del bachillerato.

La estructura general del presente trabajo consta de:

Un primer capítulo referente a los antecedentes de la investigación que originan el problema a solucionarse mediante la elaboración de un manual de ejercicios para el mejoramiento de habilidades y destrezas básicas en

la aplicación de los fundamentos del básquet en los estudiantes del ciclo del bachillerato.

En el segundo capítulo constan los fundamentos y paradigmas teóricos necesarios que dan seriedad al trabajo propuesto pero, además están los contenidos relacionados a los ejercicios para el mejoramiento de habilidades y destrezas básicas en la aplicación de los fundamentos del básquet en los estudiantes del ciclo del bachillerato.

En el tercer capítulo tenemos la metodología del trabajo desarrollado, se consideran los métodos, las técnicas, instrumentos y procedimientos para alcanzar los objetivos propuestos.

En el capítulo cuarto se hace constar el análisis e interpretación de resultados de la información obtenida en el trabajo de campo a través de las encuestas y las fichas de observación directa realizadas.

En el capítulo quinto se hace constar las conclusiones y recomendaciones que resultan del trabajo de campo y deben ser planteadas en todo trabajo de investigación científica.

Finalmente, el capítulo sexto, se expone un manual de ejercicios como propuesta alternativa para el desarrollo de las habilidades en el baloncesto.

La investigación, se considera, contribuye de manera significativa al desarrollo de habilidades y destrezas básicas que poseen los estudiantes para los fundamentos del baloncesto en el Colegio 28 de Septiembre, ciclo del bachillerato.

CAPITULO I

1. El problema de investigación

1.1 Antecedentes

Es importante abordar una investigación en el plantel debido a que no se lo ha hecho, ni se ha abordado estudio alguno sobre las habilidades motrices que tienen los/as estudiantes del Colegio Nacional “28 de Septiembre”, por lo que es importante conocer que capacidades tienen estos/as estudiantes al aplicarla en diferentes deportes que practican, especialmente en el baloncesto.

Las habilidades y destrezas han sido clasificadas a través del tiempo por distintos autores, de diversas maneras y con diferentes fines que tienen que ver con aspectos relativos al movimiento. El docente de Educación Física debe conocer estas clasificaciones por lo que de ellas depende en gran medida el qué y el cómo enseñar. De tal forma, a través de esta investigación se abordará la clasificación de las habilidades y destrezas por su directa relación con la enseñanza de los deportes.

Por tanto, es en esta investigación, donde las habilidades motrices básicas comprendidas de acuerdo a autores como Batalla, en cuatro grandes grupos (carreras, saltos, giros y manipulaciones). En el individuo, desde el nacimiento surgen una serie de movimientos que responden a la solución de sus necesidades fundamentales. Movimientos reflejos, patrones básicos de movimiento, como el gateo, arrastrarse, reptar, etc., Habilidades Motrices Básicas como el caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, etc., son el contenido fundamental que debe abordarse durante la primaria. La práctica del fútbol la realizan con gran facilidad, en el

baloncesto no podemos decir lo mismo, por cuanto es un poco complicado para los estudiantes llegar a practicar este deporte del baloncesto con facilidad.

Debido a que no poseen habilidades motrices y destrezas para poder llevar un balón de baloncesto con un poco de dominio hacia un objetivo que es encestar, desplazarse con facilidad por medio del campo de juego.

1.2 Planteamiento del problema

La práctica deportiva es algo fundamental en la vida del ser humano, especialmente en la etapa juvenil cuando está en su proceso de formación, tanto corporal, como mental, este es el caso de los/as estudiantes del Colegio Nacional “28 de Septiembre” quienes realizan algunas prácticas en el básquet, deporte que requiere de ciertas habilidades motrices y algunas destrezas que les permitan mejorar sus condiciones para ejecutar una práctica más adecuada.

Este deporte requiere de habilidades motrices y destrezas que les permita caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, etc., habilidades motrices específicas y necesarias para la actividad deportiva del básquet, algo que se dificulta por una serie de inconvenientes, entre los que se pueden señalar los siguientes:

- a) Infraestructura limitada para una buena disposición técnica y práctica de este deporte, cada cancha debe medir 28 metros de largo por 15 de ancho más los espacios adicionales en los 4 costados de la cancha. En este caso, se señala la existencia de 1 sola cancha que resulta insuficiente para un trabajo técnico y táctico con diversos grupos como se forman de cada curso en los que se debe trabajar.

- b) Mala aplicación de los fundamentos del baloncesto que puede originarse por falta de tiempo para el docente de Cultura Física, dos horas semanales de clase resultan insuficientes para alcanzar lo que se propone el docente en la práctica deportiva o desconocimiento de estrategias para su aplicación ya que el juego de básquetbol se compone de diversos ejercicios que va desde el calentamiento hasta los que se realizan con balón, tal es el caso de combinaciones, lanzamientos, rebotes, dribling, etc.

- c) Carencia de habilidades y destrezas por la falta de actividades que permitan su desarrollo, además puede originarse por el limitado número de docentes con respecto al número de equipos que se pueden formar por el número de estudiantes existente en cada curso o paralelo para que realicen actividades deportivas especializadas en este deporte.

- d) Poco desarrollo de los fundamentos técnicos para la práctica de básquet, en muchos casos por la tendencia de los docentes y estudiantes de la práctica de otros deportes como el fútbol al que ponen mayor dedicación, especialmente en su tiempo libre.

Esto hace que en la institución se ha detectado que los jóvenes carezcan de habilidades motrices y destrezas para el desarrollo del manejo con implemento (pelota) debido a que cada estudiante tiene falencias en algunos aspectos como: equilibrio, lanzamientos, atrapar y recepcionar, combinar, etc.

De ahí, la importancia de desarrollar habilidades motrices y destrezas para que la práctica de básquet sea considerada para mejorar técnicamente y tácticamente en los/as estudiantes de esta institución educativa de Ibarra. La actividad deportiva y sobre todo la práctica del

baloncesto deben ser realizadas de manera planificada y bajo un notable conocimiento, lo ideal es regularlo mediante una práctica aplicable a la condición de los estudiantes teniendo en cuenta las habilidades y destrezas que poseen cada uno de los estudiantes.

Una vez detectada la falencia de las habilidades motrices y destrezas al aplicarlos en los fundamentos del baloncesto, se ha creído necesario aplicar los conocimientos recibidos en la carrera de educación física realizando un análisis de cómo se realizan las actividades deportivas especialmente en habilidades y destrezas aplicadas a los fundamentos del baloncesto. En la institución educativa para descartar cualquier duda sobre la aplicación de la metodología idónea para el buen desarrollo del baloncesto.

1.3 Formulación del problema

¿Cuáles son los niveles de desarrollo de las habilidades motrices y destrezas básicas que influyen en los fundamentos del baloncesto en los Estudiantes del Colegio 28 de Septiembre?

1.4 Delimitación de la investigación

1.4.1 Unidades de observación

Esta investigación se la realizó conjuntamente con los/as estudiantes del ciclo de bachillerato del Colegio 28 de Septiembre.

1.4.2 Delimitación Espacial

Toda la investigación se le realizó en las instalaciones del Colegio 28 de septiembre ubicado en el Cantón Ibarra Parroquia el Priorato barrio Santa Rosa.

1.4.3 Delimitación Temporal

Ésta investigación se realizó durante el periodo del año lectivo 2012 - 2013

1.5 Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar el nivel de desarrollo de habilidades y destrezas básicas que poseen los estudiantes para los fundamentos del baloncesto en el Colegio 28 de Septiembre.

1.5.2. Objetivos .específicos

- Evaluar el grado de desarrollo de habilidades y destrezas alcanzado por los estudiantes del colegio 28 de Septiembre.
- Analizar los niveles de desarrollo de habilidades y destrezas básicas que poseen los/as estudiantes del ciclo del bachillerato del Colegio Nacional “28 de Septiembre”
- Elaborar una propuesta alternativa.

1.6. Justificación

El Objetivo 3 del Plan Nacional del Buen Vivir, referente a “Mejorar la calidad de vida de la población” en lo relacionado con el “Ocio, tiempo libre, deporte y actividad física” señala varios aspectos que deben considerarse: “Los altos niveles de sedentarismo en Ecuador han provocado que más del 50% de la población presente sobrepeso y obesidad. Este indicador es de 6,5% en niños y niñas menores de 5 años, de 22% en adolescentes y de 60% en adultos.

Apenas el 11% de la población realiza actividad física de manera habitual. Por otro lado, lo que más ha influido en los hábitos deportivos de la gente ha sido el colegio; con esto, se confirma la importancia de recuperar la educación física en centros educativos de todo nivel” Continua manifestando que “El deporte es un agente promotor de la calidad de vida de la población, por cuanto contribuye a la mejora de la salud, a la educación y a la organización comunitaria.” Senplades (Ministerio del Deporte, 2012).

Promover la actividad física, desde la época estudiantil, ofrece mejoras en la salud desarrollando una adecuada capacidad motriz, al igual que destrezas y habilidades propias de la edad. Además de sentar la costumbre de una práctica deportiva más permanente.

“La educación física como disciplina pedagógica, tiene una influencia determinante en todos los aspectos y dimensiones que conforman al ser humano, actúa sobre el ente corporal, pero no solo centrar su atención en el aspecto físico o biológico, sino en el ser humano como tal conformando por cuerpo y mente, como consecuencia el movimiento, la coordinación, el equilibrio, no se debe a movimientos musculares aislados, sino que son el producto de la psicomotricidad.

“La educación y la cultura física contribuyen de manera directa a la consecución de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias para aprovechar los conocimientos, interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social”. (Ministerio del Deporte, 2012).

La intención principal de desarrollar este trabajo es el conocer lo referente al desarrollo de las habilidades y destrezas básicas en los estudiantes, y encontrar formas de ayuda en el área de la educación física que sirvan de crecimiento integral de los estudiantes, a través del diagnóstico de las habilidades motrices básicas en los estudiantes.

Es importante que toda persona que quiera practicar el baloncesto tenga el conocimiento básico del deporte, lo que se pretende con este trabajo es dejar sentadas bases sólidas de la práctica del baloncesto en los estudiantes del Colegio 28 de Septiembre para acrecentar su habilidad y destreza puedan y competir dentro y fuera de la institución.

Esta investigación pretende contribuir con una función de servicio social en el área del deporte, que pretende favorecer la práctica de la actividad deportiva y que permitan optimizar los niveles de calidad de vida de los estudiantes.

Crear destrezas y habilidades que ayuden al desarrollo de los estudiantes del Colegio 28 de Septiembre, como un legado de parte de las autoridades y profesores del plantel. Se beneficiarán los jóvenes cuyas habilidades y destrezas los diferencie del grupo por su mejor desempeño y a su vez, a sus padres ya que serán apoyados.

El colegio dispone de poco espacio físico e infraestructura adecuada que permita el desarrollo de habilidades y destrezas motrices básicas para

la práctica del deporte, además de un plan estratégico para que se refuerce la práctica del baloncesto con los estudiantes de tan prestigiosa institución.

Hacer un recordatorio de actividades habilidades y destrezas es factible. Y realizar un recuerdo de los fundamentos que los estudiantes lograran aplicar, para así lograr un mejor desempeño en el juego dentro y fuera de la institución dejando sentadas bases sólidas de la buena práctica del baloncesto.

La razón principal de la investigación de este problema de investigación es que es vital importancia para los estudiantes así mismo plantear una solución viable y dar una mejor visión de cómo aplicarlos en los partidos, el cual ayudara a un mejor desenvolvimiento de los estudiantes a obtener logros para ellos así como también para institución.

1.7 Factibilidad

Este trabajo de investigación es factible ya que contó con el respaldo de las autoridades del establecimiento para la realización del diagnóstico y posteriormente para la implementación de la propuesta. La propuesta tuvo aceptación ya que proporciona varias estrategias de estimulación para desarrollar las habilidades motrices en el baloncesto. De igual manera las autoras cuentan con recursos propios que le permitieron solventar todos los gastos que demandó la investigación.

CAPITULO II

1 Marco teórico

2.1. Fundamentación teórica.

En el proceso de enseñanza aprendizaje, el alumno debe evolucionar por una serie de etapas en las cuales va a ir aprendiendo y desarrollando diversos contenidos, en este caso particular, se refiere a desplazamientos, giros, manejo de implemento como la pelota, mismos que deben estar adaptados, tanto a sus características biológicas como psicológicas. Así podrá ir progresando en su deporte de una manera racional y pedagógica, y se evitará una posible forma de aprendizaje equivocado.

2.1.1 Fundamentación filosófica.

La naturaleza de los estudios acerca de la motricidad humana o socio-motricidad, con los cuales se pretende formar un docente, entrenador, recreador o, en general, un cultor físico altamente calificado orientado hacer efectivas las tareas de enseñanza-aprendizaje, formación y educación con, para y por la acción motriz, exige y acredita un orientación filosófica que contribuya a la aprobación del conocimiento científico acerca del acto motor en toda su extensión, la autentificación del modo como se obtiene y la acreditación de la forma como se utiliza dicho conocimiento.

“El deporte en las clases de Cultura Física por su propia definición debe tener fundamentalmente fines educativos, tanto referidos a la educación general como a la propia

Cultura Física y, consecuentemente con los pretendidos valores del deporte, no se trata de rechazar el deporte escolar, sino de los métodos que se utilizan y del mimetismo con el deporte de competición, “favorecer entre esos escolares hábitos para desarrollar una práctica más emancipadora en el tiempo libre, no siempre el deporte organizado y de competición” (Fraile A, 2004, pág. 11)

En nuestro país las autoridades que competen no le han dado la importancia que merece la clase de educación física es tan crítica la cuestión que la educación física se limita a 2 horas semanales siendo estas insuficientes para el desarrollo de capacidades condicionales, coordinativas y habilidades motrices.

Del estudio de diferentes programas también podemos apreciar que aún se le da mucha importancia al desarrollo de contenidos muy ortodoxos basados en los métodos de preparación física y en sus evaluaciones funcionales en donde la realización de ejercicios es muy reproductiva analítica y monótona.

Inclusive en la edad infantil la educación física cobra importancia significativa por encima de las demás asignaturas ya que ayuda al desarrollo coordinado del movimiento, al buen funcionamiento del organismo y hacer una persona fuerte e inteligente pero nuestro sistema de educación nacional no le ha dado mucha importancia a esta tendencia y permite la no utilización de profesores licenciados en educación física en estas edades ojala que rápido se ponga en vigencia la nueva ley lo cual contribuirá al desarrollo académico de nuestra área.

Con las observaciones realizadas en el Colegio y en especial con las/los estudiantes objeto de estudio se puede apreciar que la enseñanza de los deportes tales como el fútbol, voleibol, baloncesto y el fustal hacen

parte de los programas separados cada uno por unidades separados totalmente y en su desarrollo metodológico se caracteriza por la disociación de sub contenidos desarrollados mediante los métodos tradicionales de la didáctica lo que conlleva a la utilización dialéctica de enseñar de lo fácil a lo complejo lo cual impone realizar el hábito motriz o el fundamento táctico a través del método analítico lo que conlleva el desglose del movimiento produciendo la realización repetitiva de varios ejercicios monótonos y aburridos lo que le quita importancia a la educación física pues pierde su interés e importancia.

Esta caracterización nos motivó a utilizar el método global que se caracteriza por el aprendizaje a través del juego dándole más importancia al aprender jugando y compitiendo y es por ello que nos propusimos responder el siguiente problema científico:

2.1.2. Fundamentación psicológica.

Factores psicológicos:

La actitud del estudiante. El estudiante debe tener una actitud positiva ante el juego, con deseos de aprehender. Todo esfuerzo a medias produce jugadas mediocres o tímidas que no conducen sino al fracaso. Especialmente en el lanzamiento, la voluntad de vencer y la ambición de superación del jugador son factores positivos determinantes y deben ser tomados muy en cuenta por el entrenador.

El temor se manifiesta, por ejemplo ante la forma del adversario o de un determinado jugador del equipo contrario, lo cual suscita una tensión capaz de perjudicar la coordinación muscular. Al hablar sobre la fundamentación psicológica, hace un análisis sobre las teorías: conductista, cognoscitiva y contextual ecológica.

Para el conductismo el aprendizaje es un cambio de comportamiento de

una persona, a base de una adecuada estimulación y refuerzo. De manera simple, un estudiante aprende, cuando se ha logrado instaurar en él una conducta (motora, intelectual o afectiva) y de manera inmediata, proporcionarle un refuerzo (recompensas o castigos). El organismo aprende las respuestas que han sido recompensadas.

El papel del estudiante se limita a ser un sujeto esencialmente pasivo, receptivo y contemplativo. En última instancia, el estudiante actúa como una “arcilla moldeable” en manos del condicionador. El estudiante solo registra los estímulos que vienen del interior, pero sin modificarlos y mucho menos crearlos.

Al profesor le compete ser el estimulador y reforzador de las conductas que desea que sus estudiantes adquieran. En otros términos, es un condicionador de comportamientos deseables. Según esto, enseñar es “condicionar”, “adiestrar” los comportamientos deseables que deben exhibir los estudiantes.

Para lograr estos propósitos, el maestro debe, asimismo, adiestrarse en aquellas competencias didácticas que lo vuelvan eficaz en su trabajo. La pretensión de este modelo es que el profesor actúe como un “ingeniero conductual”, que sabe cómo condicionar las conductas deseables.

El proceso enseñanza - aprendizaje se cumple de acuerdo con ciertas fases o etapas que coinciden con el modelo E-O-R. Primero, se plantean objetivos conductuales que se espera adquieran o desarrollen los estudiantes; estos deben ser operacionales y medibles.

Luego, el maestro propone a los estudiantes actividades precisas para que éstos se adiestren en las conductas previstas con anterioridad. Cuando los estudiantes han emitido respuestas acertadas, el maestro refuerza, mediante premios, castigos o actitudes, lo que permitiría que repitan esos

comportamientos en similares circunstancias.

Por último, el docente aplica diferentes reactivos para observar y medir si los objetivos deseados se han cumplido. El modelo cognoscitivo o cognitivo explica el aprendizaje en función de las experiencias, información, impresiones, actitudes e ideas de una persona y de la forma como ésta las integra, organiza y reorganiza. Es decir, el aprendizaje es un cambio permanente de los conocimientos o de la comprensión, debido tanto a la reorganización de experiencias pasadas cuanto a la información nueva que se va adquiriendo.

Cuando una persona aprende, sus esquemas mentales, sus reacciones emotivas y motoras entran en juego para captar un conocimiento, procesarlo y asimilarlo. El conocimiento no es una mera copia figurativa de lo real, es una elaboración subjetiva que desemboca en la adquisición de representaciones mentales.

El proceso enseñanza-aprendizaje está centrado, sobre todo, en el aprendizaje de los estudiantes o, mejor expresado, el modelo de enseñanza se subordina al aprendizaje del estudiante. Para estas teorías, diferentes factores juegan un papel esencial en el proceso enseñanza-aprendizaje: los conocimientos previos que trae el estudiante, la actividad mental, procedimental y actitudinal del aprendiz, la aplicación práctica de los nuevos conocimientos a la vida real y la verificación de los logros alcanzados.

El objetivo básico es conseguir que los estudiantes logren aprendizajes significativos de los diferentes contenidos y experiencias, con el fin de que alcancen un mayor desarrollo de sus capacidades intelectivas, afectivas y motoras y así puedan integrarse madura, crítica y creativamente a la sociedad.

La corriente contextual o ecológica es actualizada y comparte con casi todos los descubrimientos de la teoría cognitiva, pero destaca el papel que juega el contexto histórico, geográfico, ecológico, cultural, social, económico, familiar, escolar, de aula, en el proceso educativo y en el aprendizaje en particular.

La diferencia básica es que el anterior modelo obtiene sus postulados de los estudios individualizados de niños y adolescentes, mientras que la teoría contextual se preocupa por el escenario natural y social que influye y condiciona la conducta escolar.

La psicología cognitiva nos proporciona una descripción y una explicación de los procesos individuales de desarrollo y aprendizaje; mientras que la educación es una actividad, esencialmente relacional, que hace posible que los miembros de la especie humana se desarrollen como personas, formando parte del grupo social.

El estudiante aprende por la mediación de padres, educadores, compañeros y la sociedad en su conjunto, en la que los medios de comunicación desempeñan un rol primordial. El sujeto procesa la información que llega a su cerebro y construye nuevos esquemas de conocimiento, pero no como una realización individual, sino en condiciones de orientación e interacción social.

Este modelo pone en el centro del aprendizaje al sujeto activo, consciente, orientado hacia un objetivo, pero dentro de un contexto socio histórico determinado. En el aula, los profesores, sus iguales, el ambiente afectivo y hasta material, influyen decisivamente en el aprendizaje. “Lo que los estudiantes pueden hacer con la ayuda de otros puede ser, en cierto sentido, más importante, en su desarrollo mental, que lo que pueden hacer por sí solos”. Con los nuevos aportes de las teorías cognitiva y ecológica, el estudiante es el centro del aprendizaje, el profesor es un mediador de

ese aprendizaje.

“El desarrollo de herramientas cognitivas (nociones y conceptos) más que la acumulación de conocimientos es el objetivo esencial del modelo cognitivo. Según este enfoque, el propósito esencial de la enseñanza debe ser ejercitar las formas de pensamiento de los niños y adolescentes que les permita procesar y asimilar los conocimientos y la información”. (Villarreal J, 1994, págs. 115-121)

La concepción de que el estudiante es el único responsable de la construcción de sus aprendizajes, no exime de responsabilidades al profesor. Este se constituye en el valiosísimo ente que favorece y facilita que los estudiantes puedan procesar y asimilar la información que reciben.

Las actuaciones de los maestros como mediadores entre los contenidos y el estudiante son del todo importantes, porque es el profesional experto que propone experiencias, contenidos, materiales, adecuadamente planificados, para contribuir a que el estudiante aprenda. Según esto, el profesor actúa como un profesional reflexivo y crítico; lo cual le permite desempeñarse de manera inteligente frente a las numerosas contingencias didácticas y educativas que se le presentan en su diaria labor.

2.1.3. Fundamentación pedagógica.

La pedagogía en la educación física constituye la ciencia o arte de instruir y educar a los niños en esta actividad humana, se refiere al proceso educativo, que es constante y universal.

“El primer postulado de la educación naturalista es la libertad del educando, por lo cual se opone a toda forma

de autoritarismo pedagógico. Para los defensores de esta escuela, lo que procede del interior del niño debe ser el aspecto más importante para la educación; consecuentemente, el ambiente pedagógico debe ser lo más flexible posible, para permitir que el niño desarrolle lo “bueno” de su interioridad, sus cualidades y habilidades naturales. Para la pedagogía histórica - cultural la educación es el desarrollo pleno de las potencialidades del hombre para alcanzar su libertad e identidad. El fin de la educación será, pues, liberar al hombre de toda forma de opresión y explotación que atenta contra su naturaleza y dignidad. (Villarreal J, 1994, págs. 97-100)

Es constante, vale decir permanente, y se presente siempre que una generación adulta convive con una generación joven, debe transmitir su saber y experiencia. Es universal, porque a través de todos los tiempos, y en todas las latitudes florece en las comunidades humanas, desde las más primitivas hasta las más avanzadas.

2.1.4. Fundamentación sociológica.

Desde el punto de vista sociológico la cultura física juega un papel muy importante dentro de la sociedad, uniendo pueblos y naciones por lo que permite conocer sus diversas culturas, clases y valores.

“La educación es el conjunto de conocimientos, órdenes y métodos por medio de los cuales se ayuda al individuo en el desarrollo y mejora de las facultades intelectuales, morales y físicas. La educación no crea facultades en el educando, sino que coopera en su desenvolvimiento y precisión” (Asubel C, 2004, pág. 4).

Es el proceso por el cual el hombre se forma y define como persona. La palabra educar viene de educere, que significa sacar afuera. Aparte de su concepto universal, la educación reviste características especiales según sean los rasgos peculiares del individuo y de la sociedad.

En la situación actual, de una mayor libertad y soledad del hombre y de una acumulación de posibilidades y riesgos en la sociedad, se deriva que la Educación debe ser exigente, desde el punto de vista que el sujeto debe poner más de su parte para aprender y desarrollar todo su potencial.

2.1.5 Proceso de formación

2.1.5.1. Habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas se consideran como comportamientos motores fundamentales que evolucionan a partir de los patrones motrices elementales aparecen conforme a la evolución humana.

“Por habilidad motriz entendemos la competencia (grado de éxito o de consecución de las finalidades propuestas) de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que, para la consecución de este objetivo, la generación de respuestas motoras, el movimiento, desempeña un papel primordial e insustituible” (Batalla A, 2000, pág. 8).

De forma general, se comprende como una habilidad el hecho de cumplir o aprender una tarea propuesta, con eficiencia y con el mínimo gasto de energía. Lo relacionado a motriz comprende las capacidades para moverse con facilidad.

Finalmente, en lo relacionado a las consideradas básicas, se refiere a aquellas que son habituales y necesarias para la vida cotidiana tales como caminar, correr, saltar. En forma detallada, se puede manifestar que las habilidades motrices básicas son las que se adquieren por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas.

Si consideramos, en una enunciación final e incompleta que correr, trepar, balancearse, levantar, portar y nadar y como condición previa la agilidad del cuerpo que casi siempre es acrecentada considerablemente por la gimnasia general y gimnasia específica son las formas básicas del movimiento para llegar a lograr una auténtica performance, recién entonces advertimos desde el ángulo de la capacidad de realizar movimientos complejos y coordinados, toda la vasta gama de tareas que debe cumplir la educación física. La realidad nos indica que dos o cuatro clases semanales no son suficientes de aquí la gran importancia que alcanza el deporte bien organizado en el arte preescolar.

**“Las habilidades y destrezas básica son: desplazamientos, saltos, giros, equilibrios, aunque sobre este particular existe discrepancias sobre los distintos autores, y los lanzamientos y recepciones.”
(Hurtado V y Vizúete M, 2002, pág. 249)**

La discrepancia se genera en lo relacionado al equilibrio, al que algunos autores consideran que no es una destreza básica, ya que se considera que para el desarrollo de estas destrezas, se requiere inicialmente de equilibrio, sin el cual no se puede llegar a las actividades motrices que constituyen las habilidades motrices básicas.

