



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL JUEGO DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO UNIFICADO DEL "COLEGIO NACIONAL PIMAMPIRO" EN EL AÑO ESCOLAR 2012 – 2013

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física

AUTORES:

Bastidas Rosero Lino Leonardo

Castillo Pascumal Wilson Rene

DIRECTOR:

Msc. Alfonso Chamorro

Ibarra, 2013

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 con satisfacción participar como director de la tesis del siguiente tema **ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL JUEGO DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO UNIFICADO DEL "COLEGIO NACIONAL PIMAMPIRO" EN EL AÑO ESCOLAR 2012 – 2013**. Trabajo realizado por los señores egresados: **Bastidas Rosero Lino Leonardo-Castillo Pascumal Wilson Rene**, previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física

A 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.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Msc. Alfonso Chamorro
DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

A nuestros Padres, porque creyeron en nosotros y porque nos apoyaron mucho, dándonos ejemplos dignos de superación y entrega, porque en gran parte gracias a ellos, nosotros podemos ver alcanzada nuestra meta, ya que siempre estuvieron impulsándonos en los momentos más difíciles de nuestra carrera, porque el orgullo que sienten por nosotros, fue lo que nos hizo ir hasta el final. Va por ustedes por lo que valen, porque admiramos su fortaleza y por lo que han hecho de nosotros.

A nuestras hermanas, hermanos, tíos, sobrinos y las personas que más estuvieron cerca. Gracias por haber fomentado en nosotros el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida.

Mil palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos más difíciles.

A todos esperamos no defraudarlos y contar siempre con su valiosa colaboración sincera e incondicional.

LINO BASTIDAS

WILSON CASTILLO

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por habernos dado la vida y acompañarnos en esta trayectoria de nuestro caminar.

Sin dejar a nadie fuera de esta retribución nos remitimos agradecerles a nuestros padres.

Dejamos constancia de nuestra más sincera gratitud a todos los Docentes de la prestigiosa U.T.N., por su constante entrega al compartir todas sus sabias experiencias en la formación Profesional de Nuevos Maestros para el Servicio de la Niñez y Juventud Ecuatoriana.

GRACIAS A TODOS LOS QUE NOS RODEAN POR SU APOYO Y ALIENTO EN TODO MOMENTO.

LINO BASTIDAS

WILSON CASTILLO

ÍNDICE GENERAL

	Pg.
Portada	i
Aceptación del director	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice general	v
Resumen ejecutivo	ix
Abstract	x
Introducción	xi

CAPÍTULO I

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	4
1.4.1 Unidades de Observación	4
1.4.2 Delimitación Espacial	4
1.4.3 Delimitación Temporal	4
1.5 Objetivos	5
1.5.1 Objetivo General	5
1.5.2 Objetivos Específicos	5
1.5.3 Justificación e importancia	5

CAPÍTULO II

2. Marco Teórico	7
2.1. Fundamentación Teórica	7

2.1.1	Fundamentación Pedagógica	7
2.1.2	Fundamentación Psicológica	8
2.1.3	Fundamentación Axiológica	10
2.1.4.	Teoría Constructivista	11
2.1.5.	Teoría Cognitiva	12
2.1.6.	Capacidades Coordinativas.	13
2.1.7	Capacidad de combinación y acoplamiento de movimiento	14
2.1.8.	Capacidad de orientación espacio-temporal	16
2.1.9.	Capacidad de Equilibrio	18
2.1.10.	Capacidad de Diferenciación.	21
2.1.11.	El Test.	28
2.1.12.	Tipos de Test.	28
2.1.12.1.	Test de Habilidades (Lanzamiento al tablero)	29
2.1.12.2.	Test de Desplazamiento	30
2.1.12.3.	Test de Movimiento (Tiro al aro en movimiento)	31
2.1.12.4.	Test de Balanza (equilibrio)	32
2.1.13.	Fundamentos técnicos	35
2.2.	Posicionamiento teórico personal	39
2.3.	Glosario de términos.	40
2.4.	Interrogantes de la investigación	43
2.5.	Matriz categorial	44

CAPÍTULO III

3.	Metodología de la investigación	46
3.1	Tipo de investigación:	46
3.2.	Métodos	47
3.2.1.	Métodos empíricos	47
3.2.2	Métodos teóricos	47
3.3.	Técnicas e instrumentos	48
3.4.	Población	49
3.5.	Muestra	49

CAPÍTULO IV

4. Análisis e interpretación de resultados.	50
4.1 Análisis de los Test de Capacidades Coordinativas	50
4.2 Análisis e Interpretación de la Ficha de Observación	55

CAPÍTULO V

5. Conclusiones y Recomendaciones	62
5.1 Conclusiones	62
5.2 Recomendaciones	63

CAPÍTULO VI

6. Propuesta alternativa	64
6.1 Título de la propuesta	64
6.2 Justificación	64
6.3 Fundamentación	65
6.3.1 Teoría constructivista	65
6.3.2 Teoría cognitiva	66
6.3.3 Capacidades coordinativas	67
6.3.4 Capacidad de combinación y acoplamiento	67
6.3.5 Capacidad de orientación espacio-temporal	68
6.3.6 Capacidad de equilibrio	71
6.3.7 Capacidad de diferenciación	73
6.3.8 Fundamentos técnicos	74
6.4 Objetivos	79
6.4.1 Objetivo General	79
6.4.2 Objetivos Específicos	79
6.5 Ubicación Sectorial y Física	80
6.6 Desarrollo de la Propuesta	80
6.7 Impactos	140

6.7.1	Impacto social	140
6.7.2	Impacto educativo	140
6.8	Difusión	141
6.9	Bibliografía	142
6.9.1	Llinkografía	142
Anexos		144
Anexo 1 Certificado de la validación		145
Anexo 2 Árbol de Problemas		146
Anexo 3 Matriz de Coherencia		147
Anexo 4 Matriz Categorical		148
Anexo 5 Instrumentos		150
Anexo 4 Fotografías		155

RESUMEN

El presente trabajo de grado pone de manifiesto a las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos exponiendo la importancia que desempeña las capacidades coordinativas dentro del desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto. La investigación se realizó en los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro del cantón San Pedro de Pimampiro. La presente investigación corresponde a un escudriñamiento cualitativo y cuantitativo con un diseño no experimental basado en un trabajo de campo y en la recolección documental tanto bibliográfica y linkografía de la información referente a las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del baloncesto la cual sirvió de fundamentación científica para argumentar en la presente investigación y sirvió de base para la propuesta alternativa. Para la recopilación de información empírica se utilizó fichas y test los mismos que fueron aplicados a la muestra representativa de la población del colegio Nacional Pimampiro, el cual sirvió para tener un conocimiento claro acerca de las capacidades coordinativas y fundamentos técnicos del baloncesto que cada uno de los estudiantes poseen; se realizó posteriormente un estudio de los resultados presentados, donde se buscó soluciones de los problemas manifestados a través de la guía didáctica de actividades deportivas la misma que permitirá mejorar las deficiencias presentadas a nivel de las capacidades coordinativas como de los fundamentos técnicos del baloncesto. Los beneficiarios directos son los estudiantes del Colegio Nacional Pimampiro y sus profesores de Educación Física. Esta guía al ser un instrumento de trabajo de fácil entendimiento tanto para el alumno como para el profesor en su aplicación no existirá ningún problema en ser desarrollada de una manera adecuada y lograr los objetivos planteados. **DESCRIPTORES:** Capacidades coordinativas y Fundamentos técnicos del baloncesto.

ABSTRACT

The present work of grade demonstrates the coordinative capacities and the Technical Fundamentals exposing and the importance that it has in the development of the Technical Fundamentals of basketball. The research was directed to the students of the Firsts years of the National Pimampiro High School, it is located in the Pimampiro Canton. This research corresponds to a qualitative and quantitative scrutiny with a not experimental design based on a fieldwork and on the documentary collection linkografía both bibliographic and information concerning the coordinative capacities and technical fundamentals of basketball which provided the scientific basis to argue in this investigation and provided the basis for the alternative proposal. For the collection of empirical data and test chips used the same as those applied to the representative sample of the population of the National Pimampiro High School, which served to have a clear understanding about coordinative capacities and technical fundamentals of basketball each student possess; lastly performed a study of the results presented where found solutions to the problems expressed through sports tutorial of the same deficiencies presented will improve the level of coordinative capacities as technical fundamentals basketball. The direct beneficiaries are the students of the Nacional Pimampiro High School and physical education teachers. This guide is an instrument of easy work of understand for the students as teachers, there isn't any problem, its application to be developmented in an appropriate manner and achieve the objectives. WORDS: coordinative capabilities and technical fundamentals of basketball.

INTRODUCCIÓN

El tema de investigación es referente al estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del baloncesto en los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro del cantón San Pedro de Pimampiro.

Se puso de manifiesto este problema ya que las y los estudiantes presentaron dificultad a nivel de su coordinación y la aplicación de los fundamentos técnicos del baloncesto, es por esta razón que se presenta el interés en el estudio sobre este tema ya que tanto las capacidades como los fundamentos del baloncesto son observables a simple vista y estos están siendo mal empleados por los estudiantes del Colegio Nacional Pimampiro.

Fue importante conocer el nivel en que se encontraban las y los estudiantes tanto en sus capacidades coordinativas y en la aplicación que tienen en los fundamentos técnicos del baloncesto ya que brindó información concreta sobre el tema en estudio y sirvió para ver el mejor modo de manejar el grupo y hacerle sobresalir a nivel colectivo e individual; estas capacidades coordinativas son de gran importancia ya que son la base de todos los estudiantes en la formación de nuevas actividades motoras.

En el Capítulo I del Problema se mostrará de manera detallada y contextualizada. En el planteamiento del problema se indicará cual es el problema que se presenta en los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro, haciendo referencia las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del baloncesto. Se expresa de forma clara y precisa los objetivos específicos; este capítulo también contará con las preguntas directrices que nos

servirán de guía en la realización del proyecto y como parte final se menciona la justificación del por qué se escogió el tema y los beneficios que traerá la investigación sobre la investigación sobre este tema.

El Capítulo II referente al Marco Teórico donde se argumentó de manera científica y apoyándose a un enfoque específico que trata sobre las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del baloncesto, todo esto sirvió para sustentar el trabajo, se pudo reconocer de una mejor manera las variables de trabajo como lo es sus características, extensión; además ayudó para desarrollar un trabajo científico, completo y substancial.

En el Capítulo III se refiere a la metodología de trabajo con la cual se va a trabajar, está de una manera detallada la población y muestra en la que se realizó el proyecto de investigación, al igual que las técnicas o instrumentos que se emplearon para la adquisición de datos con respecto a las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del baloncesto.

El Capítulo IV se basa al análisis e interpretación de resultados los cuales fueron obtenidos a través de los test y las ficha de observación que se aplicó a las y los estudiantes del Colegio Nacional Pimampiro, en este análisis e interpretación de resultados se utilizaron gráficos y tablas de resultados obtenidos que sirvió para lograr una visualización concreta de los datos recopilados.

En el Capítulo V se hablará sobre las conclusiones y recomendaciones que se realizaron después de haber desarrollado en análisis e interpretación de los resultados, en este capítulo está una síntesis de cómo se encuentran las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del baloncesto en los estudiantes del Colegio Nacional Pimampiro.

Por último el Capítulo VI se encuentra la propuesta donde está su respectiva justificación acompañada de un sustento científico acerca de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del baloncesto y como parte final se encuentra el desarrollo de la propuesta la cual es una guía didáctica de actividades deportivas para el desarrollo de las capacidades coordinativas y la aplicación en los fundamentos técnicos del baloncesto.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. ANTECEDENTES

Pimampiro había experimentado un notable crecimiento y desarrollo en diferentes aspectos; pero el principal referente a la instrucción secundaria estuvo relegado, no había un centro de estudios a nivel medio, por lo que la creación de un Colegio era urgente e imperiosa necesidad, para de esta manera llenar el gran vacío que existía en los pobladores del pueblo de Pimampiro.

La Junta Parroquial que debía regir los destinos en 1970, por única ocasión fue nombrada mediante elecciones públicas y secretas a nivel nacional, saliendo triunfadores los señores: Dr. Jaime Navarrete, Sr. Agustín Proaño Rosales y el Sr. Luis Bolívar Silva, siendo elegido presidente el primero de los mencionados anteriormente.

Para ese entonces la Junta Parroquial tomo a cargo las gestiones para la creación de un Colegio, contando el decidido apoyo moral y económico de toda la ciudadanía; a más de quienes conformaron la Junta Parroquial de aquel entonces, existió la colaboración constante de los siguientes señores: Alcívar Almeida, Vicente Tobar, Reinaldo Reascos, Víctor Benavides y Sra. Elisa Tobar Zuleta, además prestaron su gentil ayuda los señores: Dr. Hugo Larrea Benalcazar, Sr. Ramiro Guzmán, Sr. Ramiro Cevallos y la licenciada Aida de Moncayo. Para lograr el objetivo se dirigieron muchas comisiones a la ciudad de Ibarra y Quito, especialmente

en los meses de Agosto y Septiembre, al Ministerio de Educación y Cultura, Finanzas, Contraloría General del Estado, Presidencia de la República y otras entidades.

Los Pimampireños tenían una verdadera ilusión por ver cristalizadas sus aspiraciones y jamás escatimaron esfuerzo alguno, para que el Decreto de creación del Colegio del Ciclo Básico salga pronto, influyó notablemente la necesidad de que el Presidente de la República Dr. José María Velasco Ibarra diera prioridad a los sectores más apartados de la patria y que no gozaban de estos servicios.

El pueblo de Pimampiro ve realizadas sus aspiraciones el 28 de Septiembre de 1970 cuando el Presidente de la República expide el Decreto de Creación del Colegio. Con anterioridad los dirigentes resolvieron hacer una de las obras más valiosas e importantes, el mismo que a través de sus 17 años de vida ha dado magníficos e invalorables frutos en la preparación de profesionales que se encuentran prestando sus valiosos servicios a las diferentes instituciones provinciales y nacionales. Para que este plantel hoy en día cuente con el bachillerato en humanidades y la sección nocturna en el ciclo básico, fue necesario de varios decretos, acuerdos y resoluciones expedidos por las autoridades competentes.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se analizó el problema detectado en los estudiantes de los primeros años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro sobre lo que provoca el poco aprendizaje de técnicas del baloncesto.

Como es conocido que el estudiante está sujeto a diversos problemas que impiden su desarrollo físico en las horas clase de educación física, para descifrar dichos problemas se investigó las causas, motivos y efectos que producen un aprendizaje adecuado de los fundamentos técnicos del baloncesto, como es el poco interés por parte de los estudiantes para el desarrollo de esta disciplina, razón por la cual se produce un desequilibrio en el aprendizaje.

Se debería tomar en cuenta la falta de relación entre la teoría y la práctica, ya que este es otro de los puntos importantes para que los estudiantes tengan un buen conocimiento sobre los fundamentos técnicos del baloncesto, sirviéndoles como un apoyo en el momento de realizar la práctica.

Otra de las dificultades que no permitieron al desarrollo de las capacidades coordinativas conjuntamente con la técnica del baloncesto, fue la falta de escenarios deportivos adecuados, acorde a la educación actual, esto impidió que los estudiantes se motiven a practicar esta rama tan importante como es el baloncesto.

Esto también ocurrió por la demagogia política ya que no se interesaron lo suficiente en el deporte y la recreación de los adolescentes, esto es lo que muchas veces conlleva a una deficiente educación y formación intelectual de los jóvenes tomando en cuenta principios básicos como son mente sana en cuerpo sano y de esta forma concientizando a los estudiantes se podrá formar un ente positivo en la sociedad evitando de esta manera que estos jóvenes se dediquen a la drogadicción y al alcoholismo que son los males endémicos que afectan a la sociedad.

Fue una experiencia única y enriquecedora que sirvió para iniciar a los estudiantes en el baloncesto, preparándoles así para una larga relación con este deporte que está basado en unos firmes principios educativos que proporcionan oportunidades a los jóvenes para su desarrollo físico, intelectual, emocional y social. Fomentando la amistad, la diversión y el deporte, así como el respeto hacia el resto de los participantes: los jugadores, árbitros, integrantes de la mesa y los espectadores.

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influyen las capacidades coordinativas en el desarrollo de los fundamentos técnicos del juego del baloncesto en los estudiantes de los primeros años de bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro en el año escolar 2012-2013?

1.4. DELIMITACIÓN

1.4.1. Delimitación de las unidades de Observación

La presente investigación recogió datos de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro.

1.4.2. Delimitación Espacial

La presente investigación se realizó en el Colegio Nacional Pimampiro, del cantón Pimampiro, provincia de Imbabura.

1.4.3. Delimitación Temporal

El estudio en mención se desarrolló durante el periodo del año lectivo 2012 – 2013.

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. Objetivo General

Establecer las capacidades coordinativas y su influencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto en los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro, logrando así un buen mejoramiento en el baloncesto.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar la coordinación viso motor en los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro.
- Analizar la orientación de los estudiantes en la posición, el movimiento del cuerpo, el espacio y el tiempo.
- Aplicar la diferenciación de los fundamentos técnicos en el desarrollo del baloncesto.
- Valorar el equilibrio de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro.

1.6. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación se la realizó para dar a conocer a los estudiantes de los primeros años de bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro "que fundamentos de juego posee cada uno de ellos " logrando así tener un mejor aprendizaje en el baloncesto.

Para que los estudiantes conozcan nuevas estrategias metodológicas, técnicas y procedimientos; y sepan cómo aplicarlas, ya que con todo esto irán adquiriendo mayor interés en la práctica del deporte con conocimientos claros sobre los fundamentos básicos del baloncesto.

La finalidad de la educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades, sino el desarrollo de un ser humano, libre, creador y recreador de su propia cultura, con el único fin de mejorar su calidad de vida. El deporte y la recreación es el área de la educación que educa al hombre a través del movimiento desde y lo psicomotor, hacia lo cognitivo – socio afectivo.

Frente a esto, la sociedad ha conferido hoy, al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por esta razón el movimiento debe manifestarse como una forma de cultura de educación y de promoción de salud.

Los aportes que se dio a los estudiantes del “Colegio Nacional Pimampiro” es en base de lecturas e investigaciones sobre las técnicas básicas del baloncesto a la hora de realizar actividad física ya que mediante este estudio se logró motivar a los estudiantes a la práctica, por cuanto, sus resultados permitieron un mejoramiento técnico en el aprendizaje del baloncesto. Es factible porque hay extensa información relevante en libros, documentos, guías de información, páginas web, internet, revistas, folletos, enciclopedias, para respaldar científicamente el plan de investigación. Dentro del aspecto presupuestario, los gastos del presente plan de investigación fueron cubiertos en su totalidad por el grupo de tesis

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto de los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación.

La técnica en el baloncesto está representada por un conjunto de acciones que el jugador tiene capacidad de realizar dominando y dirigiendo el balón con las superficies de contacto reglamentarias.

2.1.1 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

David P. Ausubel (2008) afirma:

“En su teoría del Aprendizaje Significativo por Recepción, considera que el aprendizaje ocurre cuando el material se presenta en forma final y se relaciona con los conocimientos previos o anteriores de los estudiantes; parte de que el niño ya sabe.

Para explicar su teoría, Ausubel distingue tres tipos de aprendizaje significativo: representaciones, conceptos y proposiciones; clasificados a partir de dos criterios: uno referido al producto del

aprendizaje (señala que va desde el aprendizaje memorístico hasta el aprendizaje significativo) y otro referido al proceso de aprendizaje (se refiere a las estrategias por las que el estudiante recibe información de otro o las descubre por sí mismo).

Aprendizaje de Representaciones: consiste en atribuir significados a determinados símbolos. Aprendizaje de conceptos: considera que los conceptos son adquiridos a través de dos procesos: formación y asimilación.

Aprendizaje por Proposiciones: Va más allá de la simple asimilación, exige captar el significado de las ideas expresadas en forma de proposiciones. El conocimiento es algo que se construye por medio de operaciones y habilidades cognoscitivas que se inducen en la interacción social, mas no es como un objeto que se puede pasar de una persona a otra. Además, señala que el desarrollo intelectual del individuo no puede entenderse como independiente del medio social en el que se desenvuelve.” (p. 2,5)

El grupo investigador estuvo de acuerdo con la acotación del autor porque es muy importante el arte de enseñar, ya que la Pedagogía es en la actualidad una ciencia particular, social o del hombre, que tiene por objeto el descubrimiento, apropiación cognoscitiva y aplicación adecuada y correcta de las leyes y regularidades que rigen y condicionan los procesos de aprendizaje, conocimiento, educación y capacitación. Además se ocupa, en su esencia, del ordenamiento en el tiempo y en el espacio de las acciones, imprescindibles y necesarias que han de realizarse para que tales procesos resulten a la postre eficiente y eficaces, tanto para el educando como para el educador.

2.1.2 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Según Ortiz Alexander. (2005), dice.

“Determina que psicológicamente una persona dentro de lo que es la Psicología general y la Psicología evolutiva cumple los procesos de

asimilación y acomodación para que haya equilibrio en el conocimiento y propone cuatro etapas de desarrollo de la inteligencia.

Sensorio motora (de 0 a 18 meses de vida)

Pre operacional (18 meses – 7 años)

Operaciones concretas (7 a 12 años)

Operaciones formales (12 años en adelante)

Expresa que debe haber un desarrollo neurológico y una sucesión de aptitudes para la formación de conceptos, antes que sea posible una maduración intelectual plena e indica que ciertos períodos son esenciales para el crecimiento mental. Por eso los docentes deben saber lo que es posible y lo que no lo es en cuanto a la formación de conceptos en sus estudiantes.

Además considera que el desarrollo de conceptos se produce porque el niño, mientras trata activamente de adaptarse a su medio, organiza sus acciones en forma de esquemas a través de procesos de asimilación y acomodación. Es decir el niño comprende el mundo través de su interacción sensorial y motora. Determina tres etapas que propician la formación de conceptos en el niño.

Etapa sincrética en la que el niño, en un periodo temprano de su evolución, amontona los bloques sin ningún orden reconocido.

Etapa de Pensamiento Complejo, el niño agrupa atributos según criterios que no son las propiedades reconocidas para clasificar conceptos.

Etapa de Concepto Potencial, el niño es capaz de manejar un atributo por vez, pero no sabe manejar todos los atributos simultáneamente, una vez que sabe hacerlo, allegado a la madurez en cuanto a la obtención de conceptos.

El constructivismo apoyado en la psicología, permite que los docentes no hagamos de los estudiantes un barril o un pozo vacío donde depositamos cosas y conocimientos muchas veces poco significativos sino que los tratemos como seres que sienten,

**piensan y son capaces de enseñar a los demás. ”
(p.29,32)**

Basándose en los postulados de Ortiz, se mencionó que cada individuo tiene su propia forma de aprender y construir nuevos conocimientos, por esta razón los docentes estamos llamados a atender a los estudiantes en relación a sus diferencias cognitivas ya sea por la edad cronológica o cociente intelectual de cada uno.

2.1.3 FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA

Según Flores O. Rafael.(2000), dice:

La axiología no sólo trata de los valores positivos, sino también los anti valores, analizando los principios que permiten considerar que algo es o no valioso, y considerando los fundamentos de tal juicio.

En los seres humanos se ha identificado que poseen, a nivel físico cinco facultades conocidas como los sentidos: la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto. En el ámbito intelectual tienen la imaginación, el pensamiento, la comprensión, la memoria y el sentido común. En el ámbito espiritual se refleja la capacidad de conocer, reconocer y amar a un ser supremo lo cual conlleva a desarrollar las cualidades espirituales, la pureza de intención. Todas estas facultades se encuentran latentes desde su nacimiento y que por medio de la educación alcanzan su completo desarrollo.

El desarrollo de la vivencia de los valores morales implica la integración de conceptos, destrezas, actitudes y cualidades. Estos cuatro componentes tienen íntima relación con las facultades de las potencialidades del ser humano.

Los conceptos sobre valores son el producto del ejercicio continuo y sistémico de las facultades del intelecto. Las destrezas se relacionan con la facultad física incluyendo la coordinación psicomotora. Las cualidades son una manifestación de la facultad espiritual de los individuos. Finalmente las actitudes son, en cierta manera, una predisposición o patrón habitual de respuesta emocional, las mismas son generadas por nuestra manera de pensar de tal manera que pueden ser influenciadas tanto por el intelecto como por la facultad espiritual.”(p 6,8)

Sirvió mucho integrar en la educación los cuatro componentes: conceptos, destrezas, actitudes y cualidades; y desarrollarlos conjuntamente con las facultades presentes en los estudiantes en el contexto en que estos se desenvuelven favorece su formación integral garantizando un buen ejercicio de la moral y acrecentando en ellos las aptitudes, de modo que estos lleguen a ser actores sociales que estén conscientes y activamente ocupados en realizar acciones que promuevan los procesos de transformación personal y social

TEORIAS DEL APRENDIZAJE

2.1.4. TEORÍA CONSTRUCTIVISTA

El constructivismo entonces se lo puede considerar como una necesidad de ser aplicada, ya que a través de esta corriente pedagógica los estudiantes son capaces de construir el conocimiento partiendo de lo que se conoce previamente para luego incorporar conocimiento y destrezas con la dirección del maestro, y así, profesor-estudiante están inmerso los dos, puestos que aprenden y construyen el conocimiento de manera conjunta. Para el constructivismo son factores muy impotentes el docente y el medio ambiente, como también es importante seleccionar las

actividades del aprendizaje relacionadas con las experiencias del convivir del estudiante.

Se deben mencionar que en esta teoría el estudiante no conoce hechos particulares, sino que se encarga de construir e interpretar la información para llegar a una mejor comprensión.

Por lo tanto la tarea del estudiante según estas teorías es realizar interpretación personal del mundo de acuerdo a las experiencias adquiridas. La finalidad del constructivismo, es partir de las propias experiencias llegando al aprendizaje como una actividad mental que considera lo que sucede en el mundo para comprender su propia y única realidad. Se cree un ambiente estimulante de experiencias que faciliten el estudiante el desarrollo a estructuras cognitivas superiores. El profesor es un facilitador, un estimulador de experiencias vitales, contribuyendo al desarrollo de sus capacidades de pensar, de reflexionar.

Piaget A, (1993) “ él ser humano en un descubridor por naturaleza el docente no debe caer en el error de que los contenidos ya existentes son verdades absolutas y no son susceptibles al cambio, sino que bien debe considerar que la ciencia y la cultura es producto de los seres humanos quienes buscan, descubren, actúan e interrogan.”

2.1.5. TEORÍA COGNITIVA

ORMORD, J.E (2008) dice que el cognitivismo se preocupa de dilucidar los procesos mentales que ocurre, cuando una persona aprende, desde luego que esto no es fácil pero se han dado avances significativos porque cuando un estudiante comprende se produce cambios mentales.

