



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

ESTUDIO DE LAS CUALIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL BÁSQUETBOL EN LAS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO UNIFICADO DE LA UNIDAD DE FORMACIÓN ARTESANAL FISCAL “PUEBLO SIN FRONTERA” EN EL AÑO LECTIVO 2014

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física

AUTORA:

Elvia Silvana Enríquez Quiroz

DIRECTOR:

Msc. Jesús León

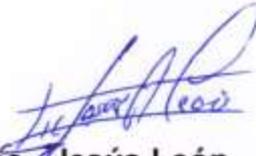
Ibarra, 2015

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 del trabajo de grado del siguiente tema **“ESTUDIO DE LAS CUALIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL BÁSQUETBOL EN LAS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO UNIFICADO DE LA UNIDAD DE FORMACIÓN ARTESANAL FISCAL “PUEBLO SIN FRONTERA” EN EL AÑO LECTIVO 2014”**. Trabajo realizado por la señorita egresada: **Enríquez Quiroz Elvia Silvana**, previo a la obtención del Título de Licenciada en la especialidad de Educación Física

Al ser testigo presencial, y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, certifico 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. Jesús León

DIRECTOR TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

A mi madre, porque fue una persona muy importante en mi vida, un ejemplo a seguir, con sus consejos y palabras supe entender y valorar muchas cosas.

Gracias a ti madre ahora estoy dando un paso al futuro que me espera, no sé cómo agradecerte lo buena que fuiste en el tiempo que te tuve a mi lado, y ahora que no te tengo me haces mucha falta.

Yo se que desde el cielo nos miras y nos bendices y me das fuerza para seguir adelante por eso te agradezco, por haber sido la mejor madre que siempre ha estado cuando más te he necesitado, te recordaré, y te llevaré en mi mente y en mi corazón.

A mi esposo, porque me apoyó y me dio fuerzas en el momento que más necesitaba junto con mi hija a salir adelante y aprovechar cada segundo de mi vida.

Silvana

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todas las personas que me han apoyado, especialmente a mi madre Emérita Quiroz, y a mi padre que me dieron la vida, por motivo no se encuentran conmigo ya que desde el cielo me dan fuerzas, para seguir creciendo como persona.

Dejo constancia de mi más sincera gratitud a la prestigiosa UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE, En especial a los docentes de Educación Física Deportes y Recreación 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 ME RODEAN, POR SU APOYO Y
ALIENTO EN TODO MOMENTO.

Silvana

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

TEMA.....	i
Aceptación del Director.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice general de contenidos.....	v
Índice de cuadros.....	x
Índice de gráficos.....	xi
Resumen.....	xii
Abstract.....	xiii
Introducción.....	xiv

CAPÍTULO I

1. El problema de investigación.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	2
1.3 Formulación del problema.....	3
1.4 Delimitación del problema	3
1.4.1 Delimitación de las Unidades de Observación.....	3
1.4.2 Delimitación Espacial.....	4
1.4.3 Delimitación Temporal.....	4
1.5 Objetivos.....	4
1.5.1 Objetivo General.....	4
1.5.2 Objetivos Específicos.....	4
1.6 Justificación.....	5
1.7 Factibilidad.....	6

CAPÍTULO II

2 Marco Teórico.....	8
2.1. Fundamentación Teórica.....	8

2.1.1.	Fundamentación Sociológica.....	8
2.1.2.	Fundamentación Psicológica.....	9
2.1.3.	Fundamentación Filosófica.....	10
2.1.4.	Fundamentación Axiológica.....	11
2.1.5.	Fundamentación Pedagógica.....	11
2.1.6.	Teorías del Aprendizaje.....	12
2.1.7.	Cualidades Coordinativas.....	13
2.1.8.	Características de las capacidades coordinativas.....	13
2.1.9.	Importancia de las capacidades coordinativas.....	19
2.1.10.	Capacidades Coordinativas Generales o Básicas.....	20
2.1.11.	Capacidades Coordinativas Complejas.....	20
2.1.12.	Capacidad de combinación y acoplamiento de movimiento....	21
2.1.13.	Capacidad de orientación espacio-temporal.....	23
2.1.14.	Capacidad de Diferenciación.....	26
2.1.15.	Equilibrio.....	27
2.1.15.1.	Tipos De Equilibrio.....	28
2.1.16.	Coordinaciones.....	29
2.1.16.1.	Tipos de coordinación: Clasificación.....	29
1.2.17.	La Flexibilidad.....	30
2.1.18.	La técnica.....	32
2.1.19.	El Test.....	32
2.1.19.1.	Tipos de Test.....	33
2.1.19.1.1	Test de desplazamiento.....	33
2.1.19.1.2	Test de balanza (equilibrio).....	34
2.1.19.1.3	Test de Habilidades (Lanzamiento al tablero).....	35
2.1.19.1.4	Test de Movimiento (Tiro al aro en movimiento).....	36
2.1.20.	Técnicas básicas del basquetbol.....	37
2.1.21.	Pase.....	37
2.1.21.1	Técnica de los pases.....	38
2.1.21.1.1	Pase de pecho con dos manos.....	38
2.1.21.1.2	Pase picado con dos manos.....	40
2.1.21.1.3	Pase por encima de la cabeza.....	41

2.1.21.1.4	Pase por detrás de la espalda.....	42
2.1.21.1.5	Pase de béisbol.....	42
2.1.22.	Fundamentos Ofensivos.....	43
2.1.23.	Posición básica del jugador en ataque con balón.....	44
2.1.24.	Sujeción y dominio del balón.....	44
2.1.25.	Desplazamientos.....	45
2.1.26.	El Tiro o Lanzamiento.....	46
2.1.27.	Bote.....	47
2.1.27.1.	Tipos de bote.....	48
2.1.27.1.1	Bote de progresión.....	48
2.1.27.1.2	Bote de protección.....	48
2.1.27.1.3	Bote de velocidad.....	49
2.1.27.1.4	Bote con dos manos.....	49
2.1.28.	Cambios de mano, dirección y ritmo.....	50
2.1.29.	Finta.....	50
2.1.30.	El Bloqueo.....	51
2.1.31	Dribbling.....	52
2.1.32	Fundamentos Defensivos.....	52
2.1.33	Posición básica defensiva.....	53
2.1.34	Rebote defensivo.....	53
2.1.35	Pivotes.....	54
2.2.	Posicionamiento teórico personal.....	56
2.3.	Glosario de términos.....	56
2.4.	Interrogantes de la investigación.....	58
2.5.	Matriz categorial.....	59

CAPÍTULO III

3.	Metodología de la investigación.....	60
3.1	Tipo de investigación.....	60
3.1	Investigación Descriptiva.....	60
3.1.2	Investigación de campo.....	60
3.1.3	Investigación documental o bibliográfica.....	60
3.2.	Métodos de investigación.....	61

3.2.1	Observación Científica.....	61
3.2.2.1	Método Analítico.....	61
3.2.2.2	Método Sintético.....	61
3.2.2.3	Método Inductivo.....	62
3.2.2.4	Método deductivo.....	62
3.2.2.5	Método Estadístico.....	63
3.3.	Técnicas e instrumentos.....	63
3.3.1	Test de cualidades coordinativas.....	63
3.3.2	Ficha de observación.....	63
3.4.	Población.....	64
3.5	Muestra.....	64

CAPÍTULO IV

4.	Análisis e interpretación de resultados.....	65
4.1.	Análisis de los Test de Capacidades Coordinativas.....	66
4.2.	Análisis e Interpretación de la Ficha de Observación.....	70

CAPÍTULO V

5.	Conclusiones y Recomendaciones.....	77
5.1.	Conclusiones.....	77
5.2.	Recomendaciones.....	78
5.3.	Interrogantes de Investigación.....	79

CAPÍTULO VI

6.	Propuesta alternativa.....	80
6.1.	Título de la propuesta.....	80
6.2.	Justificación e importancia.....	80
6.3.	Fundamentación.....	81
6.3.1.	Fundamentación Pedagógica.....	81
6.3.2	Cualidades Coordinativas.....	83
6.3.3	Capacidad de orientación en el espacio-temporal.....	83
6.3.4	Equilibrio.....	84

6.3.5	Coordinación.....	84
6.3.6	Fundamentos del juego.....	84
6.3.7	Pase.....	85
6.3.8	Pivotar.....	85
6.3.9	Tiro o Lanzamiento.....	85
6.3.10	Bote.....	85
6.4	Objetivos.....	86
6.4.1	Objetivo General.....	86
6.4.2	Objetivos Específicos.....	86
6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	87
6.6	Desarrollo de La Propuesta.....	88
6.7	Impactos.....	133
6.7.1	Impacto social deportivo.....	133
6.7.2	Impacto educativo.....	133
6.8	Difusión.....	134
6.9	Bibliografía.....	135
Anexos.....		137
	Anexo 1 Árbol de Problemas.....	138
	Anexo 2 Matriz de Coherencia.....	139
	Anexo 3 Matriz Categorical.....	140
	Anexo 4 Test Técnicos.....	141
	Anexo 5 Instrumentos.....	145
	Anexo 6 Certificado de la validación.....	146
	Anexo 7 Certificado de socialización de la propuesta.....	147
	Anexo 8 Fotografías.....	148

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro No. 1	Precisión en la ejecución.....	27
Cuadro No. 2	Población.....	64
Cuadro No. 1	Análisis del Test de desplazamiento.....	66
Cuadro No. 2	Test de Balanza.....	67
Cuadro No. 3	Análisis del test de habilidades.....	68
Cuadro No. 4	Análisis del Test de movimiento.....	69

ÍNDICE DE GRÁFICOS

4.2 Análisis e Interpretación de la Ficha de Observación.....	66
Grafico. 1 Habla con sus compañeras y colabora en el juego.....	66
Grafico. 2 Realiza distintos tipos de pases.....	67
Grafico. 3 Protege el balón evitando que se lo quiten.....	68
Grafico. 4 Defiende rápidamente cuando su equipo pierde el balón.....	69
Grafico. 5 Pasa y lanza correctamente el balón.....	70
Grafico. 6 Respeta a los compañeros durante el juego.....	71
Grafico. 7 Realiza tiros y /o entradas a canasta.....	72
Talleres.....	89
1. Taller Agarre.....	89
2. Taller Pase.....	91
3. Taller Combinación de fundamentos.....	93
4. Taller Fundamento pase.....	95
5. Taller Fundamento pase de pecho.....	97
6. Taller Fundamento pase de pique.....	99
7. Taller Fundamento el bote.....	101
8. Taller Fundamento lanzamiento	103
9. Taller Fundamento lanzamiento en suspensión.....	105