2.1.5.2. Clasificación de las habilidades motrices básicas

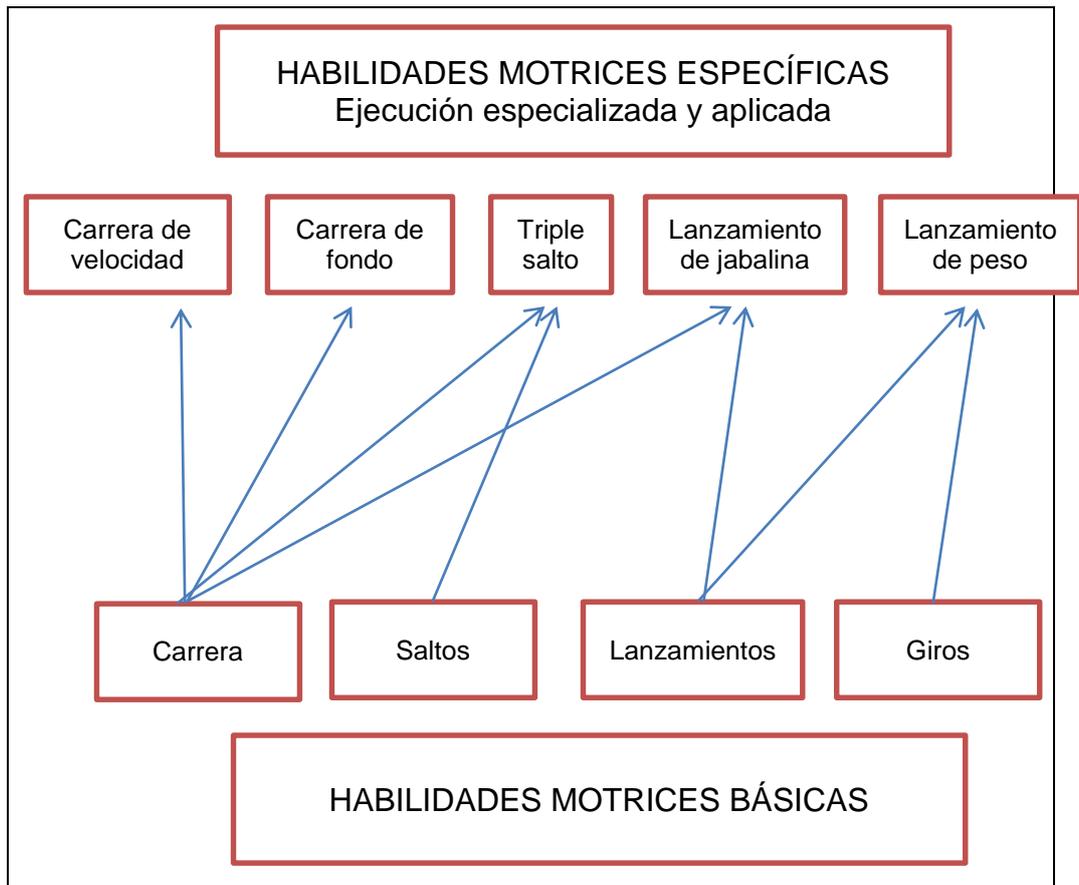
Las cualidades motrices fundamentales se considera constituyen fuerza, velocidad, resistencia y agilidad, mismas que son los factores básicos del desarrollo físico dirigidos a lograr una performance deportiva. En cuanto a la predisposición, son los niños dotados de los cuatro factores en forma simultánea y equilibrada. Casi nunca alcanza el nivel máximo de desarrollo y formación.

“En lo relacionado a la clasificación de estas habilidades motrices básicas “Se suele distinguir cuatro grandes familias dentro de los HMB: los desplazamientos, los saltos, los giros y el manejo y el control de los objetos”. (Batalla A, 2000, pág. 12)

Esta clasificación resulta general y de fácil comprensión dentro de la observación que se puede hacer para determinar el proceso de formación o desarrollo por el que debe pasar todo individuo. El mismo autor determina la relación entre las habilidades básicas y las habilidades específicas que las considera “Ejecución especializada y aplicada), esta relación se expone en el siguiente cuadro:

A partir de las clasificaciones realizadas por diferentes autores, nos gustaría plantear nuestra propuesta. Ésta surge de la interrelación que puede existir entre alguna de las clasificaciones de los autores que hemos citado realizadas en función de la edad y otras que se plantean en función del contenido a trabajar.

Gráfico 1



FUENTE: (Beltrán, 2012)

Nos planteamos desde el principio la importancia que tiene tanto la edad como los contenidos en la formación deportiva por lo que tras estudiar las distintas clasificaciones hemos basados en autores como podemos decir que las habilidades motrices básicas más corrientes que todo ser humano utiliza, se clasifica en:

- Desplazamiento: Andar y correr
- Saltos
- Lanzamientos
- Equilibrio
- Giros
- Recepciones
- Manejo de Implementos (pelota)

2.1.5.3 Desplazamiento

Son las múltiples formas de trasladarse del hombre en el espacio. Unas más corrientes (andar y correr) que otras (cuadrúpeda, reptaciones, trepas descensos). Nos limitaremos a analizar las más frecuentes:

2.1.5.4 Andar

Mediante esta habilidad el niño se desplaza bípedamente de manera equilibrada sin ningún tipo de apoyo externo auxiliar. Constituye la acción natural de caminar desplazándose el cuerpo a través de su entorno habitual.

Las características principales del patrón motor maduro se resume en:

“La fase de apoyo comienza desde el instante que el talón toma contacto con el suelo, hasta que los dedos levantan. En el paso de la fase a la suspensión el movimiento de los miembros inferiores comienza con la flexión de la rodilla, seguida de la cadera y por ultimo del tobillo. Mientras tanto, los brazos se balancean de modo reflejo en dirección contraria al movimiento de las piernas: Según investigaciones realizadas con sujetos de 11 a 14 meses, la longitud de cada uno de los pasos equivale al 38% de altura”. (Wickstrom R , 2000, pág. 26)

Es de en punto de vista educativo es preciso que consigamos un andar armonioso desde el punto de vista de vista útil. Donde el equilibrio juega un papel importante, pues la falta de este hace que los movimientos sean torpes y bruscos.

2.1.5.5 Correr

Es una habilidad fundamental que permite a los individuos participar en multitud de circunstancias deportivas lúdicas. Posee una estructura similar a la marcha, pero al aumentar la velocidad se requiere un ajuste más rápido de los músculos.

- **Fase de amortiguamiento:** el pie toma contacto en el suelo desde su parte externa y amortigua el impacto de la acción de las articulaciones del tobillo, rodilla y cadera.
- **Fase de sostén:** fracción de tiempo en el que el centro de gravedad se desplaza hacia la vertical del punto de apoyo, hay una aproximación de los segmentos como acción preparatoria para el impulso.
- **Fase de impulso:** durante el periodo de sostén el centro de gravedad se desplaza hacia delante del pie de apoyo a fin de recibir el impulso hacia delante producido por la extensión del tren inferior.

Fase de suspensión: al abordar el suelo el sujeto efectúa una parábola, efecto del impulso implicado a su centro de gravedad.

2.1.5.6. Saltar

Se define como movimiento o habilidad que implica el despegue del suelo o superficie de contacto del cuerpo del individuo, pudiendo efectuarse normalmente con los dos pies simultáneamente o con cada uno de ellos.

“La habilidad motriz de saltar tiene múltiples variantes lo que producen en gran riqueza de movimientos. Los fallos en los saltos generalmente por falta de adquisición de fuerza, coordinación o

equilibrio. En el salto podemos distinguir las siguientes frases: acciones preliminares, impulso, vuelo y caída". (Dominguez F, 2014, pág. 3).

La forma básica de salto en este nivel no es objeto de atención especial, a pesar de utilizarse en diversos momentos de la clase y en la vida cotidiana, entendiéndose que ya ha sido adquirido un dominio funcional de la misma en las edades anteriores. Se acentúa en consecuencia la actividad motriz relacionada con el correr y otras formas de desplazamiento

Acciones preliminares: son aquellas que proceden al impulso y que pueden considerarse como la preparación de este.

Impulso: constituye la fase fundamental del salto, requiere una contribución importante de la musculatura extensora en el miembro inferior, acompañado de una solidaria del resto de partes corporales

Vuelo: es importante para entender esta fase que el centro de gravedad del sujeto no puede modificarse sin ningún punto de contacto con el suelo, y que posibilidades de movimientos se reducirá a gestos o acciones globales o segmentarias alrededor del centro de gravedad.

2.1.6. Caída: es la toma de contacto con el suelo. Es importante la absorción del impulso cinético y el mantenimiento del equilibrio.

2.1.7. Lanzamientos

Las habilidades básicas del lanzamiento y la recepción, con estos ejercicios se pretenden dar una base, que le sirva, al alumno para desenvolverse con seguridad ante cualquier tipo de juego, que requiera de

estas dos habilidades. También le sirve como base para la práctica de muchos deportes.

“La importancia en el desarrollo de la motricidad infantil. Lazar es una habilidad motriz humana que quiere de niño entre el cuerpo y el campo visual y la motricidad del miembro superior”. (Cratty B, 2005, p8)

Al trabajar los lanzamientos y recepciones trabajamos además otras muchas habilidades básicas y motrices muy importantes para el alumno, tales como: El espacio, la fuerza, la coordinación óculo-manual, la puntería, etc.

Se pretende enseñar al alumno nuevos deportes, para que el niño salga de la práctica deportiva tradicional como: el fútbol, el baloncesto, el balonmano, etc... Se pretende fomentar su imaginación y que practique otro tipo de actividades debido a que en su tiempo libre, como todos sabemos, lo que practican son los deportes convencionales.

Pretendemos valorar aspectos de actitud en el alumno, como la convivencia, el cuidado que le da al material, el compañerismo, el orden y atención en clase, y aspectos relacionados con la salud e higiene, debido a que se consideran muy importantes para la educación y sociabilización de los niños y las clases de educación física son un buen sitio para inculcarlos.

2.1.8. Equilibrio

Está estrechamente ligado al sistema nervioso central, que necesita de la información del oído, vista y sistema cenestésico (que está localizado en los músculos, las articulaciones y los tendones, y nos proporciona información sobre el movimiento del cuerpo). Así, por equilibrio podemos

entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad. Su desarrollo está relacionado con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc. y con aspectos funcionales tales como la base, la altura del centro de gravedad, la dificultad del ejercicio, etc.

“En el momento en que el equilibrio se altera, una de las manifestaciones más evidentes que surgen es el vértigo. El vértigo se define como una sensación falsa de giro o desplazamiento de la persona o de los objetos. En otras ocasiones lo que aparece es una sensación de andar sobre una colchoneta o sobre algodones, que es lo que se conoce como mareo”.
(Kent M, 2003, pág. 35)

Dependiendo del grado de desarrollo del niño, el equilibrio presenta diferentes grados de progreso:

- Hacia el 1er año el niño es capaz de mantenerse en pie.
- Hacia los 2 años aumenta progresivamente la posibilidad de mantenerse brevemente sobre un apoyo.
- A los 3 años puede permanecer sobre un pie entre tres y cuatro segundos y marchar sobre una línea recta marcada en el suelo.
- Hacia los 5 años el equilibrio estático y dinámico alcanzan una gran madurez.
- Pero no será hasta los 7 años cuando se completará la maduración completa del sistema de equilibrio andando en línea recta con los ojos cerrados.

Podemos hablar de dos tipos de equilibrio:

- **El equilibrio estático:** proyecta el centro de gravedad dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.
- **El equilibrio dinámico:** es el estado mediante el cual, la persona se mueve. Durante este movimiento, modifica constantemente su polígono de sustentación.

2.1.9. Giros

Consiste en el movimiento que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan al ser humano, es decir, el vertical, el anteroposterior y el transversal.

“A pesar de tratarse de una habilidad motriz básica, por sus características son difíciles de insertar en los patrones motrices básicos. La habilidad de girar correctamente, es un aspecto del movimiento de gran utilidad para situar y orientar al individuo en el espacio, conocer el espacio próximo, desarrollar el equilibrio dinámico e incrementar el repertorio motor básico”. (Sánchez B, 2009, pág. 7).

A nivel didáctico el planteamiento didáctico del desarrollo de la habilidad de girar, es conveniente hacer las siguientes consideraciones buscar situaciones muy elementales donde la función del giro quede patente para el niño, por ejemplo, desde una posición de parada se le pide al niño que al oír la señal inicie un desplazamiento en carrera en la dirección contraria a la que está situado (acción de medio giro).

Es necesario contar con los medios de caída adecuados. El profesor deberá tener en cuenta el factor seguridad y la cantidad de riesgo que está dispuesto a asumir el alumno, no forzando situaciones y empleando progresiones muy pormenorizadas cuando quiera introducir elementos de dificultad.

Al plantear las situaciones de giro, el profesor debe tener en cuenta que una excesiva reiteración de estos movimientos puede dar lugar a mareos. La dosificación y combinación con otros elementos ha de ser muy tenida en cuenta. Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y sagital. Los giros, desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación de la persona (Julissa R, 2009)

2.1.10. Recepciones

Habilidad básica por la que él recoge un móvil que se desplaza por el espacio. Los conceptos de lanzamiento y recepción variarán dependiendo del deporte que tratemos, diferenciándose en el modo de conseguir el objetivo. Así, por ejemplo:

- En atletismo, los lanzamientos tienen como objetivo propulsar el móvil lo más lejos posible.
- En balonmano los lanzamientos buscan precisión y velocidad para obtener un tanto.
- En fútbol el portero busca una recepción que impida que el móvil entre en su portería.
- En baloncesto, en el rebote (que es una forma de recepción) se intenta coger el móvil lo más alto posible.

La forma madura de esta habilidad es la recepción con las manos, mientras que el uso de otras partes del cuerpo junto con éstas es muy

normal al principio de la jerarquía evolutiva de la recepción, aunque irá desapareciendo progresivamente.

- **Estado I:** el niño coloca los brazos directamente frente a él, con los codos extendidos y las palmas hacia arriba o hacia adentro. Cuando el móvil toca las manos o los brazos los codos se flexionan apretando dicho móvil contra el pecho.
- **Estado II:** es igual al anterior pero el receptor inicia el movimiento antes de que el móvil contacte con los brazos.
- **Estado III:** se divide en 2 subestados:
 - Subestado A: el niño emplea el pecho como primer punto de contacto con el móvil, apretándolo posteriormente con los brazos y manos.
 - Subestado B: el niño ya trata de coger el móvil con las manos.
- **Estado IV:** el niño espera el móvil con los codos flexionados y los brazos por delante, cogiendo dicho móvil solamente con las manos.
- **Estado V:** es igual al anterior pero el niño es capaz de abandonar su posición estática para recibir el móvil.

En un trabajo específico de recepciones podemos desarrollar éstas por encima de los hombros, entre la cintura y los hombros o por debajo de la cintura. (Rodríguez M, 2010).

2.1.11. Fundamentos del baloncesto

Deporte que se practica, en una cancha rectangular, entre dos equipos de cinco jugadores que tratan de introducir el balón en la canasta contraria, que se encuentra a una altura de 3,05 m, valiéndose solo de las manos; los

encestes valen uno, dos o tres puntos y gana el equipo que logra más puntos en los 40 minutos que dura el encuentro

“El baloncesto es un juego de rápidos desplazamientos que requiere estrategia y sólidos fundamentos técnicos para ser practicado con éxito, aunque puede ser adaptado para todos los niveles de habilidades” (Faucher D, 2007, pág. 23)

Los fundamentos del baloncesto constituyen:

- “Posición y desplazamientos:
- Dominio del balón
- El pase
- El regate (drible)
- El lanzamiento
- El pivote
- Posiciones (Características)
- Cortadas
- Fintas
- Recepción del balón
- La Cortina

- El rebote
- La defensa
- Doble Ritmo”

Según sites.google.com/site/aprendiendosobreelbasquetbol/fundamentos-basicos, los fundamentos básicos constituyen:

2.1.12 El bote y el Dribling

Botar la pelota es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente. Es la manera de avanzar cuando se está en posesión de la pelota. Hay que dominar el bote con las dos manos por igual.

“El bote de cambio lo realizo por la espalda (de ahí su nombre), hacia adelante y hacia el otro lado del cuerpo, mientras adelanto el pie del lado con el que efectúo el dribling; de esta manera mantengo siempre el balón muy lejos del defensor”. (Faucher D, 2007, pág. 79)

Podemos distinguir distintos tipos de bote:

Bote de protección: Se utiliza cuando tenemos un defensa cerca que nos impide progresar con la pelota. La pelota ha de botar entre ambos pies, más abajo de la cintura. Se protege el bote con la pierna y el brazo opuestos.

Bote de velocidad: Se utiliza cuando se quiere avanzar rápidamente y no hay ningún defensa delante. La pelota bota en el suelo al lado, por delante

del jugador. La pelota, en el rebote, puede subir un poco por encima de la cintura.

Con el dribling podemos efectuar cambios de ritmo y de dirección, que se utilizan para superar a un oponente en defensa.

2.1.13 El pase

Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque.

“Pasar es lanzar el balón al compañero con rapidez y seguridad, de forma que él receptor pueda iniciar un nuevo movimiento. Y domine los diferentes tipos de pases realizando en el momento justo en el que lo realiza además posee sentido de colocación de los compañeros y de los defensores”. (García J, 2006, pág. 101)

Es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota. Los hay de distintos tipos:

Pase de pecho: Es el pase más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias. Se inicia desde la posición básica. Con los brazos flexionados a la altura del pecho, se lanza la pelota mediante la extensión de los brazos y con un movimiento de muñeca final. La trayectoria ha de ser recta y rápida para sorprender al contrario.

Pase picado: Se ejecuta igual que el pase de pecho, pero los brazos van en la misma dirección que la pelota, hacia el suelo. La pelota no ha de botar demasiado lejos del receptor para que éste pueda recibirla a la altura de la cintura. También se realiza con una mano.

Pase por encima de la cabeza: Manteniendo la pelota por encima de la cabeza, los brazos se extienden en la misma dirección hacia donde queremos que vaya la pelota y, en el último instante, se le da un golpe seco con las muñecas.

Pase de béisbol: Sujetamos la pelota con las dos manos a la altura de la oreja. Tiene la misma mecánica que el lanzamiento de una piedra o una pelota de béisbol. Sirve para efectuar un pase a larga distancia, sobre todo en los contraataques. También puede ser picada mediante un bote en su trayectoria.

Pase de mano a mano: Se realiza cuando tenemos al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla. (García J, 2006)

2.1.14 El tiro o lanzamiento a canasta

El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque.

“Es la acción por la que se arroja el balón al aro contrario. Además es el medio técnico-táctico más importante del baloncesto de ataque, y constituye el eslabón final de una serie de actos motores, individuales y/o colectivos destinados casi siempre a conseguir realizar dicho lanzamiento con las mejores condiciones posibles. Es decir, que los gestos técnicos y tácticos del juego están orientados hacia el instante del lanzamiento. La finalidad de un equipo cuando ataca es pues,

trasformar en puntos su técnica ofensiva". (Wissel H, 2002, pág. 34).

Hay, también, diferentes tipos de lanzamiento a canasta:

Tiro libre o lanzamiento personal: Es un lanzamiento estático. Se concede como penalización de las faltas personales del equipo contrario. En posición básica, detrás de las líneas de tiros libres, se coloca la pelota por delante de la cara y se tira a canasta con una mano, mientras la otra sirve de acompañamiento.

Lanzamiento en suspensión: Se ejecuta igual que el personal, pero con una fase de salto. Cuando el cuerpo está en suspensión (en el aire), se realiza el lanzamiento a canasta, con un golpe final de muñeca. Hay cuatro fases: salto, suspensión, lanzamiento y caída.

Lanzamiento en bandeja: Se realiza muy cerca del aro. Este tiro debe dominarse tanto con la mano derecha como con la izquierda, pues es conveniente que el lanzamiento se ejecute con la mano más alejada del defensor. La pelota debe quedar casi amortiguada sobre la canasta, como si se dejara en bandeja. Puede ser el tiro resultante de una jugada de entrada a canasta, de un rebote ofensivo cerca del aro, de una asistencia a un compañero cercano a la canasta o de una finta de algún pívot. Es un lanzamiento muy efectivo.

Entrada a canasta: Es un enceste con una carrera previa. Si nos dirigimos a la canasta por el lado derecho, botaremos la pelota y la lanzaremos con la mano derecha; si vamos por el lado izquierdo, la botaremos y lanzaremos con la mano izquierda. Los dos últimos pasos de la carrera sirven para aproximarse a la canasta e impulsarse hacia arriba, con el fin de dejar la pelota la más cerca posible del aro (lanzamiento en bandeja).

Esmachada o mate: Es una manera de encestar muy espectacular, que ha dado lugar a competiciones específicas (concurso de mates). Los jugadores de la NBA son grandes especialistas en mates. Consiste en impulsar la pelota directamente dentro de la canasta, con una mano o con las dos, por encima del aro. Requiere un gran salto y un fuerte golpe de muñeca.

2.2. Posicionamiento teórico personal

En la actualidad la educación física es muy importante para el desarrollo cognitivo del niño logrando con esto el desarrollo y dominio correcto de las habilidades básicas que permitirá el desarrollo comienza a integrar estos movimientos imprecisos a su repertorio de habilidades las mismas que se van tomando más complejos al transcurso de la edad de cada niño por lo que aprenden coordinar o intentar con la práctica y la experiencia estos movimientos se tornan más perfectos, y el niño comienza a utilizar y desarrollar las habilidades con perfección más los ejercicios que se practica en el baloncesto. Con ello queremos decir que las habilidades motrices básicas tienen gran importancia a lo largo de la madurez o crecimiento del niño e incluso a lo largo de toda la vida. Tiene mucha importancia, en primer lugar, para sobrevivir y relacionarse. Correr, saltar, lanzar, son actividades motoras que se emplean en los diferentes deportes especialmente en el baloncesto.

Todos sabemos que el baloncesto es el segundo deporte más practicado a nivel mundial, por lo tanto en las instituciones educativas son responsables de enseñar a los niños desde tempranas edades los fundamentos básicos del baloncesto. Como deporte de conjunto está sustentado por las habilidades motrices básicas en lo cual se trabaja en la fundamentación de los jugadores en el manejo y control de objetos.

Los saltos en el baloncesto es parte fundamental, debido a que hay mucho resorte o de piernas ya sea a la defensiva u ofensiva. Requiere de carreras y desplazamiento por la rapidez de juego.

2.3. Glosario de términos

Aprendizaje: Adquisición de los conocimientos necesarios para ejercer una función, en especial un arte o un oficio.

Baloncesto: Deporte que se practica en una cancha y se juega entre dos equipos de cinco jugadores; consiste en meter el balón en la canasta del contrario, que está a unos 3 m del suelo, lanzándola con las manos

Cortadas: Desmarcarse y colocarse en la mejor posición para recibir un pase y anotar.

Cortina: Bloqueo que el jugador realiza para posibilitar que un compañero se desmarque.

Defensa: marcaje individual o colectivo que impide un normal desarrollo del juego del jugador o equipo contrario.

Destreza: Capacidad para hacer una cosa bien, con facilidad y rapidez.

Doble Ritmo: Es un tipo de lanzamiento, que te permite intentar un tiro a la canasta con parada en un tiempo o en dos tiempos, te permite estar más cerca del aro.

Dominio del balón: Capacidad de un jugador para manejar el balón con sus manos en las diversas circunstancias del juego.

Entrenamiento: Conjunto de ejercicios físicos que se realizan para perfeccionar el desarrollo de una actividad, especialmente para la práctica de un deporte.

Fintas: Amargo, engaño que utilizan tanto atacantes como defensores.

Fundamentos: Conocimiento y la práctica de los aspectos técnicos que harán que un jugador o equipo evolucione en forma positiva

Habilidad: Capacidad de una persona para hacer una cosa bien y fácilmente

Lanzamiento: Acción de intentar que el balón se introduzca en el aro para la conversión de puntos, objetivo del juego. Cuando se realiza con el balón en movimiento se denomina lanzamiento de cancha, a diferencia del tiro libre, efectuado desde un punto determinado y sin oposición.

Motricidad: Acción del sistema nervioso central que determina la contracción muscular.

Pase: Es el avance de la pelota dentro de la cancha, utilizándose este movimiento esencialmente para crear posiciones de tiro a cesta.

Pivote: Consiste en un movimiento de giro del cuerpo, moviendo un pie en una o varias direcciones mientras que el otro (pie de pivote) se mantiene sobre un punto en contacto con la cancha.

Posición y desplazamientos: Capacidad de un jugador para moverse con seguridad y desplazarse por la cancha según la táctica adoptada por el equipo

Presión: Estrategia defensiva muy en boga, consiste en “defender atacando” con un acoso al adversario que le impida desarrollar su juego

acostumbrado, manejar con soltura el balón e inducirle a cometer violaciones del reglamento.

Rebote: Acción de tomar la pelota lanzada al cesto y no convertida y que se aplica, ofensivo, para el equipo que ha hecho el intento y, defensivo, para el contrario.

Recepción del balón: capacidad que tiene un jugador para recibir el balón y dominarlo adecuadamente.

Regate (drible): transporte de la pelota en ataque o defensa evitando a los jugadores rivales

2.4. Interrogantes de Investigación.

1. ¿Cuáles son las habilidades y destrezas que poseen los estudiantes para realizar un ejercicio?
2. ¿Qué tipo de habilidades y destrezas pueden aplicar los estudiantes en los fundamentos del baloncesto?
3. ¿Cómo se desenvuelven los estudiantes aplicando cada una de sus habilidades en las clases de educación física?
4. ¿Qué habilidades y destrezas se pueden mejorar para la práctica del baloncesto?

2.5 Matriz categorial

Cuadro 1

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
Habilidades y destrezas básicas considera una serie de acciones motrices que aparecen conforme a la evolución humana.	Habilidades motrices	Generales Específicas Especiales	Caminar Reptar Saltos Giros Lanzamientos Recepciones Equilibrio
Habilidades y destrezas adquiridas contribuye a aplicarlos en los fundamentos del baloncesto.	Fundamentos del baloncesto	Ofensivos y defensivos	Pase Boteo Lanzamientos Recepción Desplazamientos Dribling entre obstáculos y tiro

CAPÍTULO III

3. Metodología de la investigación

3.1 Tipo de investigación

Esta investigación, para el desarrollo del presente plan de trabajo es la investigación cuanti-cualitativa, el primer aspecto considerando que se obtendrá información directa a representarse en cuadro y gráficos estadísticos para su respectivo análisis e interpretación, lo segundo al consultar información documental que sustentará las bases teóricas de la presente investigación.

Descriptiva.- por que consiste en llegar a conocer la situación, costumbres y actitudes predominantes atreves de la descripción exacta de las actividades, procesos y estudiantes,

3.2 Métodos

3.2.1 Métodos teóricos

Método analítico- sintético.- por cuanto se buscó determinar el fenómeno, la causa o efecto de esta investigación. El estudio se lo considerara si es favorable la planificación o no, y el efecto el desconocimiento del estudiante.

Método inductivo.- se realizó una observación de los hechos generalizando lo observado para demostrar las conclusiones y recomendaciones es de vital importancia este método por que la participación de los estudiantes será activa en este método.

Método deductivo.- la investigación permitió darse cuenta de los errores o en que se están fallando con los estudiantes, de manera que esta investigación pondría énfasis en mejorar la calidad de la enseñanza por parte del profesor.

Método descriptivo.- este problema de investigación optó por el método descriptivo ya que tuvo en cuenta la observación de los hechos, fenómenos y casos de los estudiantes. La cual se la realizara mediante encuestas y posteriormente a la interpretación de la misma.

3.3 Técnicas

Las técnicas a utilizadas en el presente trabajo fueron:

3.3.1. Encuestas.- al realizar las encuestas se recopiló información con una serie de preguntas cerradas claras y precisas que nos ayudó a saber cuál es la falencia y cuál es la virtud de los estudiantes ya que esto no proporcionara datos reales sobre el problema de investigación.

3.3.2. Entrevista.- Se realizó al docente de Cultura Física.

3.3.3. Observación directa.- Realizada mediante una ficha de observación sobre aspectos relacionados con la temática de investigación.

Instrumentos

Encuesta.- Formato de encuesta aprobado por la institución

Entrevista.- Mediante preguntas abiertas para obtener información primaria respecto a las habilidades y destrezas básicas que tienen los/as estudiantes que participan de la presente investigación.

Observación directa.- Que se realizó mediante la aplicación de una ficha de observación de tipo individual que permitió obtener información sobre las habilidades y destrezas básicas que tienen los/as estudiantes.