Lo que identifica a las diferentes teorías cognitivas es que consideran al estudiante con una gente de su propio aprendizaje, el estudiante es quien construye nuevos aprendizajes, no es el profesor quien proporciona el aprendizaje. Construir aprendizajes significa modificar, diversificar y coordinar esquema de conocimiento, estableciendo de este modo, redes de significados que enriquecen el conocimiento del mundo físico, social y potenciando el crecimiento personal.

El estudiante es el único responsable de la construcción del aprendizaje, pero no exime de responsabilidades al profesor, ya que se constituye en un mediador entre los contenidos y el estudiante, lo cual favorece y facilita para que el estudiante pueda procesar y actuar como un profesional reflexivo y crítico, lo cual le permite desempeñarse de manera inteligente frente a las numerosas contingencias didácticas y educativas. Villarroel, Jorge. (1995) "el modelo cognoscitivo explica el aprendizaje en función de las experiencias, información, impresiones, o ideas de una persona y de la forma como esta las integra, organiza y reorganiza. Es decir el aprendizaje es un cambio permanente de los contenidos, debido a la organización de experiencias pasadas y cuando se va adquiriendo nueva información, se producen varios cambios. Cuando una persona aprende, sus esquemas mentales, sus relaciones emotivas y motoras entran en juego para captar un conocimiento.

<http://cpocerosmte-ccb.blogspot.com/2011/monografias-sobre-el-tema-de.html>.

2.1.6. CAPACIDADES COORDINATIVAS.

WEINECK, (2005), Menciona que las Las capacidades coordinativas son las que están relacionadas con la capacidad de conducción (control) y regulación del movimiento, es decir con los procesos informacionales.

2.1.7. CAPACIDAD DE COMBINACIÓN Y ACOPLAMIENTO DE MOVIMIENTO

BLUME, (2009), Define que unir habilidades motrices automatizadas, también se encargan de la coordinación segmentaria de los miembros superiores e inferiores. Se expresa en la interacción de parámetros espaciales, temporales y dinámicos de movimiento.

Los métodos para desarrollarla son el encadenamiento gradual, parcial o total entre dos habilidades con acento en algunos componentes; los ejercicios de coordinación segmentaria entre miembros superiores o inferiores, en forma simultánea, sucesiva, alternada, con movimientos simétricos, cruzada o sobre planos diversos, asincrónica; el desarrollo progresivo de la lateralidad, explotando movimientos asimétricos, con dificultad creciente desarrollada en forma ambidiestra; la combinación de habilidad con resistencias variadas, que crean inconvenientes al enlace de movimientos.

Algunos ejemplos para la aplicación práctica, podrían ser:

- Cualquier recorrido con combinación de habilidades (correr, saltar y girar; correr, saltar y lanzar; lanzar, aplaudir y tomar el elemento en el aire; etc.)

"Es la capacidad de coordinar los movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado".

Esta cualidad es de gran importancia en los deportes de alto nivel coordinativo. Las gimnasias (rítmica o artística), la natación sincronizada, los deportes que utilizan implementos (hockey hierba, baloncesto, etc.),

entre otros, son las disciplinas que más necesitan de esta cualidad. Determina acciones como la de manipular un stick con la bola paralelamente a la acción de desplazarse sorteando obstáculos con modificaciones de direcciones y de velocidades, botar un balón mientras realiza un dribbling, etc. Tiene una estrecha relación con la capacidad de acoplamiento, con la de equilibrio, con la de ritmización y, con la capacidad de cambio.

Ejemplos de acoplamientos en acciones realizadas con los brazos, son descritos por Nazarov:

- Movimientos simétricos.
- Movimientos cruzados.
- Movimientos sucesivos.
- Movimientos de ambos brazos en distintos planos.
- Movimientos de ambos brazos a distinto ritmo.

<http://josedilone.blogspot.com/2009/07/capacidades-coordinativas-31-07-09.html>

De Wikipedia la, enciclopedia libre.

Esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

“Obtenido de”<http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidadesf%C3%ADsicas>

2.1.8. CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN ESPACIO-TEMPORAL

"Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento".

La capacidad de orientación, a partir de esta definición, precisa de un elevado desarrollo de la percepción espacio-temporal.

La organización espacial depende simultáneamente de la estructura misma de nuestro propio cuerpo, de la naturaleza del medio que nos rodea y de sus características. La percepción que tenemos del espacio que nos rodea implica tres dimensiones: la vertical, la horizontal, perpendicular a la primera y situada en un plano paralelo a nuestro plano frontal y otra, horizontal, perpendicular a las dos primeras y que constituye la profundidad (Rigal, 1988). El tercer eje es el que permite a un sujeto tener conciencia de la profundidad del espacio en que se mueve. La percepción del espacio tridimensional es de vital importancia a la hora de la práctica deportiva. En este sentido, es importante destacar que la percepción visual de la profundidad es una capacidad innata, y por lo tanto, susceptible de mejorar mediante el entrenamiento.

Nuestra percepción del espacio se funda sobre índices espaciales (especialmente los indicadores visuales) a partir de los cuales se constituyen tanto las formas como la configuración de los lugares. La adecuada percepción del espacio va a permitir al deportista ser capaz de adaptarse a las situaciones de juego de forma eficaz, siempre teniendo presente aspectos como el terreno de juego, situación de los contrarios y adversarios, además de los implementos.

Dentro de los deportes acrobáticos (saltos de trampolín, gimnasia, etc.), el sistema vestibular incrementa su importancia a la hora de disponer información básica para organizar el movimiento.

Estas dos manifestaciones de la capacidad de orientación, necesitan una reflexión algo más profunda en relación a su forma de desarrollarla. En el primero de los casos, cuando se hace referencia al deportista respecto a otros sujetos (compañeros o adversarios), lo que se encuentra íntimamente relacionado con aspectos tácticos de los deportes de equipo, suponen una gran dificultad de solución correcta de los problemas motrices a los que se ve sometido una persona que se inicia en la práctica de cualquiera de estas modalidades deportiva. Una posible causa podría venir determinada por los factores cognitivos que intervienen en estos procesos. De lo contrario, no se comprendería que en otras tareas motrices que precisan de la capacidad de orientación y en las que sólo están involucrados los deportistas, el espacio y objetos estáticos, las posibilidades de resolver adecuadamente estas tareas son muy elevadas, llegándose en ocasiones a los mismos niveles de dificultad que en los sujetos adultos. No obstante, en estos últimos supuestos, nos encontramos en la barrera de lo que podemos considerar como capacidad diferenciación.

Los ejemplos que podrían aplicarse al desarrollo de esta capacidad, podrían ser:

Desplazarse a distintos ritmos, en distintas direcciones y con variadas posiciones del cuerpo.

- Saltar aumentando las distancias y la profundidad.

- Correr por espacios no comunes.
- Lanzar la pelota hacia adelante y, antes del segundo pique, tomarla luego de un giro completo.
- Utilización de espacios no comunes para movimientos cotidianos: arenero, escalinatas, cama elástica (si se tuviera acceso).

<http://josedilone.blogspot.com/2009/07/capacidades-coordinativas-31-07-09.html>

Se define, como la capacidad de orientación que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto.

<http://prof.wecindario.com/coordinativas.pdf>

2.1.9. CAPACIDAD DE EQUILIBRIO

Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Se mantiene siempre que el centro de gravedad esté dentro de la base de sustentación y no posea una inercia que tienda a sacarlo del mismo. La anterior definición nos demuestra la existencia de dos formas diferentes de manifestarse el equilibrio: (1) equilibrio estático; (2) equilibrio dinámico.

Donskoi (1988) aporta una clasificación a partir de la acción de la fuerza de la gravedad, proponiendo las siguientes manifestaciones:

Estable: el cuerpo regresa a la posición inicial sea cual sea la variación

sufrida.

Limitadamente estable: El cuerpo regresa a la posición inicial sólo si la variación se ha producido dentro de determinados límites.

Inestable: La más pequeña variación provoca el vuelco obligado del cuerpo.

Durante la locomoción (marcha, carrera o saltos) la continua reequilibración que necesita el cuerpo se logra mediante las modificaciones del tono muscular, que es quien se encarga de fijar los segmentos corporales en las angulaciones articulares que se precisan en cada momento.

Conocer con anticipación la dirección del movimiento y las fuerzas que sobre él pueden actuar, facilita las correcciones necesarias del tono muscular y evitando desequilibrios.

El control del equilibrio depende del funcionamiento de los receptores que dan información sobre la posición del cuerpo (canales semicirculares, utrículo y sáculo en el oído; receptores cutáneos y musculares de la planta de los pies; analizadores ópticos), centros de tratamiento de esta información (cerebelo esencialmente) y circuitos neuromusculares (especialmente reflejo miotático).

Platonov (1993) distingue dos mecanismos para mantener el equilibrio:

a) El primero hace referencia a la necesidad de mantener el equilibrio que ya se posee, en cuyo caso, se trata sólo de un mecanismo de regulación que actúa mediante correcciones constantes. La eliminación de las pequeñas alteraciones del equilibrio se realizan mediante la activación refleja de los grupos musculares que se precisan en cada momento.

b) El segundo mecanismo hace referencia al equilibrio que se precisa en aquellas acciones motoras que precisan de una coordinación compleja y cada reacción no representa carácter reflejo, sino de anticipación.

La importancia del equilibrio en la práctica deportiva varía en función de la disciplina deportiva practicada. Resulta una capacidad fundamental para muchas manifestaciones deportivas, especialmente en los deportes acrobáticos, el esquí, el ciclismo, el trial y el motociclismo de velocidad, etc.

<http://prof.webcindario.com/coordinativas.pdf>

Tipos de Equilibrio. Clasificación.

RIGAL, (2006) y otros afirman que existen 2 tipos de equilibrio:

Equilibrio Estático: Es el proceso perceptivo motor que busca un ajuste de la postura y una información sensorial exteroceptiva y propioceptiva cuando el sujeto no imprime una locomoción corporal. Destaca en este punto el equilibrio postural.

Equilibrio Dinámico: el centro de gravedad sale de la vertical corporal para realizar un desplazamiento y, tras una acción reequilibradora, regresa a la base de sustentación.

Evaluación del Equilibrio.

Al igual que con otras capacidades, el equilibrio es susceptible de valoración y medida. Para detectar posibles retrasos a nivel de equilibrio

estático podemos emplear las pruebas que OZERETSK! y GUILMAIN (citados por JIMENEZ, 2002), nos ofrecen:

- Mantenerse inmóvil un mínimo de diez segundos de puntillas y con los pies juntos (4 a 5 años).
- Mantenerse sobre una pierna, a la "pata coja", sin moverse durante diez segundos por lo menos (5 a 6 años).
- Con los ojos cerrados y los pies juntos permanecer inmóvil sesenta segundos (6 años).
- Permanecer de puntillas con los pies juntos y ojos cerrados un mínimo de quince segundos (9 a 10 años).
- Mantenerse sobre una pierna con los ojos cerrados durante diez segundos por lo menos (9 a 10 años).

<http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>.

2.1.10. CAPACIDAD DE DIFERENCIACIÓN.

LORENZO, (2002). Es definida "como la capacidad para lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total". Para Sánchez Bañuelos y Ruiz (1995), como consecuencia de las múltiples interacciones con su medio, del entrenamiento y de las competiciones, los sistemas sensorio-perceptivos de sensibilización hacia cierto tipo de informaciones. De esta forma los deportistas de "élite son capaces de una mayor discriminación, de interpretación más ajustadas de una situación, en definitiva de un empleo económico de las informaciones del medio en el que actúa, siendo capaces de discriminar las mínimas diferencias entre los estímulos".

Es una cualidad sumamente importante cuando un deportista quiere adquirir altos niveles de maestría, especialmente en las modalidades muy

técnicas. El hecho de que exista gran variedad de técnicas deportivas que requieran elevados niveles de finura y precisión durante su ejecución, hace que sea una cualidad que tenga innumerables formas de manifestación. Por esta razón Kircheis (1977) propone una clasificación de las expresiones de esta cualidad en base a los siguientes criterios:

- Tipo de ejecución motora de acuerdo a los objetivos especiales de las acciones deportivas.
- Parámetros cinéticos y cinemáticos.
- Segmentos corporales participantes.
- Aspectos ambientales.

A la hora de valorar la capacidad de diferenciación, la precisión en la ejecución de las tareas motrices, es el único camino. Puni (1940) y Gubman (1955) (cfr. Surkov, 1986) han valorado ejecuciones con el cinematometro de Zukovskij, obteniendo los siguientes datos:

Tabla 289. Precisión en la ejecución de tareas motrices en diferentes modalidades deportivas

AUTOR	PUNI	GUBMAN	GUBMAN	GUBMAN	GUBMAN
DEPORTE	—	GRIMAS	ATLETISMO	BALONMANO	GIMNASIA
FASE INICIAL	9.7 s.	3.9 s.	4.4 s.	4.8 s.	4.6 s.
FASE FINAL	5.8 s.	1.7 s.	3.0 s.	2.8 s.	2.6 s.
DIFERENCIA	-3.9 s.	-2.2 s.	-1.4 s.	-2.0 s.	-2.0 s.

Poder llegar a altos niveles de precisión requiere un conocimiento exacto del modelo óptimo y de las características de las acciones

realizadas. Este último aspecto, precisa durante las fases iniciales de dominio del gesto, de una adecuada y continua información (retroalimentación) de las ejecuciones realizadas. Neumaier (1986) señala que la retroalimentación de una acción motriz depende en su contenido, de la información que se da/recibe respecto a la ejecución del movimiento y del resultado de la realización de dicho movimiento.

Durante los primeros pasos de formación y dominio de una técnica deportiva, la información externa que recibe el deportista (vídeo, entrenador, etc.) es de gran importancia, pero con el tiempo, esa información se hace complementaria, aumentando en importancia aquella información que es capaz de elaborar el propio deportista a partir de la observación y la percepción. Esta auto información que permite al sujeto llegar a "sentir" el movimiento, nace de las siguientes informaciones:

a) Información cinestésica. Es la base de la información que permite "sentir" el movimiento, sabiendo en cada momento cual es la posición de cada una de las partes del cuerpo. Los datos de este análisis, se obtienen a partir de los mecano-receptores situados en los músculos (husos musculares), tendones (órganos tendinosos de Golgi), articulaciones (órganos de Golgi, receptores de Ruffini y cápsulas de Pacini) y piel (células de Merckel, corpúsculos de Meissner, Golgi-Mazzoni y Pacini).

Los husos musculares nos informan sobre las modificaciones de la longitud d músculo respecto a su amplitud y velocidad. Los receptores tendinosos nos indica la tensión desarrollada por el músculo, teniendo una actividad opuesta a la de los husos musculares. Los receptores articulares parece que reaccionan al movimiento y dan información sobre el grado de apertura de la articulación. La acción de receptores cutáneos

relacionados con la motricidad no es muy conocida, aunque cree que aportan información sobre los ángulos articulares (Knibestól-1975), no obstante, estos receptores también forman parte fundamental a la hora de manipular y controlar implementos (balones, sticks, etc.).

b) Información vestibular. La información vestibular nace en el laberinto membranoso del oído interno, y tiene como función dar información sobre las aceleraciones angulares de la cabeza a través de los canales semicirculares, e información sobre las aceleraciones lineales horizontales y verticales de la cabeza a través del utrículo y el sáculo. Nos aporta, por lo tanto, la orientación del hombre en el espacio.

Esta información adquiere un gran importancia para la capacidad de diferencia-en deportes como la gimnasia artística, en el que la precisión de los movimientos forma parte de la cuantificación del rendimiento, y las modificaciones de la posición en el espacio son muy frecuentes.. En esta modalidad deportiva, Ceburaev realizó un estudio sobre la apertura de brazos y piernas en la ejecución de un ejercicio en anillas, tanto en condiciones normales, como después de diez rotaciones adelante, obteniendo los siguientes resultados:

Tabla 290. Calidad de ejecución de un movimiento en situaciones normales y en función del nivel de rendimiento del ejecutante

EL CONDICIONAL	VALOR DEL ERROR	
	NORMALES	TRAS ROTACIONES
MAESTRO	4.2	5.0
PRINCIPIANTE	8.3	17.3

c) Información visual. Los ojos suministran al cerebro información sobre él en el que se mueve el deportista, lo que le permite construir el conjunto de percepciones visuales. La información más clara es la que se sitúa dentro del foco de visión central, el cual queda limitado a un pequeño campo visual de 3°-5° (Bag-nara 1983; cfr. Manno, 1991). En el resto del campo visual (visión periférica) la recepción de estímulos es enorme, pero pocos de ellos son percibidos de no mediar atención focalizada o un desarrollo mediante la práctica de actividades de percepción de información visual periférica o de incremento de campo visual.

El campo visual cambia de un sujeto a otro. De esta manera, los sujetos que practican deporte suelen tener un campo visual más amplio que los sujetos sedentarios, incluso, la agudeza visual de los deportistas varía de la práctica de una modalidad a otra.

Esta información, una vez que llega a las zonas del cortex relacionadas con la visión (áreas 17 y 18), conducen al reconocimiento, discriminación e identificación del entorno.

El ojo modifica su campo visual mediante dos tipos de movimiento de los ojos: 1) a saltos de la mirada (saccades); 2) Movimientos suaves del ojo (tracking eye-movements).

El movimiento a saltos es rápido (600°/segundo), y se ejecuta de forma independiente al objeto que se pretende controlar. Estos factores tienen el inconveniente de provocar pérdidas momentáneas de información.

La segunda forma, movimientos suaves del ojo, es lenta (<80°-90°/segundo), y actúa en función del movimiento del objeto que se

pretende controlar. La combinación de los dos tipos de movimientos oculares es lo que Neumaier (1995) denomina "visión dinámica". Este autor, para la mejora de la observación y evaluación del movimiento recomienda las siguientes acciones:

1. Mejora de la imagen del movimiento.
2. Limitación a pocos detalles de observación.
3. Observación con seguimiento ocular de pocos saltos
4. Posición y distancia de observación adecuadas.

d) Información auditiva. Aunque de menor importancia que las anteriores para la capacidad de diferenciación, forma parte del sistema receptor. La capacidad de diferenciación está en relación estrecha con la capacidad de acoplamiento y de orientación, teniendo un carácter condicionante para con las capacidades de equilibrio y ritmización (Meinel y Schnabel, 1988). hera.ugr.es/tesisugr/18930712.pdf

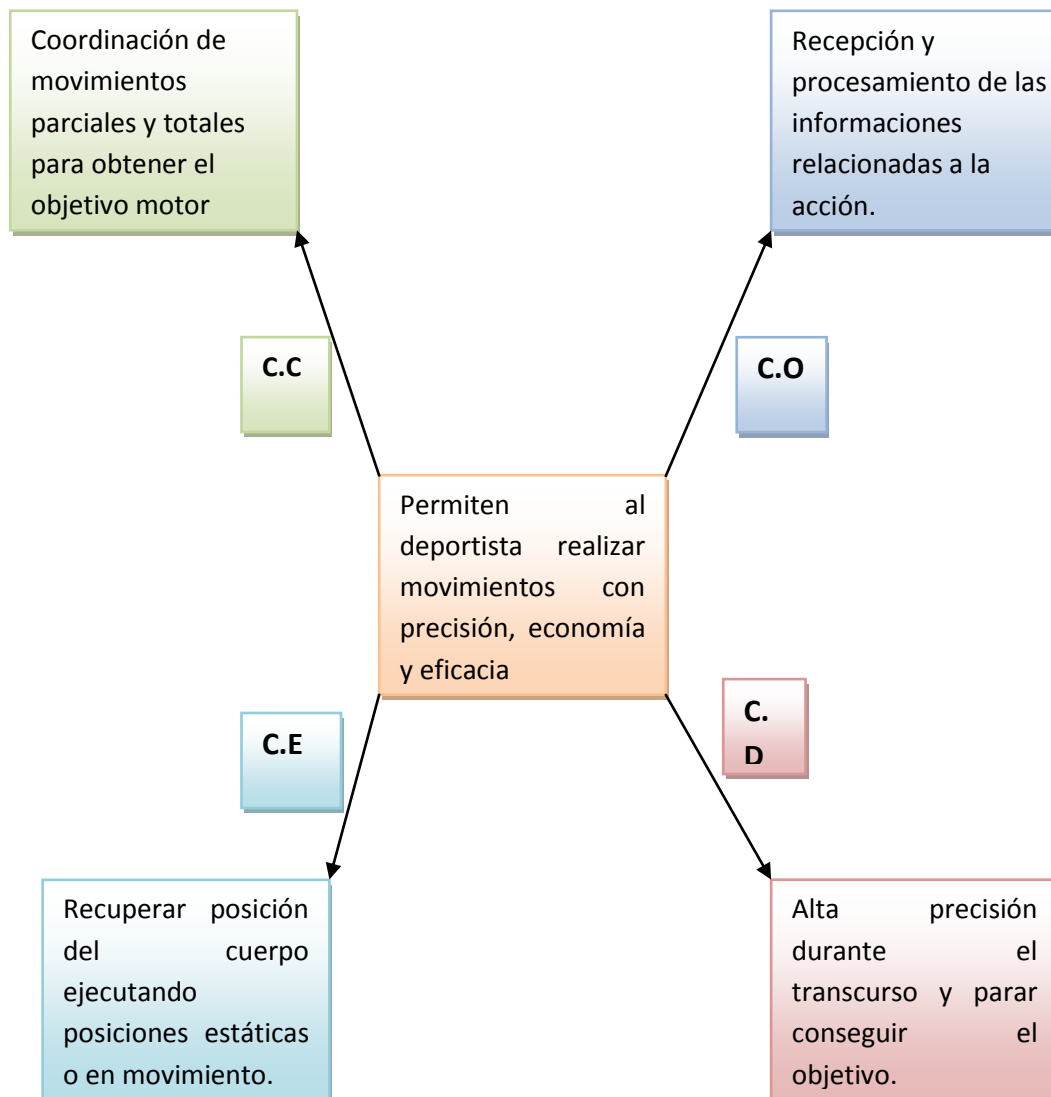
Cuando el alumno ve un movimiento lo percibe en forma general, es decir, aprecia las nociones en cuanto a tiempo, espacio, así como las tensiones musculares que requiere un ejercicio para su realización en su conjunto, pero ya cuando pasa a la fase de realización, debe saber diferenciar las partes esenciales de cada ejercicio, sobre la base de sus conocimientos y de la respuesta motriz que tienen que dar. Por esto, en el desarrollo de esta capacidad la participación de la conciencia desempeña un papel fundamental de un movimiento, y que se trata como una capacidad coordinativa especial ya explicada con anterioridad. Esta capacidad está estrechamente relacionada también con la regulación motriz.

Se podrían citar los siguientes ejemplos prácticos:

- Desplazarse en tripedia
- Desplazarse en cuadrupedia trasladando una pelota con la cabeza.
- Dribbling con ambas manos, alternadas y simultáneas en distintas direcciones.
- Juegos de puntería.

<http://monografias.umcc.cu/monos/2001/mono6.pdf>

Importancia de las Capacidades Coordinativas



Fuente: Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo

EXPLICACIÓN

- C.C** capacidad de combinación
- C.O** capacidad de orientación
- C.E** capacidad de equilibrio
- C.D** capacidad de diferenciación

2.1.11. EL TEST.

POSADA. (2007). Indica que un test es una prueba motora estandarizada que respeta una serie de criterios científicos-pedagógicos que tienen como resultado un dato cuantitativo de acuerdo a los siguientes criterios:

Validez.- Cuando un test mide lo que realmente pretende medir.

Objetividad.- Cuando la actuación del docente no afecta al resultado.

Normalización.-El resultado depende de ciertas variables correctivas como el sexo, la edad, o el peso que nos permiten enjuiciar el resultado.

Estandarización.- Cuando se efectúa un protocolo exhaustivo previo.

Fiabilidad.- Cuando el resultado es independiente del contexto donde se realiza el test.

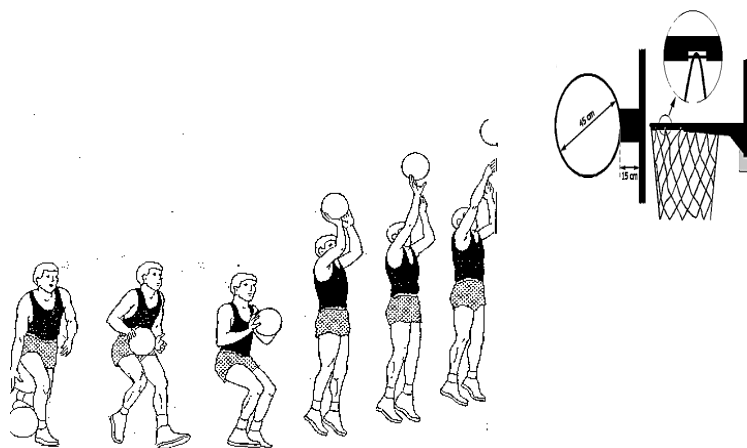
Economía.- Con el menor número de material y necesidades de instalaciones, teniendo en cuenta la situación de las clases de Educación Física.

2.1.12. TIPOS DE TEST.

- Test de Habilidades (Lanzamiento al tablero)
- Test de desplazamiento

- Test de movimiento (Tiro al aro en movimiento)
- Test de balanza

2.1.12.1. Test de Habilidades (Lanzamiento al tablero)



Objetivo: Medir el grado de coordinación óculo manual.

Desarrollo: Esta prueba consiste en lanzar una pelota de ritmo a un tablero situada a 6mtrs. de distancia con la mano hábil y recogerla a su regreso con las dos durante 1s anotando los tableros correspondientes.

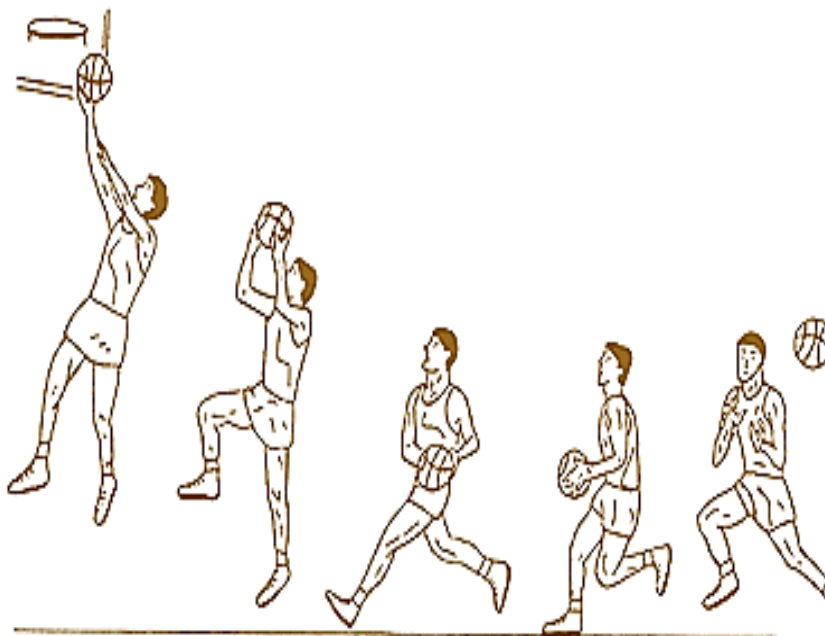
Resultados: Observar que ningún lanzamiento que se realice desde la señal indicada. Todos se realizarán con la mano hábil y serán valorados todos aquellos que al menos toquen la línea.