RESUMEN

El presente trabajo investigativo consiste en elaborar una guía de actividades deportivas para el desarrollo de las cualidades coordinativas del básquetbol, que servirá para formar, fortalecer la integración social y el desarrollo psico-fisiológico en las estudiantes de los primeros años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo Sin Fronteras” de la Ciudad de Pimampiro. Para lograr lo anteriormente descrito, se recopiló información mediante la aplicación de instrumentos de investigación como es Test técnico y fichas de observación aplicados a estudiantes de los diferentes niveles. Es importante señalar que los datos primarios fueron recogidos por información, mediante diálogos, observación directa en diferentes juegos realizados, en los recreos y durante la práctica docente con antelación a la elaboración del trabajo investigativo, la cual sirvió de base científica para argumentar en la presente investigación y, por ende, formular la propuesta alternativa que sirvió de apoyo para el manejo y aplicación de los fundamentos básicos del básquetbol en la institución, como también se transformó en una oportunidad de crecimiento, fortalecimiento, calidad y desarrollo deportivo. Sin embargo, la guía es un aporte para la educación ya que sirvió como una estrategia elemental en el inter-aprendizaje tanto para las estudiantes como para el docente, el mismo que se utilizó como fuente de apoyo en la práctica del básquetbol. Este documento contiene talleres interactivos que servirán como fundamentación para desarrollar las cualidades coordinativas en esta disciplina; otra estrategia que dinamice el aprendizaje es la de sesiones recreativas que contienen la práctica directa tanto en el movimiento corporal como en el dominio del balón. Estos ingredientes deportivos conllevarán a potenciar la calidad de práctica del básquetbol en la juventud local y con influencia nacional, considerando sus características a nivel motriz, cognitivo, afectivo y social, que les sirva también para mejorar la calidad y estilo de vida, ocupando adecuadamente el tiempo libre. Para dar mayor efectividad a la investigación y practicidad se utilizó métodos como: inductivo –deductivo y analítico sintético y estadístico que están dentro del enfoque predominante cualitativo de la investigación. En consecuencia la práctica del básquetbol repercute en forma positiva en el normal desarrollo de los estudiantes tanto en lo físico, psicológico y social, manifestado en su comportamiento dentro y fuera de su entorno, así como también, este trabajo refleja los elementos de las estrategias elaboradas y el modelo sobre el cual se implementó cada uno de los mismos para alcanzar los resultados esperados que están tanto en los objetivos como en las alternativas de solución

DESCRIPTORES: Cualidades coordinativas y técnicas básicas del básquetbol.

ABSTRACT

This research works is to develop a guide to sports activities of coordinative qualities of basketball, it will serve to form and fortuity social integration and physiological development in the students of the first years to school from “unified unit training craft people without borders “from Pimampiro city to obtain the above – described I compiled information using research instruments such as a technical test and observations records to the students from different levels it is important to trance that: the primary data were collected for information: by dialogue with students, direct observation in different games to the students during my practice teacher prior to the development of the research job so it provided the scientific formulate the alternative that it will support the management and implementation of the basic fundamental of basketball in the institution growth; quality and athletic development. However the guide is a contribution to the education and it server like a basic strategy a mutual learning for both students and teachers this guide we used like a source of support in the practice of basketball. This document contains interactive workshops that they will serve as a foundation to develop coordinative qualities in this discipline; another strategy that it energizes learning during the recreational session containing both direct practice body movement and ball control. These sports entail ingredients to enhance the quality of practice to the local young people basketball and national influence considering their characteristics to motor, cognitive, emotional and social level, also these sport ingredients will serve to improve the quality and lifestyle, taking properly the time off. The give better effectiveness and practicality to the research and method I was used method like: inductive-deductive analytical and statistical synthetic that they are predominant inside the qualitative approach to research consequently basketball practice positively affects the normal development of students both in the physical psychological and social, manifesting in their behavior inside and outside of their environment so. This work reflects elements of the strategies development and the model in which each implement the some for desired outcomes that they are in both the objectives and alternatives of solutions

DESCRIPTORS: qualities coordinative and basic techniques of basketball.

INTRODUCCIÓN

El deporte del basquetbol despierta las fuerzas creadoras, agudiza los sentidos y la mente, modela el carácter y educa la responsabilidad; enseña a enfrentarse a la victoria y a la derrota, ejercita la disciplina y la colaboración, despierta el sentido del orden, familiariza a los más jóvenes con el poder de la casualidad; proporciona un tiempo de relajación mental y liberación.

Sólo a través de la actividad lúdica un joven es capaz de experimentar la acción recíproca de la fortuna en su doble faceta; tener suerte y ser feliz.

Entrando a la parte técnica del aprendizaje, es necesario tener un punto de partida y de llegada, parece que éste tiene antecedentes mucho antes al periodo de enseñanza, éstos podrían estar en la familia, la sociedad y los intereses del estudiante; aunque muy poco desarrollados y estimulados.

El profesional de la actividad física tiene que ser considerado como el eje fundamental del trabajo, para que no existan errores y todos tengamos claros los objetivos a alcanzar, siendo esto como una herramienta abierta, flexible y modificable a través del diálogo, de la experiencia, de las nuevas aportaciones técnicas y tácticas empleadas en este proceso de masificación del básquetbol.

Claro está que el básquetbol desarrolla todo tipo de cualidades coordinativas, no es propicio que en la Ciudad de Pimampiro no practiquen masivamente este deporte; por tal razón, es necesario implementar y motivar el aprendizaje mediante sesiones y talleres interactivos en las estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin

Fronteras “. Del cantón Pimampiro. Este trabajo investigativo constan de seis capítulos:

En el Capítulo I.- Se encuentra resuelto el Problema de investigación, la delimitación, objetivos, la justificación y factibilidad.

El Capítulo II.- Contiene el Marco Teórico la fundamentación teórica, Posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación, matriz categorial.

En el Capítulo III.- Contiene tipos de investigación, métodos, técnicas, instrumentos, población, muestra.

El Capítulo IV.- Contiene el análisis e interpretación de resultados.

En el Capítulo V.- Contiene conclusiones y recomendaciones

En el Capítulo VI.- Contiene la propuesta con sus diferentes componentes, donde se encuentra su respectiva justificación acompañada del sustento científico acerca de las capacidades coordinativas y las técnicas básicas del básquetbol. Y como parte final se encuentra el desarrollo de la propuesta, la cual es guía didáctica donde constan talleres interactivos y sesiones recreativas.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

En la Unidad Educativa de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”, se observó que en la disciplina del básquetbol no tienen buenos resultados por la falta de práctica, desinterés y desconocimiento, ya que esta institución cuenta con un número reducido de estudiantes, no disponen de una infraestructura deportiva adecuada, en la malla curricular contemplan las horas de cultura física, pero dicho tiempo lo utilizan para otros menesteres, sabiendo que dentro de la planificación micro curricular está la disciplina del básquetbol, razón por la cual, las estudiantes no desarrollan las habilidades deportivas, ya que el objetivo institucional es las manualidades y otras tareas escolares.

En tal virtud, es necesario e indispensable que las estudiantes practiquen esta disciplina, la misma que les conducirá a desarrollar habilidades propias del juego. Cabe indicar que esta Institución, está ubicada en la zona urbana de la ciudad de Pimampiro, de la provincia de Imbabura, cuenta con el apoyo del estado y proporciona una educación laica a todas las estudiantes.

En el aspecto deportivo, se observó que la participación de las estudiantes en clase no es muy buena, por tal razón, es necesario implementar el aprendizaje mediante una guía didáctica que contiene sesiones y talleres. La Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin

Fronteras”, tiene un buen promedio de 80 alumnas, que permite realizar esta investigación, en la disciplina de básquetbol.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Cuando se habla de básquetbol, se hace alusión a un juego que ha sido creado para los seres humanos, no importa su talento o capacidad. En el aspecto educativo en la enseñanza de básquetbol, cada día se requiere de más importancia de la pedagogía y los lineamientos metodológicos para orientar correctamente los contenidos de trabajo que se desarrollan en las diferentes etapas de formación, por lo tanto, en el básquetbol el ganar no es el objetivo principal, sino que ganar es una consecuencia del progreso individual y colectivo de las estudiantes que se da a partir del aprendizaje de hábitos deportivos y sociales, durante un periodo determinado de tiempo. El verdadero objetivo constituye la formación integral en las estudiantes, cumpliendo con el adagio latino. “Mens sana in corpore sano”. (Mentesana en cuerpo sano)

La Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras” está en una situación crítica, por no contar con una infraestructura adecuada, implementación deportiva, docente interesado en la enseñanza de este deporte y que lleva consigo mismo un conocimiento sobre la práctica y técnica del básquetbol.

Las causas de la no práctica del básquetbol presentadas en esta Institución son:

- La falta de escenarios adecuados, las canchas están en mal uso, por lo cual no pueden realizar la práctica del básquetbol, no cuenta con implementación deportiva.

- La carencia de estímulo deportivo por la falta de motivación al momento de realizar la clase por parte del Profesor de educación física
- Poca participación del Profesor de educación física en la enseñanza de la materia.
- Docentes imparten otras áreas de estudio sin darle mayor importancia el aprendizaje del básquetbol.
- Las estudiantes no saben distribuir adecuadamente el tiempo libre, descuidando por completo la práctica de básquetbol.

Los efectos producidos son: un desarrollo físico inadecuado, poco les gusta involucrarse en lo que se refiere a trabajo en equipo, y por ende, buscan refugiarse en actividades sedentarias y poco usuales en el estamento juvenil.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influyen las cualidades coordinativas en el desarrollo de las técnicas básicas del básquetbol en las estudiantes de los primeros años de Bachillerato Unificado, en la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”, de la ciudad de Pimampiro, en el año lectivo 2014?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Delimitación de las Unidades de observación

La presente investigación se realizó a las estudiantes de los Primeros Años de Bachilleratos Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”.