3.4 Población

Está determinada por 101 estudiantes del ciclo del Bachillerato General Unificado, de acuerdo al siguiente detalle:

Cuadro 2:

CURSO	ALUMNOS
1ro Bachillerato unificado	35
2do Bachillerato unificado	41
3ro Bachillerato especialidad CC.SS.	25
TOTAL	101

FUENTE: Estudiantes Bachillerato General

3.5. Muestra

Considerando la población que participa de la presente investigación, se calculará una muestra con la siguiente fórmula:

$$n = \frac{PQ \cdot N}{(N-1) E^2 + PQ} + K^2$$

Cuadro 3:

CURSO	ALUMNOS	
	Población	Muestra
1ro Bachillerato unificado	35	28
2do Bachillerato unificado	41	33
3ro Bachillerato unificado	25	20
TOTAL	101	81

CAPITULO IV

4. Análisis e interpretación de resultados

4.1. Encuestas a los estudiantes

Pregunta 1:

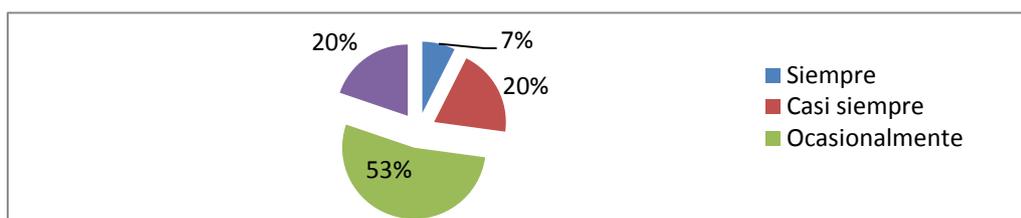
Durante las clases de Cultura Física, ¿incluye su profesor la práctica de deportes como básquet, fútbol, otros?

TABLA N°. 1 Durante las clases de Cultura Física, ¿incluye su profesor la práctica de deportes como básquet, fútbol, otros?

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	F	%
Siempre	6	7
Casi siempre	16	20
Ocasionalmente	43	53
Nunca	16	20
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Encuesta estudiantes

GRAFICO N°. 1 Durante las clases de Cultura Física, ¿incluye su profesor la práctica de deportes como básquet, fútbol, otros?



ELABORADO POR: César Pilacuán

Interpretación

Según las encuestas durante las clases de Cultura Física, el profesor reconoce la opción de ocasionalmente con más de la mitad de los encuestados que incluye la práctica de deportes, con menos de la mitad, lo hace casi siempre, nunca y siempre. Es una muestra del poco interés por la práctica de este deporte como parte de la asignatura.

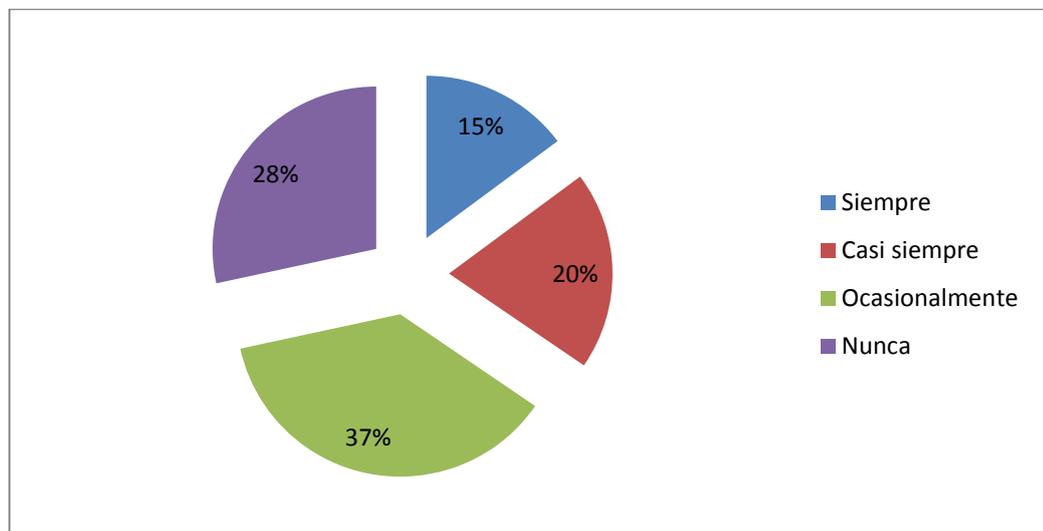
Pregunta 2

TABLA N°. 2 ¿Incluye la práctica de básquet?

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Siempre	12	15
Casi siempre	16	20
Ocasionalmente	30	37
Nunca	23	28
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Encuesta

GRAFICO N°. 2 ¿Incluye la práctica de básquet?



Elaborado por: César Pilacúan

Interpretación

Respecto a que si el profesor de Cultura Física incluye la práctica básquet durante el desarrollo de las clases de Cultura Física, se reconoce con menos de la mitad todas las opciones como ocasionalmente, nunca, casi siempre y siempre. Esta información recogida en las encuestas es una muestra del poco interés en fortalecer los fundamentos en la práctica de básquet.

Pregunta 3

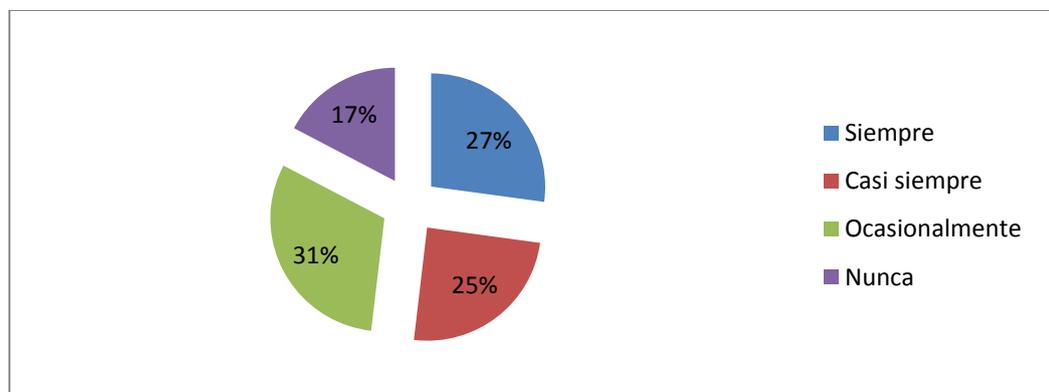
Durante la práctica de básquet, toma en cuenta la lateralidad (izquierda – derecha) en el manejo del balón?

TABLA N°. 3 Durante la práctica de básquet, toma en cuenta la lateralidad (izquierda – derecha) en el manejo del balón?

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Siempre	22	27
Casi siempre	20	25
Ocasionalmente	25	31
Nunca	14	17
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Encuesta

GRAFICO N°. 3 Durante la práctica de básquet, toma en cuenta la lateralidad (izquierda – derecha) en el manejo del balón?



Elaborado por: César Pilacúan

Interpretación

Al averiguar si se toma en cuenta la lateralidad (izquierda – derecha) en el manejo del balón, se reconoce con menos de la mitad que el profesor lo hace ocasionalmente, en menor proporción aparecen las opciones de siempre, casi siempre y nunca, de igual manera con menos de la mitad. No se toma en cuenta uno de los aspectos fundamentales para la práctica de básquet.

Pregunta 4

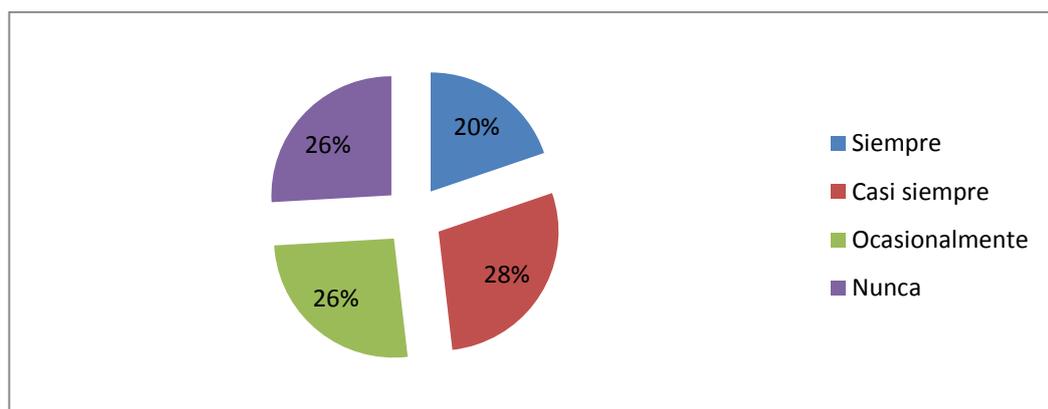
¿Explica sobre cómo realizar el boteo del balón?

TABLA N°. 4 ¿Explica sobre cómo realizar el boteo del balón?

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Siempre	16	20
Casi siempre	23	28
Ocasionalmente	21	26
Nunca	21	26
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Encuesta

GRAFICO N°. 4 ¿Explica sobre cómo realizar el boteo del balón?



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

Al averiguar si se explica sobre cómo realizar el boteo del balón, los/as encuestados/as, se reconoce en todas las opciones con menos de la mitad de los que responden la encuesta. Otro de los fundamentos básicos en la práctica de este deporte que no es tomado en cuenta en su verdadera dimensión.

Pregunta 5

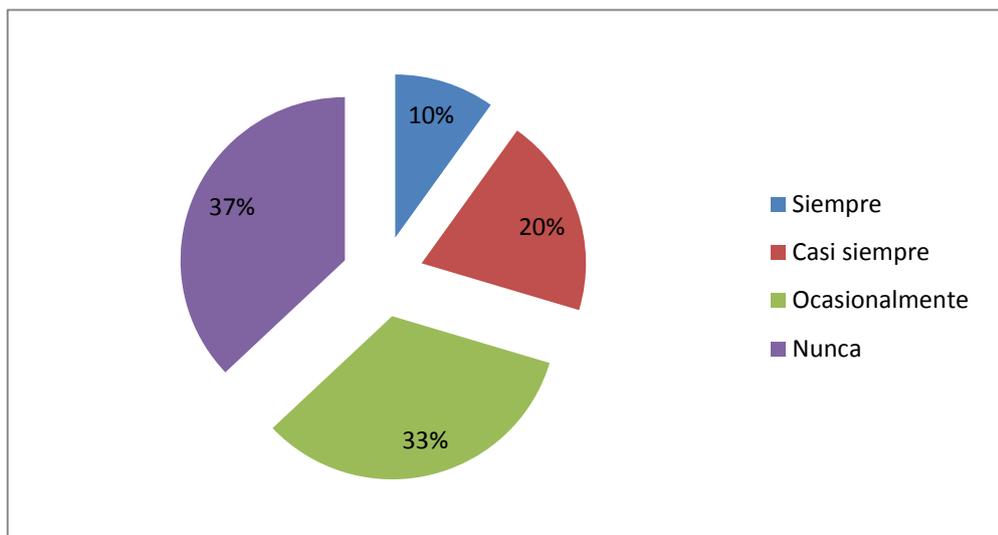
¿Explica sobre cómo realizar el regateo (dribling) con el balón?

TABLA Nº. 5 ¿Explica sobre cómo realizar el regateo (dribling) con el balón?

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Siempre	8	10
Casi siempre	16	20
Ocasionalmente	27	33
Nunca	30	37
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Encuesta

GRAFICO Nº. 5 ¿Explica sobre cómo realizar el regateo (dribling) con el balón?



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

Al averiguar si el profesor de Cultura Física explica sobre cómo realizar el regateo (dribling) con el balón, la encuesta determina que menos de la mitad se presenta en todas las opciones de la pregunta. Un fundamento básico que no es tomado en cuenta en su verdadera magnitud para la práctica del básquet.

Pregunta 6

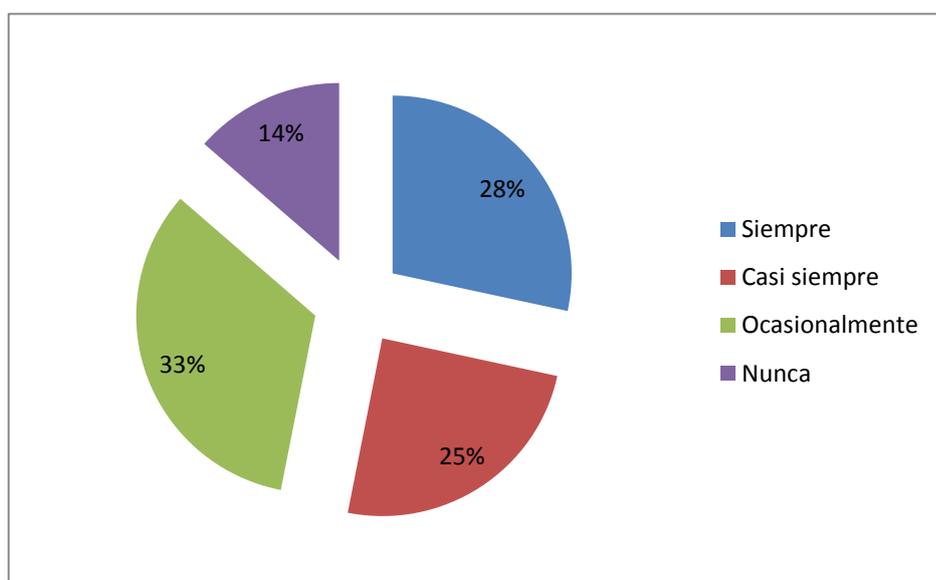
¿Explica sobre cómo realizar el pase del balón?

TABLA N.º. 6 ¿Explica sobre cómo realizar el pase del balón?

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Siempre	23	28
Casi siempre	20	25
Ocasionalmente	27	33
Nunca	11	14
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Encuesta

GRAFICO N.º. 6 ¿Explica sobre cómo realizar el pase del balón?



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

Al averiguar si explica sobre cómo realizar el pase del balón, de la misma forma que las preguntas anteriores, se reconoce que menos de la mitad lo hace. Este fundamento básico en la práctica de básquet, tampoco es tomado en cuenta en la magnitud que representa como parte fundamental para el desarrollo de este deporte.

Pregunta 7

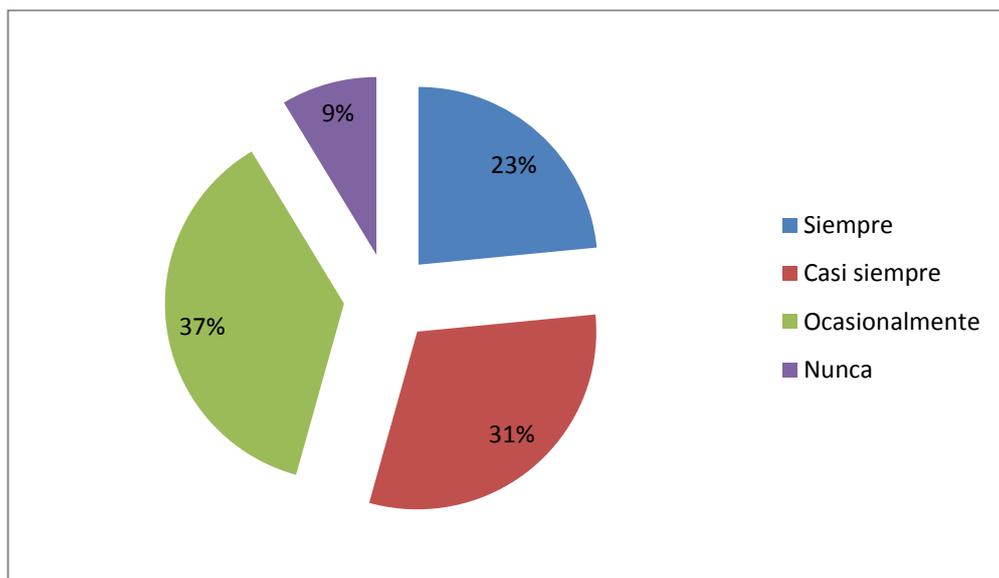
¿Explica sobre cómo realizar el lanzamiento del balón?

TABLA N°. 7 ¿Explica sobre cómo realizar el lanzamiento del balón?

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Siempre	19	23
Casi siempre	25	31
Ocasionalmente	30	37
Nunca	7	9
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Encuesta

GRAFICO N°. 7 ¿Explica sobre cómo realizar el lanzamiento del balón?



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

Según la encuesta, sobre si explica sobre cómo realizar el lanzamiento del balón, todas las opciones son reconocidas con menos de la mitad de los encuestados. Siendo el lanzamiento un fundamento básico, no se da la importancia que verdaderamente tiene.

Pregunta 8

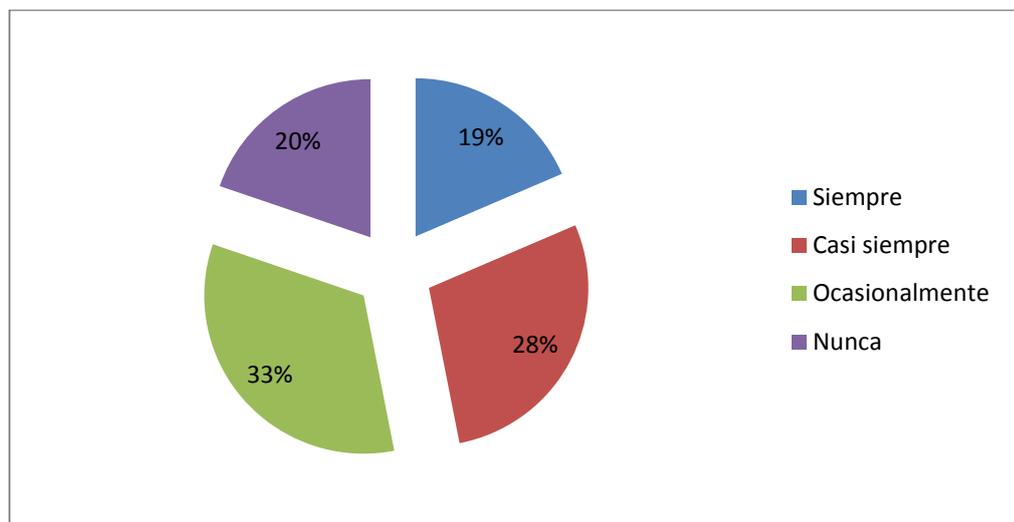
¿Realiza un control individualizado durante la práctica de básquet?

TABLA N°. 8 ¿Realiza un control individualizado durante la práctica de básquet?

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Siempre	15	19
Casi siempre	23	28
Ocasionalmente	27	33
Nunca	16	20
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Encuesta

GRAFICO N°. 8 ¿Realiza un control individualizado durante la práctica de básquet?



ELABORADO POR: César Pilacuán

Interpretación

Al averiguar si realiza un control individualizado durante la práctica de básquet, se reconoce que ocasionalmente, como sucede en los casos anteriores, se manifiesta que menos de la mitad lo hacen, al igual que las opciones restantes. Mejorar los fundamentos básicos para la práctica de básquet requiere de un control y evaluación individualizada permanente.

Pregunta 9

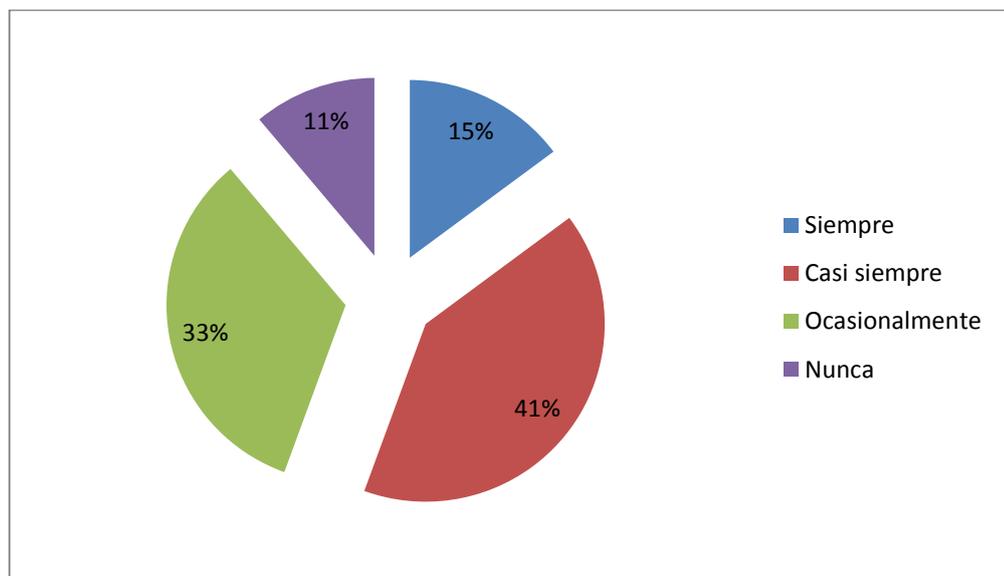
¿Considera usted que mejora el dominio de su juego?

TABLA N°. 9 ¿Considera usted que mejora el dominio de su juego?

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Siempre	12	15
Casi siempre	33	41
Ocasionalmente	27	33
Nunca	9	11
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Encuesta

GRAFICO N°. 9 ¿Considera usted que mejora el dominio de su juego?



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

Al averiguar mediante la encuesta si considera usted que mejora el dominio de su juego, quienes respondieron reconoce casi la mitad lo hace siempre, las otras opciones es reconocida en menos de la mitad. Es una apreciación valiosa que debe tomarse muy en cuenta.

Pregunta 10

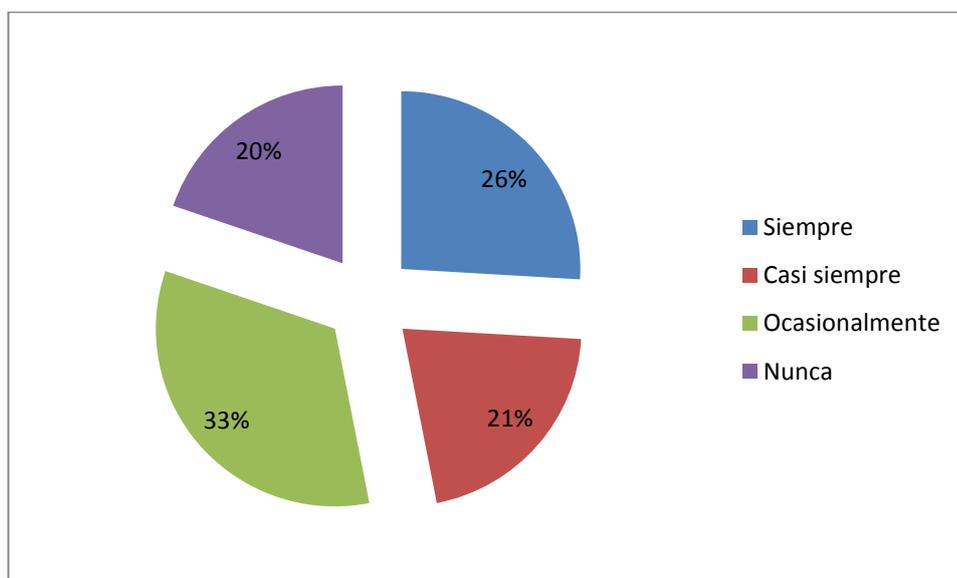
¿Evalúa al final de la práctica de básquet?

TABLA Nº. 10 ¿Evalúa al final de la práctica de básquet?

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Siempre	21	26
Casi siempre	17	21
Ocasionalmente	27	33
Nunca	16	20
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Encuesta

GRAFICO Nº. 10 ¿Evalúa al final de la práctica de básquet?



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

Finalmente, al averiguar si evalúa al final de la práctica de básquet, todas las opciones de las respuestas son contestadas con menos de la mitad. La evaluación permite conocer los avances en el mejoramiento de los fundamentos básicos en la práctica de básquet.

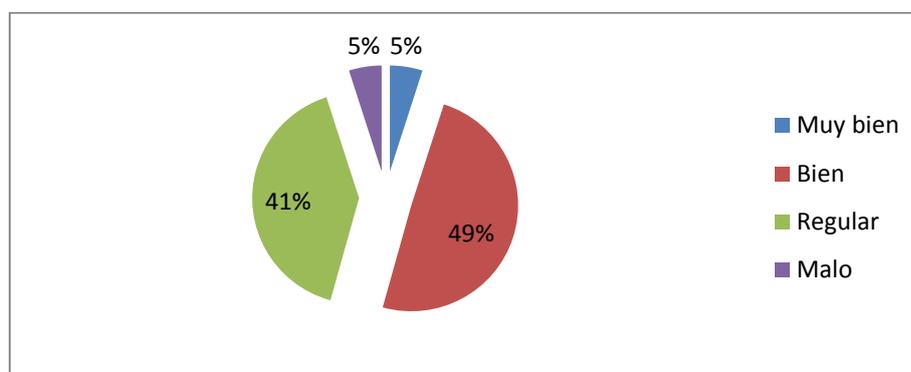
4.2. Observación a los estudiantes

TABLA Nº. 11 Recibe o atrapa al balón

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	F	%
A. Muy bien	4	5
B. Bien	40	49
C. Regular	33	41
D. Malo	4	5
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Ficha de observación

GRAFICO Nº. 11 Recibe o atrapa al balón



ELABORADO POR: César Pilacuán

Interpretación

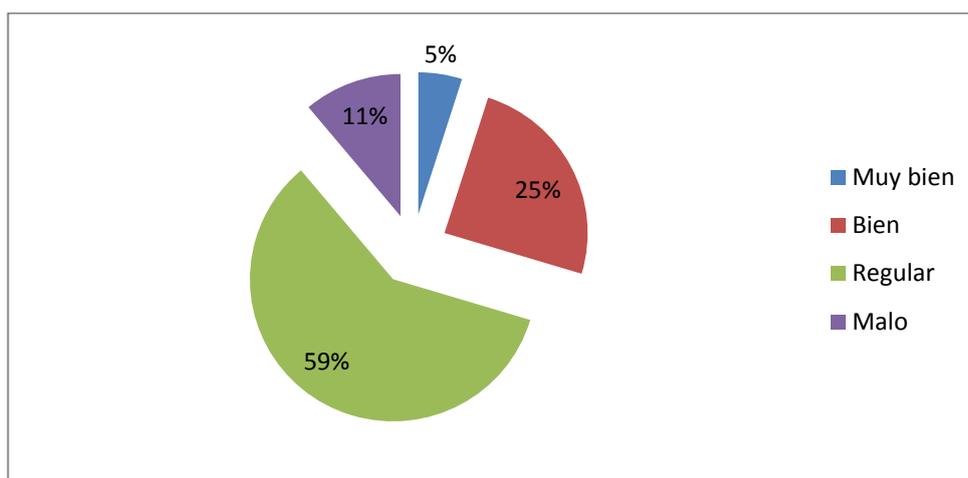
De acuerdo a la observación realizada, en el aspecto relacionado a como: recibe o atrapa al balón lo más notable es la opción bien con una apreciación de la mitad, las demás opciones tienen una apreciación de menos de la mitad. Estas observaciones permiten valorar el desenvolvimiento del jugador en este fundamento necesario para la práctica del básquet.

TABLA N^o. 12 Adapta la mano al balón

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	4	5
Bien	20	25
Regular	48	59
Malo	9	11
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO N^o. 12 Adapta la mano al balón



ELABORADO POR: César Pilacuán

Interpretación

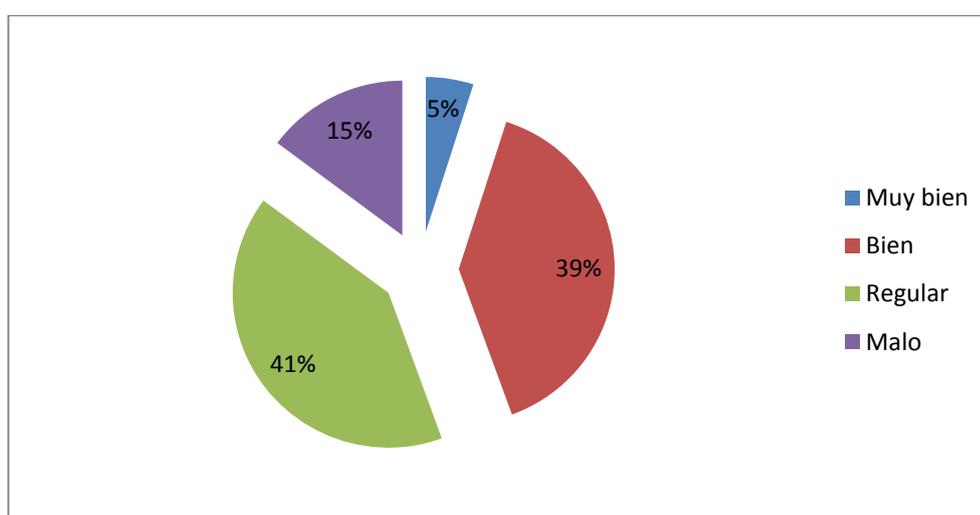
En este caso se observa que más de la mitad reconoce como regular que adapta las manos de en la recepción del balón, las demás opciones de muy bien, bien y mal tienen menos de la mitad en las apreciaciones. Esto determina que no hay una buena adaptación del balón al momento de hacer la recepción.