Material: Cronómetro, pelota y tablero.

Tabla de Valoración

Intentos	Puntuación	Valoración
1	10	Excelente
2	8	Muy Bueno
3	6	Bueno
4 - 14	4	Regular
15	0	Insuficiente

2.1.12.2. Test de Desplazamiento



Objetivo: Medir el equilibrio y la velocidad de desplazamiento con balón. Contraataque tras rebote defensivo.

Desarrollo: Lanzamos el balón de baloncesto desde debajo de uno de los aros al tablero, lo recogemos de un salto y al caer un rápido giro nos dirigimos hacia el otro aro con bote de progresión y lo más rápido posible, deteniendo el cronometro a su llegada.

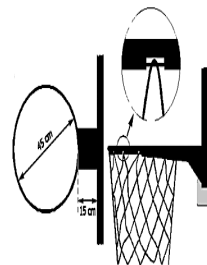
Normas: El bote debe ir en todo momento controlado con un tiempo mínimo de 30 segundos y un máximo de 1 minuto.

Material: Campo de baloncesto, balón de baloncesto y cronómetro.

Tabla de Valoración

Intentos	Tiempo	Valoración
1	6"	Excelente
2	12"	Bueno
3	18"	Regular

2.1.12.3. Test de Movimiento (Tiro al aro en movimiento)



Objetivo: Medir la técnica del tiro al aro en movimiento después de drible.

Desarrollo: A una distancia de 5m. del aro, los estudiantes ejecutarán el tiro al aro en movimiento después de drible. Se realizarán tres intentos por cada estudiante y se tomará el resultado de mayor valor.

Material: Balón, campo de baloncesto, pito.

Tabla de Valoración

Intentos	Puntuación	Valoración
1	10	Excelente
2	8	Bueno
3	6	Regular

2.1.12.4. Test de Balanza (equilibrio)



Objetivo: Medir el equilibrio estático del sujeto.

Desarrollo: El ejecutante se coloca en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre una tabla de 3 cm. De ancho. A la señal del controlador, el ejecutante pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo.

Normas: El test se basa en contabilizar el número de ensayos que ha necesitado el ejecutante para lograr mantener el equilibrio durante 1 minuto. Si el ejecutante cae más de quince veces en los primeros 30 segundos se finaliza la prueba. Se realizarán varios intentos previos antes de cronometrar el sujeto o a la prueba definitiva.

Material: Tabla ancha de 3cm de ancho, cronómetro.

Tabla de Valoración

Intentos	Puntuación	Valoración
1	10	Excelente
2	8	Bueno
3	6	Regular
4 – 14	4	Insuficiente

La Flexibilidad

En el mundo del deporte y de la actividad física es muy corriente utilizar el término flexibilidad a la hora de definir la capacidad o rango de movimiento de una o varias articulaciones. Sin embargo entendemos que este vocablo no engloba todo el contenido que nuestro entorno profesional nos demanda.

La flexibilidad nos indica, únicamente, la capacidad que tiene un cuerpo para doblarse sin llegar a romperse, mientras que con el término movilidad tratamos de abarcar un concepto más amplio. No obstante, Álvarez del Villar (1985) la define como aquella cualidad que con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido en las articulaciones en posiciones diversas permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren de gran agilidad y destreza.

La movilidad, en sí misma, representa la capacidad de movimiento de una articulación, e incluye los siguientes factores.

Capacidad de estiramiento de las fibras de un músculo.

Capacidad de estiramiento de los tendones que afectan a esa articulación.

Capacidad de estiramiento de los ligamentos que rodean la articulación.

Capacidad de movimiento que nos permite la constitución de las paredes articulares.

En relación a su mayor o menor implicación en las técnicas deportivas, A Gisbert distingue entre:

Flexibilidad general.- Haciendo referencia a la movilidad de los grandes sistemas articulares.

Flexibilidad específica.- Aquella que acentúa sobre una articulación concreta que además tiene una importancia fundamental en el desarrollo de una determinada técnica deportiva.

La Técnica

La técnica es el dominio completo que todo jugador de baloncesto debe tener con el balón, con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento. El dominio completo del balón se da a través del adecuado uso que se hace de los fundamentos técnicos durante el juego.

La técnica en el deporte es la forma en que el deportista ejecuta alguna acción de juego de forma eficaz y con economía (energética), interactuando de forma ideal con el medio, la herramienta de juego (balón), con sus compañeros y los rivales, alcanzando un objetivo parcial o total, sin transgredir el reglamento.

Depende principalmente de factores anatómico-funcionales, neurológicos, cognitivos y metabólicos.

ZAPATA, (2008) define la técnica como "los procedimientos de rutina para resolver, de acuerdo con la situación, tareas motrices deportivas. Aquí se incluyen tanto las formas de movimientos propios de la modalidad como su variación dependiendo de la situación".

www.efdeportes.com/.../incidencia-del-metodo-global-en-el-aprendiz...

2.1.13. FUNDAMENTOS TÉCNICOS

MERINO, Juan. (2012). Son acciones que están constituidas por gestos propios del deporte y se pueden clasificar según sirvan para atacar o defender. Los fundamentos técnicos principales del ataque son tres: botar, pasar y lanzar.

El Bote y el Dribbling

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. Podemos distinguir distintos tipos de bote:

- **Bote de protección:** Se utiliza cuando tenemos una 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 ninguna 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 dribbling podemos efectuar cambios de ritmo y de dirección, que se utilizan para superar a un oponente en defensa.

El Pase

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

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. 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).
- **Es machada 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.

Otros Gestos Técnicos

Las fintas: Es el engaño que se efectúa para deshacerse de un defensor. Pueden realizarse con o sin pelota. Es un movimiento simulado de tiro o pase, o desplazamiento del jugador, para desmarcarse. Cuando el contrario ha iniciado su movimiento defensivo, se cambia bruscamente la dirección del movimiento para que aquél no tenga tiempo de rectificar.

Las paradas: Movimiento utilizado a menudo, que marca la ejecución de los gestos posteriores. Se da cuando un jugador lleva la pelota para su movimiento. Las hay de dos tipos:

- Parada de un tiempo: Ambos pies tocan el suelo al mismo tiempo. Las piernas se separan, a la altura de los hombros, y se flexionan, bajando el centro de gravedad, para compensar la inercia de la carrera. Permite escoger el pie de pivote.
- Parada de dos tiempos: Se realiza mediante un paso. Un pie toma contacto con el suelo antes que el otro. Hay que compensar la inercia de la carrera repartiendo el peso entre las dos piernas. Sólo se puede pivotar sobre el primer pie que contacta con el suelo, generalmente el más retrasado.

El pivote: Es la acción mediante la cual se fija un pie en el suelo (pie de pivote), para que el otro tenga movilidad en todas las direcciones. El pie

de pivote gira sobre la punta del pie. En las paradas de dos tiempos, es el primero en caer al suelo; y en las de un tiempo, se puede optar entre los dos pies, pero no se puede cambiar una vez se ha iniciado el movimiento.

El rebote: Es la acción de recuperar la pelota después de un lanzamiento errado. Si quien recupera el rebote está defendiendo, se llama rebote defensivo y el equipo que recupera la pelota pasa a ser el atacante. Si quien recupera la pelota está atacando, es un rebote ofensivo, y se puede optar por lanzar de nuevo o iniciar una nueva jugada.

El marcaje: Es una técnica propia de la defensa, pero no es exclusiva del baloncesto. Sus principios son:

- En posición básica, con mucha concentración.
- La situación del defensor dependerá de si quiere interceptar un pase o un tiro, y de la situación del atacante respecto a la canasta.

2.2. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Considerando que la teoría constructivista fue la base teórica de esta investigación y asimismo concretamente el desarrollo del aprendizaje en los estudiantes, orientando en la construcción del conocimiento con la dirección del profesor, es decir, que profesor y estudiantes están inmersos, los dos para aprender y construir el conocimiento y obtener el aprendizaje, producto de la agrupación de las ideas.

En la actualidad esta teoría constructivista es parte fundamental de la pedagogía educativa en este caso en la habilidad de ejecutar las

capacidades coordinativas y de la técnica del baloncesto en relación a la investigación donde los estudiantes son capaces de desarrollar estas destrezas a través de juegos, dinámicas de grupos empleados por los profesores como mediadores a pesar de brindarles los materiales necesarios además de compartir sus conocimientos con diferente filosofía.

Es por ello que el constructivismo es base del aprendizaje significativo para que los estudiantes no solo sean unos entes pasivos sino que aprendan a solucionar diversas situaciones de juego, es preciso que los estudiantes se involucren activamente en el proceso de aprendizaje, movilizandolos todos sus recursos cognitivos y motrices, y tratando de relacionar lo que aprenden con lo que saben.

2.3. GLOSARIO DE TÉRMINOS.

Acción: situación del juego donde el jugador ofensivo se enfrenta a un defensivo y trata de lograr un enceste.

Aprendizaje Motor: Es un proceso por el que el hombre modifica su conducta para adaptarse a las condiciones cambiantes e impredecibles del medio que los rodea.

Baloncesto: Juego entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, que consiste en introducir el balón en la cesta o canasta del contrario, situada a una altura determinada

Bote: pelota es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente.

Calentamiento: rutinas previas al juego para poner al jugador física, psíquica y técnicamente en condiciones de actuar.

Condición física: resultado de un proceso de ejercitación que suele ser medio mediante la aplicación de test físicos motores.

Coordinación: Concertar medios, esfuerzos, etc., para una acción común.

Capacidad: Aptitud, talento, cualidad que dispone a alguien para el buen ejercicio de algo.

Diferenciación: capacidad para lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales.

Dribbling: Es una acción técnica individual que nos permite sortear, desbordar o eludir al adversario teniendo siempre el balón.

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.

Es machada o mate: Es una manera de encestar muy espectacular, que ha dado lugar a competiciones específicas.

Equilibrio: El equilibrio es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos.

Evaluación: proceso de control y seguimiento de un plan, evento o actividad.

Fundamentos: cada una de las acciones que componen el juego, pueden ser ofensivos o defensivos.

Las fintas: Es un movimiento simulado de tiro o pase, o desplazamiento del jugador, para desmarcarse.

Las paradas: Movimiento utilizado a menudo, que marca la ejecución de los gestos posteriores. Se da cuando un jugador lleva la pelota para su movimiento.

Lanzamiento: En ciertos juegos de balón o de pelota, acción de lanzar la pelota para castigar una falta.

Marcaje: Es una técnica propia de la defensa, pero no es exclusiva del baloncesto.

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

Pivote: Es la acción mediante la cual se fija un pie en el suelo (pie de pivote), para que el otro tenga movilidad en todas las direcciones.

2.4. INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN

- ¿Cuál es el nivel de coordinación viso motor en los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro?

La coordinación viso-motor es deficiente debido a que tienen problemas para ejecutar determinados movimientos coordinados con el balón.

- **¿Cuál es el nivel de orientación de los estudiantes en la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo?.**

La orientación se ubica en un nivel regular ya que al momento de realizar el desplazamiento con el balón contraataque defensivo existe dificultad de girar y desplazarse corporalmente por el lado que deben avanzar sin diferenciar rápidamente por donde realizar la acción.

- **¿Cuál es el nivel para aplicar la diferenciación de los fundamentos técnicos en el desarrollo del baloncesto?.**

El nivel para aplicar la diferenciación de los fundamentos técnicos es regular en lo que respecta el tiro al aro en movimiento, el pase que es fundamental en los juegos de equipo y es el fundamento más técnico y utilizado es este deporte además que es una forma de compartir, interactuar y sociabilizar dentro de la cancha.

- **¿Cómo valorar el equilibrio de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro.**

Una forma de valorar el equilibrio de los estudiantes es motivándolos a que si pueden hacerlo y que cualquier error que cometan en la cancha se puede superar con la práctica de este deporte.

2.5. MATRIZ CATEGORIAL CUADRO 1

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADORES
Las capacidades coordinativas son las que están relacionadas con la capacidad de conducción (control) y regulación del movimiento, es decir con los procesos informacionales.	Capacidades Coordinativas	<ul style="list-style-type: none"> - Combinación. - Orientación - Diferenciación - Equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> - Test de habilidades (correr, saltar y girar; correr, saltar y lanzar; lanzar, aplaudir y tomar - Test de desplazamiento distintos ritmos, en distintas direcciones y con variadas posiciones del cuerpo. - Test de movimiento <ul style="list-style-type: none"> - desplazarse en tripedia. - desplazarse en cuadrupedia trasladando una pelota con la cabeza. - Test de balanza Mantenerse en puntas de pie y cambiar de posición. Caminar,

			<p>saltar, realizar apoyos sobre la viga baja.</p>
<p>Son acciones que están constituidas por gestos propios del deporte y se pueden clasificar según sirvan para atacar o defender. Los fundamentos técnicos principales del ataque son tres: botar, pasar y lanzar.</p>	<p>Fundamentos técnicos del baloncesto</p>	<p>El Bote y el Dribbling</p> <p>El Pase</p> <p>El Tiro o Lanzamiento a Canasta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bote de protección: - Bote de velocidad - Pase de pecho - Pase picado - Pase por encima de la cabeza - Pase de béisbol - Pase de mano a mano - Tiro libre o lanzamiento personal - Lanzamiento en suspensión - Lanzamiento bandeja - Entrada a canasta - Es machada o mate

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN:

En el presente trabajo fue muy necesario aplicar la investigación documental ya que se caracteriza generalmente con el manejo de documentación que contiene datos e información necesaria para realizar el estudio propuesto; porque de ahí se pudo obtener los resultados para sacar conclusiones y también buscar soluciones concretas según nuestro problema.

También se utilizó la investigación de campo porque hizo referencia a la importancia que tiene la investigación como proceso de aprendizaje; ya que la misma posee una gama de características fundamentales y que se estrecharon de manera muy compacta para poder captar la información y para lograr los objetivos propuestos, y sobre todo pudimos estar en el lugar de los hechos para constatar dichas dificultades.

Esta investigación fue factible porque no tuvo hipótesis, sino preguntas que se realizaron a los estudiantes, el proyecto viable consistió en la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo realizable al problema detectado que sirva a los requerimientos o necesidades de buscar técnicas para el avance de las capacidades coordinativas y del aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto en los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro.

3.2. MÉTODOS

3.2.1. Métodos Empíricos

Observación

La Recolección de Información

La investigación se centró principalmente en la recolección de datos, se pudo definir como: al medio a través del cual el investigador se relaciona con los participantes para obtener la información necesaria que permitió lograr los objetivos de la investigación. De modo que para recolectar la información se tuvo presente: Seleccionar un instrumento de medición el cual fue válido y confiable para poder aceptar los resultados.

3.2.2 MÉTODOS TEÓRICOS

Método Científico

Este método ayudó mucho, para realizar este trabajo de investigación, fue necesario diagnosticar los niveles de desarrollo de las capacidades coordinativas y su incidencia en los fundamentos técnicos del baloncesto.

Método Inductivo

Ayudó para la elaboración de cada una de las fases del Marco Teórico, porque se tuvo que ir singularizando para llegar e entender por completo, en este acontecimiento se encontró el problema de investigación en un enlace. Se utilizó como métodos para el esquema de contenidos, la elaboración de conclusiones y recomendaciones.

Método Sintético

Con el apoyo de este método de investigación ayudó especialmente para la formulación del problema donde se explicó las causas, con sus respectivos efectos y consecuencias, respecto al desarrollo de las

capacidades coordinativas y su incidencia en los fundamentos técnicos del baloncesto en los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro.

Método Estadístico

En nuestros días, la estadística se ha convertido en un método efectivo para describir con exactitud los valores de datos económicos, políticos, sociales, psicológicos, biológicos o físicos, es por eso que sirvió como herramienta para relacionar y analizar dichos datos. El trabajo del experto estadístico no consiste ya sólo en reunir y tabular los datos, sino sobre todo en el proceso de “interpretación” Se empleó por medio de la exposición de cuadros estadísticos y gráficos de barra, los resultados de los test aplicados a los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- **Ficha de Observación**

La técnica de la ficha de observación descriptiva permitió recopilar la información, mediante actividades dirigidas a los estudiantes de los primeros años de bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro para conocer la valoración y el desempeño en el área del desarrollo deportivo del baloncesto.

- **Test de Capacidades Coordinativas**

Para realizar el presente plan de investigación se utilizó los test técnicos, que se aplicó a los estudiantes, para determinar el nivel en que se encontraban cada uno de ellos y con el objetivo de adquirir datos

necesarios para descubrir el problema y proponer perspectivas de solución.

3.4. POBLACIÓN

En nuestra investigación no utilizamos ninguna fórmula estadística por cuanto el universo estuvo conformado por 75 estudiantes de los primeros años de bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro.

CUADRO N°. 1

COLEGIO NACIONAL PIMAMPIRO	ESTUDIANTES
PRIMERO UNIFICADO “ A”	20
PRIMERO UNIFICADO “ B”	20
PRIMERO UNIFICADO “ C”	20
PRIMERO UNIFICADO “ D”	15
TOTAL	75

3.5. MUESTRA

Debido a las características del TRABAJO DE GRADO, se investigó a la población total que es de 75 estudiantes (as)

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

La organización y el análisis de los resultados obtenidos de la ficha de observación y test aplicados a los estudiantes de los primeros años de bachillerato unificado del Colegio Nacional Pimampiro del cantón San Pedro de Pimampiro, fueron organizados, tabulados, para luego ser procesados en términos de medidas descriptivas, como frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en la ficha con el objetivo de evaluar y conocer el nivel alcanzado por los estudiantes, para así establecer los programas individuales para que alcancen el mayor número de capacidades en cantidad y calidad.

La ficha se diseñó con el propósito de conocer las capacidades coordinativas y su desarrollo en la técnica del fútbol.

Las respuestas proporcionadas en la ficha de observación aplicada a los estudiantes, se organizó como a continuación se detalla.

Análisis descriptivo de cada pregunta.

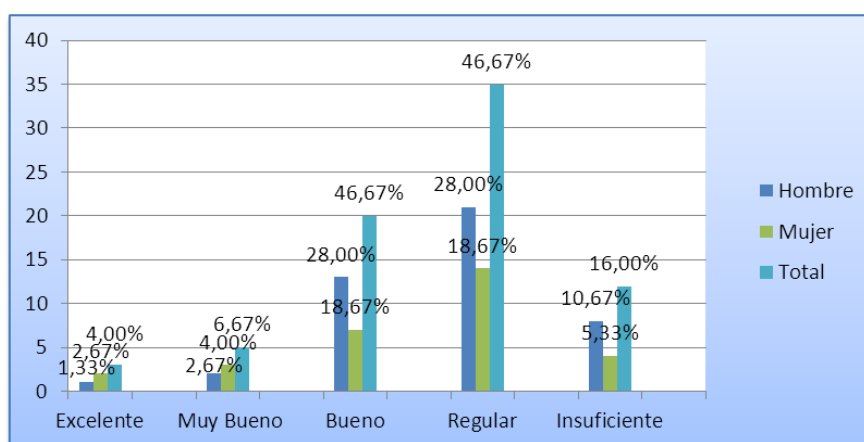
Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función a la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4.1 Análisis de los Test de Capacidades Coordinativas

Tabla1. Análisis del Test de Habilidades (Lanzamiento al tablero)

Nivel	Hombre	%	Mujer	%	Total	%
Excelente	1	1,33%	2	2,67%	3	4,00%
Muy Bueno	2	2,67%	3	4,00%	5	6,67%
Bueno	13	17,33%	7	9,33%	20	26,67%
Regular	21	28,00%	14	18,67%	35	46,67%
Insuficiente	8	10,67%	4	5,33%	12	16,00%
TOTAL	45	60,00%	30	40,00%	75	100,00%

Gráfico 1.- Análisis del Test de Habilidades (Lanzamiento al tablero)



Fuente: Tabla 1
Realizado: Investigadores

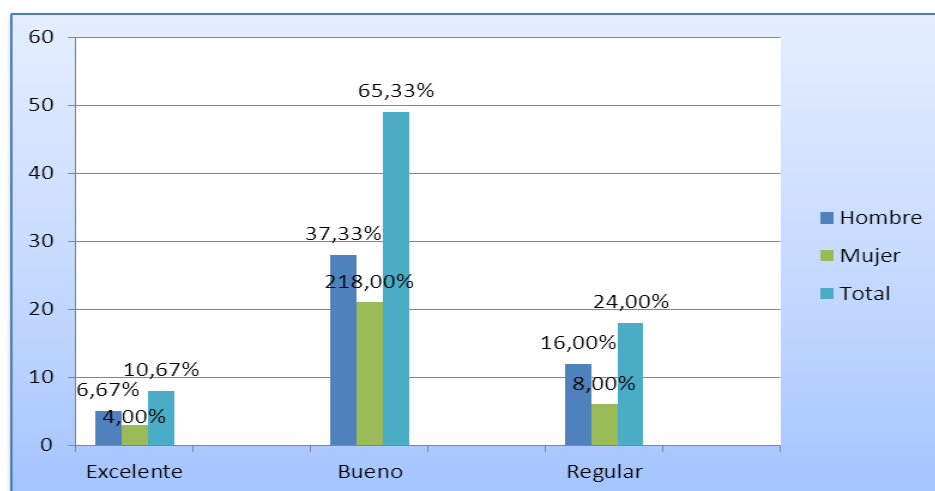
INTERPRETACIÓN:

Los datos obtenidos indican que más de la mitad de los estudiantes se encuentran en un nivel bajo al momento de desarrollar esta habilidad de lanzamiento al tablero, por lo que deberían mejorar, para así lograr un buen desarrollo de la capacidad coordinativa de combinación.

Tabla 2.- Análisis del Test de desplazamiento (velocidad de desplazamiento con balón. Contraataque tras rebote defensivo)

Nivel	Hombre	%	Mujer	%	Total	%
Excelente	5	6,67%	3	4,00%	8	10,67%
Bueno	28	37,33%	21	28,00%	49	65,33%
Regular	12	16,00%	6	8,00%	18	24,00%
TOTAL	45	60,00%	30	40,00%	75	100,00%

Gráfico 2.- Análisis del Test de desplazamiento (velocidad de desplazamiento con balón. Contraataque tras rebote defensivo)



Fuente: Tabla 2
Realizado: Investigadores

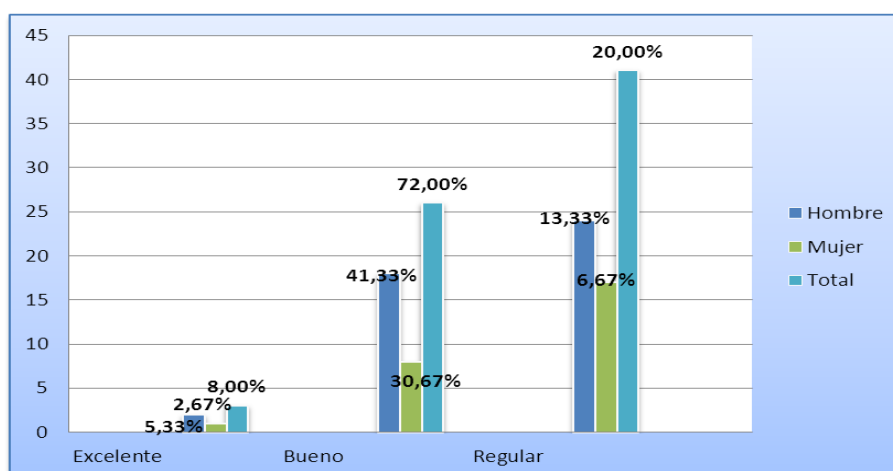
INTERPRETACIÓN:

El análisis que se pudo realizar de acuerdo a los resultados es que más de la mitad de los estudiantes se ubican en un nivel bueno por lo que los docentes de cultura física deben buscar estrategias para que todos los estudiantes se mantengan o suban a un nivel excelente para dominar la capacidad de orientación.