1.4.2 Delimitación espacial

La presente investigación se realizó en la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”, del cantón Pimampiro, provincia de Imbabura.

1.4.3 Delimitación temporal

El estudio en mención se desarrolló durante en el año lectivo 2014.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo General

Determinar las cualidades coordinativas y su influencia en el desarrollo de las técnicas básicas del básquetbol en las estudiantes de los primeros años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”, de la ciudad de Pimampiro, en el año lectivo 2014.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Evaluarlas cualidades coordinativas en las estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado, de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”.
- Diagnosticar las técnicas básicas del básquetbol en las estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”.

- Elaborar una Guía Didáctica para mejorar las técnicas básicas del básquetbol y las cualidades coordinativas en las estudiantes de los primeros años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”.
- Socializar la Guía Didáctica.

1.6 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se la realizó para dar a conocer, que el básquetbol constituye una faceta muy importante para el desarrollo de la coordinación motriz, actividad que está al alcance de todos quienes estudian en la institución educativa señalada en el presente trabajo de investigación.

Las capacidades coordinativas representan un fundamento y una condición importante, no solo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo, no se puede analizar únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Como se ha mencionado, las capacidades coordinativas son unos de los cimientos para obtener estudiantes con mejor conocimiento en el básquetbol, tomando en cuenta los antecedentes anteriormente mencionados con métodos didácticos adecuados para el desarrollo de la técnica del balón y sin balón.

Es por eso, que esta capacidad formativa-educativa debe suplir el déficit motriz del estilo de vida y de trabajo: el caminar, correr, saltar, empujar, lanzar, recibir y muchas otras formas motoras básicas llegaron a

la motricidad deportiva surgiendo de la motricidad laboral o por intermedio de ella.

La finalidad de la educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades, sino el desarrollo de una persona más plenamente humana, libre, creadora y recreadora de su propia cultura, con el 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 en lo psicomotor, hacia lo cognitivo – socio afectivo y en función de un diseño de hombre.

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.

El desarrollo de este trabajo de investigación tiene la finalidad de ofrecer a los docentes y a las estudiantes, una serie de ayudas fundamentales y modernas plasmadas en una guía didáctica, sesiones y talleres para su trabajo, y que al mismo tiempo permita el mejoramiento técnico de aquellas que procuran el aprendizaje del básquetbol, ya sea como distracción o entretenimiento. Se puede mencionar ampliamente que la utilidad práctica, en cuanto a sus resultados permitió un mejoramiento técnico en el aprendizaje del básquetbol, justificándose ampliamente el presente trabajo de investigación.

1.7 Factibilidad

Es factible porque hay extensa información relevante en libros, documentos, guías de información, páginas web, internet, revistas,

folletos, enciclopedias, manuales didácticos para respaldar científicamente el presente Trabajo de investigación. Además en el pensum de estudios es obligatorio tratar este deporte. Porque los escenarios deportivos pueden auxiliar a otros escenarios como es el coliseo y la Unidad Educativa de Pimampiro. En la praxis se facilita, ya que cada uno de los talleres interactivos que se presentó en la propuesta son actividades recreativas y de fácil alcance. Dentro del aspecto presupuestario, los gastos del presente trabajo de investigación fueron cubiertos en su totalidad por la autora del Trabajo de Grado.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACION TEÓRICA

Las cualidades coordinativas son sin duda un elemento importante 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 vemos a continuación.

La técnica en el basquetbol 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 Sociológica

Teoría socio - crítica.

Pérez Gómez, (2007): Señala que vivimos en una sociedad que plantea al sistema educativo demandas distintas de las tradicionales; en todos los ciudadanos estas demandas se encuentran relacionadas con el desarrollo de la capacidad de aprender a aprender a lo largo de toda la vida. Así, destaca que el problema no es la cantidad de información que los niños y jóvenes reciben, sino su calidad para transformarla en conocimiento y poder aplicarla a diferentes situaciones y contextos". Con esta teoría nos conduce a tomar muy en cuenta los comentarios de los estudiantes y dirigentes donde vamos a desarrollar la investigación, ya que de ello determinaremos si la cantidad de información recibida por los estudiantes está llena de coherencia y calidad sobre los

recursos que tienen los estudiantes en relación a un deporte específico. (p.51)

Estoy de acuerdo con el autor sobre la teoría sociológica que Explicita las demandas sociales y culturales que la sociedad tiene y espera del sistema educativo. Los conocimientos, actitudes y valores que considera necesarios para socializar a los alumnos y para que asimilen su patrimonio personal.

2.1.2 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Teoría Cognitiva.

Para Jiménez y Ruiz, (2006). “Las investigaciones en el deporte relacionadas con los procesos cognitivos han ido aportando claridad y enriqueciendo la labor cualitativa de los profesionales en el área de la enseñanza y el entrenamiento del deporte, siendo los deportistas los receptores directos del conocimiento adquirido”. (p. 25)

Los individuos y deportistas usan la información que ha sido generada por fuentes externas (entrenadores) y fuentes internas (memoria). Esta información da pensamientos procesados, transferidos dentro de significados o patrones, se combinan para formar juicios sobre el comportamiento. Para los deportistas, poder tener un adelanto en su conocimiento sobre la preparación física especial debe hacerse de una manera eficaz y comprensible por los entrenadores, dotando de materiales adecuados para su aprendizaje eficaz.

El conocimiento es muy importante ya que toda persona siempre debe estar dispuesta a aprender y transmitir sus saberes a otras personas, para que el mundo cambie en una forma positiva y todo problema sea resuelto

con éxitos, no buscando intereses personales, y teniendo en mente las relaciones unos con otros.

2.1.3 Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista.

Carranco, (2005, citado por Villarroel Jorge, 2007). “La corriente psicopedagógica humanista ha demostrado, desde hace unas décadas, que las manifestaciones afectivas de los maestros con sus estudiantes constituyen uno de los pilares fundamentales de la enseñanza significativa como para influir poderosamente en el psiquismo de nuestros estudiantes. (p.16)

Los indicadores de esta escuela inclusive llegan a plantear que quizás sea más importante interesarse más en la faceta humana del estudiante que en la tarea de enseñar conocimientos. Después de todo, lo que se quiere lograr son individuos con una gran personalidad, más que pozos de erudición”.

Se trata pues, de una relación profundamente humana, y como tal, dos seres humanos se encuentran para juntos entablar una relación de amistad, respeto y apoyo mutuo. Esta relación bien comprendida permitirá al adulto desear lo mejor para sus estudiantes y buscar todas las estrategias educativas para promover la personalidad de sus discípulos.

Ross, (2008). Para el enfoque humanista, los conocimientos relevantes sobre el ser humano se obtendrán centrándose en los fenómenos puramente humanos tales como el amor, la creatividad o la angustia. Para referirse al enfoque humanista en psicología se utilizan los títulos:

psicología humanista, psicología existencialista, psicología humanístico existencial.

2.1.4 FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA

Teoría de los Valores

Iglesias Leonardo, (2007). El método sugerido por las fundamentación axiológica conduce a la cuestión del “conflicto de valores”. En general, en el ámbito de la moral católica y la bioética, la tendencia actual se inclina a hablar “de conflicto de valores”, que de la opción por el mal menor que por el bien mayor. La investigación está influida por los valores; pues el investigador, parte involucrada en el contexto y sujeto de investigación contribuirá en este proceso, quien no se conformará con saber, sino que asumirá el compromiso de cambio, tomando en cuenta el contexto sociocultural en el que se desarrolla el problema, respetando valores religiosos, morales, éticos y políticos de todos quienes conforman la institución. (p. 81)

2.1.5 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

Ausubo P. David, (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, Ausubo 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).

Estoy de acuerdo con el autor ya que el estudiante recibe información y conocimiento del profesor, mediante exposiciones y cursos. 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.

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 Propositiones: 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". (pp. 2 - 5)

Estando 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 regulaciones que rigen y condicionan los procesos de aprendizaje, conocimiento, educación y capacitación.

2.1.6. TEORIAS DEL APRENDIZAJE

Teoría constructivista

Fínela K. Maclas I., (2010), manifiesta que: En pedagogía se entiende por constructivismo a una

corriente que afirma que el conocimiento de todas las cosas es un proceso mental del individuo, que se desarrolla de una manera interna, pero sobre la base de lo que el individuo obtiene información e interactúa con su entorno. Con esta teoría se buscó relacionar que con la transmisión del conocimiento de profesor a los alumnos pudo enfocar y buscar que ellos sean capaces de asociar esta transmisión con su forma de vida y su capacidad para ponerla en práctica, debido a que el aprendizaje consiste esencialmente en la clasificación de la interacción con la realidad y facilitar la acción en los procesos como la selección de información, simplificación, toma de decisiones y construcción y verificación de hipótesis. (p.10)

Estoy de acuerdo con el autor, ya que afirma que el conocimiento de todas las cosas es un proceso mental del individuo. Con esta teoría se buscó relacionar que con la transmisión del conocimiento del profesor a los alumnos pudo enfocar y buscar que ellos sean capaces de asociar esta transmisión con su forma de vida y su capacidad para ponerla en práctica.

2.1.7 Cualidades coordinativas.

Rivas Olivera Diego, (2009):“Permite al deportista realizar movimientos con precisión, económica y eficacia. Entendemos la coordinación como capacidad armónica, ordenada y eficaz de la musculatura implicada en la realización de una acción”. (p. 60)

2.1.8 Características de las capacidades coordinativas

Para Weinick, (2005). “Las capacidades coordinativas de rendimiento de un deportista son determinadas tanto a través de su repertorio de habilidades técnico-deportivas, como también por su nivel logrado en las capacidades coordinativas”. (p. 480)

Las capacidades coordinativas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del deportista, necesario en mayor o menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que él aprende y perfecciona con el entrenamiento. Ellas condicionan el rendimiento junto con otras cualidades de la personalidad y se expresan por el nivel de velocidad y calidad del aprendizaje, perfeccionamiento, estabilización y aplicación de las habilidades técnicas deportivas.