TABLA N^o. 13 Extiende codos

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	4	5
Bien	32	39
Regular	33	41
Malo	12	15
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO Nº. 13 Extiende codos



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

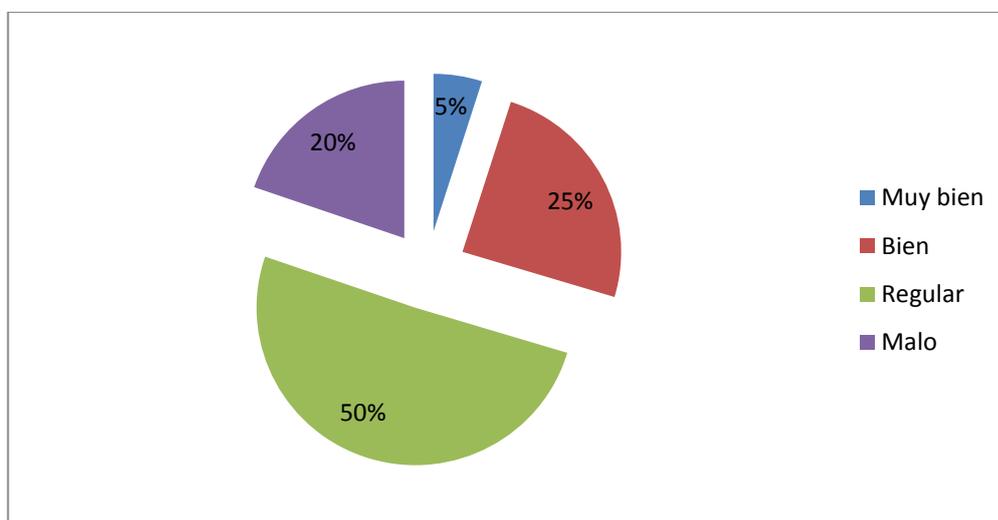
De acuerdo a la observación realizada que todas las opciones son consideradas con menos de la mitad de los casos. Esto determina que no hay una buena adaptación del balón al momento de hacer la recepción.

TABLA N°. 14 Piernas flexionadas

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	4	5
Bien	20	25
Regular	41	51
Malo	16	19
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO N°. 14 Piernas flexionadas



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

La observación realizada permite considerar que en el aspecto relacionado con piernas flexionadas, se puede apreciar que la opción de regular tiene la mitad de observaciones, mientras que las demás opciones tienen menos de la mitad. Estas observaciones permiten valorar el desenvolvimiento del jugador en fundamentos necesarios para la práctica del básquet.

Fundamentos en el bote

TABLA Nº. 15 Mira el balón

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	4	5
Bien	40	49
Regular	32	40
Malo	5	6
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

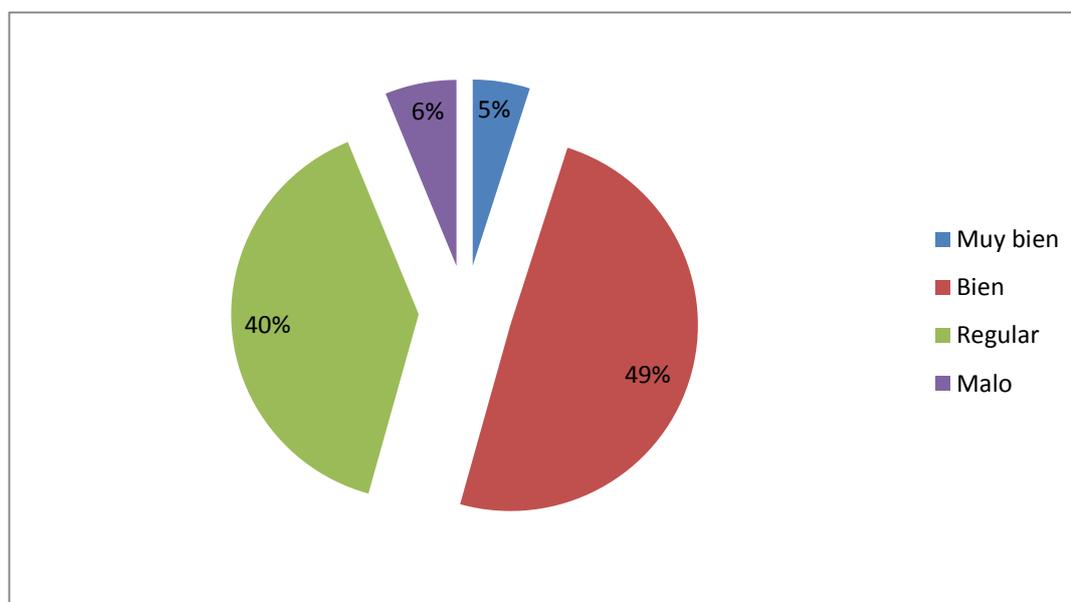


GRAFICO Nº. 15 Mira el balón

ELABORADO POR: César Pilacuán

Interpretación

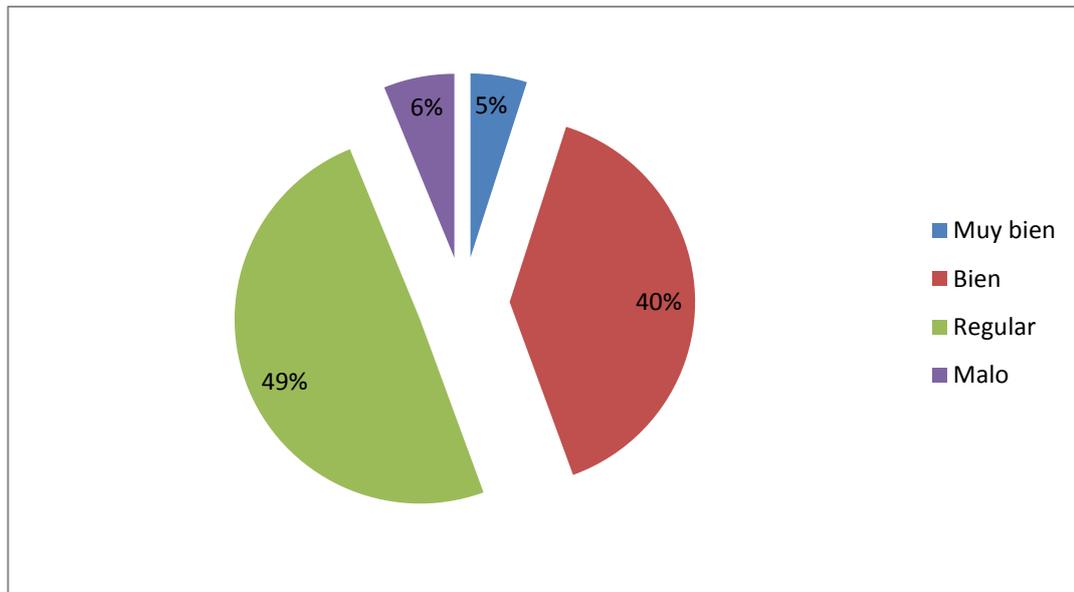
De acuerdo a la observación realizada permite considerar que en el aspecto relacionado con si mira el balón mientras realiza el boteo la opción de bien tiene la mitad, mientras que muy bien, regula y malo se señala con menos de la mitad. Esto determina que hay una buena forma de realizar el boteo.

TABLA Nº. 16 Utiliza ambas manos

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	4	5
Bien	32	40
Regular	40	50
Malo	5	6
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO Nº. 16 Utiliza ambas manos



ELABORADO POR: César Pilacuán

Interpretación

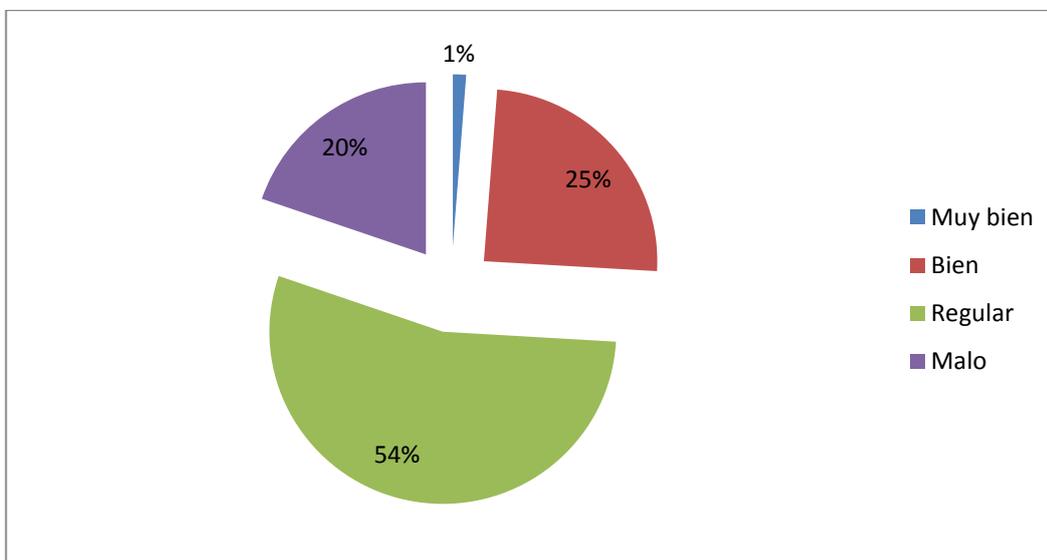
Sobre si utiliza ambas manos para realizar el boteo en la práctica de básquet, la opción de bien tiene la mitad de las observaciones realizadas, mientras que las demás tienen menos de la mitad. Esto permite apreciar que no hay un dominio alto en el uso de las 2 manos para realizar el boteo.

TABLA Nº. 17 Utiliza ambas manos

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	1	1
Bien	20	25
Regular	44	54
Malo	16	20
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO Nº. 17 Utiliza ambas manos



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

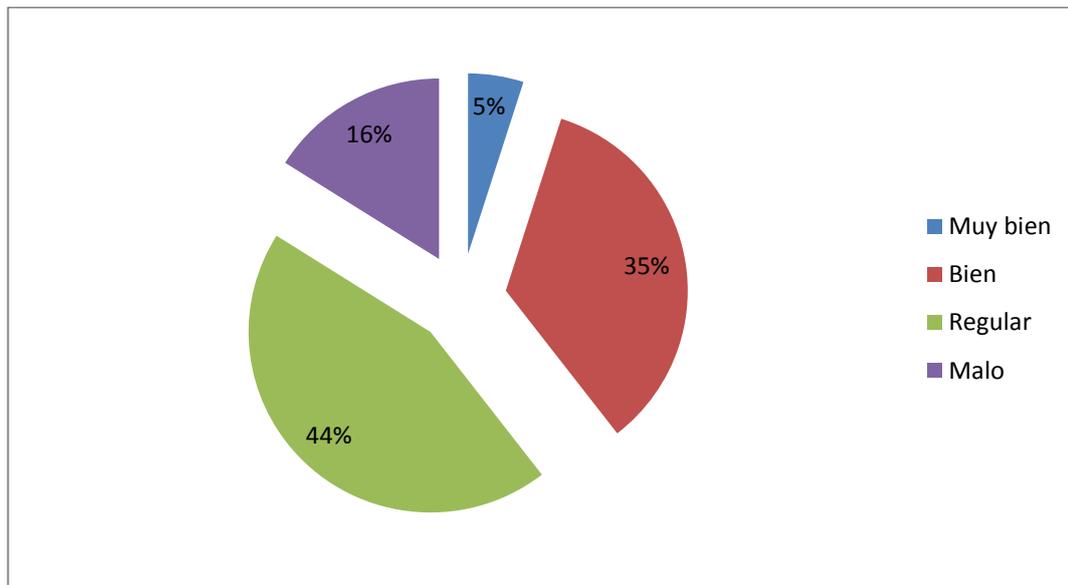
Respecto a la posición del cuerpo para realizar el boteo, se observa que es regular en más de la mitad, mientras que las demás opciones son consideradas en menos de la mitad, según las observaciones realizadas. Esto implica que no siempre tienen una buena posición para esta actividad al practicar el básquet.

TABLA Nº. 18 Pies abiertos

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	4	5
Bien	28	35
Regular	36	44
Malo	13	16
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO Nº. 18 Pies abiertos



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

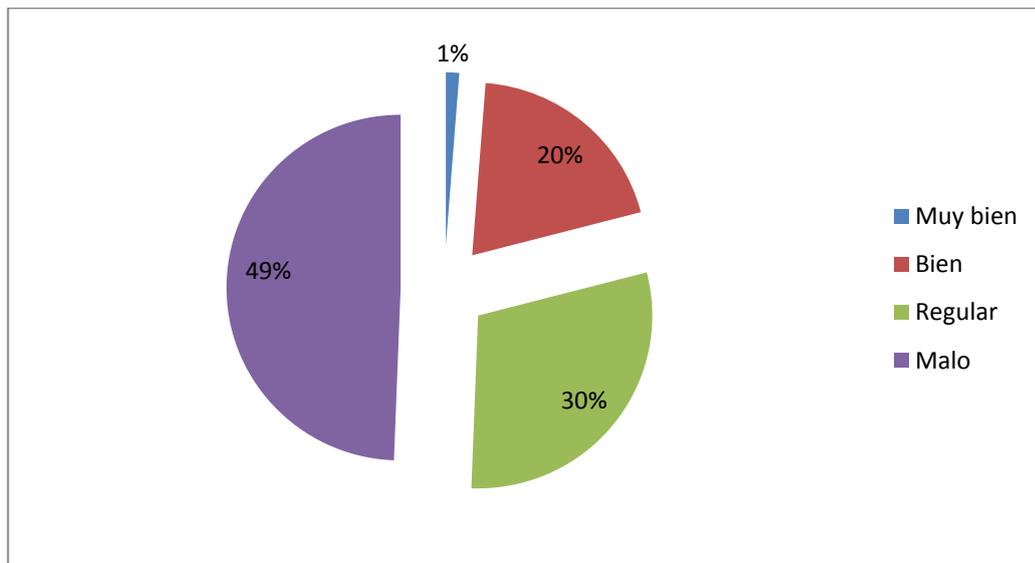
En lo relacionado a la posición de los pies durante el boteo, las observaciones realizadas permiten considerar que se realizan en menos de la mitad para cada opción, con predominio de regular. Se puede considerar que tampoco tienen una buena posición de los pies al realizar el boteo.

TABLA N°. 19 Uso de yema de los dedos

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	1	1
Bien	16	20
Regular	24	30
Malo	40	49
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO N°. 19 Uso de yema de los dedos



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

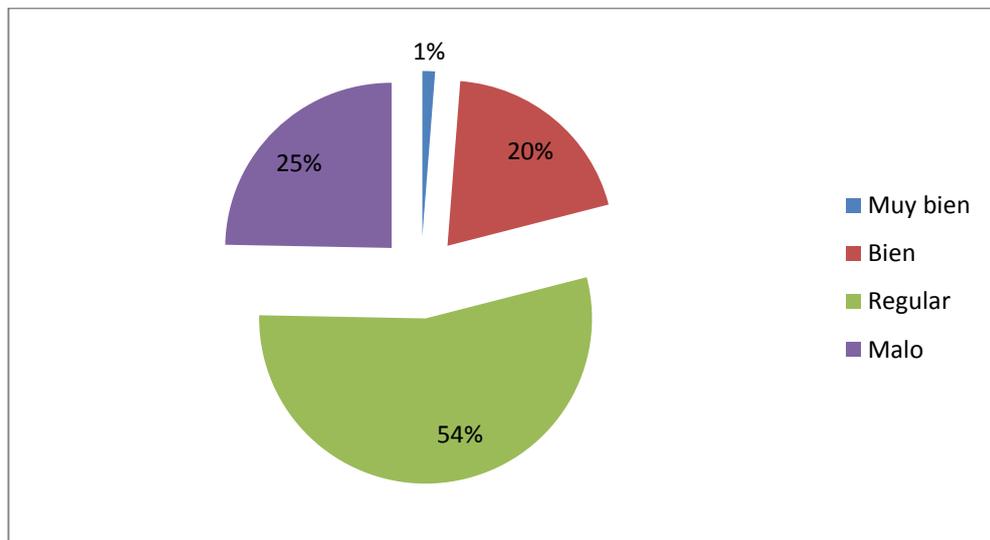
La mitad de los casos observados se reconoce que utilizan la yema de los dedos para realizar el boteo, las demás opciones tienen menos de la mitad. Es aceptable el porcentaje que utiliza correctamente las manos para esta parte del juego de básquet.

TABLA N°. 20 Altura del bote

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	1	1
Bien	16	20
Regular	44	54
Malo	20	25
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO N°. 20 Altura del bote



ELABORACIÓN: César Pilacúan

Interpretación

De igual forma, al observar el fundamento necesario para la práctica de básquet, como la altura del bote, más de la mitad lo hace en forma regular, las demás opciones se observa lo realizan menos de la mitad. Hace falta mejorar esta condición para una buena práctica de básquet, como es conveniente.

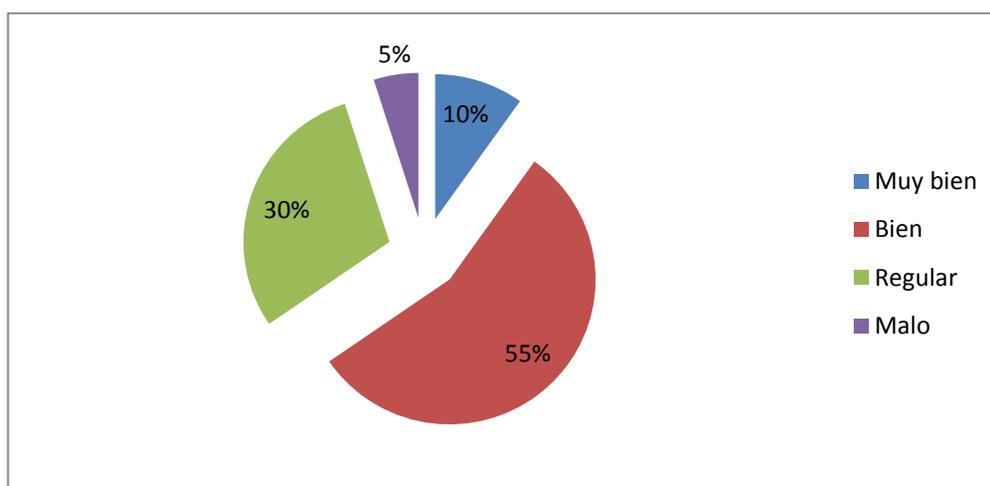
Fundamentos en el pase

TABLA N°. 21 Con bote desde el pecho

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	8	10
Bien	45	56
Regular	24	30
Malo	4	5
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO N°. 21 Con bote desde el pecho



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

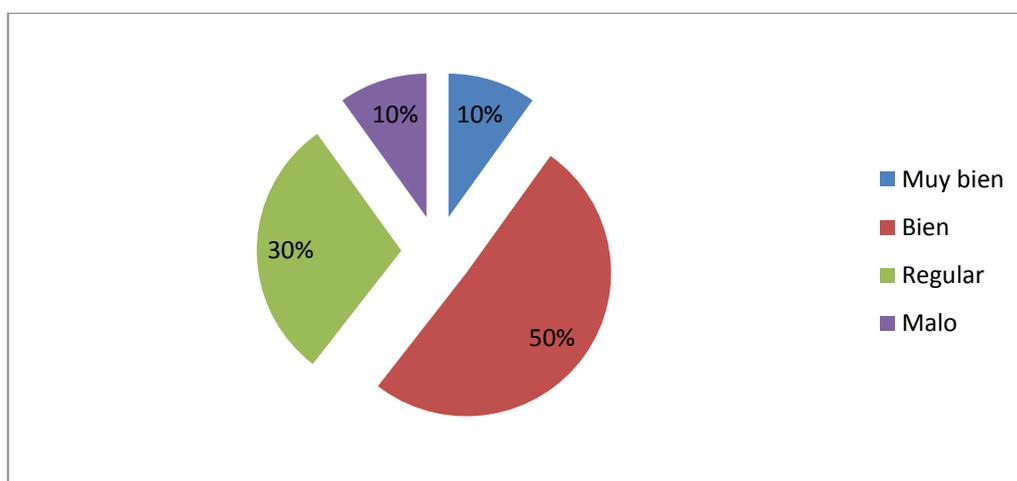
Respecto al pase, con bote desde el pecho, más de la mitad lo hace bien, de acuerdo a las observaciones realizadas, las otras opciones de muy bien, regular o malo tienen menos de la mitad. Resulta aceptable esta forma de realizar el pase dentro del juego.

TABLA Nº. 22 Manos abiertas

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	8	10
Bien	41	51
Regular	24	30
Malo	4	5
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO Nº. 22 Manos abiertas



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

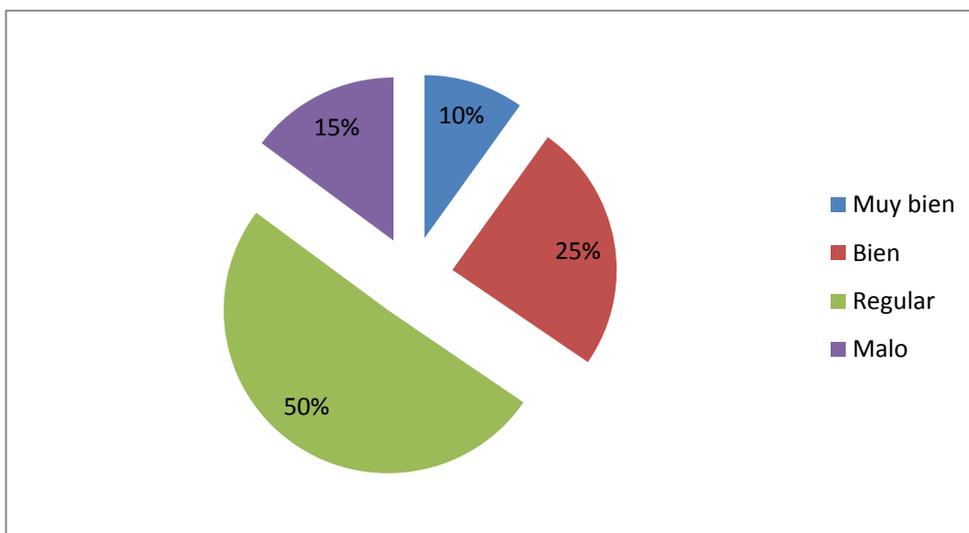
Sobre la posición de las manos al realizar el pase, más de la mitad lo realiza bien, en el resto de casos, se observa que lo hacen menos de la mitad. Es un porcentaje aceptable que se observa al ejecutar esta parte de las destrezas necesarias para practicar este deporte.

TABLA N°. 23 Predomina una mano

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	8	10
Bien	20	25
Regular	41	50
Malo	12	15
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO N°. 23 Predomina una mano



ELABORADO POR: César Pilacuán

Interpretación

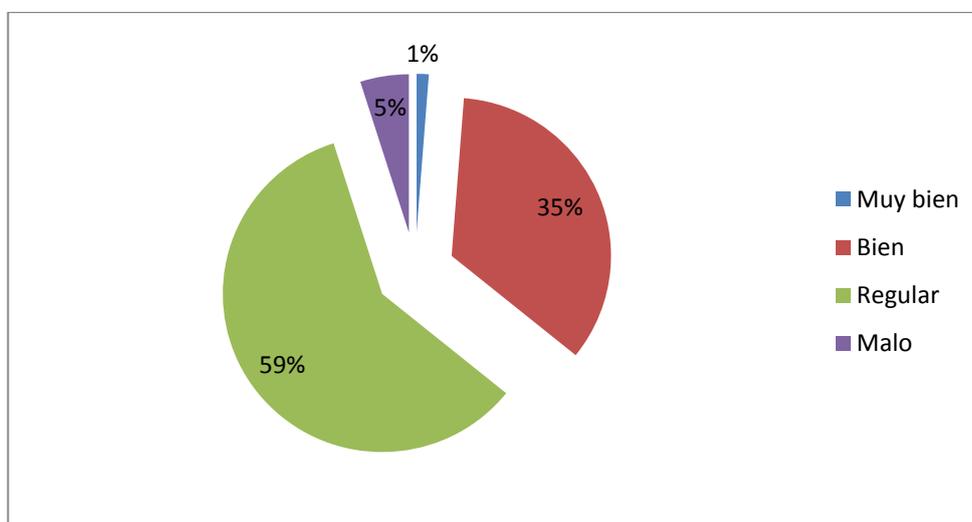
Respecto al pase con predominio de una mano, la mitad lo hace regular, de acuerdo a las observaciones realizadas, las otras opciones de muy bien, bien o malo tienen menos de la mitad. Resulta aceptable esta forma de realizar el pase dentro del juego utilizando una de las manos.

TABLA N°. 24 Pase por encima de la cabeza (largo)

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	1	1
Bien	28	35
Regular	48	59
Malo	12	15
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO N°. 24 Pase por encima de la cabeza (largo)



ELABORADO POR: César Pilacuán

Interpretación

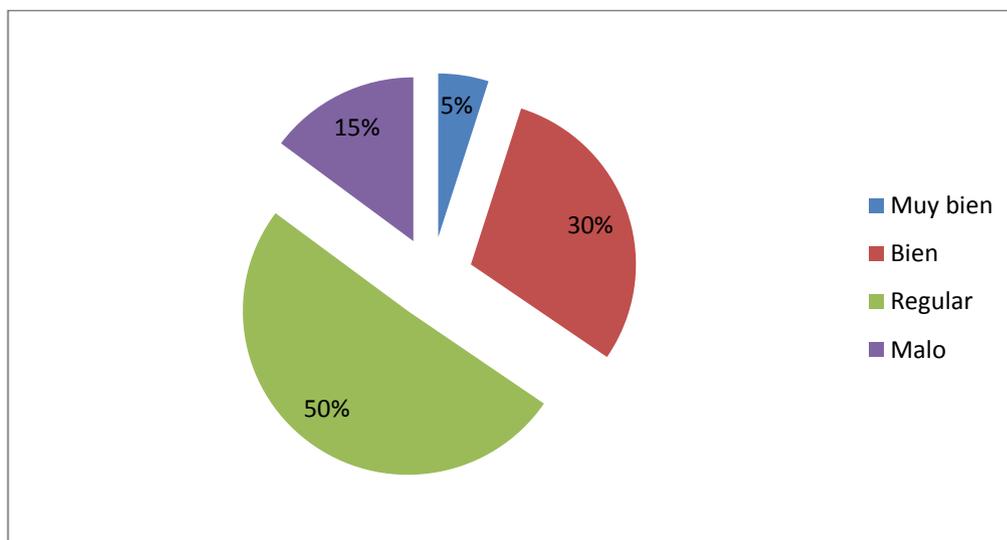
Respecto al pase por encima de la cabeza (largo), más de la mitad lo hace regular, de acuerdo a las observaciones realizadas, las otras opciones de muy bien, bien o malo tienen menos de la mitad. Resulta poco aceptable esta apreciación de realizar el pase dentro del juego, considerando que es una parte fundamental del juego.