Tabla 3.- Análisis del Test de movimiento (Tiro al aro en movimiento)

Nivel	Hombre	%	Mujer	%	Total	%
Excelente	4	5,33%	2	2,67%	6	8,00%
Bueno	10	13,33%	5	6,67%	15	20,00%
Regular	31	41,33%	23	30,67%	54	72,00%
TOTAL	45	60,00%	30	40,00%	75	100,00%

Gráfico 3.- Análisis del Test de movimiento (Tiro al aro en movimiento)



Fuente: Tabla 3
Realizado: Investigadores

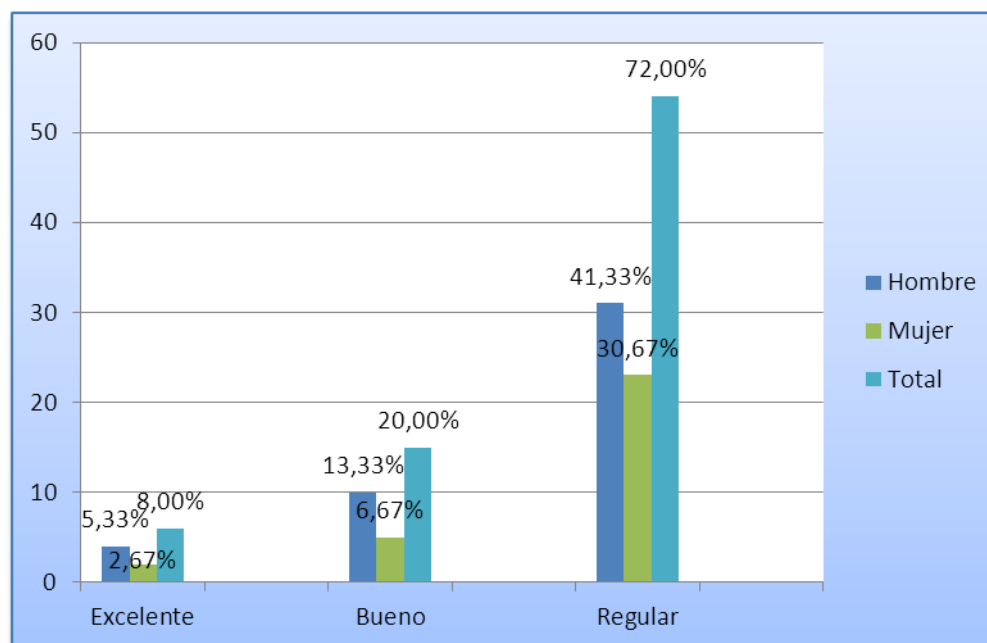
INTERPRETACIÓN:

De los porcentajes descritos se dedujo que más de la mitad de los estudiantes se encuentran en un nivel regular en lo que respecta con el tiro al aro en movimiento, por lo que los docentes de cultura física deben trabajar en esta actividad deportiva para mejorar esta capacidad de diferenciación

Tabla 4.- Análisis del Test de balanza (equilibrio)

Nivel	Hombre	%	Mujer	%	Total	%
Excelente	2	2,67%	1	1,33%	3	4,00%
Bueno	18	24,00%	8	10,67%	26	34,67%
Regular	24	32,00%	17	22,67%	41	54,67%
Insuficiente	1	1,33%	4	5,33%	5	6,67%
TOTAL	45	60,00%	30	40,00%	75	100,00%

Gráfico 4.- Análisis del Test de balanza (equilibrio)



Fuente: Tabla 4

Realizado: Investigadores

INTERPRETACIÓN:

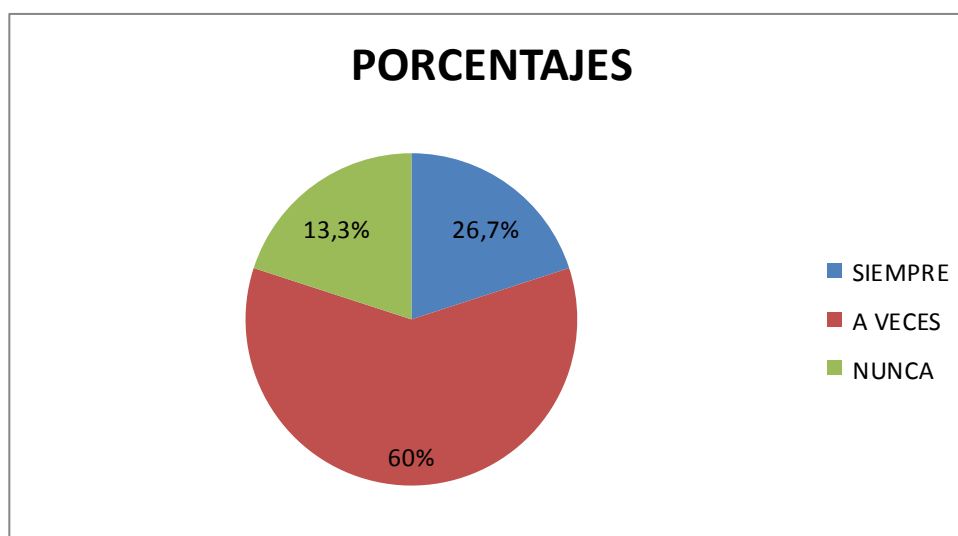
Con los datos obtenidos que abarca más de la mitad de la población se encuentran en un nivel muy bajo en lo que se refiere al equilibrio, por lo que es necesaria la adquisición del aprendizaje de nuevas actividades motoras.

4.2 Análisis e Interpretación de la Ficha de Observación

Tabla 1.- Se desmarca buscando espacios libres

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	20	27
A VECES	45	60
NUNCA	10	13
TOTAL	75	100

Gráfico 1.- Se desmarca buscando espacios libres



Fuente: Tabla 1
Realizado: Investigadores

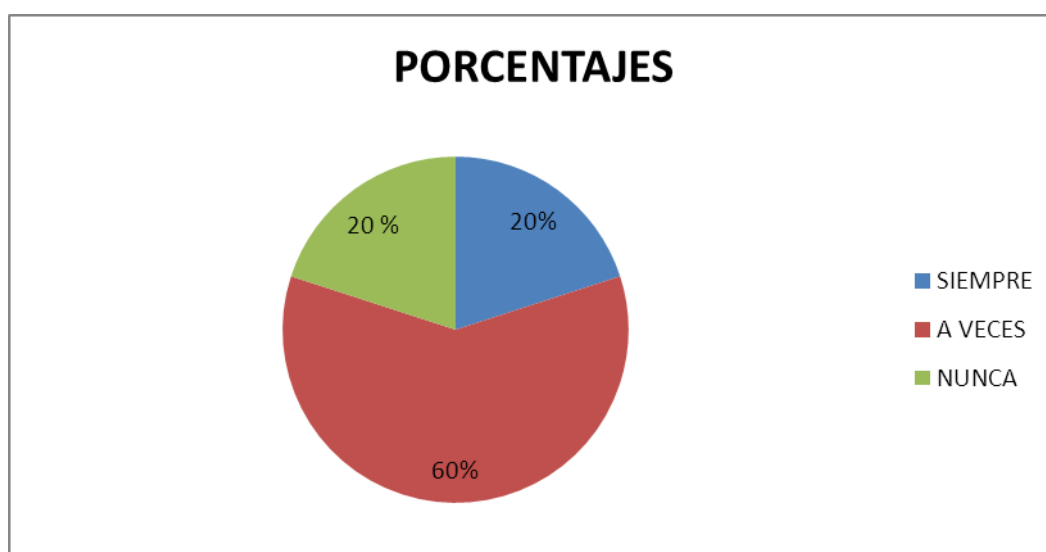
INTERPRETACIÓN:

Las estadísticas muestran que más de la mitad de la población a veces se desmarcan buscando espacios libres, por lo que es importante que realicen ejercicios para mejorar esta actividad.

Tabla 2.- Extiende los brazos hasta el lugar de pase

VA LORACIÓN	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	15	20
A VECES	45	60
NUNCA	15	20
TOTAL	75	100

Gráfico 2.- Extiende los brazos hasta el lugar de pase



Fuente: Tabla 2

Realizado: Investigadores

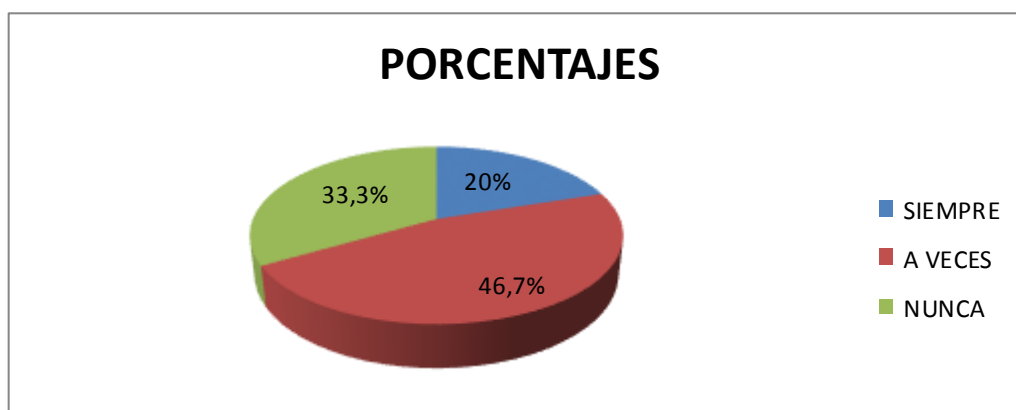
INTERPRETACIÓN:

Consecuentemente se pudo deducir que los datos obtenidos indican que más de la mitad de la población se encuentran en un nivel medio, en lo que se refiere extender los brazos hasta el lugar de pase; es por ello que se debe poner mucho énfasis en el trabajo por parte de los docentes de cultura física para mejorar esta técnica o por lo menos mantenerla en este nivel.

Tabla 3.- Controla la pelota correctamente cuando conduce en la carrera

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	15	20
A VECES	35	47
NUNCA	25	33
TOTAL	75	100

Gráfico 3.- Controla la pelota correctamente cuando conduce en la carrera



Fuente: Tabla 3
Realizado: Investigadores

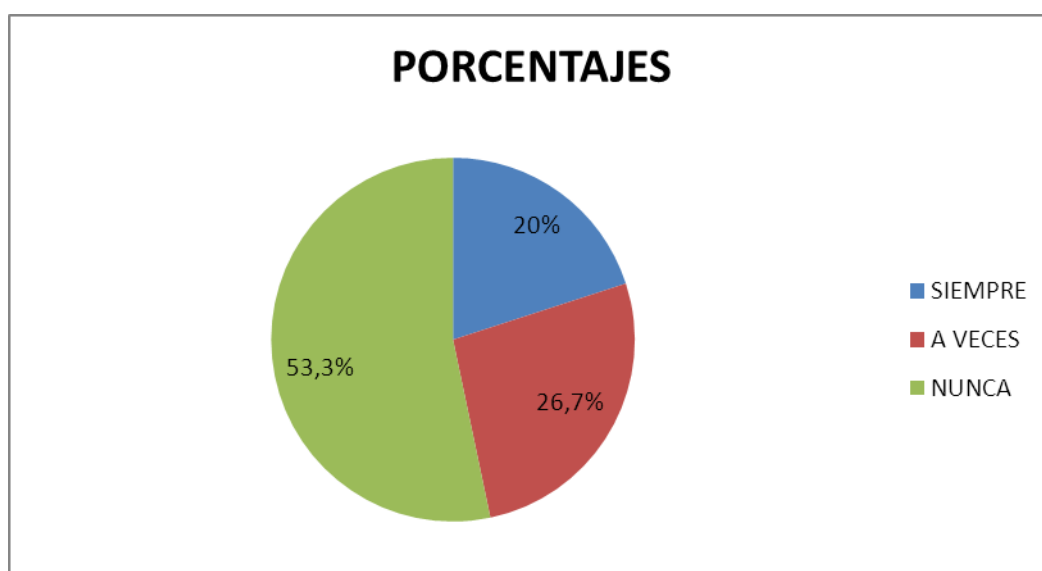
INTERPRETACIÓN: Del total de estudiantes investigados, casi la mitad de la población, a veces controlan la pelota correctamente cuando conducen en la carrera.

Para iniciar con el proceso de enseñanza y aprendizaje de la técnica individual del baloncesto, es fundamental que los estudiantes controlen la pelota correctamente cuando conducen la carrera, para lograr este proceso se debe trabajar constantemente con diversos ejercicios y juegos aplicando esta técnica de acuerdo a la edad de cada individuo.

Tabla 4.- Bota con ambas manos y controla la pelota correctamente

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	15	20
A VECES	20	27
NUNCA	40	53
TOTAL	75	100

Gráfico 4.- Bota con ambas manos y controla la pelota correctamente



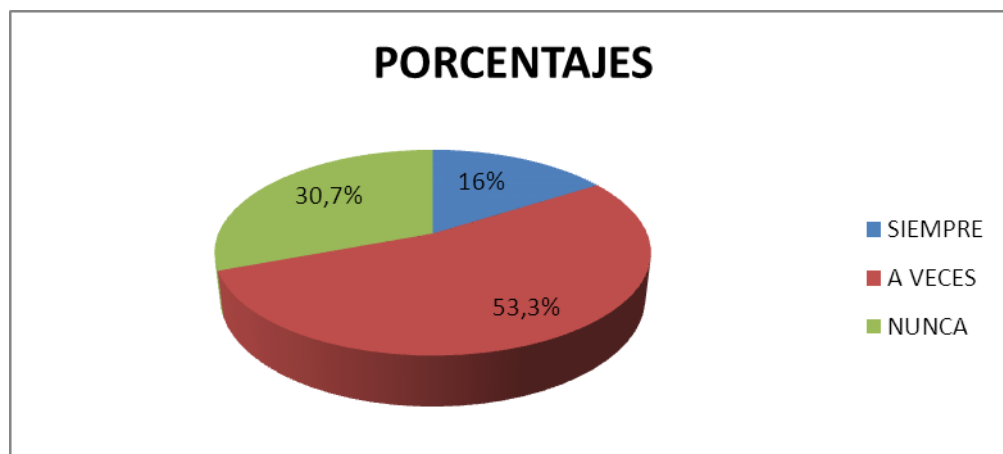
Fuente: Tabla 4
Realizado: Investigadores

INTERPRETACIÓN: Según los resultados obtenidos la mitad de la población nunca botan con ambas manos y controlan la pelota correctamente, por lo que se deduce claramente que un alto porcentaje de estudiantes tienen problema para botar con ambas manos y controlar la pelota correctamente lo que invita a continuar reforzando el trabajo de esta técnica con variados ejercicios de botar con ambas manos la pelota a cada uno de los estudiantes.

Tabla 5.- Pasa y lanza correctamente el balón.

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	12	16
A VECES	40	54
NUNCA	23	30
TOTAL	75	100

Gráfico 5.- Pasa y lanza correctamente el balón.



Fuente: Tabla 5
Realizado: Investigadores

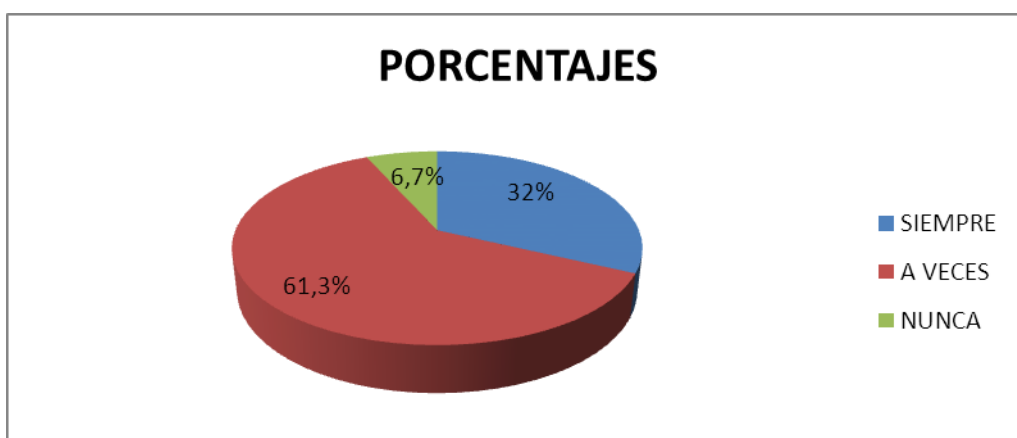
INTERPRETACIÓN:

El gráfico refleja los siguientes resultados, que la mitad de la población a veces pasan y lanzan correctamente el balón, por lo tanto, de los datos obtenidos existe un alto porcentaje de estudiantes que tienen dificultad para pasar y lanzar correctamente el balón, es por ello que se debe poner mucho énfasis en el trabajo de la técnica del pase y lanzamiento con variados ejercicios y juegos aplicando esta valiosa técnica del baloncesto con el objetivo de mejorar en los educandos.

Tabla 6.- Respeta a los compañeros durante el juego

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	24	32
A VECES	46	61
NUNCA	5	7
TOTAL	75	100

Gráfico 6.- Respeta a los compañeros durante el juego



Fuente: Tabla 6
Realizado: Investigadores

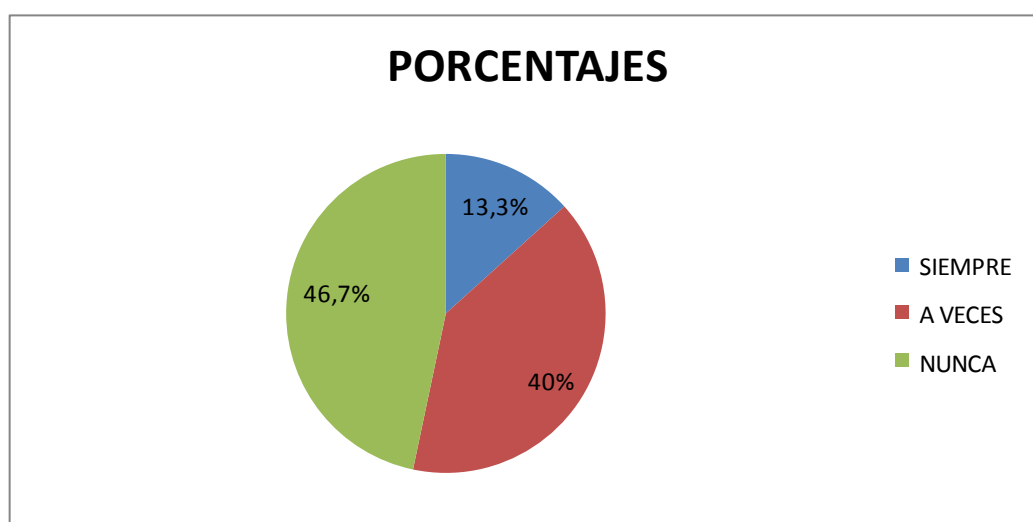
INTERPRETACIÓN:

Se ha observado que más de la mitad de la población, a veces respetan a los compañeros durante el juego, lo que se puede decir es que los docentes que imparten esta disciplina del baloncesto, deben tomar en cuenta que es muy necesario formar no solo en conocimientos técnicos sino también en valores que deben practicar los jugadores ya que todo lo que se realiza se debe hacer con amor y respeto.

Tabla 7.- Sube el balón a la posición de tiro

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	10	13
A VECES	30	40
NUNCA	35	47
TOTAL	75	100

Gráfico 7.- Sube el balón a la posición de tiro



Fuente: Tabla 7

Realizado: Investigadores

INTERPRETACIÓN: De acuerdo con los porcentajes obtenidos podemos manifestar que casi la mitad de la población, nunca suben el balón a la posición de tiro. Por lo que se puede concluir es que un alto porcentaje de estudiantes tienen dificultad en subir el balón a la posición de tiro, lo cual es preocupante y perjudica a los estudiantes si no tienen perfeccionada esta habilidad en la práctica deportiva del baloncesto para solucionar situaciones imprevistas que se presentan durante el encuentro del juego.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Una vez concluido el trabajo de investigación y analizado cada uno de los aspectos del mismo se puede llegar a establecer varias conclusiones las mismas que se señalarán a continuación.

- Los estudiantes entre hombres y mujeres presentan dificultad en el desarrollo de algunas capacidades coordinativas, por lo que esto es perjudicial para la aplicación de los fundamentos técnicos del baloncesto.
- Con respecto al dominio del balón muestran una deficiente ejecución al momento de realizar la manipulación del balón con la carrera, lo cual hace que su desempeño en el baloncesto no sea el adecuado.
- Se deduce que los estudiantes tienen dificultad a la hora de manejar el balón con las diferentes superficies de contacto de las manos, lo que causa problemas al momento de ejecutar el gesto motriz.
- Con los resultados se determinó que las posiciones empleadas para ejecutar movimientos técnicos está siendo mal empleadas, tanto para lanzar el balón como para desmarcarse.

5.2 Recomendaciones.

- Presentar diferentes ejercicios deportivos que permitan desarrollar las capacidades coordinativas.
- Planificar una secuencia de actividades que permitan sensibilizar el dominio del balón con la carrera.
- Se recomienda a los docentes de cultura física utilizar una metodología dinámica para que el estudiante pueda conducir el balón con facilidad y precisión de movimientos propios de la técnica.
- Realizar actividades deportivas que permitan mejorar las posiciones al momento de realizar movimientos como lanzar el balón y desmarcarse.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA.

“GUÍA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS”.

6.2 JUSTIFICACIÓN.

La presente guía didáctica de actividades deportivas para el desarrollo de las capacidades coordinativas y aplicación en los fundamentos técnicos del baloncesto, se justifica porque una vez analizados los test y la ficha de observación en las cuales se pudo determinar que los estudiantes tienen bajos niveles de desarrollo de las capacidades coordinativas, por tal motivo tienen dificultad para ejecutarlas correctamente de una manera sincronizada y ordenada los movimientos de combinación, orientación, diferenciación y equilibrio.

Sin embargo cuanto más versátiles sean los movimientos coordinativos en los estudiantes mejor podrán los jugadores dominar la técnica del baloncesto, con la ayuda del sistema nervioso central; es por eso que se hizo evidente la necesidad de elaborar una guía didáctica de actividades deportivas que vaya encaminada a desarrollar las capacidades coordinativas ya que las edades son propicias para la misión de este trabajo y además como complemento sirva para mejorar la ejecución motriz de los fundamentos técnicos del baloncesto. La guía es un aporte

para la educación ya que servirá como herramienta de trabajo para los docentes de cultura Física y estudiantes.

6.3.- FUNDAMENTACIÓN.

6.3.1. TEORÍA CONSTRUCTIVISTA

El constructivismo entonces se lo puede considerar como una necesidad de ser aplicada, ya que a través de esta corriente pedagógica los estudiantes son capaces de construir el conocimiento partiendo de lo que se conoce previamente para luego incorporar conocimiento y destrezas con la dirección del maestro, y así, profesor-estudiante están inmerso los dos, puestos que aprenden y construyen el conocimiento de manera conjunta.

Para el constructivismo son factores muy importantes el docente y el medio ambiente, como también es importante seleccionar las actividades del aprendizaje relacionadas con las experiencias del convivir del estudiante.

Se deben mencionar que en esta teoría el estudiante no conoce hechos particulares, sino que se encarga de construir e interpretar la información para llegar a una mejor comprensión.

Por lo tanto la tarea del estudiante según estas teorías es realizar interpretación personal del mundo de acuerdo a las experiencias adquiridas. La finalidad del constructivismo, es partir de las propias experiencias llegando al aprendizaje como una actividad mental que

considera lo que sucede en el mundo para comprender su propia y única realidad.

Se cree un ambiente estimulante de experiencias que faciliten el estudiante el desarrollo a estructuras cognitivas superiores. El profesor es un facilitador, un estimulador de experiencias vitales, contribuyendo al desarrollo de sus capacidades de pensar, de reflexionar.

6.3.2. TEORÍA COGNITIVA

ORMORD, J.E (2008) dice que el cognitivismo se preocupa de dilucidar los procesos mentales que ocurre, cuando una persona aprende, desde luego que esto no es fácil pero se han dado avances significativos porque cuando un estudiante comprende se produce cambios mentales.

Lo que identifica a las diferentes teorías cognitivas es que consideran al estudiante con una gente de su propio aprendizaje, el estudiante es quien construye nuevos aprendizajes, no es el profesor quien proporciona el aprendizaje. Construir aprendizajes significa modificar, diversificar y coordinar esquema de conocimiento, estableciendo de este modo, redes de significados que enriquecen el conocimiento del mundo físico, social y potenciando el crecimiento personal.

El estudiante es el único responsable de la construcción del aprendizaje, pero no exime de responsabilidades al profesor, ya que se constituye en un mediador entre los contenidos y el estudiante, lo cual favorece y facilita para que el estudiante pueda procesar y actuar como un profesional reflexivo y crítico, lo cual le permite desempeñarse de

manera inteligente frente a las numerosas contingencias didácticas y educativas.

<http://cpocerosmte-ccb.blogspot.com/2011/monografías-sobre-el-tema-de.html>.

6.3.3. CAPACIDADES COORDINATIVAS.

WEINECK, (205), Menciona que las Las capacidades coordinativas son las que están relacionadas con la capacidad de conducción (control) y regulación del movimiento, es decir con los procesos informacionales.

6.3.4. Capacidad de combinación y acoplamiento de movimiento

BLUME, (2009), Define que unir habilidades motrices automatizadas, también se encargan de la coordinación segmentaria de los miembros superiores e inferiores. Se expresa en la interacción de parámetros espaciales, temporales y dinámicos de movimiento.

Los métodos para desarrollarla son el encadenamiento gradual, parcial o total entre dos habilidades con acento en algunos componentes; los ejercicios de coordinación segmentaria entre miembros superiores o inferiores, en forma simultánea, sucesiva, alternada, con movimientos simétricos, cruzada o sobre planos diversos, asincrónica; el desarrollo progresivo de la lateralidad, explotando movimientos asimétricos, con dificultad creciente desarrollada en forma ambidiestra; la combinación de habilidad con resistencias variadas, que crean inconvenientes al enlace de movimientos.

Algunos ejemplos para la aplicación práctica, podrían ser:

- Cualquier recorrido con combinación de habilidades (correr, saltar y girar; correr, saltar y lanzar; lanzar, aplaudir y tomar el elemento en el aire; etc.)

"Es la capacidad de coordinar los movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado".

Esta cualidad es de gran importancia en los deportes de alto nivel coordinativo. Las gimnasias (rítmica o artística), la natación sincronizada, los deportes que utilizan implementos (hockey hierba, baloncesto, etc.), entre otros, son las disciplinas que más necesitan de esta cualidad. Determina acciones como la de manipular un stick con la bola paralelamente a la acción de desplazarse sorteando obstáculos con modificaciones de direcciones y de velocidades, botar un balón mientras realiza un dribbling, etc.

<http://josedilone.blogspot.com/2009/07/capacidades-coordinativas-31-07-09.html>

De Wikipedia la, enciclopedia libre.

Esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

"Obtenido de"<http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidadesf%C3%ADsicas>

6.3.5. Capacidad de orientación espacio-temporal

"Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo

en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento".

La capacidad de orientación, a partir de esta definición, precisa de un elevado desarrollo de la percepción espacio-temporal. La organización espacial depende simultáneamente de la estructura misma de nuestro propio cuerpo, de la naturaleza del medio que nos rodea y de sus características. La percepción que tenemos del espacio que nos rodea implica tres dimensiones: la vertical, la horizontal, perpendicular a la primera y situada en un plano paralelo a nuestro plano frontal y otra, horizontal, perpendicular a las dos primeras y que constituye la profundidad (Rigal, 1988). El tercer eje es el que permite a un sujeto tener conciencia de la profundidad del espacio en que se mueve. La percepción del espacio tridimensional es de vital importancia a la hora de la práctica deportiva. En este sentido, es importante destacar que la percepción visual de la profundidad es una capacidad innata, y por lo tanto, susceptible de mejorar mediante el entrenamiento.

Nuestra percepción del espacio se funda sobre índices espaciales (especialmente los indicadores visuales) a partir de los cuales se constituyen tanto las formas como la configuración de los lugares. La adecuada percepción del espacio va a permitir al deportista ser capaz de adaptarse a las situaciones de juego de forma eficaz, siempre teniendo presente aspectos como el terreno de juego, situación de los contrarios y adversarios, además de los implementos.

Dentro de los deportes acrobáticos (saltos de trampolín, gimnasia, etc.), el sistema vestibular incrementa su importancia a la hora de disponer información básica para organizar el movimiento.

Estas dos manifestaciones de la capacidad de orientación, necesitan una reflexión algo más profunda en relación a su forma de desarrollarla. En el primero de los casos, cuando se hace referencia al deportista respecto a otros sujetos (compañeros o adversarios), lo que se encuentra íntimamente relacionado con aspectos tácticos de los deportes de equipo, suponen una gran dificultad de solución correcta de los problemas motrices a los que se ve sometido una persona que se inicia en la práctica de cualquiera de estas modalidades deportiva. Una posible causa podría venir determinada por los factores cognitivos que intervienen en estos procesos.