Pueden distinguirse siete capacidades coordinativas a partir de las características de cada deporte.

A continuación veremos las capacidades más importantes para el rendimiento deportivo y su importancia específica.

Capacidad de orientación

Para Weinick, (2005). “Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en espacio y tiempo, referida a un campo de acción”, (por ejemplo: campo de juego, ring de boxeo, aparato de gimnasia) o a un objeto móvil (por ejemplo: oponente, balón, compañero). (p.478)

La percepción de la posición y del movimiento en el espacio, y de la acción motora para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en tiempo y espacio. Además, del reconocimiento del objetivo de la acción es un fundamento esencial de la capacidad de orientación. Esta capacidad es de especial importancia tanto para los deportes técnicos como para los deportes de combate y deportes-juego, puesto que el deportista debe cambiar continuamente y de variadas formas su posición en el espacio.

Capacidad de diferenciación

Para Weinick, (2005). “Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cada parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total”. (p.481)

Se basa en la diferenciación consciente y precisa de los parámetros de fuerza, tiempo y espacio en todo el movimiento actual, con la representación de la secuencia de movimiento existente en la mente del deportista.

Es una capacidad muy importante si el deportista tiene que alcanzar su mejor rendimiento, mediante una óptima interacción de los factores que determinan el rendimiento.

La función en cuestión se refiere poco al aprendizaje, pero mucho más al perfeccionamiento y la estabilización de las habilidades técnico-deportivas y su aplicación en la competencia. El nivel de expresión de esta capacidad se desarrolla de diferentes modos en cada parte y cada región del cuerpo. En los deportes técnicos, es una condición indispensable para los espectáculos virtuosos y expresivos. Está presente en los deportes de combate y deportes-juego en los que se necesita una alta precisión en situaciones variadas. La capacidad de diferenciación se manifiesta en los deportes de resistencia y otras disciplinas o deportes con secuencias cíclicas de movimiento, por la velocidad y la frecuencia (también en el dominio del ritmo).

La destreza como la capacidad para llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de cabeza, pies y manos, así como la capacidad de distensión muscular, que conduce a una regulación consciente del tono muscular, son comprendidas como partes de la capacidad de diferenciación. Esto puede observarse fácilmente en los esfuerzos por

dominar nuestro medio ambiente cuando tratamos de usar los medios que nos rodean, por ejemplo, el aire (dominio de aire de quienes realizan saltos con esquís), del agua (de un nadador) o de la nieve (en un esquiador).

Capacidad de equilibrio

Para Weinick, (2005). "Es la capacidad para mantener a todo el cuerpo en estado de equilibrio (equilibrio estático) o para mantener o recuperar este estado (equilibrio dinámico) durante o después de acciones de movimiento". (p.481)

La capacidad para mantener el cuerpo en equilibrio estático se efectiviza durante las posiciones de descanso relativo del cuerpo y debe desarrollarse especialmente si el deportista está ubicado en una superficie de apoyo pequeña, u oscilante o en movimiento.

Funcionalmente, depende de la sensibilidad del aparato vestibular, pero especialmente de los analizadores táctiles y kinestésicos.

La capacidad para mantener el cuerpo en equilibrio dinámico se produce por rápidos cambios de posición de todo el cuerpo, lo que representa un fuerte estímulo de aceleración. Es determinada funcionalmente por el grado de estabilidad del analizador vestibular.

El equilibrio es una condición fundamental para cada acción de movimiento.

Algunos deportes o disciplina imponen especiales exigencias al nivel de esta capacidad, por ejemplo: todos los deportes técnicos, como deportes de navegación y deportes invernales. Los deportistas de combate, pero sobre todo los yudocas y los luchadores necesitan particularmente esta capacidad.

Capacidad de reacción

Para Weinick, (2005). “Es la capacidad para iniciar rápidamente y realizar en forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal. La reacción debe producirse en el tiempo más razonable y a una velocidad adecuada a la tarea, con lo cual, la mayoría de las veces la reacción más veloz es también la óptima”. (p.484)

Las señales que se puedan emplear son simples señales acústicas u ópticas (por ejemplo un disparo que marca la partida), simples acciones de movimientos (por ejemplo: ejecutar un tiro penal), o un conjunto complejo de acciones de movimientos (por ejemplo: acciones de ataque a cargo de varios jugadores).

La capacidad de reacción tiene especial importancia en todos los deportes de combate y deportes-juego, así como para algunas disciplinas deportivas de fuerza máxima y fuerza rápida (disciplina de velocidad, carreras, saltos de esquí). También la tiene, en alguna medida tanto para las fases de arranque en deportes de resistencia (remo, canotaje, natación deportiva), como para los cambios repentinos de situación en algunos de estos deportes (especialmente en las carreras ciclísticas de calle y el esquí de larga distancia).

Capacidad rítmica

Para Weinick, (2005). “Es la capacidad de comprender los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz”. (p.482)

Principalmente es la capacidad de recibir un ritmo dado “externamente” por un acompañamiento musical, el simple acústico, o la percepción visual, y adecuarla correctamente a la ejecución del movimiento. Sin

embargo, incluso debe disponerse de un determinado sentido del ritmo originado en una representación” interior” del individuo; así como uno mismo, debe encontrar la tarea adecuada para este ritmo. Esta capacidad es evidentemente muy significativa para los deportes técnicos que llevan acompañamiento musical, pero no es menos importante para el aprendizaje rápido y correcto de habilidades en todos los deportes, particularmente si se usa el modo de enseñanza rítmica.

Estas siete capacidades coordinativas están más o menos relacionadas estrechamente entre sí y aparecen como elementos esenciales y como resultado de las actividades deportivas. Varias capacidades individuales con diferentes grados de importancia se relacionan en un determinado complejo de capacidades. Una es la capacidad para el aprendizaje motor. Las siete capacidades coordinativas están contenidas en ella, pero siempre hay algunas que predominan sobre las demás y dependerá del carácter de la actividad (deporte o disciplina) para que una u otra aparezca como más esencial.

Las capacidades coordinativas y las destrezas motoras

Existe una estrecha relación entre las capacidades coordinativas y las destrezas motoras, tienen algo en común: son requisitos del rendimiento condicionados coordinativamente.

La diferencia consiste en el grado de generalización, mientras que la palabra destreza se relaciona con acciones motoras concretas, fijadas y totalmente automatizadas, las cualidades representan condiciones necesarias del rendimiento, fundamentales para una serie de acciones motoras diferentes.

El nivel de desarrollo de cada una de las cualidades coordinativas condiciona al mismo tiempo la adquisición de destrezas motrices, lo cual

se expresa con el tiempo de aprendizaje, el que depende siempre del nivel inicial de las capacidades coordinativas y en parte de la condición física. En una destreza siempre son importantes varias capacidades coordinativas pero su dominancia es diferente.

Esta interrelación estrecha entre las destrezas motoras y las capacidades coordinativas tiene su fundamento en los procesos y normas de la coordinación motora.

Http Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 124 - Octubre 2014

2.1.9 Importancia de las capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas son importantes para el desarrollo del rendimiento de todos los deportistas. El nivel individual de las capacidades particulares incide especialmente sobre el proceso de elaboración técnico-deportiva.

Esto se caracteriza por:

- Un mayor nivel general de todas las capacidades coordinativas así como un desarrollo orientado a un objeto que se determina a través de las capacidades coordinativas requeridas por un deporte en particular, garantizando un aprendizaje mejor, más racional (acelerado) y de más cualidad que servirá de base para las habilidades motoras de un deporte especial.
- Un amplio y alto nivel de todas las capacidades coordinativas (además del repertorio de habilidades fundamentales) facilita la asimilación y el dominio de ejercicios extremadamente compilados en los posteriores

años de entrenamiento. Es más valido para todos los deportes más técnicos.

- Un alto nivel de amplitud suficiente de capacidades coordinativas permiten una asimilación más racional de los ejercicios corporales que son necesarios como medios de entrenamiento para el acondicionamiento general, el calentamiento para altas cargas de entrenamiento y competencia y para la recuperación activa.
- El nivel y la amplitud de las capacidades coordinativas producen un efecto positivo sobre el siempre necesario perfeccionamiento técnico-deportivo.
- Una evaluación más objetiva de los grados de expresión individuales de unas bien definidas capacidades coordinativas, contribuye a una mejor selección de los deportistas esencialmente talentosos.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 124 - Octubre 2014

2.1.10 Capacidades Coordinativas Generales o Básicas

- a) Regulación del movimiento
- b) Adaptación y cambios motrices.

Http Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 124 - Octubre 2014

2.1.12 Capacidades Coordinativas Complejas

Jürgen Weineck, (2005). "Divide a las Capacidades Coordinativas Complejas", en:

- **Agilidad:** Capacidad de solucionar lo más rápido y racionalmente posible una tarea motriz, deportiva o de otra esfera de la vida social.
- **Ritmo:** Se refiere a la realización de la acción motriz o combinación con fluidez en los movimientos, de forma continua sin que se produzcan aumentos o descensos en la velocidad de ejecución.

Equilibrio: Es la función mediante la cual el cuerpo o parte del mismo se mantiene constantemente en una posición correcta, gracias a una serie de reflejos condicionados con los que cambia el tono muscular, con el fin de oponerse a cualquier inclinación que amenace la estabilidad, regido por el sistema kinestésico, el sistema macular y la visión.(p. 480)

2.1.12 Capacidad de combinación y acoplamiento de movimiento

BLUME, (2009), sostiene 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”. (p. 14)

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, 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, el ritmo 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.

“Ésta se manifiesta cuando el individuo comprende y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor

amplitud y con mayor velocidad, es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida”.

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

2.1.13 Capacidad de orientación espacio-temporal

Para Weinick, (2005). “Es la capacidad que se puede reconocer en el pase “a la espalda” (también puede deberse a carencia de tiempo técnico).(p. 482)

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, p. 33). 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 deportivas. 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 solo 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 de 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, es 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.