TABLA N°. 25 Pase con bote

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	4	5
Bien	24	30
Regular	41	50
Malo	12	16
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO N°. 25 Pase con bote



ELABORADO POR: César Pilacuán

Interpretación

De la observación realizada sobre los fundamentos básicos para la práctica de básquet, como pase con bote, la mitad lo hace de esta forma, los demás son menos de la mitad en cada opción. Es una apreciación valiosa para sustentar la propuesta.

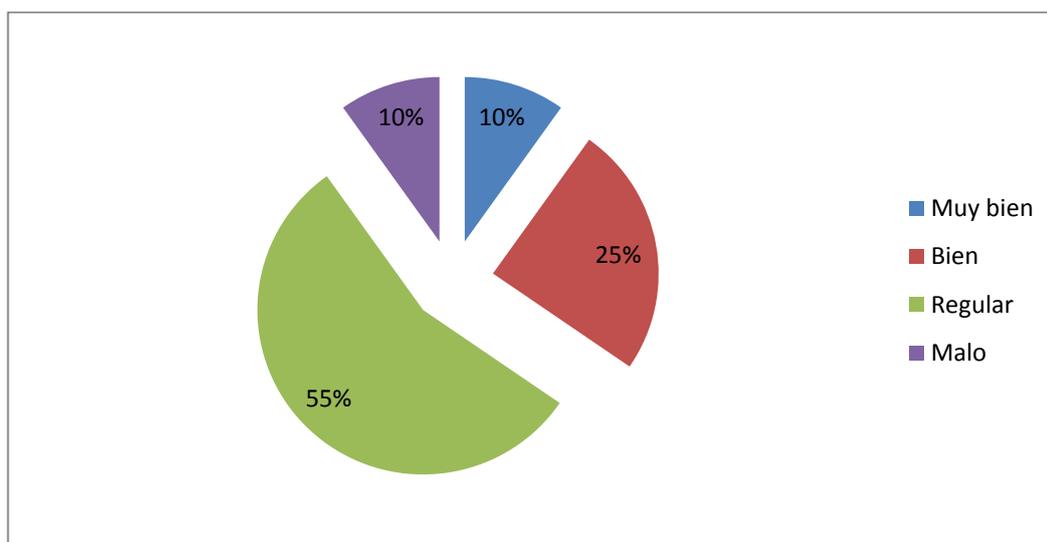
Fundamentos en el regate

TABLA N°. 26 Regatea con dos manos

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	8	10
Bien	20	25
Regular	45	55
Malo	8	10
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO N°. 26 Regatea con dos manos



ELABORADO POR: César Pilacuán

I Interpretación

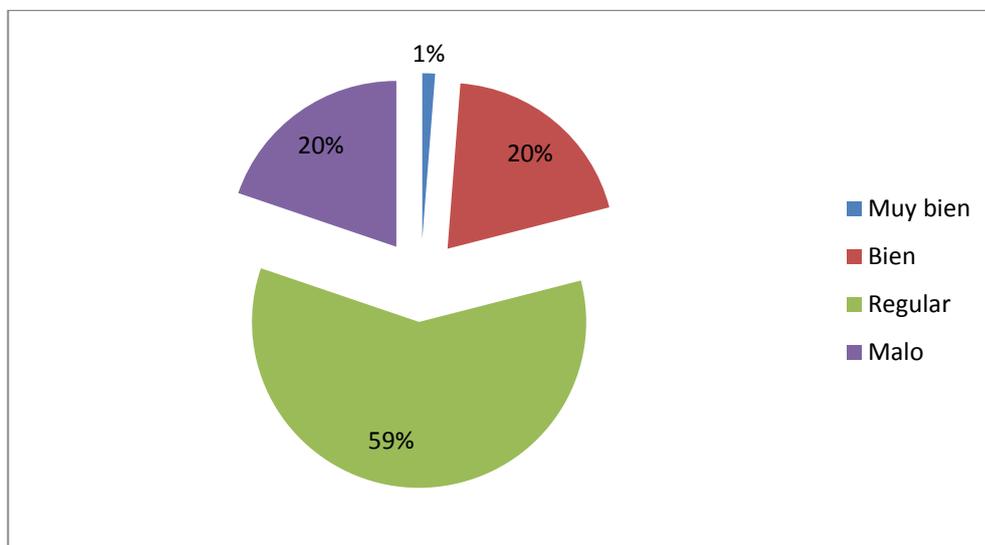
En lo relacionado a los fundamentos del regate, utilizando las dos manos, más de la mitad lo hace de forma regular, de acuerdo a las observaciones realizadas, las otras opciones de muy bien, bien o malo tienen menos de la mitad. Resulta poco aceptable esta apreciación de realizar el regate dentro del juego, considerando que es una parte fundamental de este deporte

TABLA N°. 27 Cuerpo semiflexionado

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	1	1
Bien	16	20
Regular	48	59
Malo	16	20
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO N°. 27 Cuerpo semiflexionado



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

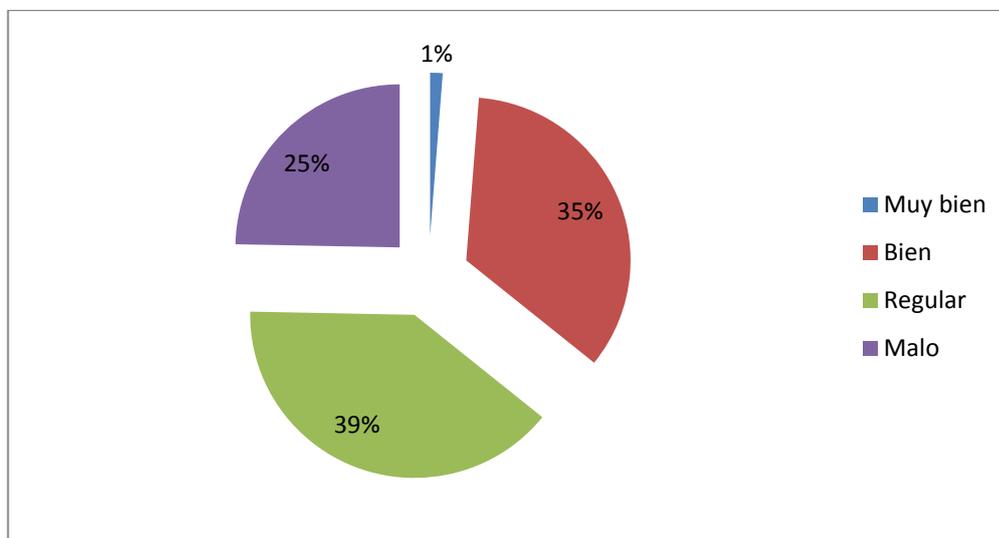
En lo relacionado a la posición del cuerpo para realizar el regate, más de la mitad lo hace de forma regular, según las observaciones realizadas, las otras opciones de muy bien, bien o malo tienen menos de la mitad. Resulta poco aceptable esta apreciación de realizar el regate dentro del juego, considerando que es una parte fundamental del juego.

TABLA Nº. 28 Mira el balón

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	1	1
Bien	28	35
Regular	32	40
Malo	20	25
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO Nº. 28 Mira el balón



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

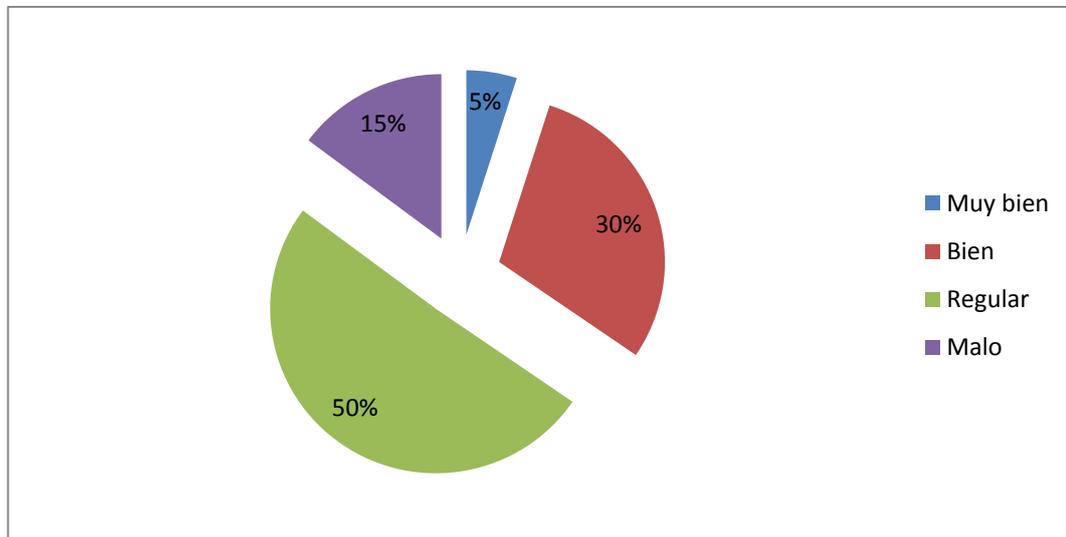
Respecto a si mira el balón cuando realiza el regate, todas las opciones consideradas tienen menos de la mitad, de acuerdo a las observaciones realizadas, Resulta poco aceptable esta apreciación, lo que constituye una parte necesaria para elaborar la propuesta.

TABLA N°. 29 Piernas flexionadas

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	4	5
Bien	24	30
Regular	41	50
Malo	12	15
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO N°. 29 Piernas flexionadas



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

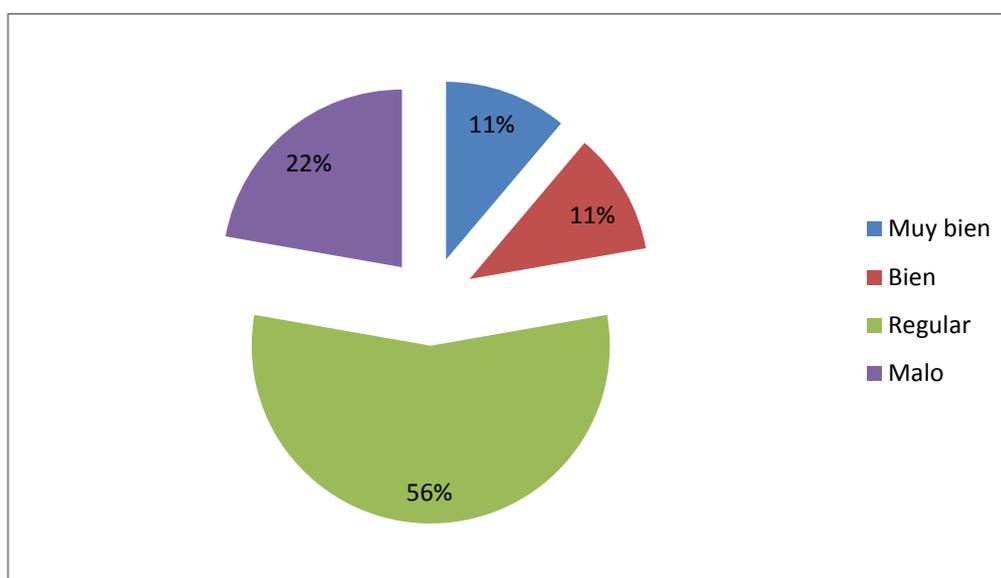
Respecto a la posición de las piernas para realizar el regate, la mitad lo hace regular, de acuerdo a las observaciones realizadas, las otras opciones de muy bien, bien o malo tienen menos de la mitad. Resulta poco aceptable esta apreciación de realizar el regate, considerando que es una parte fundamental del juego.

TABLA N°. 30 Protege el balón

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	9	11
Bien	9	11
Regular	45	56
Malo	18	22
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO N°. 30 Protege el balón



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

La característica principal en este aspecto observado, más de la mitad lo hace de forma regular, los demás tienen una apreciación de menos de la mitad. Se considera que es una falla preocupante dentro del desarrollo del juego.

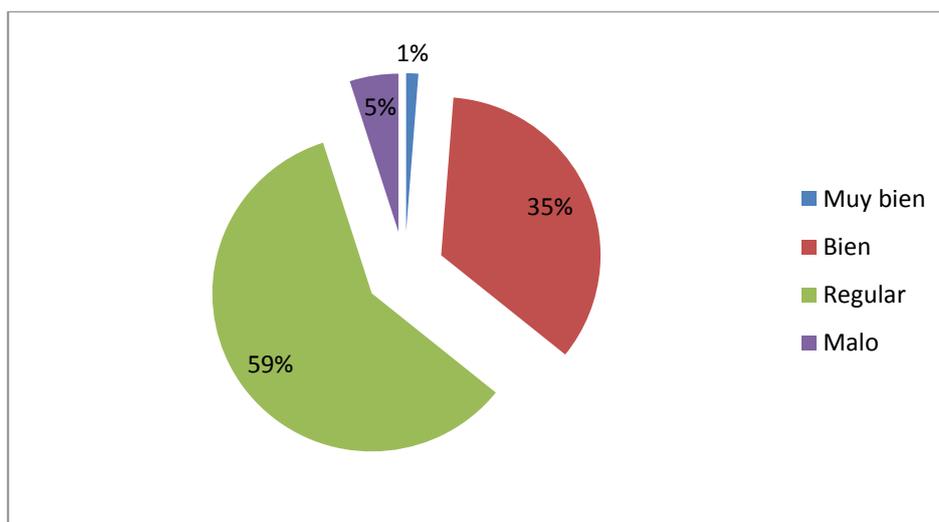
Fundamentos en el lanzamiento

TABLA N°. 31 Posición de pies

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	1	1
Bien	28	35
Regular	48	59
Malo	4	5
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO N°. 31 Posición de pies



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

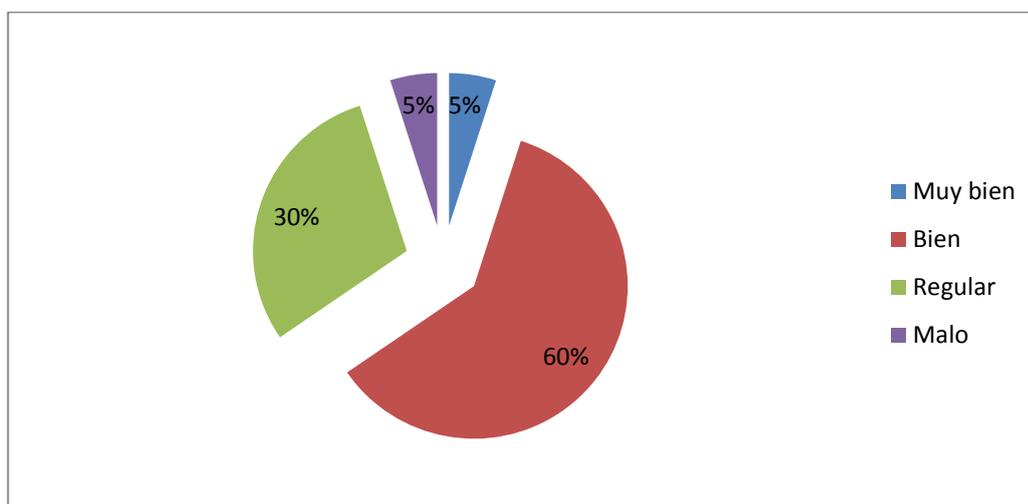
Respecto al lanzamiento y la posición de los pies al realizarlo, más de la mitad de los casos observados lo hace regular, las otras opciones de muy bien, bien o malo tienen menos de la mitad. Resulta poco aceptable esta apreciación de realizar lanzamiento del balón al cesto, considerando que es una parte fundamental y determinante en el resultado del juego.

TABLA N°. 32 Agarre del balón

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	4	5
Bien	49	60
Regular	24	30
Malo	4	5
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO N°. 32 Agarre del balón



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

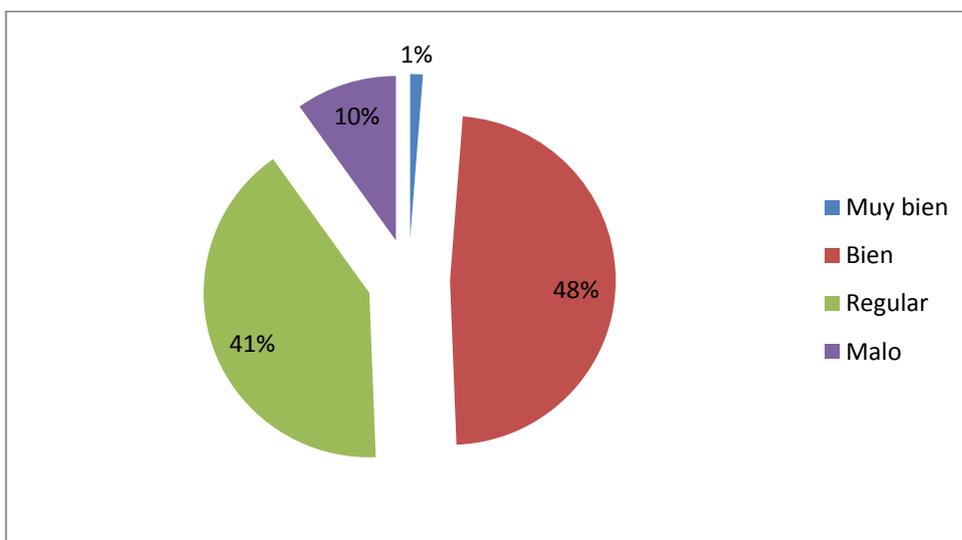
En lo relacionado al agarre del balón para realizar el lanzamiento, más de la mitad lo hace bien, de acuerdo a las observaciones realizadas, las otras opciones de muy bien, regular o malo lo hace menos de la mitad. Resulta algo aceptable esta apreciación considerando que es fundamental para ejecutar un buen lanzamiento.

TABLA N°. 33 Extiende codos

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	1	1
Bien	39	48
Regular	33	41
Malo	8	10
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO N°. 33 Extiende codos



ELABORADO POR: César Pilacuán

Interpretación

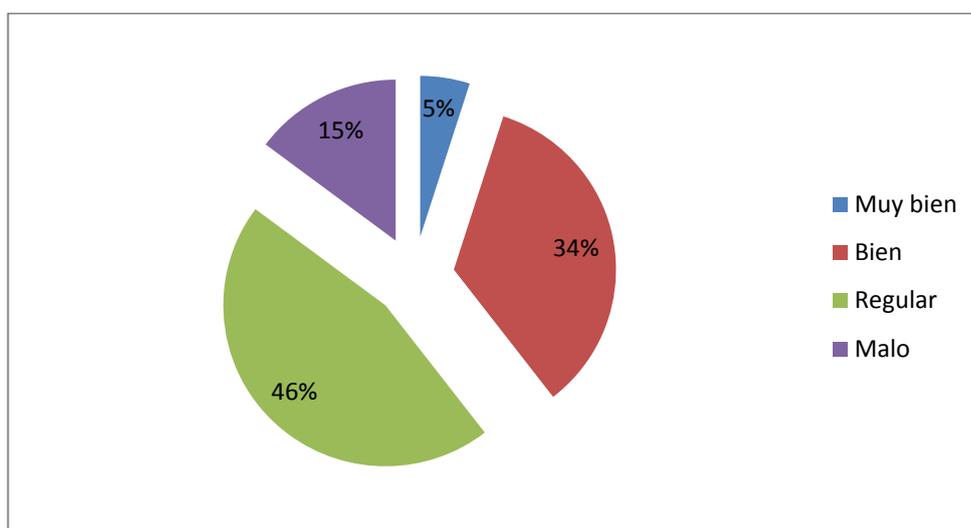
Respecto a la posición de los codos como medio de protección del balón, se observa que todas las alternativas planteadas tienen menos de la mitad, de acuerdo a las observaciones realizadas. Resulta poco aceptable esta apreciación, considerando que es una parte fundamental del juego.

TABLA Nº. 34 Estira brazos

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	4	5
Bien	28	35
Regular	37	46
Malo	12	15
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO Nº. 34 Estira brazos



ELABORADO POR: César Pilacúan

Interpretación

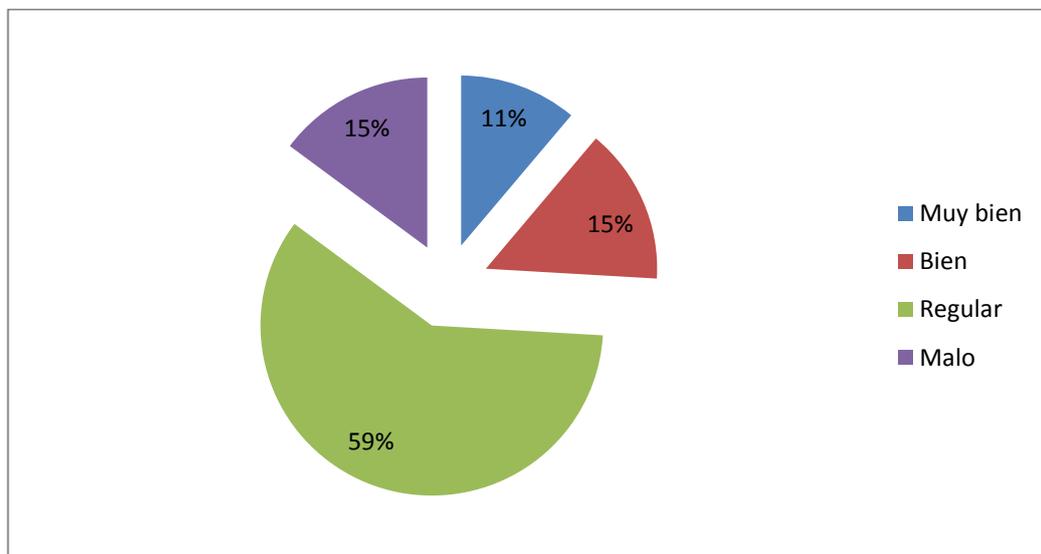
Sobre si estira los brazos al realizar el lanzamiento del balón, todas las opciones planteadas presentan menos de la mitad. Resulta poco aceptable esta apreciación considerando que es fundamental para ejecutar un buen lanzamiento

TABLA N°. 35 Efectividad de lanzamiento

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	
	f	%
Muy bien	9	11
Bien	12	15
Regular	48	59
Malo	12	15
TOTAL	81	100.00

FUENTE: Fichas de observación

GRAFICO N°. 35 Efectividad de lanzamiento



ELABORADO POR: César Pilacuán

Interpretación

Finalmente, en la observación realizada sobre fundamentos relacionados con el lanzamiento, que resulta vital en el juego, la efectividad de lanzamiento es regular con más de la mitad de casos, las demás alternativas tienen menos de la mitad. Es preocupante el caso, considerando lo definitivo de esta destreza durante la realización del juego.

CAPÍTULO V

5. Conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

- Se concluye en que los docentes de Cultura Física no siempre incluyen en sus clases la práctica de básquet, se considera que es predominantemente ocasional la práctica de este deporte, por lo tanto son limitadas las indicaciones sobre los fundamentos básicos para desarrollar destrezas y habilidades en la práctica del básquet.
- Durante la práctica de básquet, si se realiza un control individual sobre las condiciones de cómo jugar, tratando de lograr un mejoramiento en el dominio de las destrezas y habilidades básicas en el desarrollo de este deporte.
- Finalmente, sobre los fundamentos básicos necesarios para la práctica de básquet, se puede mejorar si se plantea un manual para ser usado por parte del docente de Cultura durante las prácticas del básquet.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda concienciar a los docentes de Cultura Física que siempre incluyan en sus clases la práctica de básquet y con ello comprometer las indicaciones necesarias sobre los fundamentos básicos para desarrollar destrezas y habilidades en la práctica del básquet en este grupo de estudiantes.
- Se debe mantener siempre la práctica de básquet realizando un control individual sobre las condiciones de cómo jugar y tratando siempre de lograr un mejoramiento en el dominio de las destrezas y habilidades básicas en el desarrollo de este deporte mientras se realiza el juego.
- Finalmente, se recomienda que existe un manual la sobre la forma de mejorar los fundamentos básicos necesarios para la práctica de básquet, esta guía puede mejorar el trabajo del docente de Cultura durante de la institución en la que se realiza la investigación.

5.3 Contestación a las preguntas del investigación

1. ¿Cuáles son las habilidades y destrezas que poseen los estudiantes para realizar un ejercicio?

Según las observaciones realizadas, las habilidades que poseen los/as estudiantes se limitan a la lateralidad de sus manos en el boteo del balón al dribling, a realizar los lanzamientos. La recepción del pase y la realización de pases con una y dos manos desde el pecho.

2. ¿Qué tipo de habilidades y destrezas pueden aplicar los estudiantes en los fundamentos del baloncesto?

Los/as estudiantes que participan de este trabajo de investigación tienen limitadas habilidades y destrezas durante la práctica del básquet. Como se ha mencionado anteriormente poseen la lateralidad durante el boteo del balón con una y otra mano, el dribling, los lanzamientos y la realización de pases de forma limitada con una y dos manos, en este último caso desde el pecho.

3. ¿Cómo se desenvuelven los estudiantes aplicando cada una de sus habilidades en las clases de educación física?

El desenvolvimiento en el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas que deben aplicar durante las prácticas de este deporte se dan en forma muy limitada, se nota que hace falta un dominio del balón para alcanzar mejores resultados en la práctica deportiva del básquet. Las observaciones realizadas permiten señalar que no hay una capacidad verdadera que pueda ser utilizada de forma correcta.

4. ¿Qué habilidades y destrezas se pueden mejorar para la práctica del baloncesto?

Las habilidades y destrezas que pueden mejorarse con la aplicación del manual constituyen: la posición y desplazamientos, el dominio del balón, el pase, el regate (drible), el lanzamiento, las posiciones dentro del campo de juego, las cortadas, las fintas, la recepción del balón, el rebote, el pase. La defensa y la utilización del doble ritmo en el ingreso al cesto contrario:

CAPÍTULO VI

6. Propuesta

6.1 Título de la propuesta

Manual de ejercicios para el mejoramiento de habilidades y destrezas básicas en la aplicación de los fundamentos del básquet en los estudiantes del ciclo del bachillerato unificado del colegio 28 de septiembre en el año lectivo 2012-2013.

6.2 Justificación e importancia

El mayor obstáculo para cambiar es aceptar que el cambio resulta necesario implementarlo. Se debe tener en cuenta que las decisiones a veces no son la correctas y esto afecta al estudiante y a los mismos profesores, es muy probable que haya falencias en los estudiantes en cuanto al desempeño de habilidades y destrezas aplicadas en los fundamentos deportivos, es por eso que se realiza esta investigación y se plantea alternativa para mejorar la enseñanza aprendizaje en los estudiantes.

“La influencia que el entrenamiento deportivo tiene en el proceso formativo del joven jugador de baloncesto tiene una importancia vital. La consideración de principios pedagógicos a la hora del diseño de las sesiones de entrenamiento lleva a que éstas se desarrollen en un entorno que asegure la formación integral de los jugadores. Esto justifica la importancia de la planificación y control de los entrenamientos deportivos. La tecnología puede facilitar este proceso surgiendo un programa específico para este ámbito como es el “Pyc Básquet”. El presente estudio tiene como objeto el análisis de las sesiones de entrenamiento diseñadas en una temporada por un entrenador de básquet, así como mostrar la

utilidad del “Pyc Básquet” para la planificación y el control del entrenamiento deportivo. Los resultados muestran como el entrenador trabaja bajo una metodología alternativa al ser predominante la utilización del juego como medio, las situaciones de juego muestran una progresión siendo superior la utilización de situaciones de 1x1, se trabaja más la fase de ataque pero con una intención clara de tratar ambas y el tiempo dedicado a los contenidos tácticos es superior que el de la técnica.

Son varias las aportaciones de esta herramienta al ámbito deportivo, mejorar la calidad de las sesiones de entrenamiento, favorecer las investigaciones sobre la metodología, conocimiento y formación de los entrenadores, etc. Todo ello para mejorar la formación de los jugadores y consecuentemente conseguir el éxito de este deporte.