De lo contrario, no se comprendería que en otras tareas motrices que precisan de la capacidad de orientación y en las que sólo están involucrados los deportistas, el espacio y objetos estáticos, las posibilidades de resolver adecuadamente estas tareas son muy elevadas, llegándose en ocasiones a los mismos niveles de dificultad que en los sujetos adultos. No obstante, en estos últimos supuestos, nos encontramos en la barrera de lo que podemos considerar como capacidad diferenciación.

<http://josedilone.blogspot.com/2009/07/capacidades-coordinativas-31-07-09.html>

Se define, como la capacidad de orientación que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto.

<http://prof.wecindario.com/coordinativas.pdf>

6.3.6. Capacidad de Equilibrio

Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Se mantiene siempre que el centro de gravedad esté dentro de la base de sustentación y no posea una inercia que tienda a sacarlo del mismo. La anterior definición nos demuestra la existencia de dos formas diferentes de manifestarse el equilibrio: (1) equilibrio estático; (2) equilibrio dinámico.

Donskoi (1988) aporta una clasificación a partir de la acción de la fuerza de la gravedad, proponiendo las siguientes manifestaciones:

Estable: El cuerpo regresa a la posición inicial sea cual sea la variación sufrida.

Limitadamente estable: El cuerpo regresa a la posición inicial sólo si la variación se ha producido dentro de determinados límites.

Inestable: La más pequeña variación provoca el vuelco obligado del cuerpo.

Durante la locomoción (marcha, carrera o saltos) la continua reequilibración que necesita el cuerpo se logra mediante las modificaciones del tono muscular, que es quien se encarga de fijar los segmentos corporales en las angulaciones articulares que se precisan en cada momento. Conocer con anticipación la dirección del movimiento y las fuerzas que sobre él pueden actuar, facilita las correcciones necesarias del tono muscular y evitando desequilibrios.

La importancia del equilibrio en la práctica deportiva varía en función de la disciplina deportiva practicada. Resulta una capacidad fundamental para muchas manifestaciones deportivas, especialmente en los deportes acrobáticos, el esquí, el ciclismo, el trial y el motociclismo de velocidad, etc.

<http://prof.webcindario.com/coordinativas.pdf>

Tipos de Equilibrio. Clasificación.

RIGAL, (2006) y otros afirman que existen 2 tipos de equilibrio:

Equilibrio Estático: Es el proceso perceptivo motor que busca un ajuste de la postura y una información sensorial y propioceptiva cuando el sujeto no imprime una locomoción corporal. Destaca en este punto el equilibrio postural. **Equilibrio Dinámico:** el centro de gravedad sale de la vertical corporal para realizar un desplazamiento y, tras una acción reequilibradora, regresa a la base de sustentación.

Evaluación del Equilibrio.

Al igual que con otras capacidades, el equilibrio es susceptible de valoración y medida. Para detectar posibles retrasos a nivel de equilibrio estático podemos emplear las pruebas que OZERETSK! y GUILMAIN (citados por JIMENEZ, 2002), nos ofrecen:

- Mantenerse inmóvil un mínimo de diez segundos de puntillas y con los pies juntos (4 a 5 años).
- Mantenerse sobre una pierna, a la "pata coja", sin moverse durante diez segundos por lo menos (5 a 6 años).
- Con los ojos cerrados y los pies juntos permanecer inmóvil sesenta

segundos (6 años).

- Permanecer de puntillas con los pies juntos y ojos cerrados un mínimo de quince segundos (9 a 10 años).
- Mantenerse sobre una pierna con los ojos cerrados durante diez segundos por lo menos (9 a 10 años)

<http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>.

6.3.7. Capacidad de Diferenciación.

LORENZO, (2002). Es definida "como la capacidad para lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total". Para Sánchez Bañuelos y Ruiz (1995), como consecuencia de las múltiples interacciones con su medio, del entrenamiento y de las competiciones, los sistemas sensorio-perceptivos de sensibilización hacia cierto tipo de informaciones. De esta forma los deportistas de "élite son capaces de una mayor discriminación, de interpretación más ajustadas de una situación, en definitiva de un empleo económico de las informaciones del medio en el que actúa, siendo capaces de discriminar las mínimas diferencias entre los estímulos".

Es una cualidad sumamente importante cuando un deportista quiere adquirir altos niveles de maestría, especialmente en las modalidades muy técnicas. El hecho de que exista gran variedad de técnicas deportivas que requieran elevados niveles de finura y precisión durante su ejecución, hace que sea una cualidad que tenga innumerables formas de manifestación. Por esta razón Kircheis (1977) propone una clasificación de las expresiones de esta cualidad en base a los siguientes criterios:

- Tipo de ejecución motora de acuerdo a los objetivos especiales de las acciones deportivas.
- Parámetros cinéticos y cinemáticos.
- Segmentos corporales participantes.
- Aspectos ambientales.

A la hora de valorar la capacidad de diferenciación, la precisión en la ejecución de las tareas motrices, es el único camino. Puni (1940) y Gubman (1955) (cfr. Surkov, 1986) han valorado ejecuciones con el cinematometro de Zukovskij, obteniendo los siguientes datos:

Tabla 289. Precisión en la ejecución de tareas motrices en diferentes modalidades deportivas.

AUTOR	PUNI	GUBMAN	GUBMAN	GUBMAN	GUBMAN
DEPORTE	—	ESGRIMA	ATLETISMO	BALONMANO	GIMNASIA
FASE INICIAL	9.7 s.	3.9 s.	4.4 s	4.8 s.	4.6 s.
FASE FINAL	5.8 s.	1.7 s.	3.0 s.	2.8 s.	2.6 s.
DIFERENCIA	-3.9 s.	-2.2 s.	-1.4 s.	-2.0 s.	-2.0 s.

6.3.8. Fundamentos Técnicos

MERINO, Juan. (2012). Son acciones que están constituidas por gestos propios del deporte y se pueden clasificar según sirvan para atacar o defender. Los fundamentos técnicos principales del ataque son tres: botar, pasar y lanzar.

El Bote y el Dribbling

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

El Pase

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

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. 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).
- **Es machada 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.

Otros Gestos Técnicos

Las fintas: Es el engaño que se efectúa para deshacerse de un defensor. Pueden realizarse con o sin pelota. Es un movimiento simulado de tiro o pase, o desplazamiento del jugador, para desmarcarse. Cuando el contrario ha iniciado su movimiento defensivo, se cambia bruscamente la dirección del movimiento para que aquél no tenga tiempo de rectificar.

Las paradas: Movimiento utilizado a menudo, que marca la ejecución de los gestos posteriores. Se da cuando un jugador lleva la pelota para su movimiento. Las hay de dos tipos:

- Parada de un tiempo: Ambos pies tocan el suelo al mismo tiempo. Las piernas se separan, a la altura de los hombros, y se flexionan, bajando el centro de gravedad, para compensar la inercia de la carrera. Permite escoger el pie de pivote.
- Parada de dos tiempos: Se realiza mediante un paso. Un pie toma contacto con el suelo antes que el otro. Hay que compensar la inercia de la carrera repartiendo el peso entre las dos piernas. Sólo se puede pivotar sobre el primer pie que contacta con el suelo, generalmente el más retrasado.

El pivote: Es la acción mediante la cual se fija un pie en el suelo (pie de pivote), para que el otro tenga movilidad en todas las direcciones. El pie de pivote gira sobre la punta del pie. En las paradas de dos tiempos, es el

primero en caer al suelo; y en las de un tiempo, se puede optar entre los dos pies, pero no se puede cambiar una vez se ha iniciado el movimiento.

El rebote: Es la acción de recuperar la pelota después de un lanzamiento errado. Si quien recupera el rebote está defendiendo, se llama rebote defensivo y el equipo que recupera la pelota pasa a ser el atacante. Si quien recupera la pelota está atacando, es un rebote defensivo, y se puede optar por lanzar de nuevo o iniciar una nueva jugada.

El marcaje: Es una técnica propia de la defensa, pero no es exclusiva del baloncesto. Sus principios son:

- En posición básica, con mucha concentración.
- La situación del defensor dependerá de si quiere interceptar un pase o un tiro, y de la situación del atacante respecto a la canasta.
- La distancia en relación con el atacante dependerá de si tiene la pelota o no, si puede progresar con ella o no, y de la situación del atacante respecto a la canasta.

www.entrenadores.info.

6.4.- OBJETIVOS.

6.4.1.- Objetivo General.

Contribuir con una guía de actividades para el desarrollo de las capacidades coordinativas.

6.4.2.-Objetivos Específicos.

- Mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas de actividades deportivas en las y los estudiantes.

- Incentivar a las y los estudiantes a la ejecución de actividades deportivas para mejorar las capacidades coordinativas.
- Impulsar a los adolescentes a desarrollar juegos de coordinación.

6.5.- UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.

El Colegio Nacional Pimampiro se encuentra ubicado en el barrio San Pedro de la Parroquia Pimampiro, es de sostenimiento fiscal, su infraestructura es grande tanto en aulas como en áreas recreativas. Trabajan 37 docentes de los cuales 2 son de cultura física, con un total de 800 estudiantes.

6.6.- DESARROLLO DE LA PROPUESTA.

“GUÍA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS”.



“PARA MI EDUCACIÓN Y SALUD”

UNIDAD DIDÁCTICA

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: (baloncesto)

Justificación:

Esta unidad Didáctica está encuadrada en el bloque de contenidos de 'Juegos y Deportes' y está dirigida a un grupo de 24 alumnos de los Primeros años de Bachillerato, puesto que los alumnos ya tienen alguna capacidad para el aprendizaje de ciertas habilidades técnicas y su utilización en situaciones reales de juego.

No se pretende que el alumnado termine siendo un gran experto, sino que tenga al menos un conocimiento básico sobre los elementos más importantes del deporte mediante actividades y ejercicios motivantes, graduadas, accesibles a todos y variadas. Todo ello tratando de que en el desarrollo de las sesiones haya un clima de colaboración y respeto a través de una sana competencia.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS DE LA UNIDAD

1. Conocer y consolidar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del baloncesto.
2. Practicar determinados gestos técnicos (pases, botes, lanzamientos y entradas) y aplicarlos en situaciones de juego.
3. Valorar las posibilidades y limitaciones propias y de los compañeros, así como los hábitos relacionados con una buena conducta deportiva

Contenidos de la Unidad Didáctica		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<p>Principios técnicos fundamentales (lanzamiento, pases, entrada a canasta y bote) y su aplicación en situaciones de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aspectos generales del reglamento. • Historia del baloncesto 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de ejercicios de consolidación de habilidades técnicas. • Experimentación de nuevas habilidades técnicas y tácticas. • Juegos de aplicación de las habilidades específicas para la resolución de situaciones tácticas individuales y colectivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Colaboración con los compañeros y participación respetuosa durante la práctica y cuidado del material. • Aceptación del nivel de aptitud propio y de los demás de forma respetuosa.

Actividades de enseñanza aprendizaje:

Prácticas:	Teóricas:
<p>Organización y recogida de material.</p> <p>Calentamiento autónomo.</p> <p>Aseo posterior a la clase.</p> <p>Juegos y actividades:</p> <p>* Se especifican en cada una de las sesiones.</p>	<p>Lectura de la documentación aportada acerca de las reglas, táctica y reglamento.</p> <p><u>Ampliación:</u> Análisis de un partido de baloncesto.</p>

Procedimientos de evaluación:
Criterios de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Consolidan las reglas básicas, los fundamentos técnico-tácticos aprendidos en clase e historia del baloncesto. • Practican los ejercicios propuestos y los aplican a situaciones reales de juego. • Colaboran con los compañeros, cuidan y recogen el material. Aceptan el nivel propio de aptitud y el de los demás.
Instrumentos de evaluación:
<p><u>Evaluación del alumno:</u></p> <p><i>Conceptos:</i> fichas, exámenes y trabajos.</p> <p><i>Procedimientos:</i> hoja de observación,</p> <p><i>Actitudes:</i> guía de observación sistemática en el cuaderno del profesor.</p> <p><u>Evaluación del profesor:</u> cuestionarios para la valoración del profesor por los alumnos y autovaloración.</p> <p><u>Evaluación del proceso:</u> cuestionarios para la valoración de la unidad didáctica por los alumnos y escala numérica para la consecución de objetivos en el planning de unidades didácticas del cuaderno del profesor.</p>

Calificación:	Recuperación:
<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos: 35% (fichas, trabajos, examen). • Procedimientos 35% (participación, observación sistemática). • Actitudes: 30% (higiene, asistencia, puntualidad, comportamiento, participación) 	Trabajo individual. Prueba práctica de gestos técnicos. Observación sistemática en posteriores unidades didácticas. Examen.

Atención a alumnos con características educativas específicas

Los alumnos que no puedan practicar asumirán tareas de observación, corrigiendo errores técnicos de los compañeros en base a unos criterios dados por el profesor. En las actividades de competición (torneo) desarrollarán el rol de árbitro. También pueden realizar las fichas de trabajo que hay en el cuaderno del alumno. Todo ello en función de las posibilidades de cada alumno, adaptando la metodología individualmente.

Temporalización

Sesión 1: Evaluación inicial: circuito de juegos del baloncesto en su origen

Sesión 2: El bote

Sesión 3: El pase

Sesión 4: Lanzamiento a canasta.

Sesión 5: Entrada a canasta

Sesión 6: Mini campeonato y circuito de habilidades técnicas (evaluación final)

Medios Materiales

Deportivo: conos, balones, picas, bancos suecos.

Instalaciones: gimnasio, pistas polideportivas, aula.

Material del alumno: ropa deportiva, zapatillas de deporte, material para el aseo y camiseta para cambiarse

Recursos didácticos

- Guión con los aspectos fundamentales del reglamento, técnica y táctica.
- Ficha de observación para los que no puedan realizar ninguna actividad física.
- Hoja para el aprendizaje de las entradas a canasta mediante la micro enseñanza.
- Hoja de observación para la evaluación en la última sesión (los alumnos que no participan también evalúan). Los alumnos tienen esa hoja de antemano.

Metodología y organización

*Se especifica en cada una de las sesiones

Transversalidad

Educación del consumidor: mediante el análisis del fenómeno deportivo y su influencia por el marketing.

Educación para la paz: respeto por los compañeros del grupo y coherencia para lograr un objetivo común.

Coeducación: trataremos de potenciar los equipos mixtos.

Educación para la salud: mediante el calentamiento autónomo.

Interdisciplinariedad

Inglés: Terminología específica y vocabulario para la organización de la clase.

Física: los alumnos entenderán conceptos como cantidad de movimiento, principio de conservación de la cantidad de movimiento, aerodinámica, proyectiles.

Ciencias sociales: los equipos de baloncesto y su localización

Intradisciplinaridad

Condición física: desarrollo de un calentamiento específico para el baloncesto.

Desarrollo de las distintas cualidades físicas y motrices a través de los juegos.

Expresión corporal: el ritmo en los gestos técnicos (la entrada a canasta...).

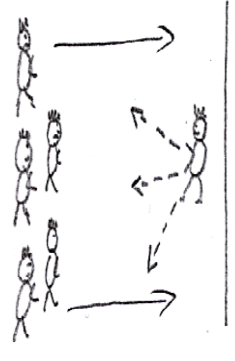
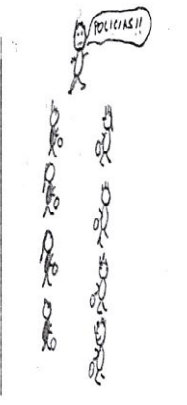
DESARROLLO DE LAS SESIONES

Sesión: 1/6	Contenido principal: Historia y evaluación inicial
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none">• Conocer algunos elementos del baloncesto en sus orígenes: historia del baloncesto• Practicar juegos que tengan cierta similitud con el baloncesto en sus orígenes• Realizar ejercicios de consolidación de habilidades técnicas.• Colaborar a los compañeros, respeto durante la práctica y cuidado del material.	
<u>Profesor:</u> Realizar una evaluación inicial mediante la observación sistemática	

Contenidos		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Historia del baloncesto	Práctica de juegos relacionados con el baloncesto original	Colaboración con los compañeros, participación respetuosa durante la práctica y cuidado del material.
Metodología		
Técnica y estilos	Estrategia en la práctica	Organización
Técnica: indagación Estilo: Asignación de tareas	Global	Masiva → grupos de 4 → masiva
Recursos		
Instalaciones	Material convencional	Material impreso
Pistas de baloncesto	Balones de baloncesto	Apuntes historia del baloncesto Hoja con los criterios de evaluación del examen final
	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Organización
	Explico la unidad didáctica y la evaluación final. Los alumnos leen el material sobre la historia y aclaro algunas dudas. Los alumnos realizan un calentamiento autónomo (visto en la unidad didáctica)	Masivo e individualizado

	correspondiente), y mientras tanto el profesor evalúa.	
	<p>Circuito con tres estaciones diferentes. En cada una de ellas los alumnos jugarán un partido 4x4 modificando alguna regla del baloncesto para hacerlo similar a sus orígenes.</p> <p>Estos grupos de 4 se mantendrán para el resto de la unidad didáctica.</p> <p>1. Baloncesto con un balón de rugby. Para tirar hay que hacerlo dentro de la zona todos los compañeros han de tocar la pelota antes de lanzar</p> <p>2. Baloncesto con canasta sin tablero. No hay fueras y no se puede botar la pelota. (para facilitarlo doy un balón desinflado)</p> <p>3. Partido de baloncesto 4x4.</p>	4
	<p>Reunión de los alumnos. Capto impresiones.</p> <p>Hago preguntas teóricas de la parte inicial de la sesión y de cómo se aplican estas a la práctica que hemos realizado. (Evalúo las respuestas)</p>	Masivo

Sesión: 2/6		Contenido principal: bote	
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los distintos tipos de bote, su técnica y aplicaciones. • Conocer algunos aspectos del reglamento relacionados con las reglas del tiempo: (las reglas de tiempos) • Aplicar los distintos tipos de bote a situaciones lúdicas. • Colaborar a los compañeros, respeto durante la práctica y cuidado del material. 			
Contenidos			
Conceptuales		Procedimentales	
Actitudinales			
Tipos y técnica del bote Aspectos reglamentarios: los tiempos (3seg, 24seg...)		Juegos de aplicación para aprender los distintos tipos de bote y su uso en situaciones reales de competición.	
		Colaboración con los compañeros, participación respetuosa durante la práctica y cuidado del material.	
Metodología			
Técnica y estilos		Estrategia en la práctica	
		Organización (agrupamientos)	
Técnica: Reproducción de modelos e indagación. Estilo: Asignación de tareas, enseñanza recíproca y resolución de problemas		Global y global polarizando la atención	
		Masivo→2→4→8→Masivo	
Recursos			
Instalaciones		Material convencional	
		Material impreso	
Pistas de baloncesto		Balones de baloncesto	
		Apuntes teóricos Hoja con los criterios de evaluación del examen final	

Actividades de enseñanza-aprendizaje	Organización	
<p>Comento los distintos tipos de bote y el trabajo que vamos a hacer en la sesión.</p> <p>Los alumnos leen la ficha de teoría acerca del bote y la ficha de observación de la parte de bote.</p> <p>Los alumnos realizan un calentamiento autónomo (visto en la unidad didáctica correspondiente), la parte del calentamiento de activación vegetativa la pueden hacer botando y mientras tanto el profesor evalúa.</p>	<p>Masivo e individualizada</p>	
<p>La frontera: Todo el grupo se coloca en el fondo del campo. Un niño que defiende "la frontera" se coloca en el centro. El objetivo del juego es pasar "la frontera" de la línea de medio campo hasta el fondo opuesto de la cancha. El que es cogido se coloca también en "la frontera". El juego termina cuando todos los niños son tocados. El mismo juego se realiza botando un balón cada niño.</p>		
<p>Policías y ladrones: Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Cada uno con un balón. Un equipo es de "policías" y otro de "ladrones". Cada uno del equipo tiene detrás, a su espalda, su línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo botando el balón. Para escapar deberán cruzar su línea de fondo sin ser tocados con el balón. El que es tocado pasa a ser del equipo contrario.</p>		<p>Masivo</p>
<p>Actividad de observación. Un compañero realiza la parte de bote del examen final mientras el compañero corrige con la ficha de observación.</p>	<p>2</p>	
<p>Relevos: mano izquierda, con mano derecha, con salidas en distintas posiciones, botando bajo...</p>	<p>4</p>	

Sesión: 3/6			Contenido principal: Pase		
Objetivos					
<p>Conocer los distintos tipos de pase, su técnica y aplicaciones. Conocer algunos aspectos del reglamento: las faltas en defensa y ataque. Aplicar los distintos tipos de pase a situaciones lúdicas. Colaborar a los compañeros, respeto durante la práctica y cuidado del material.</p>					
Contenidos					
Conceptuales		Procedimentales		Actitudinales	
Pase: tipos y técnica. Reglamento: faltas en defensa y ataque.		Juegos de aplicación para aprender los distintos tipos de pase y su uso en situaciones reales de competición.		Colaboración con los compañeros, participación respetuosa durante la práctica y cuidado del material.	
Metodología					
Técnica y estilos		Estrategia en la práctica		Organización	
Técnica: Reproducción de modelos e indagación. Estilo: Asignación de tareas, enseñanza recíproca y resolución de problemas		Global y global polarizando la atención		8 Masivo → 2 → 4 → 8 → 8 → Masivo	
Recursos					
Instalaciones	Material convencional	Material impreso			
Pistas balón Cesto	Balones baloncesto	Apuntes teóricos Hoja con los criterios de evaluación del examen final			

Actividades de enseñanza-aprendizaje	Organización
<p>Comento los distintos tipos de pase y el trabajo que vamos a hacer en la sesión.</p> <p>Los alumnos leen la ficha de teoría acerca del pase y la ficha de observación de la parte de pase.</p> <p>Los alumnos realizan un calentamiento autónomo (visto en la unidad didáctica correspondiente), la parte del calentamiento de activación vegetativa la pueden hacer pasando y mientras tanto el profesor evalúa.</p>	Masivo+ individual
<p>Actividad de observación. Un compañero realiza la parte de pase del examen final mientras el compañero corrige con la ficha de observación.</p>	2
<p>Desmarca y tira: Un alumno hace de pasador y se coloca en la banda, otro hace de receptor y dos de defensores. Por cada vez que el receptor consiga recibir consigue un punto, y si además encesta, 5 puntos. Cada turno rotan de roles</p>	4
<p>Relevos: Dentro de cada grupo saldrá una pareja que irá avanzando sin botar sólo pasando. Ídem con pases picados. Ídem con pases largos de baseball. etc.</p>	8
<p>Partido final 4x4</p>	8
<p>Reunión de los alumnos. Capto impresiones. Comento algunos aspectos acerca del reglamento: faltas en defensa y ataque. Hago preguntas teóricas de la parte inicial de la sesión y de cómo se aplican estas a la práctica que hemos realizado. (Evalúo las respuestas)</p>	Masivo
<p>Partido final 4x4</p>	
<p>Reunión de los alumnos. Capto impresiones. Comento algunos aspectos reglamentarios relacionados con las reglas de los tiempos.</p> <p>Hago preguntas teóricas de la parte inicial de la sesión y de cómo se aplican estas a la práctica que hemos realizado. (Evalúo las respuestas)</p>	Masivo

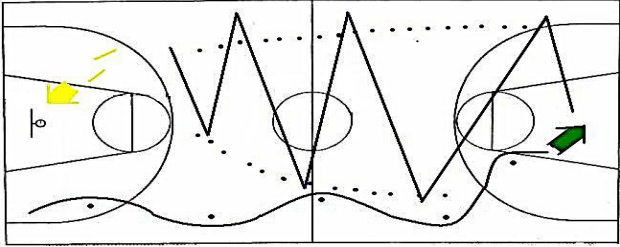
Sesión n: 4/6		Contenido principal: Lanzamiento a canasta	
Objetivos			
<p>Conocer la correcta técnica del lanzamiento a canasta. Conocer algunos aspectos de reglamento: pasos y dobles. Aplicar el lanzamiento a canasta a situaciones lúdicas. Colaborar a los compañeros, respeto durante la práctica y cuidado del material.</p>			
Contenidos			
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
La técnica del lanzamiento o Reglamento: pasos y dobles.	Juegos de aplicación para aprender la técnica de lanzamiento a canasta y su uso en situaciones reales de competición.	Colaboración con los compañeros, participación respetuosa durante la práctica y cuidado del material.	
Metodología			
Técnica y estilos	Estrategia en la práctica	Organización	
Técnica: Reproducción de modelos e indagación. Estilo: Asignación de tareas, enseñanza recíproca y resolución de problemas	Global y global polarizando la atención	Masivo→2→2→4→4→8→masivo	
Recursos			
Instalaciones	Material convencional	Material impreso	
Pistas de baloncesto	Balones de baloncesto	Apuntes teóricos Hoja con los criterios de evaluación del examen final	

Actividades de enseñanza-aprendizaje	Organización
<p>Los alumnos realizan un calentamiento autónomo (visto en la unidad didáctica correspondiente).</p> <p>Explico cómo se lanza a canasta y se demuestra</p>	Masiva
<p>Actividad de observación. Un compañero realiza la parte de pase del examen final mientras el compañero corrige con la ficha de observación.</p>	Pareja
<p>Tira y corre: Un alumno lanza tiros libres. Mientras tanto su compañero tiene que ir hasta la línea de fondo y volver. Si el compañero que lanza tiros libres es capaz de encestar, el que corre deberá ir otra vez hasta la línea de fondo, pero en esta ocasión el lanzador deberá encestar dos tiros para hacerlo correr de nuevo.</p>	Pareja
<p>Botella: Los participantes por turnos irán lanzando desde las marcas de las líneas de zona. Si son capaces de encestar, repiten tirada. Gana el que sea capaz de llegar al final.</p>	4
<p>KO Todos en fila, el objetivo es encestar antes del compañero que está situado delante de nosotros</p>	4
<p>Partido final 4x4</p>	8
<p>Reunión de los alumnos. Capto impresiones. Comento algunos aspectos relacionados con el reglamento: pasos y dobles.</p> <p>Hago preguntas teóricas de la parte inicial de la sesión y de cómo se aplican estas a la práctica que hemos realizado.</p> <p>(Evalúo las respuestas)</p>	Masiva