Tareas propuestas:

- Salto de obstáculos muy bajitos realizando cuarto de giro, medio giro y giro completo.
- Ídem lanzando un balón al aire.
- Lanzar una pelota arriba e intentar recogerla después de una voltereta.
- Lanzar un balón arriba, saltar con giro completo y al lanzar a introducirla en alguno de los aros de color colgados de la pared, en función del color que indique el entrenador.
- Carrera, bote en una pirueta (medio giro, giro completo, salto agrupado).
- Carrera, bote y golpeo de un balón lanzado.
- Ídem recogiendo el balón y lanzando o devolviendo el pase (el entrenador puede variar su posición después de dar el pase).

2.1.14 Capacidad de diferenciación

Según Jurgen Weinick, (2005). “Escasamente desarrollada y la carencia de la “capacidad de atención motora” exigen que en esta edad se profundice en el aprendizaje para que el proceso de enseñanza tenga éxito”. (p.494)

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 cine máticos.
- Segmentos corporales participantes.
- Aspectos ambientales.

Se basa en la percepción precisa de los parámetros espaciales, temporales y de fuerza durante la ejecución motora, y el resultado es un movimiento económico y eficaz.

A la hora de valorar la capacidad de diferenciación, la precisión en la ejecución de las tareas motrices, es el único camino.

Puní, (1940), y Gubman, (1955), (cfr. Surkov, 1986), han valorado ejecuciones con el cinematómetro, obteniendo los siguientes datos:

Cuadro No.1 Precisión en la ejecución de tareas motrices en diferentes modalidades deportivas.

AUTOR	PUNI	GUBMAN	GUBMAN	GUBMAN	GUBMAN
DEPORTE	—	ESGRIMA	ATLETISMO	BALONMAN	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.

Fuente: Cuadro 1

Autor: Puní, Gubman,

2.1.15 Equilibrio

El equilibrio podría definirse como “el mantenimiento conveniente de la situación de los distintos segmentos del cuerpo y de la globalidad de éste en el espacio”.

Diversos autores han definido el concepto de Equilibrio, entre ellos destacamos: Contreras, (1998): Es el mantenimiento de la postura mediante correcciones que anulen las variaciones de carácter exógeno o endógeno.

Torres, (2005): “Habilidad para mantener el cuerpo compensado, tanto en posiciones estáticas como dinámicas”. (p. 7)

2.1.15.1 TIPOS DE EQUILIBRIO

RIGAL, (2006), y otros afirman que existen 2 tipos de equilibrio: Equilibrio estático y dinámico.

Equilibrio estático: se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse. Tiene escasa importancia en el mundo deportivo. Ejemplo: un ejercicio con un solo apoyo (una pierna en el suelo) e intentar mantenerse en el aire.

Equilibrio dinámico: se define como la capacidad de mantener la posición correcta, y depende del tipo de actividad que se trate, casi siempre en movimiento. Ejemplo: el equilibrio que haces mientras corres.

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 Ozeretski y Guilmain, (citados por Jiménez, 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>.

2.1.16 Coordinaciones

Dietrich Martin, (2007). “Aparece la idea básica de que los programas de coordinación almacenados en la memoria participan en la realización de secuencias motrices. Es la posibilidad que tenemos de realizar una gran variedad de movimientos en las que intervienen distintas partes del cuerpo de manera organizada y que permita realizar con precisión diversas acciones”. (p. 66)

2.1.16.1 Tipos de Coordinación: Clasificación.

López y Garoz, (2004). Las clasificaciones de coordinación son muy variadas, pero hoy en día se reconocen dos grandes grupos:

Coordinación Dinámica General.- Regula los movimientos corporales globales.

- Es la base de las habilidades motrices, junto al equilibrio.
- **Coordinación Óculo Segmentaria.-** Implica un ajuste de la vista y el segmento corporal.
- Es el respaldo de las destrezas.

Luego tenemos otras clasificaciones más actuales y más específicas, no tan genéricas como las dos anteriores. Es la clasificación que nos da Torres, (2005), el cual agrupa la coordinación en diferentes ramas:

Coordinación Gruesa.- La necesaria para realizar movimientos amplios y generales.

- Coordinación Fina: Es aquella coordinación que necesita más de precisión, por la delicadeza de sus movimientos.
- Coordinación Segmentaria: La coordinación que necesita una parte de nuestro cuerpo.
- Coordinación General: Regula los movimientos globales.
- Coordinación Óculo-Manual: La que se emplea por ejemplo en baloncesto, donde llevamos un móvil en las manos.
- Coordinación Óculo-Pédica: La que se requiere en el fútbol, donde el móvil es llevado en los pies.

2.2.17 La Flexibilidad

Hal Wissel, (2008). “La flexibilidad de todo el cuerpo, poniendo un énfasis especial en los músculos que se utiliza al jugar el baloncesto. Para obtener mejores resultados, estos ejercicios deberían hacerse en secuencia empezando con la parte superior del cuerpo y finalizando con la inferior”. (p.6)

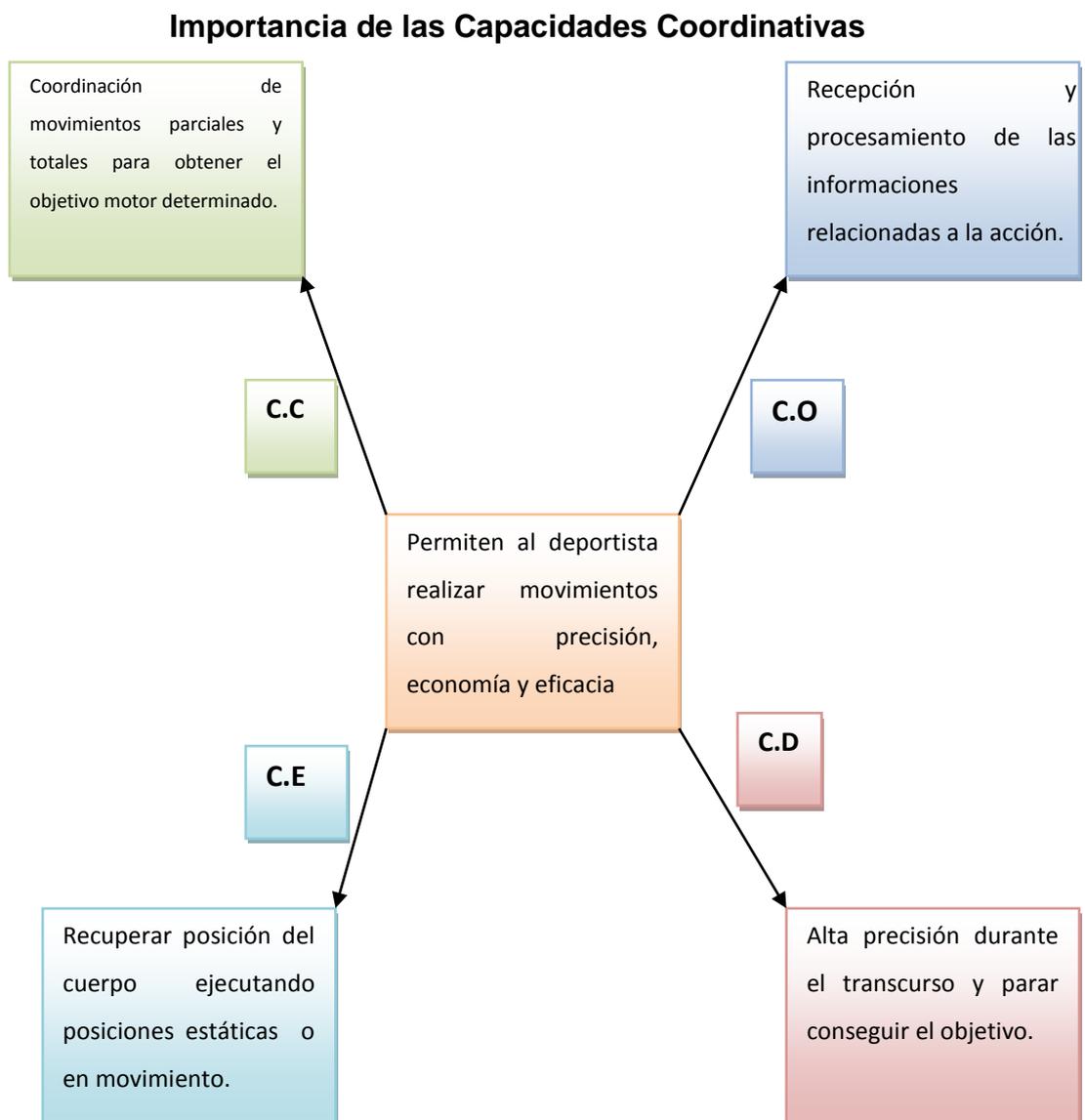
La flexibilidad nos indica, únicamente, la capacidad que tiene un cuerpo para doblarse sin llegar a romperse, mientras que con el término movilidad tratamos de abarcar un concepto más amplio.

- 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 partes articulares.

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.



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

2.1.18. La Técnica

La técnica es el dominio completo que todo jugador del basquetbol 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".

2.1.19 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". (p. 28)

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.

2.1.19.1 Tipos de test.

- Test de desplazamiento
- Test de balanza
- Test de Habilidades (Lanzamiento al tablero)
- Test de movimiento (Tiro al aro en movimiento)

2.1.19.1.1 Test de Desplazamiento



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

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, con 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.

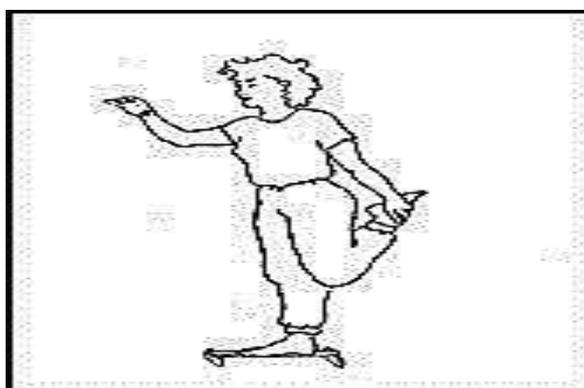
TABLA DE VALORACIÓN

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

Fuente: GUTIÉRREZ, Laura – GUTIÉRREZ, María - HERNÁNDEZ, Antonio. Libro.

Valoración del Rendimiento Deportivo

2.1.19.1.2 Test de Balanza (equilibrio)



Fuente: GUTIÉRREZ, Laura – GUTIÉRREZ, María - HERNÁNDEZ, Antonio. Libro. Valoración del Rendimiento Deportivo

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.