6.3 Fundamentos teóricos

Los fundamentos básicos a considerarse en el entrenamiento de básquet, constituyen:

Las cualidades físicas

Las cualidades o capacidades son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva por lo tanto se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

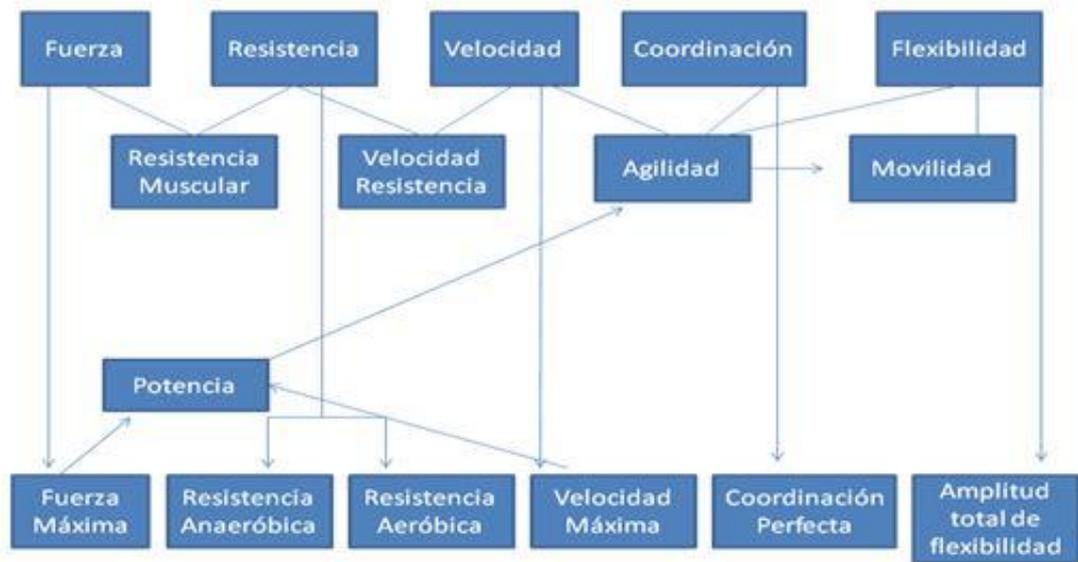
“A medida que los patrones motores se van desarrollando, las exigencias de la condición física son cada vez mayores. “El conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas, que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos tanto en el trabajo como en los ejercicios

musculares y deportivos” Los movimientos que en un principio eran lentos y descoordinados se volverán veloces y eficientes; el niño se tornará más fuerte y podrá correr distancias que antes le eran imposibles. La velocidad, resistencia y la fuerza son expresiones que quedan de manifiesto al momento de realizar un deporte o alguna actividad física determinada.”. (De la Reina y Martínez de Haro, 2003 p.50).

No solamente la fuerza, la resistencia y la velocidad son las cualidades que determinan el desarrollo en alguna actividad física; existen dos más que se encuentran a la altura y que no se reconocen con la misma importancia. Éstas son la flexibilidad y la coordinación, las cuales afectan indiscutiblemente los resultados y el rendimiento físico de una persona.

En el siguiente cuadro queda representado lo que propone el autor en forma gráfica:

Cuadro 39. Interdependencia entre las cualidades biomotrices (Bompa, 2004)



(Beltrán, 2012)

El autor, hace hincapié en que cada cualidad biométrica se encuentra relacionada con la otra y que se debe considerar como la base del entrenamiento, ya que éstas afectarán, en años posteriores, a un deportista que busca resultados concretos; especialmente en la etapa de especialización deportiva.

Fundamentos en el bote

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. A nivel profesional las plantillas varían mucho de una temporada a la siguiente y jugar con pases exige una mayor coordinación entre compañeros difícil de alcanzar desde el principio sin tener efectos negativos ante las exigencias de la alta competición. Para minimizar los errores se usa más el bote y que gran parte del tiempo el balón sea gestionado por los pequeños además de usarse en demasía el bloqueo directo como generación de las ventajas.

“Este hecho tiene un efecto en las categorías de formación, los entrenadores observan las tendencias del juego a nivel profesional y con el objetivo de preparar a los jugadores de la manera más adecuada para el salto al profesionalismo trabajan más este tipo de situaciones en detrimento de otras.” (Vargas, 2000, pág. 3)

La ejecución del bote será distinta según el uso que el jugador vaya a dar al mismo: proteger el balón, dividir la defensa o lanzar el contraataque son ejemplos de situaciones que requieren una técnica que se diferencia en matices pero que en la esencia debería conservar 2 aspectos fundamentales:

No mirar el balón. En baloncesto son continuas las interacciones que se realizan entre el ataque y la defensa en busca de espacios, por ello se hace necesario que los jugadores estén mirando el balón continuamente y desplazándose en función de donde vaya el esférico.

“El jugador con balón debe estar atento a estas interacciones para realizar una correcta toma de decisiones, por tanto, a la hora de botar controlará el balón con las yemas de los dedos y no lo mirará hasta después de pasarlo o de tirar. Serán las yemas de los dedos las encargadas de percibir las diferentes sensaciones a través de los propios sensores”. (De la Torre A, 2003, pág. 3)

Hoy en día es habitual escuchar a los comentaristas de televisión exclamar “no le vio”, ante la ausencia de un pase por parte del jugador con balón a un compañero con buena posición de tiro, esta exclamación la hacen

generalmente con alusión a la toma de decisiones, pero el problema es más básico, es cuestión de técnica y no lo ven porque están centrando su atención en el balón.

Botar con golpe de muñeca. Este bote es el de escuela de baloncesto de toda la vida, sin embargo, con el aumento de practicantes del streetball se ha perdido y se ha incrementado lo que podríamos denominar bote “de rosca”. Este bote se usaba para movimientos de dribbling de 1x1 pero en la actualidad su uso se ha extendido a la práctica totalidad del juego en detrimento del bote con golpe de muñeca.

“La diferencia sustancial se encuentra en el lugar donde se establece el contacto de la mano con el balón y el tiempo que dura el contacto. Un último tipo de bote sería el denominado de “cesta punta”, denominado así por la similitud del gesto técnico con el del popular deporte vasco, su uso es menos habitual que el anterior pero se ha incrementado respecto a temporadas anteriores, es un movimiento técnicamente al extremo del reglamento arbitral pues supone una retención del balón acompañado de un movimiento de caderas y hombros que usado por jugadores explosivos es prácticamente indefendible.”
(Vargas, 2000, pág. 4)

Fundamentos en el pase y la recepción

El pase

“La táctica individual es la capacidad de escoger la mejor opción entre las que se nos ofrece (Pinotti, 2012).

Tener conocimiento de las acciones de compañeros y oponentes:

Conocer bien a los compañeros para saber lo que van a hacer. El defensor debe ir siempre al lado más alejado del defensor. El pase debe ser efectuado hacia el punto hacia el cual el que ha de recibirlo le resulte más cómodo tomar el balón y al mismo tiempo, debe ser el punto donde al defensor le cueste más llegar o interceptar. No pasar a un jugador que se aleja del pasador a menos que sea un pase adelantado en una apertura rápida. Equilibrio y vista periférica son indispensables para que el poseedor del balón actúe según las reacciones de sus compañeros y adversarios.

No mostrar la intención de pasar: La culpa de los pases malos la tiene en el mayor tanto por ciento el pasador. No hay que mirar al receptor, esto se debe entrenar en la base, ya que no tiene tanta importancia perder unos pases en esta categoría.

“El pase es una acción entre dos jugadores del mismo equipo La regla más importante que el jugador debe tener presente al efectuar un pase es no delatar con su mirada, gesto o acción, que piensa pasar el balón o hacia dónde va a efectuar el pase. El jugador deberá tener perfecta conciencia del lugar donde está el compañero a quien piensa pasar el balón, sin necesidad de mirar directamente hacia él”.
Forquet (1978 p5)

Creación de espacios libres para el balón y protección del área de pase:

Manteniendo el balón en movimiento obligamos a la defensa a moverse continuamente, creando así espacios libres para poder pasar. También se puede conseguir este principio precediendo muchos pases con

fintas. Y siempre se debe proteger el balón en la fase anterior a la ejecución del pase.

Utilizar el tipo de pase más adecuado a cada situación de juego:

Los autores proponen no hacer pases cruzados delante de la canasta del adversario. No pasar a un jugador que se aleja del pase a menos que sea un pase adelantado en una apertura rápida. Practicar el pase picado antes jugadores de gran corpulencia y contra adversarios con poca envergadura pases altos. Es necesario poseer un repertorio de pases amplio trabajando en las mismas condiciones de partido.

Máxima eficacia táctica posterior:

La decisión de a quien enviar el pase dependerá de la eficacia de cada jugador y de las posiciones en las que se encuentren, es decir, si está más o menos defendido y su distancia al aro. El que recibe un pase malo debería recuperar el equilibrio y luego pasar. Se han de enseñar pases que se vayan a dar en el juego real. Hay que premiar la creatividad pero sin perder la eficacia. La transmisión del balón está influenciada por la acción precedente y por la que se dé a continuación, además el jugador que pasa el balón debe de quedar de inmediato en condiciones de recibirla nuevamente. Everett propone eliminar el innecesario bote antes de cada pase porque limita las acciones posteriores.

Máxima rapidez de decisión-ejecución:

Los pases han de ser rápidos y decisivos, pero sin dar pases a diestro y siniestro. Los pases lentos o poco incisivos a través de la pista están fuera de lugar por ser demasiado peligrosos.

Pase con la máxima intensidad relativa:

Cuanto más tensos sean los pases implican una mayor intensidad en su ejecución; en función de la situación de los receptores y de su

capacidad de recepción se utilizarán pases de mayor o menor intensidad. No se debe utilizar en el pase una fuerza exagerada, porque si no el que recibe el pase, puede no poder recibirlo con seguridad, que se le escape, que pierda el equilibrio en la recepción, o simplemente no pueda recibirlo. O sea cuando se pasa a un jugador próximo hay que reajustar la potencia del pase. La fuerza de un pase ha de ser proporcional a la distancia que separa a los jugadores (receptor-pasador) y a la orientación de los desplazamientos.

Máxima precisión:

El pase debe ser efectuado hacia el punto en el cual el que ha de recibirlo le resulte más cómodo tomar el balón y al mismo tiempo debe ser el punto donde al defensor le cueste más llegar o interceptarlo. El lugar preciso donde hay que pasar es fuera del alcance del adversario y por el lado donde el receptor podrá inmediatamente desencadenar otra acción. Concentración sobre el objetivo elegido, pasar entre cintura y hombro, pase al hombre, o delante de su desplazamiento, el pase generalmente debe ir entre la cintura y el pecho del receptor (Julissa R, 2009)

Máxima seguridad:

Buscar siempre lo fácil. El receptor debe coger el balón con seguridad, sin que la fuerza del mismo le provoque desequilibrio o se le escape. Según Everett el buen pase asegura la confianza y la moral, un equipo con pases buenos es difícil de vencer.” (Salmerón, M, 2012, pág. 6)

La recepción del pase

“Si importante son los pases y la forma de pasar, no menos importante es saber realizar una recepción adecuada:

a) Recepción estática: “Es el caso de que el receptor del pase recibe estando parado, en este caso el pase irá donde lo pida el receptor, pecho, cintura, etc pero siempre el pase alejado del defensor.

Recibimos con las manos en forma de embudo, nos anticipamos a la recepción, amortiguamos y protegemos interponiendo cuerpo entre oponente y balón, incluso poniendo delante la pierna si es preciso.

b) Recepción dinámica: Es cuando recibimos en movimiento, en carrera, en este caso se depende de la velocidad de contraataque, según vamos corriendo al recibir extendemos la mano contraria a donde viene el balón, a la altura del hombro, elevamos la rodilla correspondiente a la mano receptora, al contactar nos auxiliamos de la mano libre y sujetamos el balón para pasar a la acción siguiente.

El pasador debe adelantar el pase, aproximadamente un metro por delante, de forma que el atacante no reciba a contrapié. La responsabilidad del error en el pase siempre será achacable al pasador, preferible es pasar bien aunque se tarde. Se tiene que cuidar el no cruzar los brazos después del pase, no sacar los codos antes del inicio de este y no perder la visión del jugador en movimiento.” (Burgos, E, 2014, pág. 2)

Fundamentos en el regate

El reglamento define el dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del baloncesto, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que o haga otro jugador.

“La actividad del dribling se da por terminada en el momento en que controla e balón con ambas manos, o lo deja descansar en una de ellas. El jugador puede dar un número indeterminado de pasos, mientras que el

balón no está en contacto con su mano, así como entre los botes del dribling”. Méndez A – 2005. p30

Las acciones son de una gran importancia dentro de este deporte, siendo esencial utilizarlas en el momento oportuno. Por ello, no sólo deben saber botar las bases, también los aleros y los pivotes. Las consecuencias fundamentales sobre el dribling son las siguientes:

1. Todos los jugadores deben saber driblar con ambas manos.
2. No se debe mirar el balón mientras se bota para poder mantener una buena visión del todo el campo y así evitar un desconocimiento de la posición del contrario y del resto de los compañeros, además de una pérdida de tiempo en el caso de un lanzamiento a canasta.
3. El bote del balón se realiza mediante un ligero vaivén del antebrazo, de arriba abajo.
4. La muñeca realiza movimientos suaves, mientras las manos y los dedos están relajados para controlar mejor el bote amortiguando el balón cada vez que toma contacto con la mano.
5. El balón debe resbalar por la yema de los dedos, que lo acarician, no lo golpean.

Como norma general, podemos decir que la posición básica del jugador que ejecuta el dribling consiste en:

1. Mantener el cuerpo cómodamente semiflexionado e inclinado con un perfecto equilibrio y control del mismo, para poder hacer con el balón lo que se quiera.

2. Separa los pies no más de la anchura de los hombros, con uno de ellos más adelantado que el otro.
3. La cabeza estará levantada con la vista dirigida adelante, no concentrada en un punto fijo, y menos en el balón.
4. El peso del cuerpo se reparte sobre las puntas de los pies.
5. El brazo que bota el balón está flexionado, con el codo casi pegado al cuerpo, mientras los dedos y el antebrazo lo impulsan hacia abajo, haciendo una acción de "muelle" tanto en el impulso como en la recepción. El otro brazo se mantiene relajado a lo largo del cuerpo, y en el caso de que el contrario se halle cerca, estará flexionado protegiendo el balón.
6. El balón bota por delante del pie correspondiente a la mano que dribla, perpendicularmente sobre el suelo, y como norma general, no más alto de las caderas." (Volmar, 2009)

Fundamentos en el lanzamiento

“Dado que el objetivo inmediato del equipo durante un partido de básquetbol es marcar tantos, el lanzamiento o tiro al cesto es la culminación una buena ofensiva, ya sea individual o colectiva. El lanzamiento es el acto de lanzar el balón al cesto contrario buscando un enceste. Es necesario que el jugador conozca las diferentes técnicas y las desarrolle mediante el entrenamiento y la práctica, lo que le proporcionará la confianza y serenidad que requiere el lance.

“Un buen encestador es importante en un equipo, pero no olvidemos que también lo es un buen defensa ya que por las mismas reglas del juego la victoria no es

solamente para aquel que anota más sino además para el que menos tantos permite.” (Basquetball, 2015, pág. 20)

El autor antes citado señala además que “Podemos considerar el lanzamiento desde dos aspectos, uno es el psicológico, en el cual intervienen diversos factores decisivos para la superación del movimiento; otros son los factores físicos, controlables mediante una buena preparación.

Entre los factores psicológicos debemos estudiar:

La actitud del jugador. El jugador debe tener una actitud positiva ante el juego, con deseos de ganar. Todo esfuerzo a medias produce jugadas mediocres o tímidas que no conducen sino al fracaso. Especialmente en el lanzamiento, la voluntad de vencer y la ambición de superación del jugador son factores positivos determinantes y deben ser tomados muy en cuenta por el entrenador.

“La superstición se asocia con el miedo y la ignorancia, por ejemplo, algunos jugadores consideran ciertas circunstancias como signos de mala suerte: algunos días de la semana, ciertas fechas, algunas características de la cancha, etc., reflejando negativamente en su juego esa circunstancia.” (Basquetball, 2015, pág. 25)

Dentro del estado de ánimo del jugador deben considerarse además condiciones tales como la superstición, la ira, el temor y la falta de confianza.

6.3 Objetivos

6.3.1 General.

Plantear una propuesta para mejorar el nivel de habilidades y destrezas básicas en la aplicación de los fundamentos del baloncesto en los estudiantes.

6.3.2 Específicos

- Seleccionar los contenidos teóricos necesarios para sustento que mejore las habilidades y destrezas motoras para la práctica de basquetbol.
- Desarrollar un conjunto de actividades para la que se mejore los fundamentos básicos del baloncesto durante la práctica de este deporte.
- Socializar la propuesta planteada.

6.4 Talleres a desarrollarse:

El básquet requiere de un conjunto de destrezas y habilidades para su buena ejecución, al requerirse de diversas actividades de tipo físico individual y con manejo del balón, resulta necesario considerar cada una de ellas de manera particular para alcanzar los mejores resultados y consecuentemente el cumplimiento de los objetivos que se proponen para quien desea mejorar la práctica de este deporte. Para una buena ejecución de la preparación física y técnica se pueden señalar los siguientes talleres, con los que se plantean una serie de ejercicios para conseguir lo que deseamos.

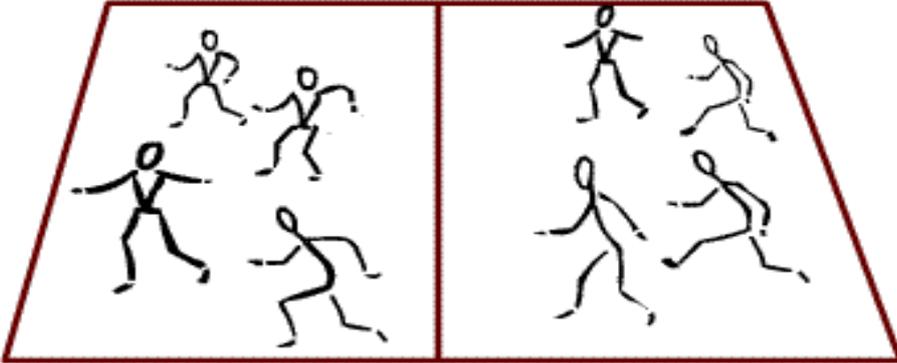
Adicionalmente, la motivación permite mejorar las condiciones anímicas para la práctica de este deporte, es conveniente siempre que el/la estudiante tenga una mayor disposición para que realice sus prácticas deportivas de manera comprometida y consecuentemente lo haga con mayor satisfacción.

Las actividades a desarrollarse pueden constituir las siguientes:

Taller 1	La motivación es un proceso individual muy complejo
Tema:	Motivación inicial
Objetivos:	-Fortalecer la unidad del grupo para la práctica de este deporte. -Mejorar la condición anímica de los/las estudiantes para iniciar la práctica de este deporte.
Recursos:	Videos, Carteles, Gráficos, Música, Láminas gráficas, Cuerdas, Pito, Balones, Conos.
Desarrollo	-Luego de repasar la lista de estudiantes asistentes ubicamos a los/las mismos/as en un semicírculo frente al cual el profesor explica lo que se propone al desarrollar esta actividad y durante el desarrollo de los restantes talleres. -Luego si iniciará con un breve calentamiento para realizar un juego que permita la participación de todos/as los/las estudiantes, se aconseja realizar un juego tradicional ecuatoriano, entre los que se pueden señalar: Las topadas, el gato y el ratón, los gallitos, las cogidas, día y noche u otro que sugieran los/las estudiantes o el mismo profesor.

<p>Figura 37</p>	
<p>Evaluación:</p>	<p>-Predisposición de los/as estudiantes a las actividades propuestas.</p> <p>-Participación de los/las estudiantes en las actividades que se desarrollan durante este taller.</p>

<p>Taller 2</p>	<p>El calentamiento puede evitar lesiones como posibles lesiones.</p>
<p>Tema:</p>	<p>El calentamiento previo</p>
<p>Objetivos:</p>	<p>- Preparar físicamente al/el estudiante para las prácticas de entrenamiento.</p> <p>-Reducir las posibilidades de accidentes o lesiones musculares y articulares.</p>
<p>Recursos:</p>	<p>Espacio físico necesario, Conos, Cuerdas, Pito, Cronómetro, Colchoneta.</p>
<p>Desarrollo</p>	<p>Organizamos a los/las estudiantes en dos filas en forma horizontal y con una separación de 4 metros una de otra, damos las instrucciones necesarias para realizar los siguientes ejercicios durante un tiempo de 10 minutos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación de articulaciones • Carrera con cambio redirección • Carrera de cargados • Multisaltos • Juego cara y cruz

<p>Figura 38</p>	
<p>Evaluación:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Integración al trabajo previsto. - Participación de los/las estudiantes a las actividades señaladas por el profesor.

<p>Taller 3</p>	<p>El dominio del balón constituye un requisito básico para su práctica</p>
<p>Tema:</p>	<p>Dominio del balón</p>
<p>Objetivos:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lograr que el/la estudiante mejore la forma de dominar el balón ya sea para el boteo o cualquiera de los mecanismos requeridos durante el juego. -Alcanzar un buen dominio en el traslado del balón.
<p>Recursos:</p>	<p>Espacio físico necesario, Balones de básquet, Conos, Pito</p>
<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Organizamos a los/las estudiantes en dos filas en forma horizontal y con una separación de 4 metros una de otra, damos las instrucciones necesarias para que comiencen a botear el balón de forma correcta, este ejercicio puede convertirse en un complemento del calentamiento, previo al desarrollo de otras actividades, por lo que el tiempo puede variar según el momento.

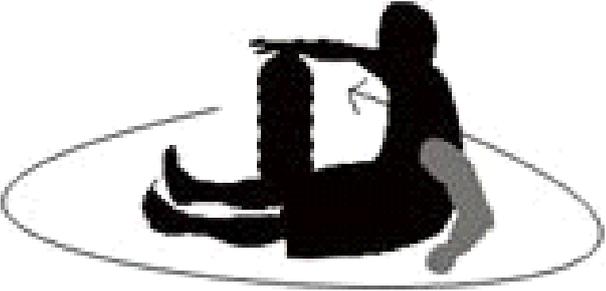
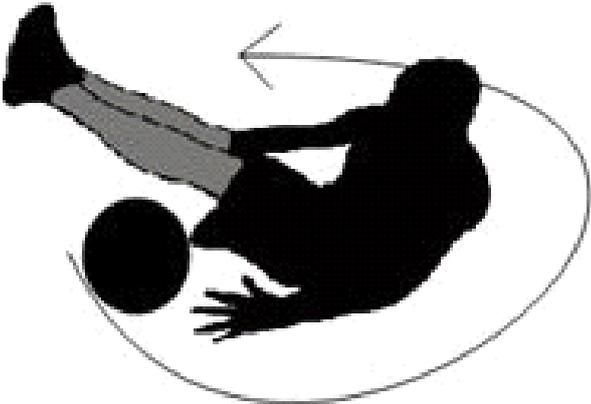
<p>Figura 39</p>	
<p>Evaluación:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio del balón durante el boteo con la mano izquierda y derecha. - Número de botes realizados durante la práctica con cada una de las manos, obtendremos un porcentaje de buenos boteos con cada una de las manos: derecha e izquierda, considerando como muy buena un boteo superior al 75%, bueno entre 50 y 74%, regular entre 26 y 49%, y deficiente menos del 25%

<p>Taller 4</p>	<p>El boteo un mecanismo básico para el avance del jugador.</p>
<p>Tema:</p>	<p>Ejercicios para el boteo del balón</p>
<p>Objetivos:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lograr un mejor dominio del balón durante el juego ya sea en ataque o defensa - Evitar infringir aspectos reglamentarios como los cinco segundos o caminar con el balón.
<p>Recursos:</p>	<p>Espacio físico necesario, Balones, Conos, Pito, Cronómetro.</p>
<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Luego de realizado el calentamiento previo, formamos dos grupos en parejas en forma horizontal frente a frente, entregamos a uno/a de ellos/ellas un balón y explicamos las distintas formas de realizar el boteo unas veces con la finalidad de proteger el balón, otras para avanzar, otras para buscar mejor posición de un/una compañero/a. Resaltamos la importancia del

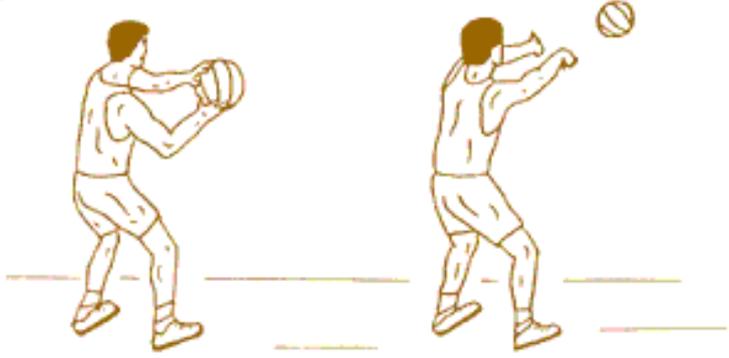
	<p>boteo. Señalando las ventajas de su dominio y como elemento de avance durante el juego.</p> <p>- Una primera recomendación que se puede señalar para realizar el boteo durante el entrenamiento se refiere a la posición de las manos al realizar el ejercicio, recalcando que de su dominio se puede obtener grandes beneficios en ataque y defensa, así como para una buena estrategia.</p>
Figura 40	
Evaluación:	<p>-Dominio del balón durante el boteo con la mano izquierda y derecha.</p> <p>-Número de botes realizados durante la práctica con cada una de las manos, obtendremos un porcentaje de buenos boteos con cada una de las manos: derecha e izquierda, considerando como muy buena un boteo superior al 75%, bueno entre 50 y 74%, regular entre 26 y 49%, y deficiente menos del 25%</p>
Taller 5	La motivación es un proceso individual muy complejo
Tema:	Ejercicios para el boteo del balón
Objetivos:	<p>- Lograr un mejor dominio del balón durante el juego ya sea en ataque o defensa.</p> <p>- Defender la posición del balón durante el juego.</p>
Recursos:	Espacio físico necesario, Balones de básquet, Conos, Pito, Cronómetro, Ropa deportiva adecuada.
Desarrollo	- Formamos dos grupos en parejas en forma horizontal frente a frente, luego realizamos el calentamiento previo, como se señala en el anterior taller, a continuación se procede a entregar a cada uno uno/a de ellos/ellas un balón y explicamos las distintas

	cada una de las manos: derecha e izquierda, considerando como muy buena un boteo superior al 75%, bueno entre 50 y 74%, regular entre 26 y 49%, y deficiente menos del 25%.
--	---

Taller 6	La motivación es un proceso individual muy complejo
Tema:	Otros ejercicios para el boteo del balón
Objetivos:	- Lograr un mejor dominio del balón durante el juego ya sea en ataque o defensa.
Recursos:	Espacio físico necesario, Balones de básquet, Conos, Pito, Cronómetro, Ropa deportiva adecuada.
Desarrollo	<p>- Formamos dos grupos en parejas en forma horizontal frente a frente, luego realizamos el calentamiento previo, como se señala en el anterior taller, a continuación se procede a entregar a cada uno uno/a de ellos/ellas un balón y explicamos las distintas formas de realizar el boteo con una y dos manos, procurando realizar tantas veces hasta observar un dominio de las distintas formas de botear.</p> <p>Sentado: botear el balón rodeando el cuerpo Se recomienda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupar tanto derecha como izquierda para realizar los botes correspondientes • Mantener vista al frente o fuera del balón <p>Sentado abdominal: Rodear el cuerpo con bote Al momento de pasar por las piernas, elevarlas para pasar el balón debajo de ellas.</p>