Sesión: 5/6		Contenido principal: Entrada a canasta	
Objetivos			
<p>Conocer cómo se realiza correctamente la entrada a canasta. Conocer aspectos relacionados con el reglamento: cambios, los tiros libres y prórroga. Utilizar la entrada a canasta en situaciones lúdicas Colaborar a los compañeros, respeto durante la práctica y cuidado del material.</p>			
Contenidos			
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
Entrada a canasta: técnica Reglamento: cambios, los tiros libres y prórroga.	Juegos de aplicación para aprender la técnica de la entrada a canasta y su uso en situaciones reales de competición.	Colaboración con los compañeros, participación respetuosa durante la práctica y cuidado del material.	
Metodología			
Técnica y estilos	Estrategia en la práctica	Organización	
Técnica: reproducción de modelos. Estilo: micro enseñanza	Analítica, global y global polarizando la atención	Masivo→Variable→8→8→Masivo	
Recursos			
Instalaciones	Material convencional	Material impreso	
Pista de baloncesto	Balones de baloncesto y aros o tizas.	Apuntes teóricos Hoja con los criterios de evaluación del examen final	

Actividades de enseñanza-aprendizaje	Organización
<p>Los alumnos realizan un calentamiento autónomo (visto en la unidad didáctica correspondiente). Explico cómo se hace la entrada a canasta y se demuestra.</p>	<p>Masiva Individualiza</p>
<p>Micro enseñanza: 4 estaciones de niveles diferentes y en cada una de ellas tengo un ayudante. Cuando son capaces de realizar bien el ejercicio pasan a la siguiente</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. Damos los pasos desde parado sin botar (con marcas dibujadas en el suelo) • 2. Damos los pasos andando y botando pero parando antes de dar los pasos (con marcas dibujadas en el suelo) • 3. Entrada a canasta completa. • 4. Entrada con finta. 	<p>variable</p>
<p>Rueda de entrada a canasta: La clase se divide en 3 grupos y van contando el voz alta las canastas anotadas para ver qué equipo es el ganador</p>	<p>8</p>
<p>Partido final 4x4</p>	<p>8</p>
<p>Reunión de los alumnos. Capto impresiones. Comento algunos aspectos acerca del reglamento: cambios, los tiros libres y prórroga. Hago preguntas teóricas de la parte inicial de la sesión y de cómo se aplican estas a la práctica que hemos realizado. (Evalúo las respuestas)</p>	<p>Masiva</p>

Sesión: 6/6		Contenido principal: Competición y circuito de evaluación	
Objetivos			
<p>Poner en práctica todos los elementos aprendidos en situaciones de juego y en circuitos de habilidad</p> <p>Colaborar a los compañeros, respeto durante la práctica y cuidado del material.</p> <p>Aceptar las limitaciones propias y medios para seguir mejorando</p>			
<u>Profesor:</u> Realizar una evaluación final de la unidad didáctica			
Contenidos			
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
Los gestos técnicos	Práctica de los gestos técnicos en situaciones de juego y en circuitos de habilidad.	<p>Colaboración con los compañeros y participación respetuosa durante la práctica y cuidado del material.</p> <p>Aceptación de las propias limitaciones y medios para seguir mejorando</p>	
Metodología			
Técnica y estilos		Estrategia en la práctica	Organización
<p>Técnica: indagación y reproducción de modelos</p> <p>Estilo: Asignación de tareas y resolución de problemas</p>		Global y global modificando la situación	Masivo→4→masivo
Recursos			
Instalaciones	Material convencional	Material impreso	
Pistas baloncesto	Balones baloncesto y conos	Hoja de evaluación final	

Actividades de enseñanza-aprendizaje	Organización
Los alumnos realizan un calentamiento autónomo (visto en la unidad didáctica correspondiente). Explico cómo va a ser el examen y se demuestra	Masivo
Realizamos un circuito: <ul style="list-style-type: none"> • 1 grupo de 4 prepara el examen • 1 grupo de 4 realiza el circuito del examen • 4 grupos de 4 juegan partidos de baloncesto Cada cierto rotamos de forma que cada grupo pase por cada una de las estaciones y los equipos que están jugando cambien de oponente.	4
Representación gráfica del circuito de evaluación de habilidades técnicas	
	<p style="color: red;">Parte de bote</p> <p style="color: green;">Parte de lanzamiento</p> <p style="color: blue;">Parte de pase</p>

CONTENIDO CIENTÍFICO

EL BALONCESTO: HISTORIA Y REGLAMENTO

1. BREVE HISTORIA

El baloncesto nació en 1891 en Estados Unidos, concretamente en la Universidad de MICA, Springfield (Massachussets), donde se estudiaba la carrera de Educación Física y se impartían cursos prácticos de atletismo, rugby, ciclismo y gimnasia.

James Naismith, profesor de Educación Física, quiso crear un deporte de equipo que se pudiera practicar en el gimnasio durante el frío invernal.

Después de analizar los deportes que se practicaban en aquel momento, como el rugby, el fútbol, el béisbol, etc., redactó once normas de un juego, que hoy se conoce como el baloncesto.

Naismith colocó dos cestas de melocotones clavadas en los extremos de una pista, a 3'05 m del suelo. De aquí surgió el nombre de basketball (baloncesto), palabra compuesta inglesa que define el objetivo del juego: introducir la pelota dentro de una cesta.

Este deporte fue difundido por todo el mundo por los alumnos de Springfield. El auténtico impulso europeo lo recibió gracias a los soldados estadounidenses que participaron en la Segunda Guerra Mundial, que practicaban a menudo este deporte en los momentos de esparcimiento.

En los Juegos Olímpicos de Ámsterdam en 1928 y en el de Los Ángeles en 1932, fue deporte de exhibición, pero en los de Berlín en 1936 ya fue incorporado al programa oficial olímpico. El baloncesto femenino no fue olímpico hasta los Juegos de Montreal, en 1976.

En España el baloncesto apareció en 1921. El padre escolapio Eusebio Millán Alonso fundó el primer club de baloncesto, el Laietà Básquet Club, en la Escuela Pía de San Antonio de Barcelona. En 1924 se creó la Federación Española de Baloncesto. El primer Campeonato de España se celebró en 1933.

Un año después se empezó a jugar en campos específicos de baloncesto y con equipos de cinco jugadores. En 1935 se celebró el primer Campeonato de Europa de Baloncesto, en Ginebra, en el que la selección española fue subcampeona.

En España, el Real Madrid, el Rayo Club Madrid, el Juventus de Sabadell, el RCD Español, el Europa, la sección de baloncesto del FC

Barcelona, el CB Hospitalet, el Atlético Palma y otros equipos militares, como el del Regimiento de Infantería, fueron los pioneros del baloncesto

2. EL REGLAMENTO

El reglamento de un deporte es el conjunto de normas que regula su práctica y configura las principales características del juego. El reglamento del baloncesto, por ejemplo, es el responsable de que sea un juego rápido, de escaso contacto, muy técnico, vistoso y emocionante.

Desde las primeras competiciones oficiales, tanto en Estados Unidos como en Europa, el reglamento del baloncesto ha sido muy dinámico en su evolución, ha adoptado cambios constantes buscando la velocidad en el juego, la especialización técnica y la espectacularidad.

El reglamento europeo ha evolucionado para primar el juego más técnico, evitando el contacto físico, a diferencia del reglamento estadounidense, mucho más permisivo con las faltas personales, para favorecer el espectáculo. Pero, en general, es en Estados Unidos, la cuna del baloncesto, donde primero se producen los cambios, para después ser adoptados por el resto del mundo. El reglamento actual incluye como normas más importantes las siguientes:

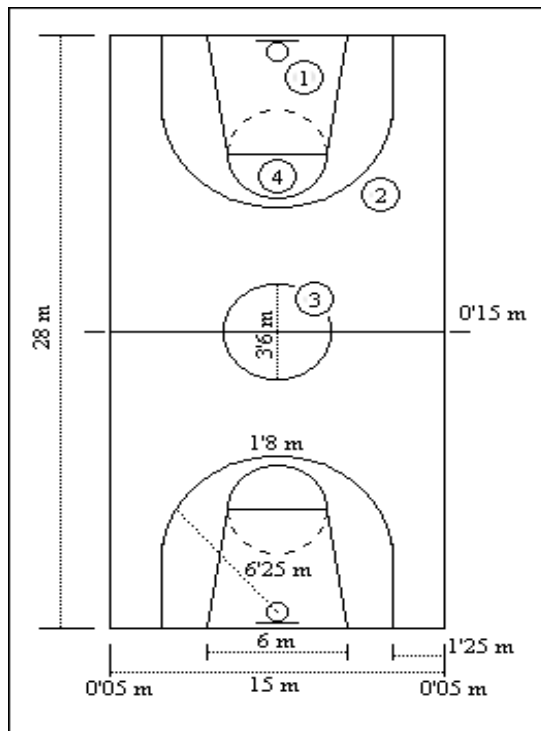
1. SOBRE CUESTIONES GENERALES

El terreno de juego

En el terreno de juego o pista de baloncesto encontramos unas líneas que delimitan los diferentes espacios:

- Zona de tres segundos: botella

- Zona de lanzamiento de 3 puntos. Más allá de la línea de 6'25 m.
- Zona de salto entre dos. Dentro de los tres círculos.
- Zona de tiros libres.



La pelota

Es el objeto que se disputan los dos equipos para poder introducirla en la canasta contraria. Es esférica, con una cámara de goma cubierta de caucho o de algún otro material sintético. Tiene una circunferencia de 75 a 78 cm y un peso de 600 a 650 g.

Los jugadores

En un partido se puede inscribir a 10 jugadores más el entrenador por equipo. Sólo puede haber en la pista cinco jugadores por equipo y los que

comienzan el partido son los cinco titulares. El mínimo de jugadores para continuar jugando es de dos.

Loa árbitros

En los partidos de cierto nivel, hay dos árbitros: uno principal y otro auxiliar. Los árbitros utilizan un lenguaje mímico o de gestos para comunicarse con los anotadores y cronometradores sin tener que acercarse a la mesa.

El partido

Un partido de baloncesto tiene una duración de 40 minutos de juego efectivo (es decir, se para el reloj cuando se para el juego), divididos en dos tiempos o partes de 20 minutos cada una, con 10 minutos de descanso. El partido comienza con un salto entre dos jugadores de diferentes equipos. Con los otros jugadores alrededor del círculo central, el árbitro lanza la pelota hacia arriba y comienza a jugar el que primero la recupera.

Una vez comenzado el partido, cada equipo ha de intentar conseguir más canastas que el otro. Cada canasta tiene un valor de dos puntos, excepto si se consigue desde fuera de la línea de 6'25 m (3 puntos), o en un tiro libre, desde la línea de lanzamientos de personal (1 punto). El equipo que consigue más puntos durante los 40 minutos de juego gana el partido.

En caso de empate, se juegan prórrogas consecutivas de 5 minutos hasta que se desempata.

2. RESPECTO A LAS FALTAS Y SANCIONES

Las faltas personales

Un jugador no puede sujetar a un contrario, empujarlo, impedirle que avance ni, en general, tener ningún contacto con otro jugador del equipo contrario que interfiera su juego. Las faltas personales se sancionan con servicio de banda a favor del equipo contrario y, si se producen en un lanzamiento a canasta, se conceden dos tiros libres (sí se encesta el primero).

Las faltas personales pueden cometerlas tanto los defensores como los atacantes, y cuando la falta personal es intencionada, después de los tiros libres, la pelota queda en posesión del equipo contrario, que servirá de banda.

El jugador que cometa cinco faltas personales deberá abandonar el terreno de juego sin poder regresar de nuevo, pero podrá ser sustituido por otro jugador. Cuando un equipo suma siete faltas personales en una misma parte, todas las faltas cometidas posteriormente serán sancionadas con dos tiros libres o de personal, estén o no en situación de tiro.

Las faltas técnicas

Pueden aplicarse a los entrenadores y a los jugadores, normalmente por falta de respeto o por discutir las decisiones de los árbitros, o por comportamientos antideportivos. Se contabilizan como una falta personal y se sancionan con dos tiros libres.

El campo atrás

Se produce cuando un equipo está en posesión de la pelota y, una vez cruzado el medio campo, lleva de nuevo la pelota a su campo. La pelota

pasa al equipo contrario, que deberá sacar de banda desde el medio campo.

Dobles y pasos

Respecto al manejo de la pelota, un jugador que, después de haberla botado, la coge y la vuelve a botar, comete la infracción de dobles. Si avanza con la pelota en las manos sin hacerla botar, comete pasos. Se sancionan con servicio de banda para el equipo contrario.

3. REGLAS RELATIVAS AL TIEMPO

Regla de los 3”: Ningún jugador del equipo atacante puede estar más de tres segundos en la botella, zona comprendida entre la línea de fondo, la de tiros libres y las que las unen.

Regla de los 5”: Un jugador no puede tener más de 5” la pelota en las manos sin pasarla, hacerla botar o lanzarla.

Los 10”: El equipo en posesión de la pelota ha de pasar al campo contrario en menos de 10”.

Los 30”: Es el tiempo máximo para intentar el tiro a canasta.

La infracción de todas estas normas se sanciona con un servicio de banda para el equipo contrario.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL BALONCESTO

1. ASPECTOS GENERALES

El baloncesto es un deporte colectivo. En el baloncesto, como en otros deportes colectivos, hay tres elementos principales que interactúan en el desarrollo del juego:

- Los **compañeros**: Son cinco y tienen funciones diferentes.
- Los **adversarios**: También son cinco especialistas en su posición en el campo.
- El **espacio de juego**: El espacio es común para compañeros y adversarios y lo define el reglamento, al determinar las líneas que delimitan el campo y sus zonas o sub espacios.

Cada situación es diferente según las decisiones de los compañeros y de los contrarios. Por lo tanto, se crean unas relaciones de cooperación entre los jugadores de un mismo equipo (comunicación motriz) y unas relaciones de oposición con el otro equipo (contra comunicación).

2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Cada deporte tiene su propia técnica. Está constituida por gestos propios del deporte y se pueden clasificar según sirvan para atacar o defender. Los fundamentos técnicos principales del ataque son tres: **botar, pasar y lanzar**. Cuando un jugador recibe la pelota, tiene tres opciones, que denominaremos la “triple amenaza”.

POSICIÓN BÁSICA DEL JUGADOR EN ATAQUE SIN BALÓN



- Posición natural y atenta. El jugador ha de tener una buena actitud.
- Visión Marginal, debe estar viendo y entendiendo lo que ocurre en el campo en todo momento.
- El juego de piernas es fundamental ya que nos proporcionará equilibrio y rapidez.

PIES: Separados aproximadamente al ancho de los hombros. Peso repartido y fundamentalmente en la parte delantera.

PIERNAS: Rodillas flexionadas, centro de gravedad bajo. Siempre en disposición de actuar.

TRONCO: Recto e inclinado un poco hacia delante.

BRAZOS: Separados del cuerpo, doblados y con las manos en disposición de actuar.

CABEZA: Erguida y atento al balón, atacantes, defensores, etc.

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

CON BALÓN



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

TRIPLE AMENAZA:

Se denomina así porque desde esta posición podemos pasar, tirar o botar.

Pie de la mano que tira ligeramente adelantado (1/2 pie).
Flexionados, tronco recto, cabeza erguida.

Balón a la altura de la cadera y en el lado de la mano con la que tiramos.
Debemos ser incisivos y presionar a la defensa, por ejemplo, con la posibilidad de tirar o salir botando (fintas de salida).

BALÓN ARRIBA:

El balón y el cuerpo se encontrará igual que al realizar el pase por encima de la cabeza (Apartado 4 - El pase).

Utilizando para invertir el balón (Cambiarlo de lado).

Recibimos el pase y como estamos viendo todo lo que pasa en el campo vemos que la mejor opción es un pase rápido, así que no es necesario adoptar la posición de triple amenaza.

Desventaja para salir botando o lanzar a canasta.

BALÓN ABAJO:

Piernas más abiertas y el balón entre ellas.

Cabeza erguida; usaremos fintas de salida.

Posición ventajosa para la salida en dribbling.

BALÓN EN EL CUELLO:

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

CAMBIO DEL BALÓN DE UN LADO A OTRO:

- a)** Por la cintura. Pasaremos el balón pegado al cuerpo de forma rápida y siempre fuertemente cogido con las yemas.
- b)** Por abajo, entre las piernas.
- c)** Por arriba.
- d)** Por la espalda.

SUJECIÓN Y DOMINIO

SUJECIÓN DEL BALÓN

- Cogemos el balón con firmeza y con las yemas de los dedos. Las palmas de la mano no tocan el balón.
- La prolongación de los pulgares se cortan. El pulgar y el índice formarán un ángulo de casi 90° y el medio estará en el ecuador del balón.
- Abarcaremos la mayor superficie posible pero no cogemos el balón ni por arriba ni por abajo.

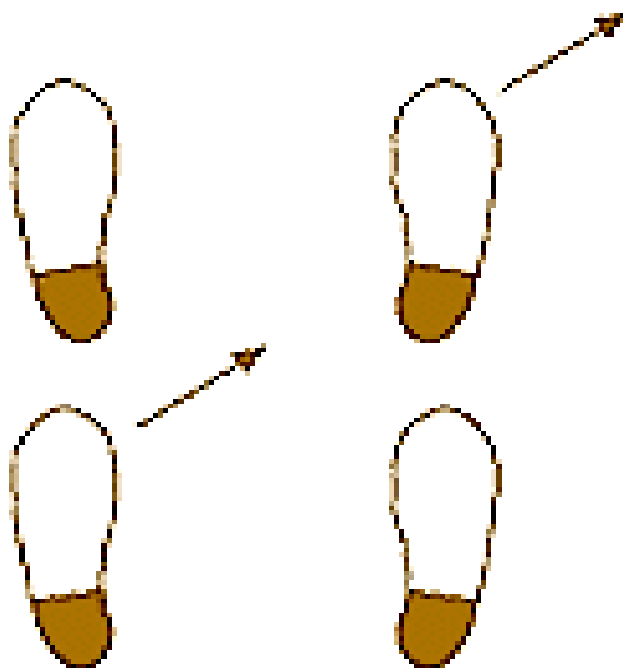
DOMINIO DEL BALÓN

- Todo jugador debe tener un absoluto dominio del balón, éste ha de ser como una prolongación de su cuerpo.
- El jugador ordena y el balón obedece, no al revés.
- Hay que trabajar con ambas manos y tener pleno conocimiento de las evoluciones del balón (trayectoria, velocidad, efectos, etc.)
- Para conseguir todo esto debemos trabajarlo continuamente realizando todo tipo de ejercicios (con uno y dos balones, distintos lanzamientos).

PROTECCIÓN DEL BALÓN

- Para ello realizaremos pivotes y usaremos el cuerpo, codos para proteger mejor el balón, colocándonos entre el balón y el defensor. El bote de protección es un ejemplo.
- Dándole la vuelta a la situación podemos atacar o presionar a nuestro defensor en vez de defendernos de las siguientes maneras: posición triple amenaza, fintas de salida en dribbling, fintas de tiro, etc.

MOVIMIENTOS DE PIES EN ATAQUE



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

ARRANCADAS

Es la acción de poner el cuerpo en movimiento hacia adelante de forma

rápida mediante el impulso de un pie a la vez que el otro avanza y el tronco se inclina para conseguir velocidad. La rapidez de la arrancada depende de la velocidad de reacción y de la potencia principalmente. Siempre que estemos flexionados y no rígidos, atentos, es decir, en el juego.

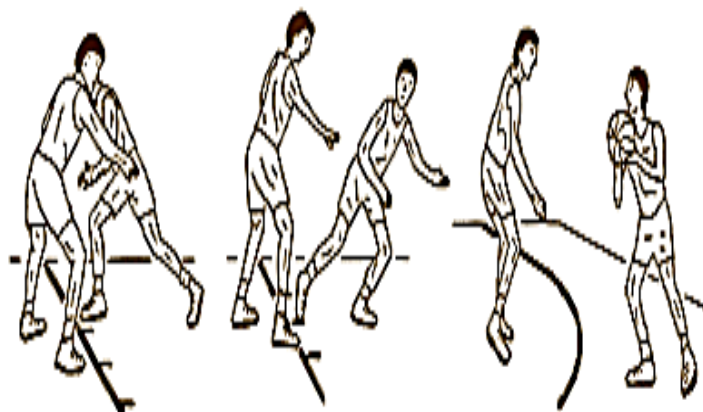
Podemos distinguir dos formas de arrancada:

- a) **DIRECTA:** El pie que se adelanta en primer lugar es el que corresponde a la dirección que vamos tomar. Si salimos hacia la derecha, el pie derecho se adelantará primero y el izquierdo será de impulso.

- b) **CRUZADA:** Adelantamos el pie contrario a la dirección que vamos a llevar cruzándolo por delante del cuerpo. Si salimos por la derecha adelantamos el izquierdo cruzándolo hacia el lado derecho del cuerpo.

FINTAS DE RECEPCIÓN

Es la acción encaminada a colocarnos en una posición ventajosa para la correcta recepción del balón, anticipándonos a la acción de la defensa.



FINTA DE RECEPCIÓN SENCILLA

- Metemos al defensor dentro para forzar una recepción interior.
- Haremos una parada en 2 tiempos quedando adelantado el pie más cercano a la línea de fondo a la vez que pedimos el balón.
- Desde esta posición, FLEXIONADOS, nos impulsamos fuertemente hacia fuera para conseguir una buena línea de pase. Bien realizando una salida abierta o cruzada.
- Cuando salimos para recibir el balón tenemos que ofrecer un blanco, la mano, que normalmente es la más alejada del defensor salvo que esté a mucha distancia nuestra y podemos recibir a la altura del hombro interior.
- Tras tener el balón ENCARAR el aro en la posición de triple amenaza generalmente después de haber pivotado en función de la defensa.

EL PASE

Es un fundamento que hay que dominar por parte de todo el equipo porque nos permite unir a todos los jugadores. Pasar y recibir bien es la esencia del trabajo en grupo, mejorando notablemente el nivel de juego del equipo y sacar partido de otros fundamentos, sobre todo, los derivados del juego sin balón.

Aspectos que debe tener en cuenta un buen pasador:

- Elegir correctamente el pase a realizar para obtener el mejor rendimiento.
- Ejecutar el pase de forma técnicamente correcta.

- Saber cuándo pasar.
- Dominar todos los tipos de pases y con ambas manos para no vernos limitados por esta.

RECEPTOR PARADO O EN MOVIMIENTO

a) Recetor parado. El pase va donde lo pida el receptor con sus manos y en todo caso alejado del defensor. Dependiendo de la forma de pedir el balón usaremos un pase u otro. El pase ha de ser preciso y el receptor debe ir a por el balón.

b) Receptor en movimiento. El pase irá adelantado en la dirección que lleve el receptor calculando su velocidad y la distancia máxima para una posible recepción ya sea por la presencia de un defensor o una línea. Tenemos que ser conscientes de la distancia-velocidad de los defensores.

PASE DE PECHO CON DOS MANOS

Este pase requiere que el pasador no esté excesivamente marcado. Es un pase bastante seguro y rápido. Lo podemos utilizar para distancias cortas, medias o incluso largas.

a) Ejecución:

- Partimos de la posición básica de ataque sujetando el balón a la altura de la cintura. Tendremos un apostura equilibrada y sin mirar al objetivo.
- Codos hacia dentro en posición relajada.
- A partir de aquí iniciaremos el movimiento con una ligera rotación del balón abajo-arriba a la vez que extendemos los brazos y mediante un golpe seco al balón de forma que el balón lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.

- Los brazos han de quedar extendidos, manos abiertas con la palma mirando hacia fuera y hacia abajo.
- Más adelante prestamos más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos, realizando así el pase con más rapidez.

b) Errores más frecuentes:

- Cruzar los brazos después del pase
- Telegrafiar el pase.
- Pasar con la mano dominante, en lugar de con las dos.
- No realizar el golpe de muñeca.



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

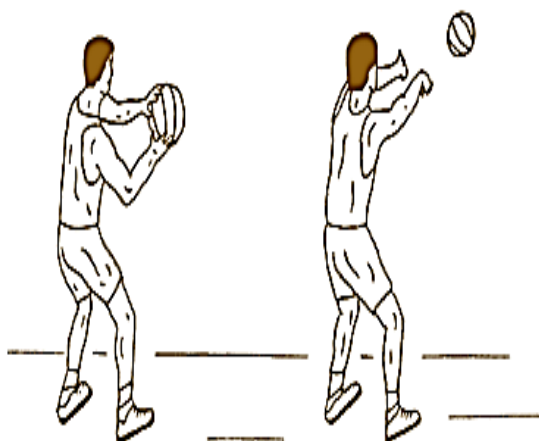
PASE DE PECHO CON UNA MANO

Utilizaremos este pase cuando tenemos al defensor más cerca, los pivotes para mejorar el ángulo de pase y alejar el balón de nuestro oponente.

a) Adelantando el pie de la mano pasadora hacia el exterior. Tendremos el balón sujeto con ambas manos y a la vez que adelantamos el pie desplazamos el balón hacia ese lateral.

Colocaremos la mano pasadora detrás del balón y comenzaremos la extensión del brazo, terminando con un golpe fuerte de muñeca para que el balón lleve un giro sobre su eje en dirección al pasador. La mano quedará abierta con la palma mirando hacia el suelo.

Con el brazo contrario protegeremos la salida del balón de la mano. Lo utilizaremos en distancias cortas y medias.



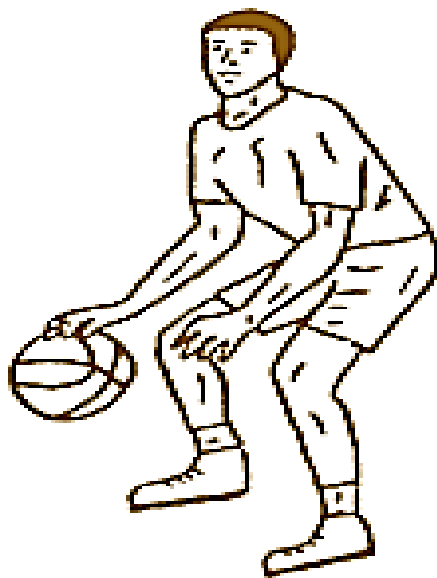
Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

EL BOTE

POSICIÓN BÁSICA

- Cuerpo semiflexionado y con el peso repartido sobre la parte delantera de los pies.

- Pies colocados en una posición cómoda, natural: abiertos a la anchura de los hombros aproximadamente.
- No mirar el balón. Tenemos que sentir el balón y no mirarlo, debe ser como una prolongación de nuestro cuerpo (aunque se puede pasar).
- El balón se impulsa suavemente con las yemas de los dedos, mano abierta (sin que toque la palma el balón) y con el codo un poco separado del cuerpo.
- El bote se dará en el lateral del cuerpo y no delante, facilitando así las salidas abiertas. No superará el bote la altura de las caderas normalmente.
- El brazo contrario a la mano que bota será en posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo.