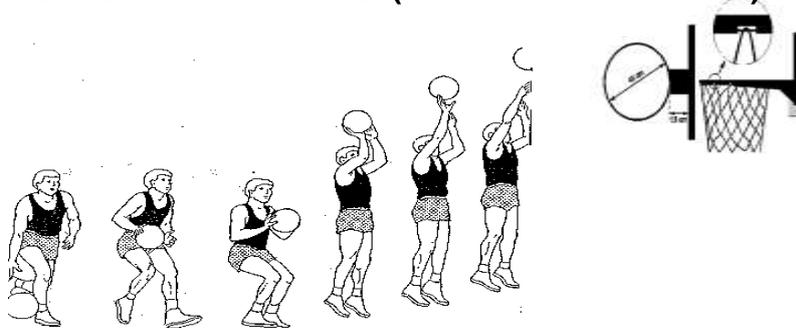
TABLA DE VALORACIÓN

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

Fuente: GUTIÉRREZ, Laura – GUTIÉRREZ, María - HERNÁNDEZ, Antonio. Libro.

Valoración del Rendimiento Deportivo

2.1.19.1.3 Test de Habilidades (Lanzamiento al tablero)



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

Objetivo: Medir el grado de coordinación óculo manual.

Desarrollo: Esta prueba consiste en lanzar una pelota de ritmo a un tablero situada a 6 m. 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 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.

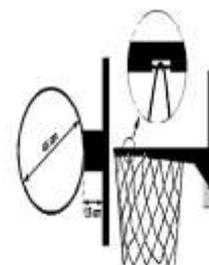
TABLA DE VALORACIÓN

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

Fuente: GUTIÉRREZ, Laura – GUTIÉRREZ, María - HERNÁNDEZ, Antonio. Libro.

Valoración del Rendimiento Deportivo

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



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

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

Desarrollo: A una distancia de 5 m. 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

Fuente: GUTIÉRREZ, Laura – GUTIÉRREZ, María - HERNÁNDEZ, Antonio. Libro.

Valoración del Rendimiento Deportivo

2.1.20 Técnicas básicas del basketbol

Merino Juan, (2012). “Son todas las acciones técnicas que primero se enseñan y luego se desarrollan. Se deben entrenar a través de los principios del juego”. (p. 33). Teniendo claro que hay una relación permanente en la ejecución de los diferentes fundamentos. Una excelente fundamentación de nuestros jugadores permitirá una efectiva elaboración de los mismos a través del juego individual y colectivo en la fase ofensiva y defensiva con alto grado de efectividad.

2.1.21 Pase

Torres A., (2011), comenta que: “Es la acción entre dos jugadores de un mismo equipo por la que uno de ellos transfiere el control del balón al

otro. Es el principal fundamento para el desarrollo del juego de equipo. En él se debe basar el avance y movimiento del balón para alcanzar el objetivo del ataque: conseguir una buena ocasión de tiro”. (p. 33)

A continuación se expone un cuadro con una sucinta clasificación de tipos de pases según diferentes criterios.

Con dos manos:

- De pecho
- Picado
- De entrega
- Sobre la cabeza

Con una mano:

- De pecho
- Picado
- Después de bote
- De béisbol
- Por la espalda

Otros:

- Pases al pívot
- Primer pase de contra-ataque

2.1.21.1 Técnica de los pases

2.1.21.1.1 Pase de pecho con dos manos

Según Hal Wissel, (2008). “Es el más común en baloncesto, porque se puede realizar con rapidez y precisión desde casi todas las posiciones”. (p.56)

Partimos de la posición básica de ataque, o mejor aún de la posición de "triple amenaza", con las piernas ligeramente flexionadas, los pies abiertos y paralelos y el tronco levemente inclinado hacia delante.

Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente separados ni excesivamente pegados. Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón, de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador. Los brazos han de quedar extendidos y las manos abiertas con las palmas mirando hacia fuera y hacia abajo. No deberán cruzarse los brazos quedando paralelos al suelo. En una etapa siguiente del aprendizaje prestaremos más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos, ya que de esta forma el pase se realiza con más rapidez. Se suele usar en distancias cortas y medias, por lo que no es necesaria la rotación habitual del balón aún en las manos para "coger fuerza" y que nos hace perder rapidez en el pase.



Fig. 1 - Pase de pecho

Es el más empleado habitualmente. En general se emplea para mover el balón en situaciones de ataque estático, especialmente entre hombres exteriores.

Esto es lógico, por cuanto es un pase que requiere que el defensor no esté excesivamente marcado. Es bastante seguro y rápido, lo que le hace

adecuado para cambiar el balón de lado rápidamente o para cruzar la pista ante una presión. Es, por tanto, bastante polivalente.

2.1.21.1.2 Pase picado con dos manos

Para Hal Wissel, (2008). “Cuando entre usted y su objetivo hay un defensor, una opción es utilizar un pase picado haciendo botar el balón por debajo de los brazos de éste.

El bote puede llevar a un alero al final de un contraataque o a un jugador que esté cortando hacia canasta.

Este pase es más lento que el anterior debido a que el balón debe botar en el suelo”. (p.56)

El bote del balón debe producirse más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unos 3/4 de la distancia existente entre ellos, pues si bota demasiado cerca del receptor llegará excesivamente fuerte y probablemente demasiado bajo, y si lo hace muy cerca del pasador el balón perderá fuerza y no llegará con la intensidad necesaria.

En cualquier caso se deberá impulsar con algo más de fuerza que en el caso anterior, toda vez que al botar en el suelo, lógicamente el balón pierde fuerza. Se usa en distancias cortas y excepcionalmente medias. Útil en los pases al pívot, o a atacantes sobre marcados y a veces en las finalizaciones de contraataque.

Es un buen complemento para el pase de pecho. Es más efectivo que éste cuando la presión defensiva es más intensa, por eso se suele usar para mover el balón por el exterior ante una zona agresiva, para salir de un 2x1 o para meter balones interiores.

Es algo más lento que el anterior, pero cuando la defensa aprieta es bastante seguro.

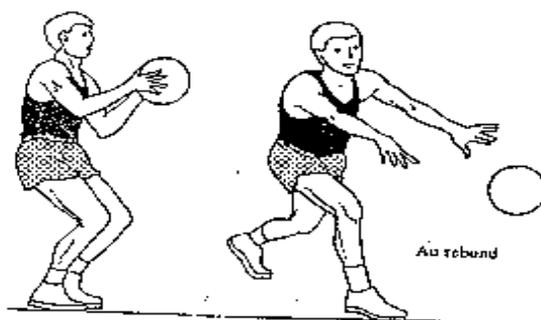


Fig. 2 - Pase de picado

2.1.21.1.3 Pase por encima de la cabeza

Para Hal Wissel, (2008). “En posición básica, situamos el balón encima de la cabeza, ligeramente adelantada al plano de la cara. Los codos miran hacia delante y los pulgares hacia atrás. Brazos extendidos y ligeramente flexionados.

Extendemos ligeramente los brazos en la dirección del pase que queremos dar y antes de llegar a su total extensión, con las muñecas damos un golpe seco al balón, de tal forma que las palmas queden hacia fuera y hacia abajo y los dedos extendidos. Los brazos no han de quedar totalmente extendidos. El balón deberá ir recto hacia el blanco que nos ofrece el receptor”. (p. 58)

Se usa en distancias cortas y medias. Tiene aplicaciones muy concretas.

Es importante que los hombres altos lo dominen perfectamente, pues al ser sometidos a gran presión defensiva suele ser el único pase seguro que pueden efectuar.

Es muy usado para meter balones dentro, sacarlos al exterior, pases entre pívots, saques de banda, etc.

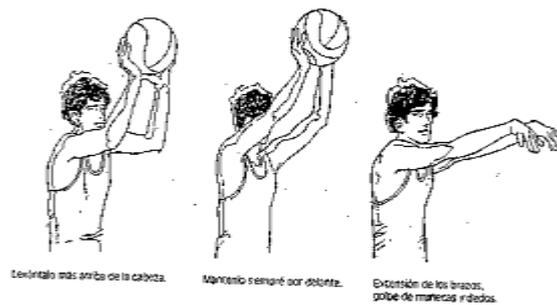


Fig. 3 - Pase por encima de la cabeza

2.1.21.1.4 Pase por detrás de la espalda

Para Hal Wissel, (2008). “Sise alcanza un nivel alto en su juego, se puede utilizar el pase por la espalda, especialmente cuando un defensor se sitúa entre su compañero y usted con un contraataque 2x1”. (p. 61)

Por lo general, se da después de bote, sin controlarlo con las dos manos. Dominamos el balón ligeramente por su parte anterior, llevándolo un poco hacia atrás, en un gesto del brazo similar al de un reverso, y mediante un movimiento rápido del brazo por detrás de la espalda proyectamos el balón con un golpe de muñeca, de tal forma que el balón vaya girando sobre su eje en dirección al receptor. La mano debe ir totalmente al costado opuesto, quedando los dedos abiertos y la palma hacia arriba. Se usa en distancias cortas. Se usa sobre todo para finalizar contraataques en superioridad. También puede ser útil en situaciones 2x1. En contra de la opinión de muchos no es ningún tipo de "virguería", es un pase más y tiene sus utilidades.

2.1.21.1.5 Pase de béisbol

Para Hal Wissel, (2008). “Cuando quiera hacer un pase largo, recurra al pase de beisbol, para hacer un pase de salida al iniciar un

contraataque, al lanzar un pase adelantado largo a un compañero de equipo que corta hacia canasta o al sacar el balón”. (p. 61)

Desde la posición de "triple amenaza" llevamos el balón, cogido con ambas manos, aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase. La mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción. La pierna correspondiente a la mano de pase estará retrasada. Ligerero giro del tronco hacia ese lado. En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo llevaremos la pierna retrasada hacia delante. Soltamos el balón con un golpe de muñeca instantes antes de que la pierna apoye en el suelo. El brazo quedará totalmente extendido y la palma de la mano mirando hacia el suelo y los dedos en la dirección del pase. La trayectoria del balón será ligeramente parabólica, aunque lo más recta posible. El brazo no pasador protege la salida del balón.