<p>Figura 43</p>	
<p>Figura 44</p>	
<p>Evaluación:</p>	<p>-Dominio del balón durante el boteo con la mano izquierda y derecha.</p> <p>-Número de botes realizados durante la práctica con cada una de las manos, obtendremos un porcentaje de buenos boteos con cada una de las manos: derecha e izquierda, considerando como muy buena un boteo superior al 75%, bueno entre 50 y 74%, regular entre 26 y 49%, y deficiente menos del 25%</p>

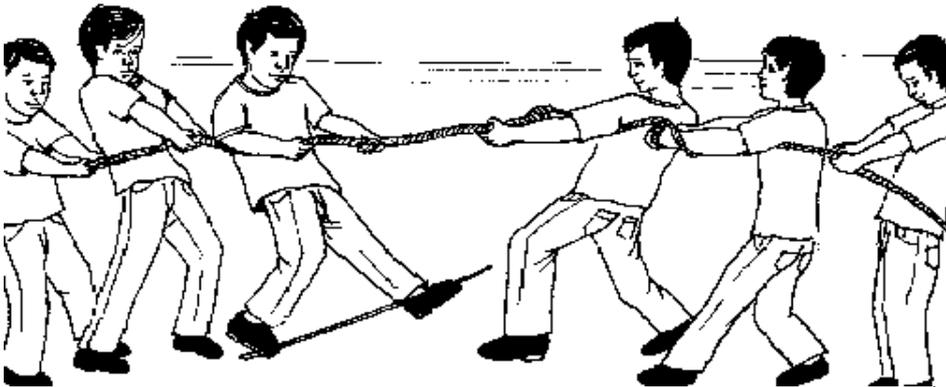
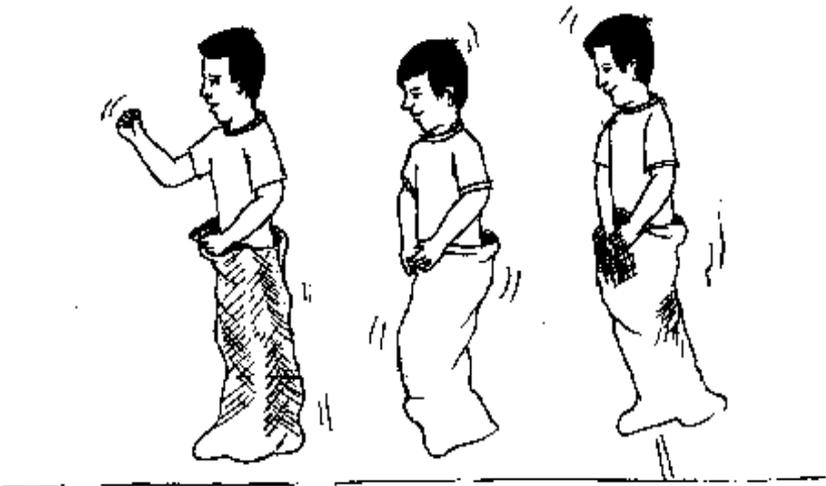
Taller 7	La recepción del balón resulta vital para llegar a dominar en el juego
Tema:	Ejercicios para la recepción del balón
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la habilidad y destreza en el manejo del balón para realizar un pase correctamente. -Mejorar el dominio del balón con una y dos manos para realizar con oportunidad y exactitud el pase del balón durante el juego.
Recursos:	Espacio físico necesario, Balones de básquet, Conos, Cuerdas, Pito, Cronómetro
Desarrollo	- Formamos dos grupos en parejas en forma horizontal frente a frente, luego realizamos el calentamiento previo, como se señala en el anterior taller, a continuación entregamos a uno/a de ellos/ellas un balón y explicamos las distintas formas de realizar el pase con una y dos manos, una veces con bote, otras en forma directa al cuerpo. Resaltamos la importancia de una buena recepción con la finalidad de seguridad en la jugada ya sea como medio de avance o en defensa durante el juego.
Figura 45	
Evaluación:	<p>Dominio del balón de quien pasa y de quien recepta con una y dos manos.</p> <p>Número de recepciones realizadas durante la práctica, obtendremos un porcentaje de buenas recepciones considerando como muy buena superior al 75%, buena entre 50 y 74%, regular entre 26 y 49%, y deficiente menos del 25%</p>

Taller 8	Los pases hay que saber elegir el momento oportuno para pasar.
Tema:	Ejercicios para realizar el pase del balón
Objetivo:	- Mejorar el dominio del balón al realizar un pase dentro del juego.
Recursos:	Espacio físico necesario, Balones de básquet, Conos, Pito, Cronómetro.
Desarrollo	<p>- Formamos dos grupos en parejas en forma horizontal frente a frente a una distancia de 6, 8 10 metros, luego realizamos el calentamiento previo, como se señala en el taller 1, a continuación entregamos a uno/a de ellos/ellas, por pareja, un balón y explicamos las distintas formas de realizar el pase con una (alternando derecha e izquierda) y dos manos, en forma directa al cuerpo de su pareja. Resaltamos la importancia del pase como elemento de avance durante el juego.</p> <p>Realizamos la práctica de pases con dos manos: De pecho, De pique o pase picado, Sobre la cabeza, Mano a mano o entregado.</p>
Figura 47	
Evaluación:	<p>- Dominio del balón de quien pasa y de quien recepta con una y dos manos.</p> <p>-Número de recepciones realizadas durante la práctica, obtendremos un porcentaje de buenas recepciones considerando como muy buena superior al 75%, buena entre 50 y 74%, regular entre 26 y 49%, y deficiente menos del 25%</p>

Taller 9	La motivación es un proceso individual muy complejo
Tema:	Otros ejercicios para realizar el pase del balón
Objetivos:	-Valorar la importancia de la oportunidad y distancia del receptor del pase.
Recursos:	Espacio físico necesario, Balones de básquet, Conos, Pito, Cronómetro.
Desarrollo	<p>- Formamos dos grupos en parejas en forma horizontal frente a frente a una distancia de 6, 8 10 metros, luego realizamos el calentamiento previo, como se señala en el taller 1, a continuación entregamos a uno/a de ellos/ellas, por pareja, un balón y explicamos las distintas formas de realizar el pase con una (alternando derecha e izquierda) y dos manos, en forma directa al cuerpo de su pareja. Resaltamos la importancia del pase como elemento de avance durante el juego.</p> <p>Realizamos la práctica de pases con dos manos: Por los lados, Por debajo, Sobre el hombro y En suspensión.</p>
Figura 48	 <p>EL IMPULSO DEL PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA</p>
Evaluación:	<p>- Dominio del balón de quien pasa y de quien recepta con una y dos manos.</p> <p>-Número de recepciones realizadas durante la práctica, obtendremos un porcentaje de buenas recepciones considerando como muy buena superior al 75%, buena entre 50 y 74%, regular entre 26 y 49%, y deficiente menos del 25%</p>

Taller 10	La aplicación de pases hace realizar un mejor juego.
Tema:	Devolver pases con desplazamientos laterales
Objetivo:	- Mejorar la destreza de realizar el pase con una, o dos manos.
Recursos:	Espacio físico necesario, Balones de básquet, Conos. Pito, Cronómetro.
Desarrollo	- Se realizará el calentamiento necesario previo a la ejecución de las actividades previstas, luego los jugadores colocados por parejas a lo largo de todo el campo, n° 1 pasa en diagonal a n° 2, luego hace desplazamientos laterales en defensa (pasos de boxeador), hasta que se coloca enfrente, n° 2 pasa a n° 1 y se va en dirección contraria haciendo también pasos de boxeador, allí vuelve a recibir pase de n° 1 y espera hasta que n° 1 llegue a su posición tras pasos defensivos y se repite la misma operación
Figura 49	
Evaluación:	- Dominio del balón de quien pasa y de quien recepta en cada una de las modalidades señaladas en la actividad. -Número de pases y recepciones realizadas durante la práctica, obtendremos un porcentaje de buenas recepciones considerando como muy buena superior al 75%, buena entre 50 y 74%, regular entre 26 y 49%, y deficiente menos del 25%

Taller 12	Se busca una forma de distracción que complemente a las actividades propuestas
Tema:	Actividades recreativas de integración
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar las relaciones entre los/as estudiantes que integran el grupo de práctica de básquet. -Generar conciencia de la importancia del deporte y la integración de sus miembros.
Recursos:	Cuerdas, Pito, Conos, Colchoneta, Pelotas.
Desarrollo	<p>- Organizamos a los participantes de acuerdo al juego que se va a desarrollar, luego relajamos la explicación teórica del juego mediante la representación gráfica del mismo, hacemos el señalamiento de todos los materiales y recursos a usarse, indicando la función que cumple cada uno de ellos y finalizamos indicando de lo que nos proponemos lograr con este tipo de juegos.</p> <p style="text-align: center;">Se pueden realizar los siguientes juegos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se sitúan a los grupos uno frente al otro a un metro de distancia de la línea previamente trazada en el suelo con tiza o algún polvo blanco, cementina, por ejemplo. -Se entrega la cuerda, de tal forma que la mitad de la misma quede exactamente al centro de la línea trazada en el suelo. Luego se hace que los demás miembros vayan sujetando la cuerda de manera total. -Se cuenta hasta tres, luego de lo cual cada grupo halará la cuerda hasta que exista un ganador. <p>-Para realizar esta actividad cada jugador debe tener una funda o costal hasta la altura de la cintura, a la orden de un director se introducen en el interior del saco de forma individual, en posición de carrera.</p>

	<p>-El director, o profesor cuenta hasta tres y los jugadores corren saltando hasta llegar a una línea límite, el que llega primero a la línea de partida es el triunfador.</p> <p>Se sugiere que la extensión a correr sea el largo de la cancha de básquet.</p>
<p>Figura 51</p>	 
<p>Evaluación:</p>	<p>- Participación en la actividad.</p> <p>-Actitud durante el desarrollo de los juegos</p>

Taller 13	El básquet es un deporte que, para quien lo aborda en primera instancia, puede parecer un tanto complejo.
Tema:	Conociendo el reglamento
Objetivos:	- Conocer los aspectos reglamentarios necesarios básicos para la práctica de este deporte. -Aplicar esos conocimientos en jugadas pre establecidas
Recursos:	Reglamento actualizado de básquet, Videos, Balones de básquet, Pizarra, Cronómetro, Balón.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • -Motivación mediante un juego dentro del salón de clase, puede hacerse mediante algún tipo de aplauso • Lectura del reglamento: <ul style="list-style-type: none"> • El juego • Cancha y dimensiones de las líneas • Equipamiento <p>Jueces, oficiales de mesa y comisionado.</p>

Figura 53

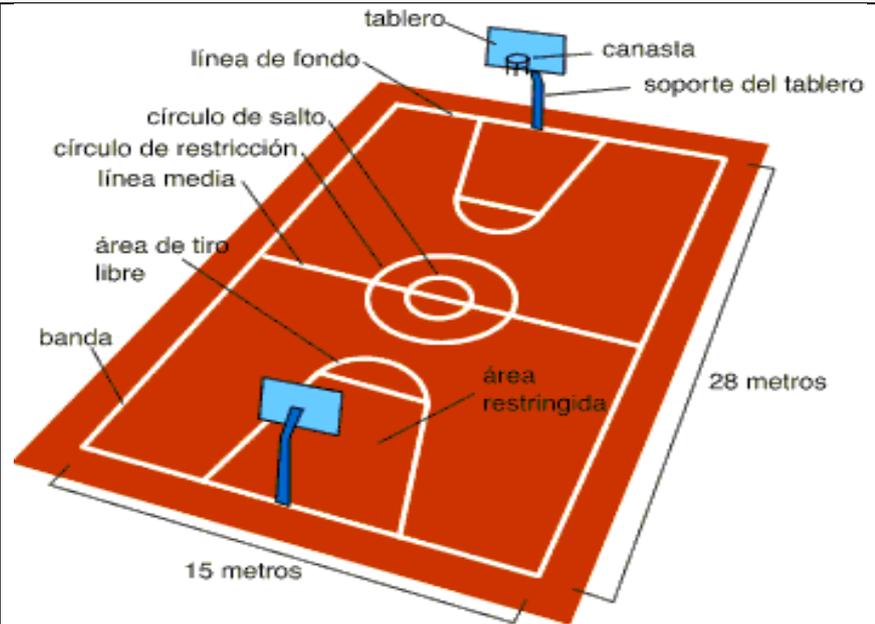
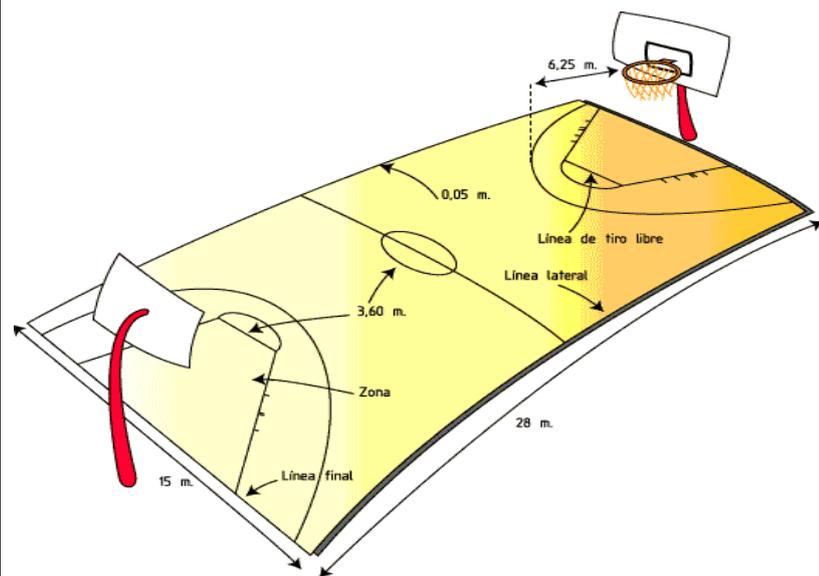
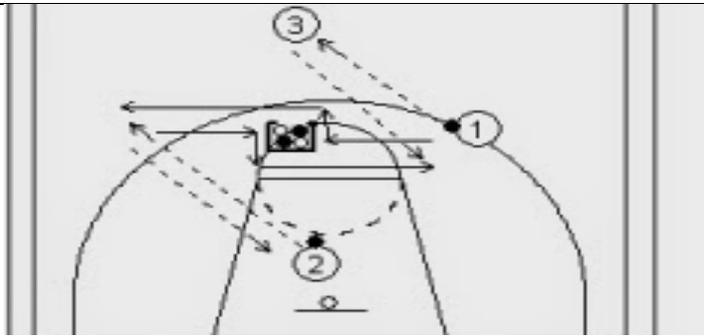


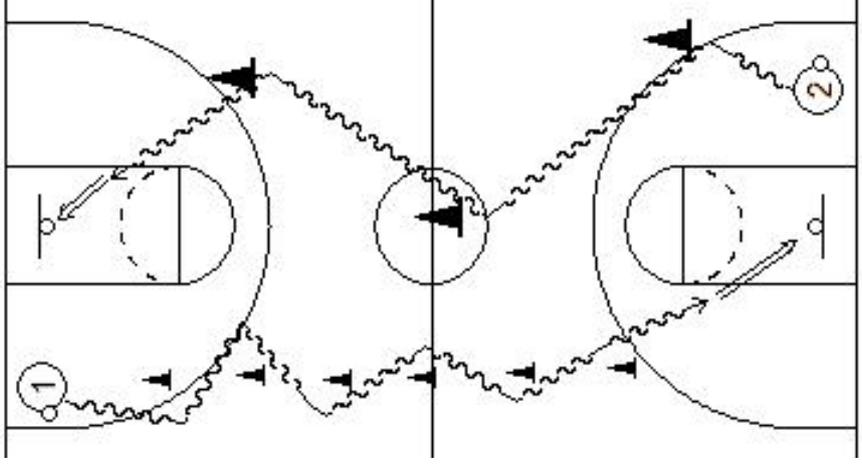
Figura 54

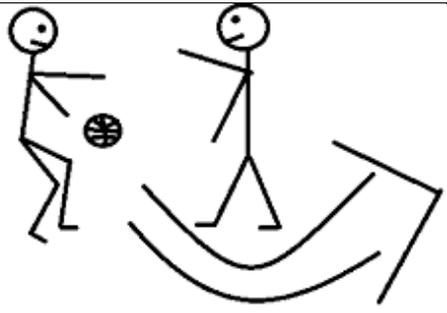


Evaluación:

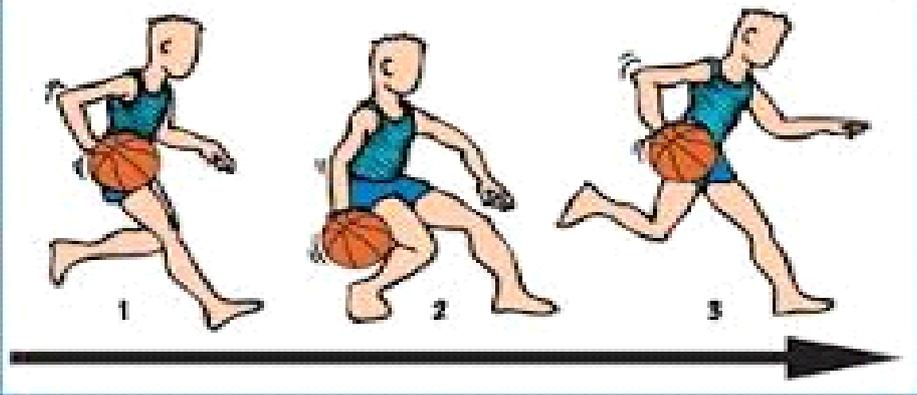
- Responder preguntas sobre los artículos leídos
- Señalar las medidas básicas de la cancha de básquet.

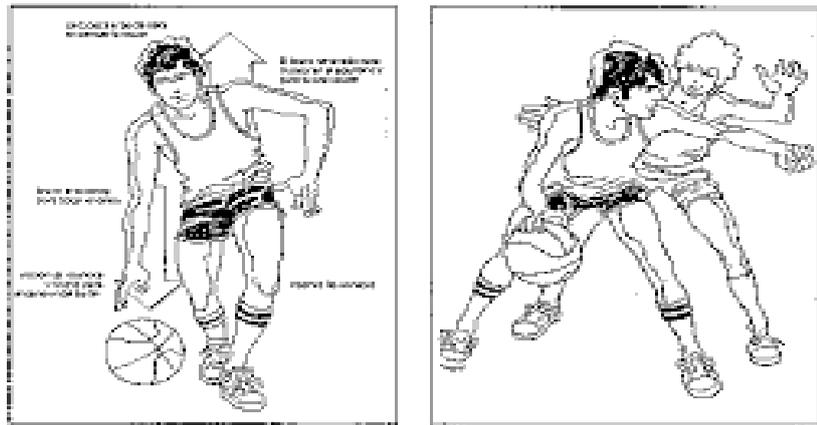
Taller 14	De esta habilidad y destreza depende muchos momentos durante el juego.
Tema:	Otra variante para devolver pases salvando obstáculos
Objetivos:	-Mejorar el dominio del balón al realizar un pase dentro del juego. - Trabajar pases de forma sincronizada y coordinada con desplazamientos y saltos. - Mejorar la destreza de realizar el pase evitando obstáculos
Recursos:	Espacio físico necesario, Balones de básquet, Conos, Pito, Cronómetro.
Desarrollo	Después de realizar el calentamiento, por tríos distribuidos a lo largo de todo el campo. Dos jugadores con balón y uno sin balón. -Nº 1 pasa al nº 3 y salta el obstáculo que le pongamos (Valla, banco etc.) y recibe del nº 2, -le devuelve el pase y vuelve a saltar el obstáculo en dirección inversa, de nuevo recibe del nº 3, -devuelve y sigue la rutina cada 30 segundos aproximadamente hay que intercambiar los papeles. Un aspecto importante de esta actividad es realizarla alternando la ubicación de los participantes <ul style="list-style-type: none"> • Hacerlo en los dos sentidos. • Máxima atención y concentración. • Que la velocidad no haga una mala ejecución de los pases y de las recepciones.
Figura 55	
Evaluación:	- Dominio del balón de quien pasa y de quien recepta en cada una de las modalidades señaladas en la actividad.

Taller 15	El regate le permite al jugador avanzar por la cancha hacia el tablero contrario o como una forma de defensa.
Tema:	Ejercicios para realizar el regate o dribling
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el manejo del balón en avance con o sin obstáculos - Aprender a proteger el balón al realizar el regate.
Recursos:	Espacio físico necesario, Balones de básquet, Conos, Pito, Cronómetro.
Desarrollo	<p>- Organizamos el grupo en dos filas, realizamos el calentamiento conforme se ha señalado anteriormente luego de lo cual entregamos un balón al primero de cada fila y hacemos entre otros ejercicios se sugiere los siguientes:</p> <p>“1. Se coloca en hilera cierta cantidad de obstáculos: sillas, bancos, etc. Cada jugador tiene una pelota y regatea en zig zag, utilizando la mano derecha o izquierda según el lado de avance. Cada jugador realiza el recorrido varias veces a indicación del entrenador.</p> <p>Los jugadores se colocan a un lado de la cancha, cada uno con su pelota y al oír la señal del entrenador, por espacio de un minuto, driblarán en todas direcciones procurando eludirse entre sí y evitando los choques.”</p>
Figura 56	

<p>Figura 57</p>	
<p>Evaluación:</p>	<p>Dominio del balón de quien pasa y de quien recepta en cada una de las modalidades señaladas en la actividad.</p> <p>-Número de pases y recepciones realizadas durante la práctica, obtendremos un porcentaje de buenas recepciones considerando como muy buena superior al 75%, buena entre 50 y 74%, regular entre 26 y 49%, y deficiente menos del 25%.</p>

<p>Taller 16</p>	<p>El dominio permite que el jugador que debe realizar esta parte del juego</p>
<p>Tema:</p>	<p>Otros ejercicios para realizar el regate o dribling</p>
<p>Objetivos:</p>	<p>-Mejorar el manejo del balón en avance con o sin obstáculos. -Aprender a proteger el balón al realizar el regate.</p>
<p>Recursos:</p>	<p>Espacio físico necesario, Balones de básquet, Conos, Pito, cronómetro.</p>

<p>Desarrollo</p>	<p>- Organizamos el grupo en dos filas, realizamos el calentamiento conforme se ha señalado anteriormente luego de lo cual entregamos un balón al primero de cada fila y hacemos entre otros ejercicios se sugiere los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quien lleva el balón trata de superar cierta cantidad de obstáculos cambiando de velocidad con un regate alto. • El jugador debe realizar además el regate con movimientos en zig zag, utilizando la mano derecha o izquierda según el lado de avance. • Cada jugador realiza el recorrido de acuerdo a las señales del entrenador. <p>Los jugadores con su balón al oír la señal del entrenador, deben realizar el regate cruzando el balón por entre las piernas por espacio del tiempo que estime conveniente el entrenador, generalmente se deberá realizarlo por espacio de un minuto, además deberán driblar en todas direcciones procurando eludirse con su rival para evitar choques innecesarios</p>
<p>Figura 58</p>	
<p>Figura 59</p>	

	
<p>Evaluación:</p>	<p>-Participación de los/las estudiantes en las actividades que se desarrollan durante este taller.</p>

Taller 17	La finta (baloncesto o básquetbol) es un movimiento de engaño que confunde al defensa haciéndolo perder su efectividad.
Tema:	Utilización de las fintas
Objetivos:	-utilizar fintas para lograr encestar
Recursos:	Espacio físico necesario. Balones de básquet, Conos, Pito, Cronómetro.
Desarrollo	- Organizamos el grupo en dos filas ubicando un/a frente a otro/a, realizamos el calentamiento conforme se ha señalado anteriormente luego de lo cual entregamos un balón al primero de cada fila y hacemos que quien está en posesión de la pelota realice este tipo de engaños o fintas estando muy marcado, etc., y utilizando pasos cortos o largos, con la mirada, con los hombros o como considere conveniente, luego de lo cual podrá continuar con el balón o hacer el pase, dejándose su uso a criterio del jugador en cada caso y bajo la mirada y sugerencias del profesor.
Figura 59	
Evaluación:	- Dominio del balón de quien realiza la finta en cada una de las modalidades señaladas en la actividad.

Taller 18	El lanzamiento del balón al aro consiste en intentar introducir la pelota en la canasta.
Tema:	El lanzamiento en el básquet
Objetivos:	- Mejorar la habilidad y destreza en el lanzamiento a la canasta desde diversas distancias y posiciones. -Lograr que el/la estudiante desarrolle destrezas para el lanzamiento durante el juego.
Recursos:	Espacio físico necesario, Balones de básquet, Conos, Pito, Cronómetro.
Desarrollo	- Organizamos el grupo en dos filas ubicando un/a frente a otro/a a una distancia de 4 metros, realizamos el calentamiento considerando los ejercicios señalados anteriormente, luego de lo cual entregamos un balón a cada jugador y los ubicamos frente al cesto formando un semicírculo fuera del área de los tres segundos y hacemos que lancen el balón considerando las indicaciones referentes a la posición de las manos y los pies. <ul style="list-style-type: none"> • Inicialmente se realizarán lanzamientos sin salto • En segundo lugar se realizarán lanzamientos con salto.
Figura 61	<p>El diagrama ilustra la técnica correcta y incorrecta para lanzar un balón de básquet. A la izquierda, un jugador realiza un lanzamiento con las manos juntas y los dedos extendidos, etiquetado como 'SÍ'. A la derecha, un jugador realiza un lanzamiento con las manos separadas y los dedos curvados, etiquetado como 'NO'. Un balón de básquet está en movimiento entre las dos figuras, con flechas que indican su trayectoria.</p>
Evaluación:	-Participación de los/las estudiantes en las actividades que se desarrollan durante el ejercicio.

Taller 19	Adquirir las destrezas necesarias para encestar en esa posición dentro del juego
Tema:	El lanzamiento con entrada en el básquet
Objetivos:	- Lograr que el/la deportista logre una adecuada forma de encestar al realizar una entrada en la zona frente a la canasta.
Recursos:	Tableros con medidas oficiales, Balones de básquet, Conos, Pito, Cronómetro.
Desarrollo	<p>- Organizamos el grupo en dos filas ubicando un/a frente a otro/a a una distancia de 4 metros, realizamos el calentamiento considerando los ejercicios señalados anteriormente, luego de lo cual entregamos un balón a cada jugador y los ubicamos en la mitad de la cancha y hacemos que boteando el balón se aproximen a la canasta y se ubiquen a la distancia adecuada para realizar el lanzamiento con la finalidad de encestar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inicialmente se realizarán lanzamientos sin ningún obstáculo en su recorrido al tablero. • En segundo lugar se realizarán lanzamientos con superando algún obstáculo que puede ser un compañero que finge ser barrera.
Figura 62	
Evaluación:	- Número de canastas fintas realizadas con éxito, obtendremos un porcentaje de buenas recepciones considerando como muy buena superior al 75%, buena entre 50 y 74%, regular entre 26 y 49%, y deficiente menos del 25%.

Taller 20	Motivación inicial Faltas individuales, Faltas del equipo, Faltas antideportivas
Tema:	Conociendo el reglamento
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los aspectos reglamentarios necesarios para la práctica de este deporte. - Aplicar esos conocimientos en jugadas pre establecidas
Recursos:	Reglamento actualizado de básquet, Videos, Balones de básquet, Pizarra, Láminas, Pito, Cronómetro.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación mediante un juego dentro del salón de clase o mirando un video. -Lectura pausada del reglamento y explicando cada uno de los artículos que se leen. La parte reglamentaria que se debe realizar en esta parte se relaciona con: <ul style="list-style-type: none"> -Jueces, oficiales de mesa y comisionado y sus responsabilidades -Atribuciones y responsabilidades de los jueces -Cronometristas y responsabilidades -Operadores de los 24 segundos
Figura 63	<p>Señal de falta</p> <p>Falta de jugador</p> <p>Falta técnica</p> <p>Tres segundos en zona</p> <p>Falta de jugador (1 o 2 dedos)</p> <p>Falta personal</p> <p>Triple</p> <p>Equipo</p>
Evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> - Responder preguntas sobre los artículos leídos -Identificar las señas que realiza el árbitro durante el juego.