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

BOTE DE VELOCIDAD

En este tipo de dribbling el balón se impulsa hacia adelante, teniendo una incidencia larga del balón al botar en el suelo, por lo que la progresión es rápida, pudiendo el jugador que dribla dar varios pasos entre bote y

bote.

Es muy importante que el driblador siempre tenga control del balón y no que el balón lo dirija a él.

El cuerpo estará un poco inclinado hacia adelante, el balón sube hasta la altura de las caderas, cabeza alta. Podemos alternar un bote con una mano y con otra.



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

EL TIRO

MECÁNICA DE TIRO

Es básico que el tiro tenga un “ritmo”, ha de ser un movimiento continuo, que empieza en los pies y acaba en los últimos dedos que tocan el balón.

Hay que sincronizar la extensión de las piernas, la espalda, los hombros y el codo del brazo de tiro con la flexión de la muñeca y los dedos.

- **PIES:** Separados aproximadamente una distancia equivalente al ancho de los hombros, con las puntas mirando hacia delante. El pie de la mano de tiro estará un poco adelantado (1/2 pie aproximadamente, la puntera retrasada a la altura de la mitad del pie adelantado).

- **PIERNAS:** Las rodillas estarán flexionadas para proporcionar equilibrio, estabilidad y potencia para el lanzamiento. La puntera del pie tiene que estar en línea vertical con la rodilla.

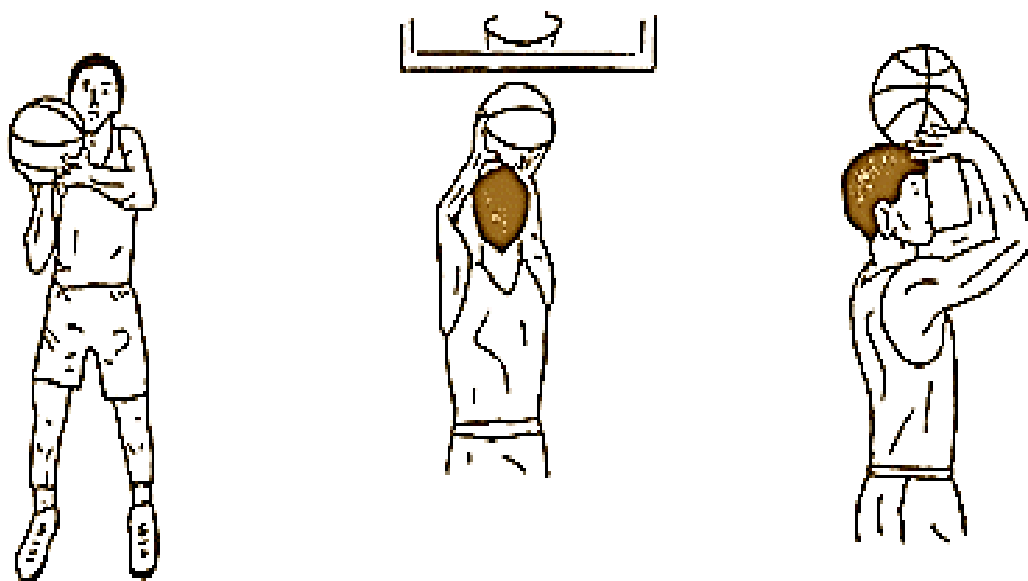
- **TRONCO:** Recto pero ligeramente inclinado hacia adelante.

- **COLOCACION DEL BALÓN:** El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza estará doblado por el codo formando un ángulo algo menor de 90, y el antebrazo y la muñeca estarán paralelos al suelo. Codo, rodilla y pie estarán en la misma línea vertical y mirando al aro. El balón reposa en la mano lanzadora, pero sobre las yemas de los dedos, y que la palma no toca el balón. Los dedos estarán abiertos, el pulgar e índice formarán casi un ángulo de 90°.

- **BRAZO CONTRARIO:** Está también doblado y sujeta el balón a media altura y en el lateral de éste, con el codo ligeramente abierto sujetaremos el balón pero sin tensión. La prolongación de los dedos pulgares forma una T entre ellos. La

Prolongación del dedo pulgar que tira, corta al pulgar de la mano de ayuda.

- **CABEZA:** El cuello está recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Debe mirar entre los dos brazos y por debajo del balón.

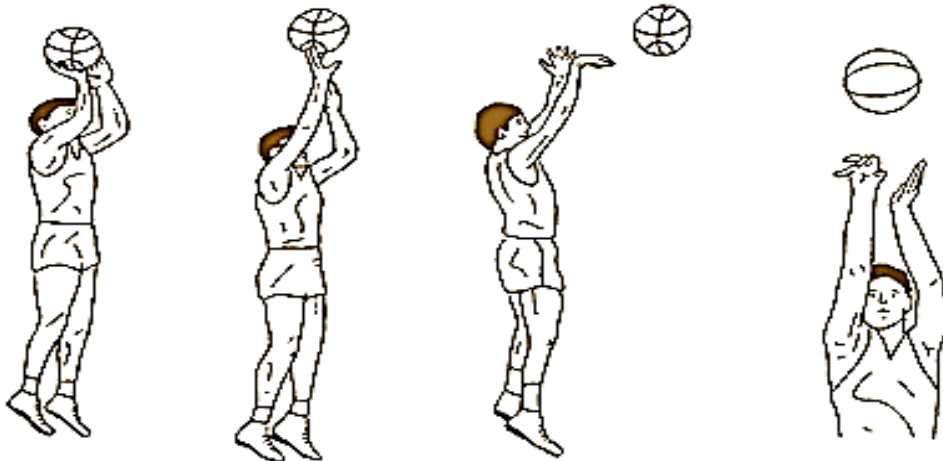


Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

ACCIÓN FINAL DE LOS BRAZOS

- 1 El brazo que lanza sube hacia arriba y ligeramente hacia adelante (por comodidad).
2. Justo al final, la muñeca impulsa al balón con los cinco dedos estirados, siendo los dedos índice y medio los últimos en abandonar el balón.
3. Los dedos quedarán dirigidos hacia el aro y sueltos.
4. La mano que apoya debe separarse sin brusquedad, dejará el balón cuando no llegue a él, pero no hará ningún movimiento extraño ni lo bajará para no desestabilizar la acción.

5. Los brazos no deben bajarse hasta que hayamos recuperado la posición en el suelo y no perderemos de vista el aro.



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

EL TIRO EN SUSPENSIÓN

Utilizaremos la misma mecánica que hemos descrito anteriormente. Realizaremos un salto para lanzar desde más alto. Es fundamental que el salto sea equilibrado para conseguir un movimiento rápido, continuado y que nos permita tirar sin tensión. El ritmo uniforme es otro aspecto a tener en cuenta.

Dividiremos el tiro en suspensión en 4 fases diferenciadas:

1. SALTAR: Ha de ser vertical extendiéndonos hacia arriba sin inclinarnos hacia adelante o atrás. Debemos tener un buen equilibrio, eso significa que las piernas están separadas aproximadamente la distancia de los hombros y desde una posición flexionada generarán la fuerza necesaria para el salto.

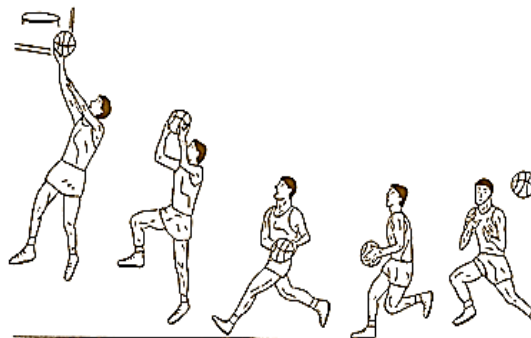
2. QUEDARSE: Es el instante anterior a alcanzar la máxima altura. De ahí iniciaremos los movimientos finales del tiro.

3. LANZAR: Tiraremos en el punto más alto. El balón lo habremos llevado lo más protegido posible, pegado al cuerpo hasta que alcanza su sitio. Ha de haber un seguimiento completo desde los pies hasta el último dedo que están en contacto con el balón

4. CAER: Debemos finalizar el tiro en suspensión en el mismo sitio en el que se inició el salto. Esto nos indicará que el equilibrio ha sido bueno. Así mismo, hasta el momento de la caída mantendremos los brazos estirados en dirección a la canasta, con los dedos sueltos tras el golpe de muñeca.

ENTRADAS A CANASTAS

MECÁNICA DE LA ENTRADA



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

Al entrar a canasta por la derecha cogemos el balón cuando pongamos el pie derecho en el suelo (a través de un pase como en el dibujo o viniendo botando, dando el último bote a la altura del pie izquierdo para seguir de la misma forma), luego apoyaremos el izquierdo que impulsará el cuerpo hacia arriba. Cuando entremos a canasta por la izquierda cogemos el balón cuando pongamos el pie izquierdo en el suelo, acto seguido pondremos el derecho y esta pierna derecha nos

impulsará el cuerpo hacia arriba. El primer paso será largo para ganar la acción al defensor y conseguir el mayor espacio posible, porque el segundo paso será mucho más corto. Esto es así puesto que el segundo impulso interesa que sea hacia arriba, lo más alto posible, para dejar el balón cerca del aro. La pierna de la mano que tira irá doblada. Sube la rodilla para tirar del cuerpo en dirección al aro.

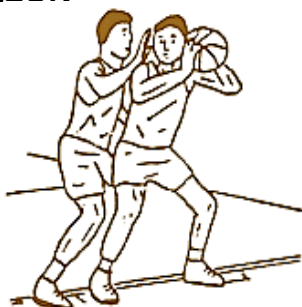
El balón va fuertemente cogido por las dos manos y protegido en el lateral de la mano que tira. No moveremos el balón si no es por alguna razón, como evitar a un defensor, por ejemplo.

Podemos lanzar a canasta de las siguientes formas:

a) EN BANDEJA: Colocaremos la mano de tiro debajo del balón con los dedos dirigidos hacia el aro y la otra mano estará arriba. Finalmente impulsaremos el balón suavemente hacia la canasta con las yemas de los dedos, quedando éstos mirando hacia arriba. El brazo contrario al que lanza, protegerá el balón. Podemos lanzar directamente al aro o al tablero.

b) MECÁNICA DE TIRO NORMAL: La mecánica es igual a la del tiro. Lo habitual será lanzar al tablero con un golpe de muñeca. No nos olvidamos de proteger el balón con la otra mano.

FINTAS CON BALÓN



Se realiza moviendo las caderas y rodillas. Si el defensor cae en la finta, ésta es rápida y nos posibilita salir con ventaja.

Si el defensor no va a la finta siempre tendremos la posibilidad de realizar alguna de las que enumeran a continuación.

Esta finta no se utiliza mucho salvo cuando estamos jugando en el poste bajo y de espaldas a canasta (gráfico).

FINTA DE SALIDA EN REVERSO

Iniciamos la finta de salida en dribbling: adelantamos un pie, y el defensor reacciona y nos tapa el camino; entonces cruzamos ese pie por delante del defensor para seguir por el otro lado, pero vuelve a defendernos.

A partir de esta posición realizamos un pivote anterior o exterior, llevando el pie más adelantado hacia atrás, girando rápidamente todo el cuerpo, para seguir por la dirección de la primera finta.

El cuerpo siempre flexionado y salida explosiva.

BLOQUEOS

EL JUGADOR QUE BLOQUEA

El jugador que bloquea debe tener en cuenta lo siguiente:

1. Buscar una “posición correcta” (buen ángulo, con sentido, tenemos que buscar crear peligro teniendo en cuenta la posición de todos los jugadores) para efectuar el bloqueo.

2. Normalmente utilizaremos un movimiento previo (cambio de dirección, corte, toma de posición, etc.) para obtener una ventaja a la hora de ir a

efectuar el bloqueo y que el defensor no nos intercepte la trayectoria (body - check) y nos desvíe, nos retrase la acción que vamos a efectuar. No moverse en el bloqueo, y así evitaremos las faltas en ataque. El que recibe el bloqueo es el que lleva a su defensor contra el bloqueo, y no al revés.

4. No perder de vista ni al hombre del balón ni a los defensores. Si hay que elegir nos concentraremos en primer lugar en hacer bien el bloqueo, incluso dejando de ver el balón durante unos instantes si es necesario en los bloqueos indirectos.

5. Posición:

- Piernas un poco más abiertas que la anchura de los hombros.
- Flexionados. Así conseguiremos obtener un buen equilibrio.
- Tronco recto y ligeramente inclinado hacia adelante puesto que habrá un contacto, choque. Brazos cruzados a la altura del pecho.
- No sacar ni codos, ni rodillas a la hora de bloquear.
- Después de bloquear siempre realizaremos una acción posterior, cuyo objetivo será buscar el sitio adecuado para crear peligro, y pedir el balón.

FORMAS DE BLOQUEAR

Vamos a diferenciar dos formas de bloquear tomando como referencia la posición del bloqueador respecto al jugador contrario que vamos a bloquear.

a) Bloqueo de frente:

Es el más utilizado. El jugador que bloquea se colocará de cara al defensor del jugador que va a ser bloqueado. Se colocará en la posición que querrá tomar el defensor contrario.

b) Bloqueo de espaldas:

Es una forma de bloquear con sus ventajas e inconvenientes. No se utiliza demasiado pero para una serie de ocasiones si resulta muy positivo. Utilizado generalmente por un pivot que realiza un bloqueo directo al jugador con balón. Tiene como ventaja, que no necesitamos pivotar para la continuación; y como desventaja que al no ver bien al jugador que queremos bloquear tendemos a movernos ya que no calculamos bien las distancias y es más fácil cometer personal en ataque.

EL REBOTE

DESEO: Consiste en poner el máximo esfuerzo y concentración en cada sacrificio. Hay que insistir otra vez en un aspecto básico, el jugador tiene que ver que consigue “éxitos” en los ejercicios, debe estar a su alcance si se esfuerza.

DISCIPLINA: Para defender bien hay que hacerlo todo el tiempo. Para ello se necesita disciplina. Hay que trabajar las diferentes técnicas defensivas, valorar y obtener satisfacción de nuestro trabajo.

AGRESIVIDAD: La defensa es una lucha. En principio se cree que el ataque tiene la ventaja pero debemos darle la vuelta. Ser agresivo significa dominar al adversario, es una actitud, ni permitirle hacer los movimientos que quiere.

CARÁCTER: Queremos decir con esto que hay que ser mentalmente fuertes, consistentes y creer en nosotros. Debemos contagiar al resto.

CONOCIMIENTO DEL ADVERSARIO: A nivel individual debemos saber cuáles son los puntos fuertes y débiles del rival. Si domina las dos manos, tira o penetra, etc.

CONCENTRACIÓN: Mantenernos alerta, en vigilancia constantemente y los cinco jugadores es el objetivo que debemos buscar. No hay que bajar la guardia, ni permitirnos un momento de relajación porque nos puede tirar al traste todo el trabajo del equipo hasta ese momento.

FÍSICA:

No cabe duda que es un aspecto importante a trabajar. La fuerza, potencia velocidad de reacción, salto, agilidad, resistencia, etc., se reflejan en el trabajo defensivo.

Nosotros trabajaremos los aspectos que podamos dependiendo de la edad de los jugadores y de los conocimientos que tengamos sobre la preparación física. Siempre podemos preguntar y acercarnos a un preparador físico para que nos asesore un poquito.

No hay que olvidar que podemos trabajar aspectos como la coordinación, agilidad, velocidad de reacción, flexibilidad, etc., desde edades tempranas mediante diferentes ejercicios y juegos.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

OBJETIVO: Conocimiento del propio cuerpo.

SITUACIÓN: Los jugadores van botando por un espacio delimitado (6.25, 1/2 campo, etc...) y el entrenador va nombrando partes del cuerpo que los jugadores deben tocar durante un par de segundos sin dejar de botar.

OBSERVACIONES: Trabajar con ambas manos.



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

OBJETIVO: Desarrollo del equilibrio.

SITUACIÓN: Cada jugador con balón, se coloca en frente de la pared para efectuar las siguientes tareas:

- a) Lanzar el balón contra la pared, saltar a recogerlo en el aire y caer con él en las manos, en una posición correcta.
- b) Lanzar el balón contra la pared, efectuar un giro completo y recogerlo en su caída.



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

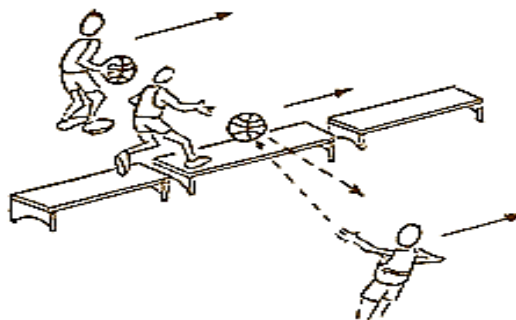
OBJETIVO: Desarrollo del equilibrio.

SITUACIÓN: Colocamos varios bancos suecos alineados y colocamos a los jugadores por tríos, de tal forma que uno de ellos debe pasar por

encima y los que le siguen por abajo, a cada lado, le pasan balones sucesivamente de izquierda a derecha que debe de volver rápidamente.

VARIANTES:

- Podemos realizar el ejercicio corriendo sobre una línea.
- Con uno o dos balones.



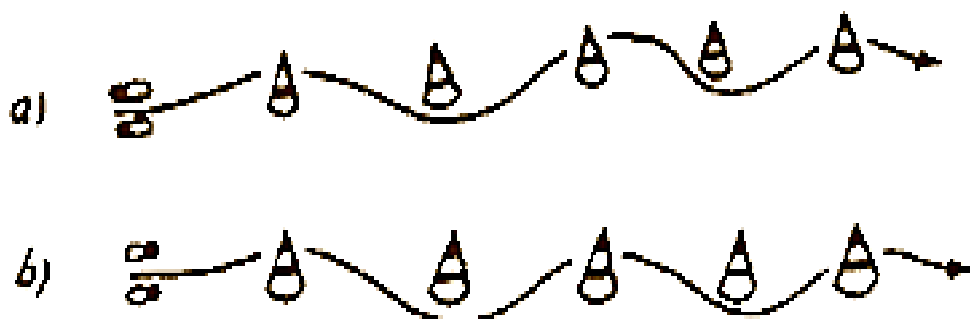
Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

OBJETIVO: Motricidad de la carrera.

SITUACIÓN: Colocamos 5 o más pivotes a lo largo de un recorrido, separados más o menos entre sí, los jugadores realizarán lo siguiente:

- Carrera frontal en zig-zag.
- Carrera de espaldas entre los conos.

Haremos una competición por relevos.



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

POSICIÓN BÁSICA DEL JUGADOR EN ATAQUE

OBJETIVO: Posición básica del jugador en ataque sin balón.

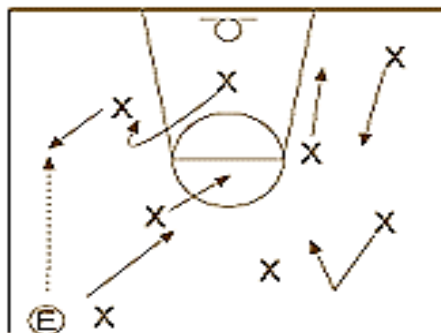
SITUACIÓN: Los jugadores se desplazarán en la posición básica de ataque (flexionando, con las manos dispuestas, en alerta para recibir un pase y con la cabeza alta). Realizarán también paradas, cambios de dirección, según indique el entrenador, sin olvidar la posición.



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

OBJETIVO: Posición básica del jugador en ataque con/sin balón.

SITUACIÓN: Los jugadores se disponen según el gráfico por medio campo en la posición fundamental. El entrenador pasará el balón a un jugador y se colocará en: posición de triple amenaza, balón arriba, abajo o en el cuello. Mientras los demás siguen moviéndose; al transcurrir unos segundos pasará el balón a otro compañero. Así continuamente



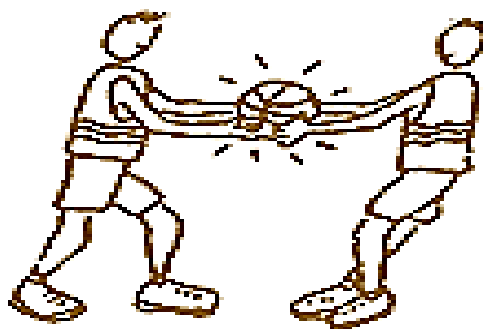
Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

SUJECIÓN Y DOMINIO DEL BALÓN

OBJETIVO: Sujeción y agarre del balón.

SITUACIÓN: Arrancar el balón al otro jugador e intentar conseguir una canasta en su propio lado o en el aro contrario.

OBSERVACIONES: Variar las parejas, contar los puntos conseguidos y el número de veces que se llevan el balón.



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

OBJETIVO: Dominio del balón.

SITUACIÓN: Cada jugador (por parejas) con un balón en cada mano realizará los siguientes ejercicios:

- a) Lanzar un balón más alto que otro en movimiento continuo.
- b) Lanzar un balón alto y a continuación el otro: recogemos el primero que dejamos en el suelo y rápidamente atrapamos el segundo.

VARIANTES: Podemos realizar cualquier cosa que se nos ocurra, como por ejemplo, lanzar los balones y recogerlos sentado, de rodillas.



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

OBJETIVO: Dominio del balón. Manipulación simultánea de objetos con la mano y los pies.

SITUACIÓN: Los jugadores se colocan en hileras, y realizan los siguientes ejercicios:

- a) Con dos balones, uno lo bota con una mano y el otro lo conduce con el pie.
- b) Con tres balones, dos los conducen con las manos botando y el otro con el pie.
- c) Con tres balones, uno lo conduce botando con la mano, y otros dos con los pies.



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

EL PASE

OBJETIVO: Pasar y seguir.

SITUACIÓN: Según el gráfico el jugador con balón pasa al frente y va a situarse a la cola del grupo contrario.

VARIANTES:

- a) Un defensor en medio.
- b) Podemos poner dos grupos en formar de cruz para que haya más confusión.



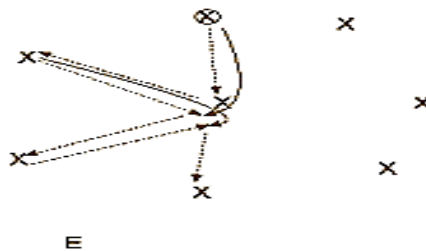
Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

OBJETIVO: Mecánica y velocidad de pase.

SITUACIÓN: “Estrella”. Los jugadores se colocan en círculo con uno dentro y el balón fuera. El jugador que pasa al centro reemplaza al que ocupa dicha posición después de que éste pase al siguiente y salga fuera.

VARIANTES:

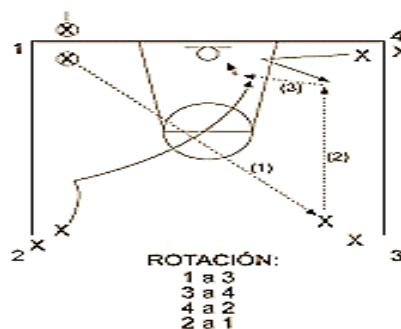
Con la misma mecánica con dos balones o más. Uno puede moverse únicamente por fuera



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

OBJETIVO: Pase, fintas recepción, cortes y entradas a canasta. “Cuatro esquinas”

SITUACIÓN: Los jugadores colocados en las cuatro esquinas del 1/2 campo. 1 realiza un pase de béisbol (normalmente) a 3, éste pasa a 4 que ha realizado una finta de recepción y finalmente pasa 4 a 2 para que éste anote. La rotación es sencilla, voy a donde paso.



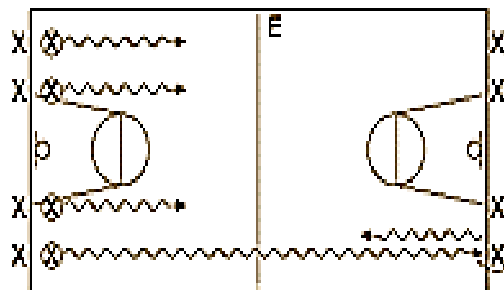
Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

EL BOTE

OBJETIVO: Bote de velocidad.

SITUACIÓN: Colocamos a los jugadores por tríos según el gráfico. El jugador con balón sale hasta donde esté su compañero y así hasta realizar un número de vueltas o a tiempo.

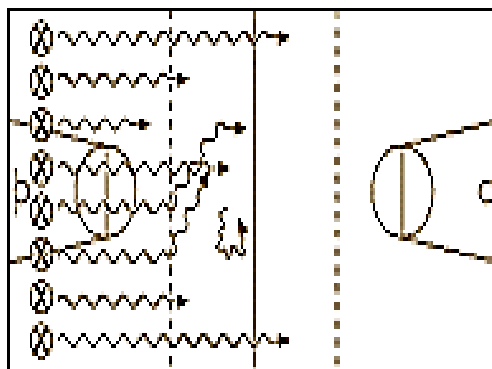
OBSERVACIONES: No mirar el balón. Trabajar con ambas manos.



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

OBJETIVO: Velocidad y habilidad.

SITUACIÓN: Situamos a todos los jugadores con balón en el fondo del campo, y deben atravesarlo sin ser tocado por otro driblador que está en medio campo –el zorro–, el jugador alcanzado pasa a ocupar la posición del perseguidor.

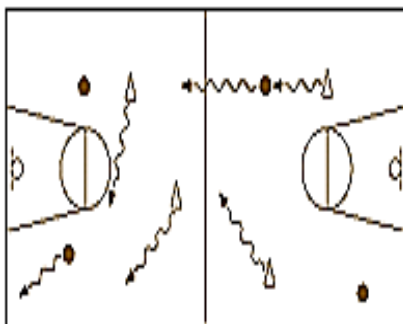


Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

OBJETIVO: Bote de velocidad.

SITUACIÓN: Dos equipos, todos driblando con un balón, de tal manera que los del equipo A deben alcanzar a los del equipo B, cuando esto ocurra, éstos quedarán inmobilizados realizando bote de habilidad alrededor de su cuerpo. Los jugadores tocados –inmovilizados– pueden ser liberados por sus compañeros si les tocan.

OBSERVACIONES: ¿Cuánto tiempo tendrá cada equipo sin inmovilizar al otro?



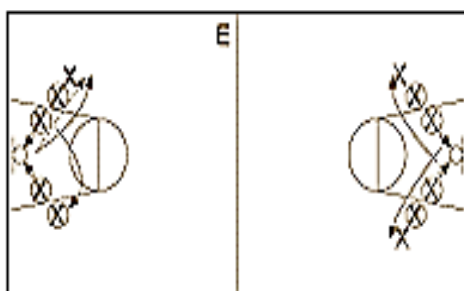
Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

EL TIRO

OBJETIVO: Mecánica de tiro.