2.1.22 Fundamentos Ofensivos

Posición básica. El Comité Técnico de Guipuzcoana de Baloncesto, (2010). Indica que. “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”. (p. 14)

- 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.

2.1.23 Posición básica del jugador en ataque con balón

Según Faucher G. David, (2007). “Los ejercicios para enseñar a los jugadores conceptos importantes, tales como la posición del juego la penetración a canasta o corte, y la recreación de formaciones ofensivas, se cubrirán con gran detalle, en los capítulos 6 y10”. (p. 50)

2.1.24 Sujeción y dominio del balón.

Torres y N. Arjonilla, (2007), manifiestan: “La primera condición que ha de cumplir el agarre del balón es que los dedos estén separados todo lo posible, especialmente el meñique y el pulgar: se intenta siempre abarcar la mayor superficie de balón posible, pretendiendo “coger” el balón con los dedos, no llevarlo “posado” en la mano o presionado con las palmas de las manos. El balón toma contacto con toda la superficie de la mano, especialmente con la de los dedos, con toda la superficie de los dedos, con la excepción del triángulo central de la palma de la mano (cuenco de la mano)”. (p.14)

Se diferencian dos tipos de agarre según la colocación de las manos sobre el balón:

- Simétrico.- En el que las dos manos tienen la misma categoría, se enfrentan pero no “haciendo espejo” exactamente, sino acercando

ligeramente los dedos pulgares. Los dedos apuntan hacia arriba o hacia delante, nunca hacia atrás (salvo los pulgares).

- Asimétrico.- Donde una mano adquiere el protagonismo en el gesto, sirviendo la otra de ayuda en la sujeción. La principal se coloca detrás del balón con los dedos hacia arriba y la secundaria hace aproximadamente un ángulo de 90° y se coloca un poco lateralmente y con los dedos hacia delante

2.1.25 Desplazamientos

Antonio de Torres y Nieves Arjonilla, (2007), manifiestan: “Que los desplazamientos tienen su derivación en las siguientes características”.

- Paradas.- Se llama parada a la acción motriz de detenerse cuando el jugador está desplazándose y estas paradas pueden ser de dos tipos:
- En un tiempo.- Cuando en la caída ambos pies contactan con el suelo simultáneamente.
- En dos tiempos.- Cuando en la caída los pies contactan con el suelo alternativamente (primero un pie y luego el otro).
- Pivotes.- Se entiende por pivotar, el gesto de girar sobre la punta de un pie que permanece fijo, mientras el otro empuja el suelo para dar el impulso de giro. El pie fijo se denomina “pie de pivote” y se debe levantar ligeramente su talón para permitir el giro sobre la parte anterior del pie.
- Arrancadas.- Salidas o arrancadas son los movimientos realizados por el jugador estático para iniciar su desplazamiento, buscando, además, adquirir cierta ventaja sobre el adversario.

- Abierta o directa.- Se sale por el mismo lado del pie que da el primer paso.
- Cruzada.- Se sale por el lado contrario del pie que da el primer paso.
- En reverso.- Se realiza un pivote de reverso, cambiando el peso corporal al pie de salida y arrancando a la vez que el pie de apoyo pivota para orientar el cuerpo en la dirección de salida.
- Cambios de ritmo.- Se entiende por cambio de ritmo una aceleración o deceleración brusca y sorpresiva en la velocidad de desplazamiento del sujeto. En la deceleración se puede llegar a la parada total para arrancar inmediatamente, lo que se denominaría “parar y seguir”.
- Cambios de dirección.- Consisten en variar la dirección del desplazamiento de forma explosiva y sorpresiva y, salvo muy escasas y puntuales ocasiones, incluyen un cambio de ritmo (aceleración).
(p.15)

2.1.26 El Tiro o Lanzamiento

El tiro no es un medio, es un fin en sí mismo. Nos encontramos con que fundamentalmente este aspecto requiere de precisión. En cada ataque el tiro es un fin, debemos obtener el mejor tiro posible, la intención que deseamos puede ser variada: que lance un determinado jugador, la intención de un determinado ángulo de tiro, el tipo de puntuación (valor del tanteo). Todas estas series de intenciones hay que trabajarlas”. (José A. Pérez, 2006, p. 45)

Estoy de acuerdo con el autor, ya que el tiro o lanzamiento es el lanzamiento de la pelota a la canasta con el objetivo de que entre por el

centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque

Lanzamiento de empuje.- El jugador está relajado, con el tronco orientado hacia adelante. Las piernas se flexionan ligeramente y se adelanta la pierna correspondiente a la mano que va a realizar el lanzamiento. La pelota se sostiene con ambas manos, colocando la del lanzamiento por detrás y la otra por debajo de la pelota, brazos flexionados. El movimiento de lanzamiento comienza con una extensión de las piernas y brazos que lleva la pelota a la altura de lanzar, donde se efectúa un empuje con los dedos, la vista fija en el blanco. El jugador debe evitar perder el equilibrio y quedar en posición de continuar la jugada.

Lanzamiento de pecho.- Es un tiro que se efectúa con ambas manos y desde el pecho del jugador. El jugador se coloca en una posición cómoda y equilibrada, puede ser con los pies paralelos o uno ligeramente adelantado, con una separación normal.

Lanzamiento de gancho.- Este lanzamiento requiere de la máxima concentración y precisión. La pelota se lanza con el cuerpo de lado al aro, pasando por encima de la cabeza. El jugador puede estar quieto o en movimiento y apoyándose en la pierna contraria a la mano del lanzamiento.

2.1.27Bote

Arjonilla N., (2007), manifiesta.- Botar (o “driblar”) consiste en lanzar el balón contra el suelo para que rebote y vuelva a la mano del que lo lanzó, una vez o varias seguidas sin llegar a cogerlo entre una y otra. Botar constituye el único método permitido por el Reglamento de juego para que el jugador con el balón

se desplace manteniendo la posesión del mismo (el hecho de botar el balón no supone que el que lo bota pierda su posesión en la fase de rebote del balón en el suelo y vuelta a la mano). (p. 26)

Estoy de acuerdo con el autor, que el bote del balón es uno de los fundamentos importantes del basketbol, ya que desplazarse por el campo con el balón necesita dominarlo.

2.1.27.1 Tipos de bote

2.1.27.1.1 Bote de progresión

Para Isabel de Hungría, (2005). “Es el más utilizado, pues se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la pista. Hay que lanzar el balón por delante y a un lado del cuerpo, y hacerlo subir, aproximadamente hasta la altura de la cintura. Es importante que la mano y el antebrazo acompañen al balón mientras se mueve”. (p. 2)

El balón se impulsa ligeramente adelantado, evitando así quedarnos el balón detrás debido a nuestra velocidad de desplazamiento.

2.1.27.1.2 Bote de protección

Se usa para mantener nuestra posición ante el acoso de un defensor que nos impide progresar. La posición del cuerpo es ligeramente más flexionada que en la posición básica, con el objeto de proteger el balón. Al tener el cuerpo más flexionado, el bote será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más retrasada. Adelantaremos la pierna y brazo contrario a la mano con que se bota, que será la más alejada del defensor, protegiendo el balón con ese brazo, generalmente con la palma hacia el defensor. Usamos, en realidad, todo el cuerpo para proteger el

balón, interponiéndolo entre él y el defensor. La cabeza siempre viendo al defensor y al resto del campo, usando la visión marginal.

2.1.27.1.3 Bote de velocidad

Para Isabel de Hungría,(2005).“Su objetivo es avanzar lo más rápido posible. Como resulta claro que un jugador avanzará más rápido corriendo que botando, habrá que correr mucho y botar poco”.(p.3)

Para ello, impulsaremos el balón hacia delante, más alto de la cintura, dando el mayor número posible de pasos entre bote y bote. Suele ser útil alternar la mano del bote. Es muy importante al aumentar la velocidad del bote, el que el driblador siempre tenga control de balón, que sea él, el que dirija al balón y no al revés. El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante. El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo sino que va más adelantado.

2.1.27.1.4 Bote con dos manos

Según Isabel de Hungría, (2005). “Solo se puede dar una vez, se utiliza normalmente por los pivots para ganar rápidamente la posición al defensor. Es un bote fuerte y energético que se da entre las piernas”. (p.3)

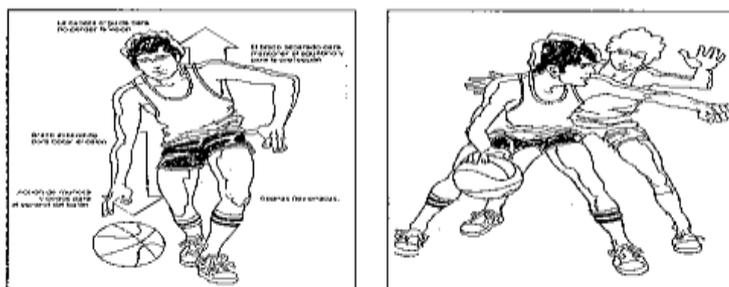


Fig. 4– bote con dos manos

2.1.28 Cambios de mano, dirección y ritmo

Para Isabel de Hungría, (2005).“El atacante con balón tiene una serie de recursos para driblar al contrario. Si no puede superarlo por rapidez, tiene el recurso de los cambios de mano. Es muy importante saber cuándo los podemos realizar. Hay que estudiar al defensor, no hacerlo a lo loco, pues éste siempre será uno de los objetivos de la defensa. El driblador tiene que aprovechar una debilidad de la defensa para mediante un cambio de ritmo realizar el cambio de mano y de dirección”. (p.4)

Hay varios tipos que veremos a continuación, y aunque cada uno tiene sus características propias hay una serie de elementos comunes a todos ellos. Así, todo cambio de mano y dirección debe ir ineludiblemente asociado a un cambio de ritmo para que la acción sea verdaderamente efectiva. Por supuesto, y como siempre, todos los movimientos deberán realizarse con ambas manos y con la mayor rapidez.