Taller 21	En este taller se iniciará reforzando la importancia del lanzamiento y el logro de la canasta.
Tema:	Mejoramiento del lanzamiento
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Lograr que el/la deportista logre una adecuada forma de encestar al realizar una entrada en la zona frente a la canasta. - Adquirir las destrezas necesarias para encestar en esa posición dentro del juego.
Recursos:	Espacio físico necesario, Balones de básquet, Conos, Pito, Cronómetro.
Desarrollo	<p style="text-align: center;">- Organizamos el grupo en dos filas ubicando un/a frente a otro/a a una distancia de 4 metros, realizamos el calentamiento considerando los ejercicios señalados anteriormente, luego de lo cual entregamos un balón a cada jugador y los ubicamos en la mitad de la cancha y hacemos que boteando el balón se aproximen a la canasta y se ubiquen a la distancia adecuada para realizar el lanzamiento con la finalidad de encestar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inicialmente se realizarán lanzamientos sin ningún obstáculo en su recorrido al tablero, como forma de ataque individual. • En segundo lugar se realizarán lanzamientos luego de realizar algunas jugadas estratégicas y superando algún obstáculo que puede ser presentarse durante el desarrollo del partido, puede ser un compañero que finge ser barrera.

<p>Figura 64</p>	
<p>Evaluación:</p>	<p>- Dominio del balón de quien realiza la finta en cada una de las modalidades señaladas en la actividad</p>

Taller 22	La motivación es un proceso individual muy complejo
Tema:	Los valores del deporte
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar en el/a estudiante que el deporte ayuda al desarrollo de la persona en todos sus aspectos. - Conocer que los juegos de competencia dirigidos positivamente, forma la personalidad del individuo e incrementa valores de solidaridad y trabajo grupal.
Recursos:	Espacio físico necesario, Videos, Lecturas escogidas, Pizarra.
Desarrollo	- Realizamos una motivación inicial dentro del salón de clases, luego se realizan lecturas sobre los valores dentro de la práctica deportiva y/o se observa un video de casos con acciones antideportivas para que sean comentadas por los/las estudiantes.
Figura 65	
Evaluación:	- Participación mediante comentarios de los/as estudiantes en la actividad propuesta.

Taller 23	La motivación es un proceso individual muy complejo
Tema:	Conociendo el reglamento
Objetivos:	- Conocer los aspectos reglamentarios necesarios para la práctica de este deporte. - Aplicar esos conocimientos en jugadas pre establecidas
Recursos:	Reglamento actualizado de básquet, Videos, Balones de básquet, Pizarra, Láminas, Pito, Cronómetro
Desarrollo	- Motivación mediante un juego dentro del salón de clase o mirando un video. -Lectura pausada del reglamento y explicando cada uno de los artículos que se leen. La parte reglamentaria que se debe realizar en esta parte se relaciona con: <ul style="list-style-type: none"> • Las penalidades • El tiempo muerto computable • Desplazarse con la pelota • Avanzar con la pelota
Figura 66	
Evaluación:	- Responder preguntas sobre los artículos leídos -Representar acciones que pueden penalizarse durante el partido.

Taller 24	Mejorar las destrezas para encestar desde diversos lugares de la cancha.
Tema:	Mejorando el lanzamiento
Objetivos:	-Lograr que el/la deportista logre una adecuada forma de encestar al realizar una entrada en la zona frente a la canasta.
Recursos:	Espacio físico necesario, Balones de básquet, Conos, Pito, Cronómetro.
Desarrollo	<p>-Organizamos el grupo en dos filas ubicando un/a frente a otro/a a una distancia de 4 metros, realizamos el calentamiento considerando los ejercicios señalados anteriormente, luego de lo cual entregamos un balón a cada jugador y los ubicamos en la mitad de la cancha y hacemos que boteando el balón se aproximen a la canasta y se ubiquen a la distancia adecuada para realizar el lanzamiento con la finalidad de encestar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inicialmente se realizarán lanzamientos sin ningún obstáculo considerando diversas distancias hacia el tablero. • En segundo lugar se realizarán lanzamientos luego de realizar algunas jugadas estratégicas con mayores distancias para lograr cestos de 3 puntos.

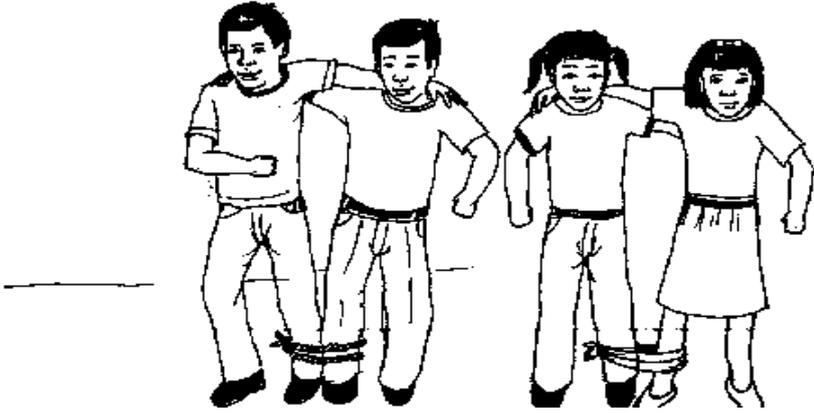
<p>Figura 37</p>	
<p>Evaluación:</p>	<p>-Número de canastas realizadas con éxito, obtendremos un porcentaje de buenas recepciones considerando como muy buena superior al 75%, buena entre 50 y 74%, regular entre 26 y 49%, y deficiente menos del 25%.</p>

<p>Taller 25</p>	<p>Cuando existe un lanzamiento a la canasta, no siempre se encesta, surge la posibilidad de un rebote que puede ser de defensa o ataque.</p>
<p>Tema:</p>	<p>El rebote</p>
<p>Objetivos:</p>	<p>-Mantener la concentración durante el juego cuando el balón está cerca del tablero. -Desarrollar estrategias de ataque y defensa bajo el tablero.</p>
<p>Recursos:</p>	<p>Espacio físico necesario, Balones de básquet, Conos, Pito, Cronómetro.</p>
<p>Desarrollo</p>	<p>-Organizamos el grupo en dos filas ubicando un/a frente a otro/a a una distancia de 4 metros, realizamos el calentamiento considerando los ejercicios señalados anteriormente, luego de lo cual entregamos un balón a cada jugador y los ubicamos en la mitad de la cancha y hacemos que boteando el balón se aproximen a la canasta, se puede realizar lo siguiente:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • En el rebote de defensa se trata de realizar el rebote de bloqueo al jugador que lleva el balón y de esa manera evitar el ataque positivo o encestando. • En segundo lugar se realizarán los lanzamientos y se ubicará a los jugadores estratégicamente bajo el tablero para obtener el balón y tratar de rematar nuevamente. • La ubicación estratégica deberá realizarse tomando en cuenta a los jugadores del equipo rival, con ello la posición resulta de vital importancia.
<p>Figura 68</p>	
<p>Evaluación:</p>	<p>-Participación de los/las estudiantes en las actividades que se desarrollan durante este taller.</p>

Taller 26	La motivación es un proceso individual muy complejo
Tema:	Los valores deportivos
Objetivos:	<p>-FConcienciar en el/a estudiante que el deporte ayuda al desarrollo de la persona en todos sus aspectos.</p> <p>-Conocer que los juegos de competencia dirigidos positivamente, forma la personalidad del individuo y cimienta valores de solidaridad y trabajo grupal.</p>
Recursos:	Espacio físico necesario, Videos, Lecturas escogidas, Pizarra.
Desarrollo	-Realizamos una motivación inicial dentro del salón de clases, luego se realizan lecturas sobre los valores dentro de la práctica deportiva y/o se observa un video de casos con acciones antideportivas para que sean comentadas por los/las estudiantes.
Figura 69	
Evaluación:	-Participación mediante comentarios de los/as estudiantes en la actividad propuesta.

Taller 27	Aplicar esos conocimientos en jugadas pre establecidas
Tema:	Conociendo el reglamento
Objetivos:	-Conocer los aspectos reglamentarios necesarios para la práctica de este deporte.
Recursos:	Reglamento actualizado de básquet, Videos, Balones de básquet, Pizarra, Pito, Cronómetro.
Desarrollo	<p>-Motivación mediante un juego dentro del salón de clase que puede ser el aplauso en cualquier manifestación</p> <p>-Lectura del reglamento sobre aspectos relacionados a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jueces, oficiales de mesa y comisionado y sus responsabilidades • Equipos • Jugadores • El entrenador y sus responsabilidades • El capitán y sus responsabilidades • Disposiciones sobre el juego
Figura 70	
Evaluación:	-Responder preguntas sobre los artículos leídos

Taller 28	Favorecer el aprendizaje dinámico.
Tema:	Actividades recreativas
Objetivos:	-Incrementar la recreación en el proceso enseñanza aprendizaje Compartir con los(as) estudiantes momentos de alegría.
Recursos:	Espacio físico necesario, Cuerdas para amarrar los pies de cada pareja que participa del juego, Pito, Cronómetro.
Desarrollo	<p>Se procede de la siguiente forma:</p> <p>Se realizar la motivación conveniente y el calentamiento sugerido, se forman parejas de dos estudiantes en iguales condiciones física, de preferencia que sean del mismo sexo, se les amarra por la parte baja de la pierna, cerca al tobillo con una cuerda y se les ubica en una línea de partida ubicada en el inicio de la cancha, a la señal del profesor, corren amarrados pierna derecha del uno con la pierna izquierda del otro, hasta un punto límite, topan y regresan al punto de partida, pareja que se caiga pierde y gana la pareja que llega primero al lugar de partida sin cometer errores.</p>
Figura 71	
Evaluación:	-Participación en la actividad. -Actitud durante el desarrollo de los juegos

Taller 29	Es un tiro que se lanza al cesto sin interferencia de jugador contrario alguno
Tema:	El tiro libre
Objetivos:	-Favorecer el manejo de la distancia para realizar el lanzamiento de manera directa. -Desarrollar la habilidad y destreza para lanzar este tipo de tiros desde la zona del semicírculo próximo al tablero del equipo rival.
Recursos:	Espacio físico necesario. Balones de básquet, Conos, Pito, Cronómetro.
Desarrollo	-Organizamos el grupo de estudiantes en fila horizontal, realizamos el calentamiento considerando los ejercicios señalados anteriormente, luego de lo cual entregamos un balón a cada jugador y los ubicamos en la línea correspondiente a la zona de tiro y hacemos lanzar repetidas veces en forma reiterada (se sugiere unos 10 lanzamientos para considerar la valuación).
Figura 72	
Evaluación:	Posición del jugador en la disposición de realizar el lanzamiento al cesto correspondiente.

Taller 30	Conocer los aspectos reglamentarios necesarios para la práctica de este deporte.
Tema:	Conociendo el reglamento
Objetivos:	-Aplicar esos conocimientos en jugadas pre establecidas
Recursos:	Reglamento actualizado de básquet, Videos, Balones de básquet, Pizarra, Pito, Cronómetro.
Desarrollo	<p>-Motivación mediante un juego dentro del salón de clase</p> <p>-Lectura del reglamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El juego • Incidencias principales durante el juego • La falta y sus tipos. • Las penalidades.
Figura 37	
Evaluación:	<p>-Responder preguntas sobre los artículos leídos.</p> <p>-Representar posibles violaciones a las reglas existentes que se aplican durante el juego.</p>

6.7 Impactos

Una propuesta de esta naturaleza permite que se generen algunos impactos de diversa índole, entre los de mayor significación se pueden citar:

Impacto educativo: La presente propuesta que plantea técnicas y estrategias para desarrollar habilidades y destrezas básicas en la aplicación de los fundamentos del básquet en los estudiantes del ciclo del bachillerato unificado del colegio 28 de Septiembre en el año lectivo 2012-2013 tiene un impacto educativo ya que ayudará a los estudiantes a mejorar la práctica de este deporte y de esta manera lograr un mejor resultado durante el juego.

La propuesta ayudará a que las habilidades y destrezas para la práctica del básquet se fortalezcan y den la respectiva valoración en la práctica deportiva.

Impacto pedagógico: Se origina al mejorar las habilidades y destrezas básicas en la aplicación de los fundamentos del básquet en los estudiantes del ciclo del bachillerato unificado del colegio 28 de Septiembre por la utilización o no de técnicas apropiadas para el mejoramiento de dichas destrezas y habilidades que permitan un desarrollo en la práctica del básquet, originando ventajas para la práctica permanente de este deporte.

El dominio de destrezas y habilidades requiere de condiciones especiales para garantizar un procedimiento adecuado en el juego. Las condiciones actuales requieren de un cambio total para mejorar este proceso de la práctica deportiva.

Impacto didáctico: Mejorar la manera de ejercer la labor docente es algo fundamental, en este sentido, la propuesta tiene gran impacto didáctico, ya

que la labor docente busca el cambio y la mejor forma es mediante una educación práctica que permita desarrollar habilidades y destrezas básicas en la aplicación de los fundamentos del básquet en los estudiantes del ciclo del bachillerato unificado del colegio 28 de Septiembre.

Impacto Metodológico: La presente propuesta incorpora algunas actividades que permiten fundamentalmente el trabajo en individual y en equipo, tomando en cuenta que cada estudiante tiene diferentes cualidades físicas, así como diversas habilidades y destrezas que deben ser comprendidas en forma particular su desarrollo y mejoramiento. No todos los estudiantes tienen condiciones similares en lo relacionado a destrezas y habilidades.

Es una responsabilidad en las instituciones educativas, preparar adecuadamente, por parte de los docentes de Cultura Física otorgar las estrategias adecuadas de capacitación para incorporar las diferencias de manera que contribuyan al aprovechamiento de sus condiciones naturales.

6.8 Difusión

La propuesta que se ha realizado ha sido socializada y analizada por los docentes y estudiantes del ciclo del bachillerato unificado del colegio 28 de Septiembre como una forma de compartir la necesidad de iniciar un cambio en el mejoramiento de destrezas y habilidades básicas para la práctica del básquet.

Para el logro de los objetivos propuestos fue necesario reconocer lo importante que resulta conocer y aplicar estrategias que apoyen el desarrollo de habilidades y destrezas básicas en la aplicación de los fundamentos del básquet en los estudiantes del ciclo del bachillerato unificado del colegio 28 de Septiembre, generando así una nueva forma de

preparación donde predomine la relación e interacción entre docentes y educandos, dejando de los aprendizajes condicionados y tradicionalistas; sin que esto vaya en contra de la creatividad del maestro, dándole al niño múltiples oportunidades para escribir con propósitos diversos las situaciones comunicativas permanentes.

Adicionalmente, consideramos que resulta importante aprovechar los recursos que tiene la institución para el desarrollo de la propuesta, haciendo que los estudiantes se identifiquen en sus aspiraciones de aprendizaje y dominio de estas destrezas y habilidades para mejorar sus condiciones físicas y técnicas para el deporte del básquet.

Se describen en esta propuesta algunas formas de promover en los estudiantes la forma de desarrollar las destrezas y habilidades necesarias para la práctica del básquet y así mejorar sus condiciones para el juego.

Con esta actividad final de socializar la presente propuesta tenemos la seguridad de haber contribuido al mejoramiento y el desarrollo de habilidades y destrezas básicas en la aplicación de los fundamentos del básquet en los estudiantes del ciclo del bachillerato unificado del colegio 28 de Septiembre.

6.9 Bibliografía

- Antonio C, (2009) Los fundamentos del "libro-guía", escrito por expertos profesores de educación, México
- Ausubel y Colbs. (1990). Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo.
- Navarro E. (2004). El concepto de enseñanza aprendizaje. Recuperado el 7 de Diciembre de 2010, de Red Científica: Ciencia, Tecnología y Pensamiento.
- Batalla A. (2000). Habilidades motrices, Inde Publicaciones, Barcelona - España
- Basquetball (2015). Baloncesto, el lanzamiento o tiro. EE.UU
- Beltrán H, Gutiérrez C, Rojas R, (2012). Propuesta de ejercicios para el desarrollo de la coordinación en edades formativas del básquetbol.
- Burgos E, (2014). Vive el básquet, Barcelona- España
- Costoya R, (2002). Las bases del juego Mención a varios de los fundamentos técnicos tácticos
- Cratty, B, (2005). Desarrollo perceptual y motor en los niños. Barcelona, Paidós.
- Daiuto M, (1988). Fundamentos *del básquetbol*. Metodología de la enseñanza stadium.

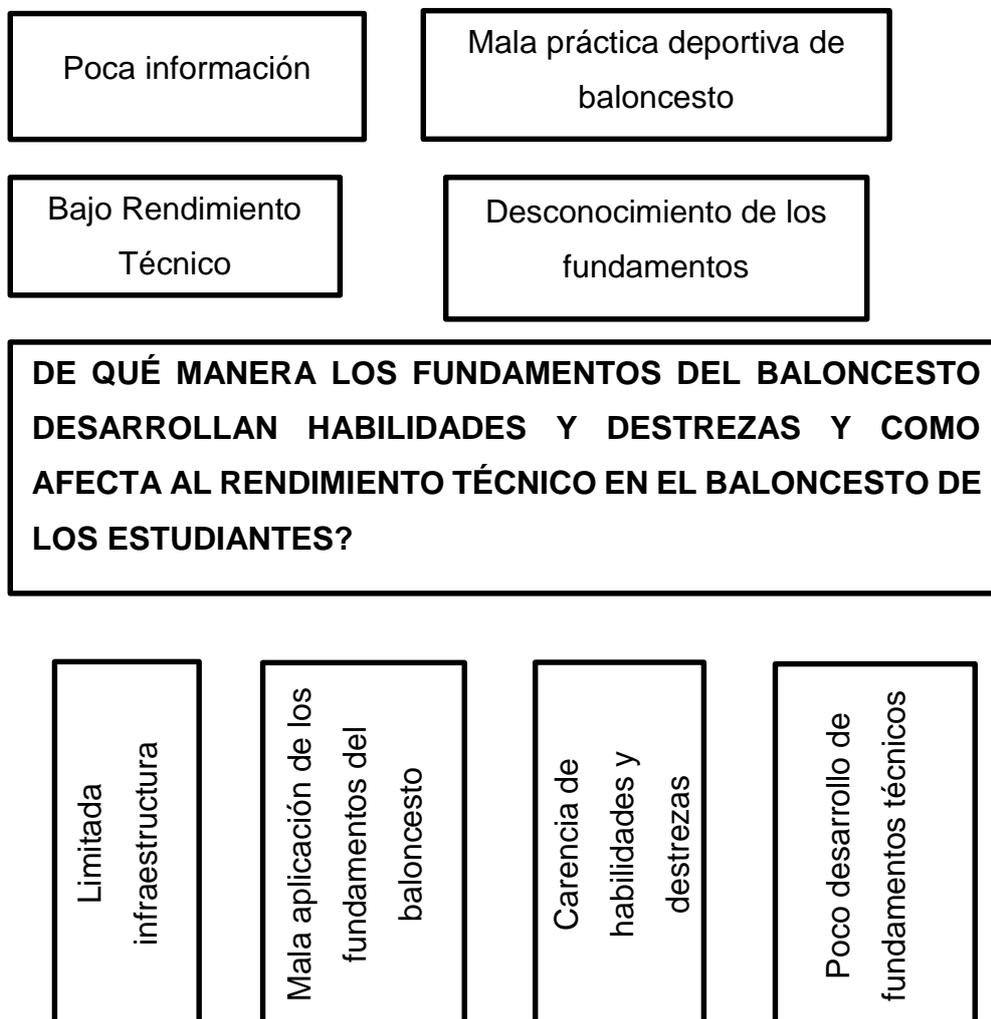
- De la Reina y Martínez de Haro (2003). La Resistencia y el sistema cardiorrespiratorio en la educación física y el deporte editorial deportivo Sevilla.
- Domínguez F. (2014). Habilidades motrices básicas "salto" publicación Madrid España
- Dragomir V, (2009). *Fundamentos del baloncesto*, Editorial pueblo y educación
- Faucher D, (2007). Fundamentos del juego y cómo enseñarlos. Los Fundamentos. Editorial Paidotribo, Barcelona
- Faucher F, (2007). Enseñar baloncesto a los jóvenes, Editorial Paidotribo, Barcelona, España.-
- Fernández E. y Gardoqui L, (2007). Evaluación de las habilidades motrices básicas, Editorial Inde, Barcelona España.
- Foran B, (2001). Acondicionamiento Físico para Deportistas de Alto Rendimiento Editorial Hispano Europeo; Barcelona España.
- Forquet D, (2012). Los principios técnicos-tácticos y tipos de pase-recepción en el baloncesto. Buenos Aires.
- Fraile A, (2004). El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva Editorial Europes, Madrid, España.
- García J (2006). Ejercicios para el entrenamiento del bote, el rebote y el pase, Barcelona, Editorial deportiva Sevilla.

- Goldstein S, (2002). La técnica es una de los fundamentos del baloncesto Universidad de Michigan.
- Gutiérrez S, (2003). Manual sobre valores en educación física y el deporte Editorial Paidós, Barcelona.
- Hernández J, (1994). Análisis de las estructuras del juego deportivo México.
- Hurtado V Vizúete M (2002). Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física, Impresión Solana e hijos, Madrid
- Julissa R. (2009). Habilidades motrices básicas. Publicado por Julissa Rub, Dominican Republic.
- Kent M, (2003). Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte. Barcelona, Paidotribo.
- Mazón V, (2001). Conocer los fundamentos básicos del baloncesto. España.
- Senplades Ministerio del Deporte, (2012). Plan Nacional de Desarrollo / Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017
- Méndez A, (2005). Técnicas de enseñanza en la iniciación al baloncesto. Editorial Iden publicaciones. Barcelona – España.
- Pedro J, (2012). Motivación para la práctica de actividad física y deportiva, Ediciones Díaz de santos, Madrid.

- Rodríguez M, (2010). Educación Física y Deportes; Buenos -Aires
- Salmerón M, (2012). Los principios técnicos-tácticos y tipos de pase-recepción en el baloncesto, Revista Digital, Buenos Aires.
- Sánchez B, (2009). Didáctica de la educación física M1 2º Magisterio de Educación Física
- Seefeldt R y Vogel (2010). La mejora del desarrollo motor a través de los lanzamientos y las recepciones, Buenos Aires
- Sherry E, (2002). Manual Oxford De Medicina Deportiva, Editorial Paidotribo, Barcelona
- Vargas D, (2015). El bote: consideraciones previas. Madrid
- Villarroel J, (1994). Didáctica General. Ecuador – Convenio Dinacaped – Afefce
- Volmar J, (2009). Aprendiendo el Baloncesto. Barcelona.
- Wickstrom, R, (2000). Patrones motores básicos. Editorial Alianza-Deporte. Madrid, España.
- Wissel H, (2002). Baloncesto. Aprender y progresar editorial Paidotribo Barcelona.

ANEXOS

Anexo 1 Árbol de Problemas



Anexo 2 Ficha de observación

DATOS INFORMATIVOS				
Fecha:				
Nombre:				
Cursa:				
Lateralidad:				
ASPECTOS A OBSERVARSE				
FUNDAMENTOS RECEPCIÓN	Muy bien	Bien	Regular	Malo
Recibe o atrapa al balón				
Adapta la mano al balón				
Extiende codos				
Piernas flexionadas				

DATOS INFORMATIVOS				
Fecha:				
Nombre:				
Cursa:				
Lateralidad:				
ASPECTOS A OBSERVARSE				
FUNDAMENTOS EN EL BOTE	Muy bien	Bien	Regular	Malo
Mira el balón				
Utiliza ambas manos				
Cuerpo semi flexionado				
Pies abiertos				
Uso de yemas de los dedos				
Altura del bote				

DATOS INFORMATIVOS				
Fecha:				
Nombre:				
Cursa:				
Lateralidad:				
ASPECTOS A OBSERVARSE				
FUNDAMENTOS PASE	Muy bien	Bien	Regular	Malo
Desde el pecho				
Manos abiertas				
Predomina una mano				
Pase por encima de la cabeza (largo)				
Pase con bote (corto)				

DATOS INFORMATIVOS				
Fecha:				
Nombre:				
Cursa:				
Lateralidad:				
ASPECTOS A OBSERVARSE				
FUNDAMENTOS REGATE	Muy bien	Bien	Regular	Malo
Regatea con dos manos				
Cuerpo semiflexionado				
Mira el balón				
Piernas flexionadas				
Protege el balón				

DATOS INFORMATIVOS				
Fecha:				
Nombre:				
Cursa:				
Lateralidad:				
ASPECTOS A OBSERVARSE				
FUNDAMENTOS LANZAMIENTO	Muy bien	Bien	Regular	Malo
Posición de pies				
Agarre del balón				
Extiende codos				
Estira los brazos				
Efectividad de lanzamiento				

DATOS INFORMATIVOS				
Fecha:				
Nombre:				
Cursa:				
Lateralidad:				
ASPECTOS A OBSERVARSE				
DESTREZAS	Muy bien	Bien	Regular	Malo
Rebote				
Pases				
Defensa individual				
Ofensiva individual				
Lanzamientos				
Pase de pecho				

DATOS INFORMATIVOS

Fecha:

Nombre:

Cursa:

Lateralidad:

ASPECTOS A OBSERVARSE

HABILIDADES	Muy bien	Bien	Regular	Malo
Fuerza				
Velocidad				
Agilidad				
Resistencia				
Preparación				
Altura del bote				

Anexo 3 encuesta

ENCUESTA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Estimado/a estudiante:

Comendidamente le solicito contestar la siguiente encuesta que tiene como objetivo: “Determinar el nivel de desarrollo de habilidades y destrezas básicas que poseen los estudiantes para los fundamentos del baloncesto en el Colegio 28 de Septiembre” No es necesario poner su nombre, por lo que le solicito sinceridad en sus respuestas.

INSTRUCCIONES:

Frente a cada opción de respuesta señale la que considere verdadera:

6. Durante las clases de Cultura Física, ¿incluye su profesor la práctica de básquet?

Siempre ()
Casi siempre ()
Ocasionalmente ()
Nunca ()

7. ¿Le indica sobre los fundamentos de la práctica de básquet?

Siempre ()
Casi siempre ()
Ocasionalmente ()
Nunca ()

8. Toma en cuenta la lateralidad (izquierda – derecha) en el manejo del balón?

Siempre ()
Casi siempre ()
Ocasionalmente ()
Nunca ()

9. ¿Explica sobre cómo realizar el boteo del balón?

Siempre ()

Casi siempre()

Ocasionalmente ()

Nunca ()

10. ¿Explica sobre cómo realizar el regateo (dribling) con el balón?

Siempre ()

Casi siempre()

Ocasionalmente ()

Nunca ()

11. ¿Explica sobre cómo realizar el pase del balón?

Siempre ()

Casi siempre ()

Ocasionalmente ()

Nunca ()

12. ¿Explica sobre cómo realizar el lanzamiento del balón?

Siempre ()

Casi siempre()

Ocasionalmente ()

Nunca ()

13. ¿Realiza un control individualizado durante la práctica de básquet?

Siempre ()

Casi siempre()

Ocasionalmente ()

Nunca ()

14. ¿Considera usted que mejora el dominio de su juego?

Siempre ()

Casi siempre ()

Ocasionalmente ()

Nunca ()

15. ¿Evalúa al final de la práctica de básquet?

Siempre ()
Casi siempre ()
Ocasionalmente ()
Nunca ()

¡Muchas gracias!

Anexo 5 Fotografías