SITUACIÓN: Hacemos dos grupos, uno en cada canasta. Los colocamos en dos filas a unos 2 - 3 metros del aro. Los primeros con balón, y a una señal el primero tiro, recoge su rebote y va a la otra fila.

OBSERVACIONES: Ahora estamos tirando de muy cerca y en posición parada. Eso significa que lo importante es cómo se haga, no si metan más o menos. A pesar de que podemos hacer que cuenten en alto y al llegar a 10 cambiar de aro los grupos.

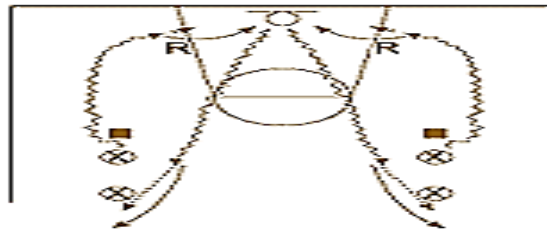


Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

OBJETIVO: Tiro después de bote. Parada en 1 y 2 tiempos con balón.

SITUACIÓN: Divididos en los dos campos. Hacemos dos filas y los primeros con balón. Salimos botando realizamos una parada en uno o dos tiempos y realizamos un tiro, si no anotamos raboteamos hasta meter canasta y cambio de fila.

OBSERVACIONES: Atención a: mirar el balón, por dónde lo subo hasta la posición de tiro y la mecánica del lanzamiento. Sin olvidarse que el rebote y posterior tiro hay que hacerlo bien, y no tirar de cualquier forma



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

ENTRADAS A CANASTA

OBJETIVO: Entrada a canasta en dribbling.

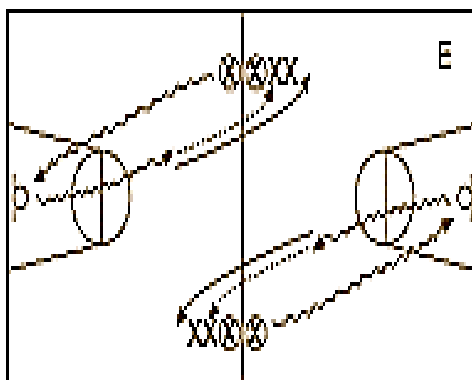
SITUACIÓN: Organizamos dos equipos, cuyos componentes deben utilizar el bote para entrar a canasta con el objeto de conseguir antes que el equipo contrario veinte canastas.

VARIANTES:

- Colocar algún pivote para que realicen cambios de mano.
- Poner algún obstáculo (pivote tumbado) en el sitio en el que deben dar el primer paso para que sea en longitud.
- Reducir el número de botes permitidos.

d) Objetivo: Meter diez canastas seguidas, si se falla, volvemos a empezar.

No olvidarse de trabajar tanto por un lado como por el otro.



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas webs de Deportes Baloncesto

OBJETIVO: Entradas a canasta. (Rueda de balón fijo).

SITUACIÓN: Dos jugadores con balón en el fondo. Dos filas en 1/2 campo: el primero de la fila que tiene enfrente a los dos jugadores de fondo estará con otro balón.

El primero de la fila 1 pasa al de la fila 2, y éste devuelve el balón al segundo de la fila 1.

Así sucesivamente va el balón de un lado a otro en 1/2 campo. Una vez que el jugador ha pasado el balón corre hacia el aro, recibirá el pase de 3 y 2 cogerá el rebote.

Rotación 1 a 2, 2 a 3 y 3 a 1



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

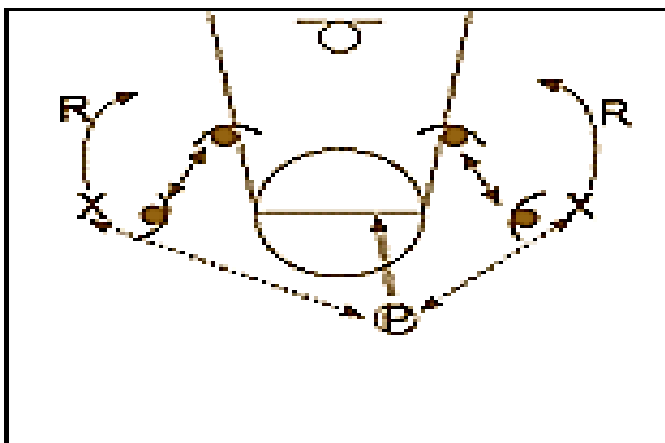
EL REBOTE

OBJETIVO: Bloqueo de rebote LF/LD y trabajo defensivo de ayudas.

SITUACIÓN: Colocamos dos filas, una a cada lado. El primero empezará defendiendo y en la posición de base a otro jugador que hará de pasador y tirador.

a) Se pasarán los atacantes el balón: Defensores trabajarán las líneas de pase, LF/LD, defensa al jugador con balón, etc.

c) A la voz del entrenador o por libre, uno de los dos aleros atacantes o el pasador del centro tirará: el atacante irá al rebote y los defensores bloquearán a su contrario. (Así una veces trabajarán el rebote en el lado fuerte y otras en el lado débil –tanto defensores como atacantes–



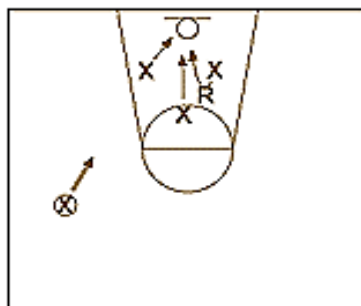
Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

OBJETIVO: Rebote ofensivo/defensivo, agresividad y tiro con oposición.

SITUACIÓN: Tres jugadores en la zona, un jugador lanza a canasta y se

rebotea (aunque anote el lanzamiento) hasta que alguien consiga canasta. Favorecer la agresividad permitiendo el juego duro, fuerte pero no violento.

Cuando un jugador consiga 2 o 3 canastas seguidas salen fuera y entra en tirador.

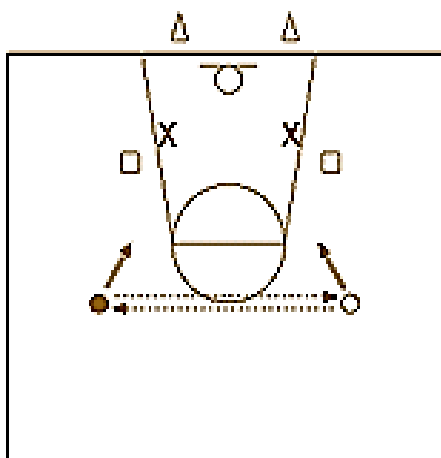


Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

OBJETIVO: Rebote ofensivo/defensivo, agresividad.

SITUACIÓN: 2 c 2 c 2 en medio campo, y dos tiradores exteriores que se pasan el balón previamente.

Una pareja ataca, otra defiende y la restante descansa hasta que la pareja defensiva coja cinco rebotes. Cuando esto ocurra se rotan posiciones: los defensores descansarán, los atacantes defenderán y los que empezaban atacarán



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

OBSERVACIONES:

- Si se produce un rebote ofensivo (y canasta) se les resta un rebote a los defensores.
- Podemos hacer que si los atacantes cogen 3 rebotes ofensivos a los mismos defensores antes de que éstos cojan 5 rebotes defensivos, cambian los atacantes con los que descansaban mientras continúan los defensores, empezando a contar desde cero.
- Se puede trabajar también 3 c 3 c 3, desde las posiciones que nosotros nos interesa.

6.7.- IMPACTOS.

6.7.1.- Impacto social.

Con esta guía didáctica, pretendemos socializar cabalmente a los docentes de Cultura Física para mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas y aplicación de los fundamentos técnicos del baloncesto de los estudiantes de dicha institución. Con el fin de generar un aporte teórico práctico para el perfeccionamiento de estas capacidades, ya que son parte fundamental del proceso de enseñanza - aprendizaje de los estudiantes en el desarrollo de las actividades escolares, incentivándoles el compañerismo, la solidaridad, la cooperación entre ellos, por medio de las actividades deportivas, quienes serán futuros deportistas o educadores que representen socialmente en sus saberes, es decir como aprenden y conocen colectivamente, la interrelación docente (entrenador)/ alumno /conocimiento.

Obteniendo jóvenes que estén predispuestos a realizar actividades físicas de una manera adecuada para tener cuidados sanos y proactivos en nuestra sociedad.

6.7.2.- Impacto Educativo

La presente guía por considerarse un documento didáctico, tiene como fin optimizar el proceso de enseñanza –aprendizaje de las capacidades coordinativas y aplicación de los fundamentos técnicos del baloncesto en las y los estudiantes, esto debido a los vacíos que presentaron cada uno de ellos, la cual servirá de apoyo tanto para los alumnos como para los docentes de cultura física en su labor educativa, con el fin de enseñar de manera pedagógica utilizando diversas estrategias metodológicas, a través de actividades deportivas y recreativas, las cuales permitirán mejorar las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del

baloncesto y de esta manera se estimulará positivamente a que coordinen sus movimientos de una manera eficiente ya que de esto depende su crecimiento mental así como corporal.

6.8 DIFUSIÓN

Fueron difundidos los conocimientos plasmados en esta guía a todos los docentes de cultura física del Colegio Nacional Pimampiro para que lo tomen como apoyo y lo apliquen de la mejor manera en sus planificaciones de trabajo.

6.9. BIBLIOGRAFÍA

- AUSUBEL David. (2008) Pedagogía General, CODEU, Educación y Desarrollo.
- ESEFUL, (2007) Diferentes Formas de Dominio de Balón, Libro 1.p.12.Lima
- FLORES Rafael. (2000) Hacia una pedagogía del conocimiento dice
- ORTIZ Alexander. (2005) Centro De Estudios Pedagógicos y Didácticos.
- RUIZ, Felio- TALENS, Inmaculada, (2003) Educación Física Vol.III, Editorial MAD.
- SANCHEZ, José- CARMONA, Jesús, (2004) Juegos Motores, Editorial Paidotribo, Barcelona.
- SEGURA, José (s/a), Mil 9 Ejercicios Y juegos del Baloncesto. Séptima Edición. Barcelona.

6.9.1 LINKOGRAFÍA.

- BLUME, <http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidadesf%C3%ADsicas>
- BOURET, Perla. Teoría Y técnicas de Humanismo. www.Psicologíaonline.com/artículos/2009/TecnicasHumanismos.shtml.

- CARMONA, Rafael: Actividad Física para la Educación en la Sociedad del Conocimiento. Hera.ugr.es/tesisugr/18930712.pdf. Universidad de Granada-2010.
- CONTRERAS, Fernando: Principios Tácticos del Fútbol, www.entrenadores.info, 1998-2002.
- HERRERA, Gabriel: Dpto. de Educación Física I. E. S, “Las Cualidades Motrices” arlladigital.com/.../Cualidades%20Motrices%20-%20art.pdf.
- TOVAR, Edgar: Educación Física. www.monografias.com/trabajos69/educación-Física/educaciónFísica2.shtml.
- ZAMBRANO, Kleddys. La expresión corporal. www.monografias.com/trabajos82/la-expresión-corporal/la-expresión-corporal.shtml.

ANEXOS

ANEXO 1.
CERTIFICADO DE LA VALIDACIÓN



Colegio Nacional "Pimampiro"
RUC: 1060009560001
PIMAMPIRO - IMBABURA - ECUADOR

DRA. CRISTINA SILVA L. RECTORA

CERTIFICA:

Que los Señores BASTIDAS ROSERO LINO LEONARDO Y CASTILLO PASCUMAL WILSON RENÉ, Estudiantes de La Universidad Técnica del Norte, aplicaron los test correspondientes a la Tesis de Grado en la Especialidad Cultura Física, a los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato General Unificado, Hombres y Mujeres.

Es lo que certifico, facultando a los interesados dar uso del presente como a bien tuvieren.

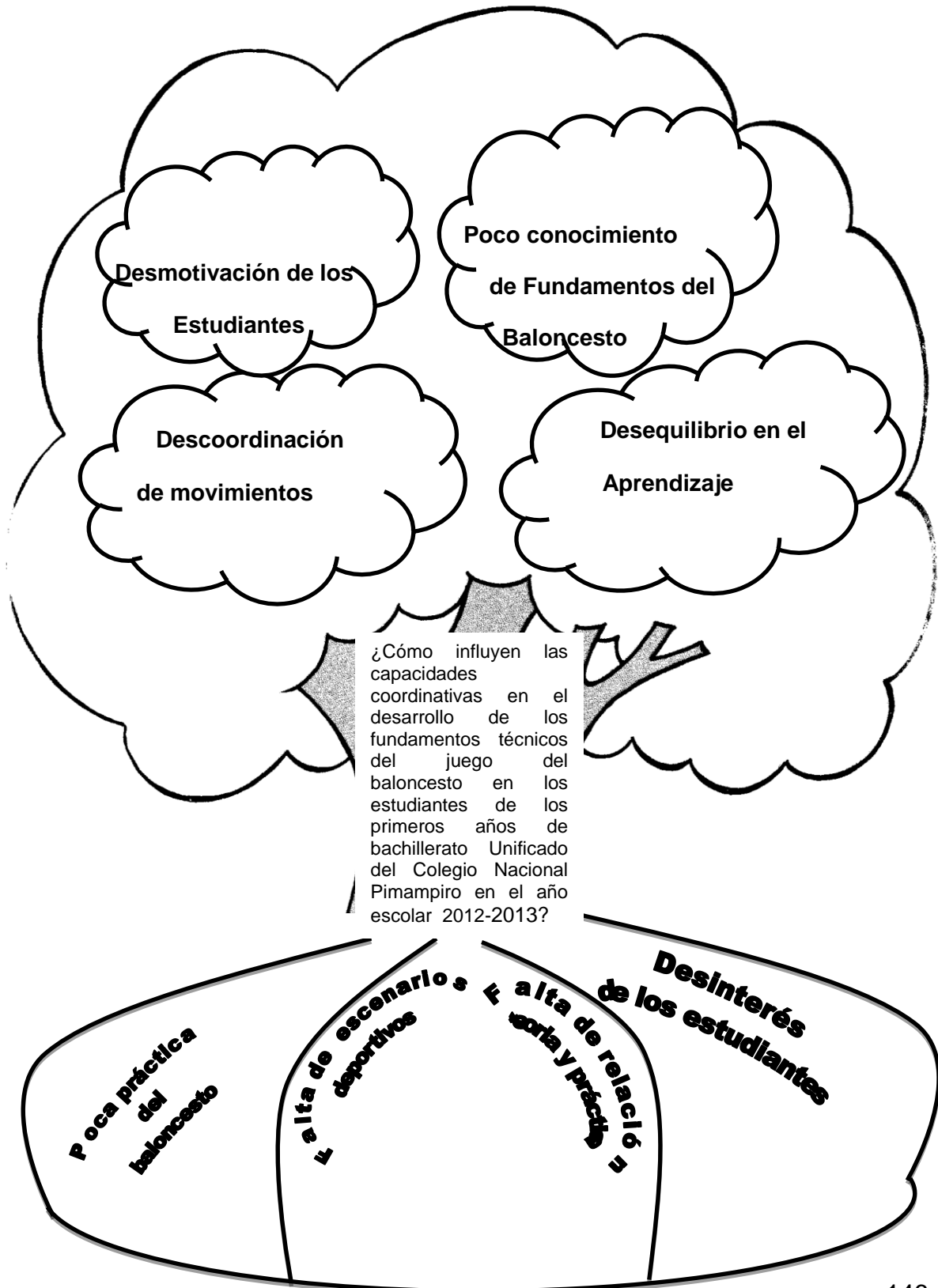
Pimampiro, 2013-06-14

Dra. Cristina Silva L.
FIRMA



Dir.: Calle Paquisha 2-139 y García Moreno
Telefax: 06 2937 119 / 06 2937613 email: colnapi@yahoo.es

ANEXO 2.



FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cómo influyen las capacidades coordinativas en el desarrollo de los fundamentos técnicos del juego del baloncesto en los estudiantes de los primeros años de bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro en el año escolar 2012-2013</p>	<p>Establecer las capacidades coordinativas y su influencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto en los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro, logrando así un buen mejoramiento en el baloncesto.</p>
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SUBPROBLEMAS INTERROGANTES
<ul style="list-style-type: none"> - Diagnosticar la coordinación viso motor en los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro. - Analizar la orientación de los estudiantes en la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo. - Aplicar la diferenciación de los fundamentos técnicos en el desarrollo del baloncesto. - Valorar el equilibrio de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro. 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel de coordinación viso motor en los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro. - ¿Cuál es el nivel de orientación de los estudiantes en la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo. - ¿Cuál es el nivel para aplicar la diferenciación de los fundamentos técnicos en el desarrollo del baloncesto. - ¿Cómo valorar el equilibrio de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado del Colegio Nacional Pimampiro.

ANEXO 3. MATRIZ DE COHERENCIA

ANEXO 4.

MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADORES
Las capacidades coordinativas son las que están relacionadas con la capacidad de conducción (control) y regulación del movimiento, es decir con los procesos informacionales.	Capacidades Coordinativas	<ul style="list-style-type: none"> - Combinación. - Orientación - Diferenciación - Equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> - Test de habilidades (correr, saltar y girar; correr, saltar y lanzar; lanzar, aplaudir y tomar - Test de desplazamiento distintos ritmos, en distintas direcciones y con variadas posiciones del cuerpo. - Test de movimiento <ul style="list-style-type: none"> - desplazarse en tripedia. - desplazarse en cuadrupedia trasladando una pelota con la cabeza. - Test de balanza Mantenerse en puntas de pie y cambiar

			de posición. Caminar, saltar, realizar apoyos sobre la viga baja.
<p>Son acciones que están constituidas por gestos propios del deporte y se pueden clasificar según sirvan para atacar o defender. Los fundamentos técnicos principales del ataque son tres: botar, pasar y lanzar.</p>	<p>Fundamentos técnicos del baloncesto</p>	<p>El Bote y el Dribbling</p> <p>El Pase</p> <p>El Tiro o Lanzamiento a Canasta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bote de protección: - Bote de velocidad - Pase de pecho - Pase picado - Pase por encima de la cabeza - Pase de béisbol - Pase de mano a mano - Tiro libre o lanzamiento personal - Lanzamiento en suspensión - Lanzamiento bandeja - Entrada a canasta - Es machada o mate

ANEXO 5.

INSTRUMENTOS

FICHA DE OBSERVACIÓN

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA**

**FICHA DE OBSERVACIÓN DESCRIPTIVA DIRIGIDA A
ESTUDIANTES**

ÁREA DE DESARROLLO: DEPORTIVO (BALONCESTO)

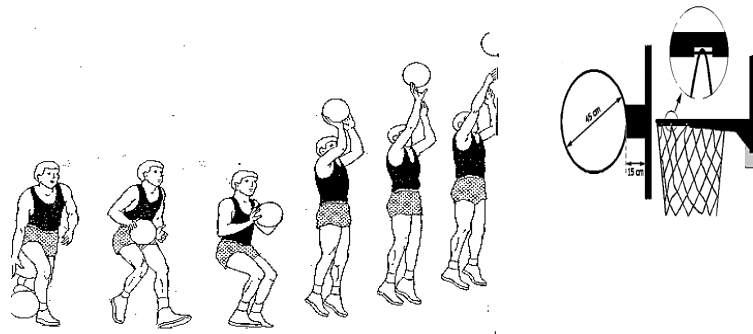
ALUMNO

OBSERVADO:.....

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
ACTIVIDADES			
Se desmarca buscando espacios libres			
Extiende los brazos hasta el lugar de pase			
Controla la pelota correctamente cuando conduce en la carrera			
Bota con ambas manos y controla la pelota correctamente			
Pasa y lanza correctamente el balón			
Respeto a los compañeros durante el juego			
Sube el balón a la posición de tiro			

TEST DE CAPACIDADES COORDINATIVAS

Test de Habilidades (Lanzamiento al tablero)



Objetivo: Medir el grado de coordinación óculo manual.

Desarrollo: Esta prueba consiste en lanzar una pelota de ritmo a un tablero situada a 6mtrs. de distancia con la mano hábil y recogerla a su regreso con las dos durante 1s anotando los tableros correspondientes.

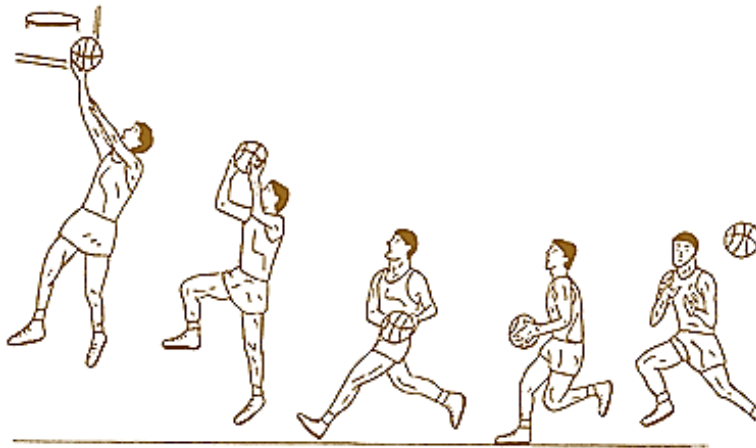
Resultados: Observar que ningún lanzamiento que se realice desde la señal indicada. Todos se realizarán con la mano hábil y serán valorados todos aquellos que al menos toquen la línea.

Material: Cronómetro, pelota y tablero.

Tabla de Valoración

Intentos	Puntuación	Valoración
1	10	Excelente
2	8	Muy Bueno
3	6	Bueno
4 - 14	4	Regular
15	0	Insuficiente

Test de Desplazamiento



Objetivo: Medir el equilibrio y la velocidad de desplazamiento con balón. Contraataque tras rebote defensivo.

Desarrollo: Lanzamos el balón de baloncesto desde debajo de uno de los aros al tablero, lo recogemos de un salto y al caer un rápido giro nos dirigimos hacia el otro aro con bote de progresión y lo más rápido posible, deteniendo el cronómetro a su llegada.

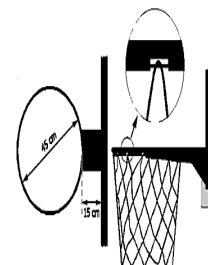
Normas: El bote debe ir en todo momento controlado con un tiempo mínimo de 30 segundos y un máximo de 1 minuto.

Material: Campo de baloncesto, balón de baloncesto y cronómetro.

Tabla de Valoración

Intentos	Tiempo	Valoración
1	6"	Excelente
2	12"	Bueno
3	18"	Regular

Test de Movimiento (Tiro al aro en movimiento)



Objetivo: Medir la técnica del tiro al aro en movimiento después de drible.

Desarrollo: A una distancia de 5m. del aro, los estudiantes ejecutarán el tiro al aro en movimiento después de drible. Se realizarán tres intentos por cada estudiante y se tomará el resultado de mayor valor.

Material: Balón, campo de, baloncesto, pito.

Tabla de Valoración

Intentos	Puntuación	Valoración
1	10	Excelente
2	8	Bueno
3	6	Regular

Test de Balanza (equilibrio)



Objetivo: Medir el equilibrio estático del sujeto.

Desarrollo: El ejecutante se coloca en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre una tabla de 3 cm. De ancho. A la señal del controlador, el ejecutante pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo.

Normas: El test se basa en contabilizar el número de ensayos que ha necesitado el ejecutante para lograr mantener el equilibrio durante 1 minuto. Si el ejecutante cae más de quince veces en los primeros 30 segundos se finaliza la prueba. Se realizarán varios intentos previos antes de cronometrar el sujeto o a la prueba definitiva.

Material: Tabla ancha de 3cm de ancho, cronómetro.

Tabla de Valoración

Intentos	Puntuación	Valoración
1	10	Excelente
2	8	Bueno
3	6	Regular
4 - 14	4	Insuficiente

ANEXO 7.
FOTOGRAFÍAS

















**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:	DE	100363148-6	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Bastidas Rosero Lino Leonardo	
DIRECCIÓN:	Pimampiro calle González Suárez y Juan Montalvo		
EMAIL:	Linobas_1989@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2937187	TELÉFONO MÓVIL:	0983607172
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL JUEGO DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO UNIFICADO DEL "COLEGIO NACIONAL PIMAMPIRO" EN EL AÑO ESCOLAR 2012 – 2013		
AUTOR (ES):	Bastidas Rosero Lino Leonardo- Castillo Pascumal Wilson Rene		
FECHA: AAAAMMDD	2013/07/18		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> /	PREGRADO	<input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física		
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Alfonso Chamorro		

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Bastidas Rosero Lino Leonardo, con cédula de identidad Nro. 100363148-6, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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


Ibarra, a los 31 días del mes de julio del 2013

EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: Bastidas/Rosero Lino Leonardo
C.C.: 100363148-6

ACEPTACIÓN:

(Firma) 

Nombre: Ing. Betty Chávez
Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA

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, Bastidas Rosero Lino Leonardo, con cédula de identidad Nro. 100363148-6 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 **ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL JUEGO DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO UNIFICADO DEL "COLEGIO NACIONAL PIMAMPIRO" EN EL AÑO ESCOLAR 2012 – 2013** que ha sido desarrollado para optar por el título de: Título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad 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.

(Firma)

Nombre: Bastidas Rosero Lino Leonardo

Cédula: 100363148-6

Ibarra, 31 del mes de julio del 2013



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

2. 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:	100363201-3		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Castillo Pascumal Wilson Rene		
DIRECCIÓN:	Pimampiro calle Sucre y Juan Montalvo		
EMAIL:	Wil71988@hotmail.co,		
TELÉFONO FIJO:	2937230	TELÉFONO MÓVIL:	0985229823
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL JUEGO DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO UNIFICADO DEL "COLEGIO NACIONAL PIMAMPIRO" EN EL AÑO ESCOLAR 2012 – 2013		
AUTOR (ES):	Bastidas Rosero Lino Leonardo- Castillo Pascumal Wilson Rene		
FECHA: AAAAMMDD	2013/07/18		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO		
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física		
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Alfonso Chamorro		

5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Castillo Pascumal Wilson Rene, con cédula de identidad Nro. 100363201-3, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

6. CONSTANCIAS


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

Ibarra, a los 31 días del mes de julio del 2013

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: Castillo Pascumal Wilson Rene
C.C.: 100363201-3

ACEPTACIÓN:

(Firma).....
Nombre: Ing. Betty Chávez
Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA

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, Castillo Pascumal Wilson Rene, con cédula de identidad Nro. 100363201-3 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 **ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL JUEGO DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO UNIFICADO DEL "COLEGIO NACIONAL PIMAMPIRO" EN EL AÑO ESCOLAR 2012 – 2013** que ha sido desarrollado para optar por el título de: Título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad 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.

(Firma)

Nombre: Castillo Pascumal Wilson Rene

Cédula: 100363201-3

Ibarra, 31 del mes de julio del 2013