2.1.29 Finta

Ortega Vila, (2010), nos dice: “Entendemos que la finta es un engaño que realiza un deportista para hacer creer una acción, con una intencionalidad concreta, teniendo prevista una siguiente acción eficaz, en caso de que el adversario sea engañado. Respecto al momento en que un jugador con balón puede realizar una finta, distinguimos que la puede hacer: antes de botear, durante el bote y después de lanzar”. (p. 54)

Estoy de acuerdo con el autor, de que la finta es uno de los fundamentos que más utilizamos a lo largo de un partido, y muchas veces sin darnos cuenta. Podríamos definir una finta como "un movimiento técnico cualquiera que interrumpa para realizar seguidamente otro distinto o el mismo que iniciamos". Es empezar a hacer algo, ver cómo reacciona

el rival, y a partir de ahí obrar en consecuencia de esa reacción. En resumen, fintar es engañar, amagar al contrario.

Finta de cambio de dirección

Son también muy útiles y seguros porque no se expone tanto el balón como en cualquier cambio de mano.

El jugador botando efectúa una finta de cambio de dirección, adelantando en dirección opuesta a la que sigue, la pierna contraria al balón, cargando sobre ésta el peso del cuerpo e inclinando el peso del tronco en la misma dirección. Simultáneamente, alejamos el balón del cuerpo, para dar un paso corto con la pierna próxima al balón y otro largo con la pierna de finta, cruzándola por delante del defensor y siguiendo en la dirección que llevaba en un principio. Protegemos la salida con el brazo, hombro y tronco y salimos con un fuerte cambio de ritmo.

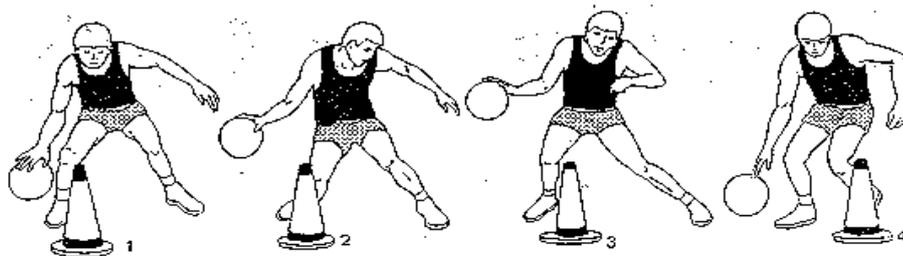


Fig. 7 - Finta de cambio de dirección

2.1.30 El Bloqueo

Para Faucher G. David, (2007).“Es la combinación en la que un atacante se sitúa en la trayectoria de un defensor para liberar a un compañero, a fin de facilitar su desmarque al establecer una posición estática que impide a un defensor ejercer su tarea defensiva, si el

jugador que está realizando el bloqueo no se encuentra inmóvil y entra en contacto con el defensor, se trata de una falta en ataque”. (p. 178)

Estoy de acuerdo con el autor, de que el bloqueo es desviar el balón lanzado en dirección de la canasta, cabe aclarar que el bloqueo solo se puede realizar cuando el balón este en ascenso o antes de que el mismo toque el cristal. Si el oponente quiere dar un pase a un compañero y logramos interceptar el mismo, esa acción es llamada robo.

2.1.31 Dribbling

Para Tico Jordi, (2005). “Es la única forma reglamentaria de desplazarse con el balón; este recurso técnico está estrictamente reglamentado en cuanto a su inicio, su realización y su final”. (p. 203)

2.1. 32 Fundamentos Defensivos

La Escuela Nacional De Entrenadores Técnico Deportivo De Primer Nivel En Baloncesto, (2010), nos dice que: “La condición definitoria del hecho de encontrarse un equipo en la fase de defensa es no estar en posesión del balón.

Esto hace que no se requiera la misma precisión en los gestos y acciones que cuando se dispone de él, por lo que una primera característica de los Fundamentos Individuales de defensa es que, en general, no son tan complejos de ejecutar como los de ataque. Por ello, en defensa es más fácil enmendar inmediatamente los pequeños errores en su ejecución, es más fácil conjuntar las acciones individuales en el marco del juego de equipo y es más fácil enmascarar ciertas carencias individuales o de conjunto (es menos selectiva).

En contra, sin embargo, tiene una clara falta de aliciente para la mayoría de los jugadores principiantes, precisamente por la falta del protagonismo individual que da tener el balón. En defensa prima el trabajo colectivo, y eso es difícil de transmitir y de aceptar”. (p. 52)

2.1.33 Posición básica defensiva

Diputación Foral De Gipuzkoa, (Edición, 2008), nos dice: “Los pies deben estar separados algo más que la anchura de los hombros. Con el peso del cuerpo sobre la parte delantera de los pies, los talones solo rozan al suelo. Con las piernas flexionadas. La posición de nuestras piernas nos debe proporcionar un equilibrio, estabilidad para reaccionar con prontitud. El tronco recto y ligeramente inclinado hacia adelante. Los brazos semi-flexionados con los antebrazos y manos dirigidos hacia arriba. Los dedos de las manos estarán abiertos y las palmas hacia adelante o hacia el balón. La cabeza debe estar alta y atenta a todo lo que ocurre en el campo. (p. 71)

2.1.34 Rebote defensivo

Plan De Tecnificación Del Baloncesto Escolar, (2010), manifiesta que: “El primer paso es ganar la posición al adversario, que en defensa se denomina bloquear el rebote. Es decir, colocarse entre él y la canasta, lo que en este caso tiene la ventaja de que, normalmente, será el defensor el que esté ya colocado entre el reboteador y el aro, así que la lucha será por mantener esa ventaja. Sin embargo, el defensor estará de espaldas al aro y para coger el rebote tiene que pivotar para ponerse de frente a él. En ese pivote se va a producir el bloqueo del rebote propiamente dicho. (p. 86)

Se parte de dos posibles ubicaciones del atacante en el campo desde la que hay que bloquearle el rebote:

- a) Desde una posición interior

b) Desde el perímetro. Jamás debemos conceder un segundo tiro.

Cuando hablamos de este tipo de rebote no hay más remedio que referirse al bloqueo de rebote.

- Bloqueo de rebote: Consideraciones: Deben efectuarlo todos los jugadores.
- Jamás se mirará el balón hasta haber bloqueado.
- Hay que ser contundente.
- Hay que mantener el bloqueo.
- Ir por el balón solo después de haber bloqueado y si está en nuestra zona. No cometer faltas (agarrar, empujar, etc.)

2.1.35 Pivotes

Según Hal Wissel, (2008). “Cuando está en posición de pivot, trate de cerrar (mantener a un lado) a su defensor utilizando la espalda, el hombro y la parte superior de los brazos de ese lado, y no permita que coloque un pie delante del suyo. Sus estrategias varían según si quiere desmarque cuando le cierran o se le ponen delante”. (p. 106)

La técnica de los pivotes en cuanto al movimiento de pies y del cuerpo es igual que la de los realizados sin balón, con las precisiones que ya se hacen en otros puntos de este capítulo.

Es el movimiento de todo el cuerpo que se realiza con un pie fijo sobre el suelo y el otro en movimiento. Al pie fijo le llamaremos pie de pivote, y

si bien cuando no estamos en posesión del balón no está sometido a limitación alguna, cuando lo tenemos en nuestro poder es objeto de severa normativa, como se verá en su momento.

El pivote se realiza sobre la parte delantera del pie, manteniendo en todo momento la flexión de piernas y la separación de pies. Si el pivote implica giro, será todo el cuerpo, a la vez, el que rote, fundamentalmente por la acción conjunta de caderas y tronco. El pie libre se desplaza dentro del conjunto del cuerpo después de separarse del suelo. Se utilizan generalmente, en ataque para ganar la posición o como protección, y en defensa para conseguir buenas posiciones para obtener el rebote.

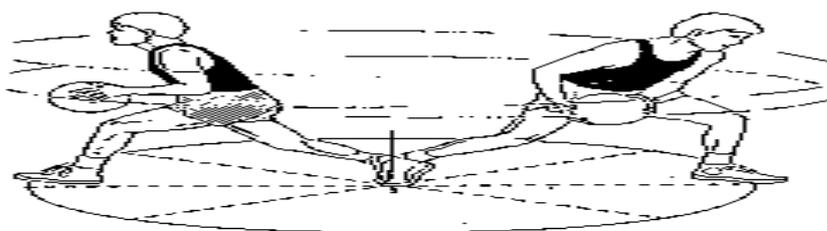


Fig. 8 - pivot



Fig. 9 - pivot

Anterior. El pie libre se desplaza en sentido de la puntera. Hay dos variantes:

Interior. Es un leve giro, cruzando el pie libre por delante del cuerpo, hacia su interior. **Exterior.** El pie libre lo proyectamos hacia fuera del cuerpo, hacia su exterior.

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Considerado a la teoría constructivista como punto importante donde las estudiantes, construyen su conocimiento a partir de su propia forma de ser, pensar e interpretar la información, por su puesto con la guía del docente o especialista. Desde esta perspectiva, las estudiantes son seres responsables que participan activamente en su proceso de aprendizaje, también depende del grado en que se conjugan, alumno profesor y contenidos, que se sustenta un aprendizaje exitoso, en las estudiantes.

En la actualidad, esta teoría constructivista es parte fundamental de la pedagogía educativa, en este caso desarrolla la habilidad de ejecutar las capacidades coordinativas y las técnicas básicas del basquetbol en relación a la investigación donde las estudiantes aprenden mediante juegos recreativos, dinámicas de grupos, con materiales interactivos empleados por los profesores como mediadores según el tipo de aprendizaje que vaya a impartir. Es por ello, que el constructivismo es base del aprendizaje significativo para que las estudiantes no solo sean unos entes pasivos, sino que aprendan a solucionar diversas situaciones de juego, es preciso que las estudiantes se involucren activamente en el proceso de aprendizaje, movilizandolos todos sus recursos cognitivos, motrices y tratando de relacionar lo que aprenden con lo que ya saben.

Así como también a ser creativos, reflexivos, en donde el profesor es el que transmite conocimientos y la estudiante es solo un simple receptor de ideas.

2.3. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Adquisición: proceso cognitivo por el cual los seres humanos adquieren la capacidad de comunicarse verbalmente usando una lengua natural.

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: es la acción de lanzarla pelota 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.

Capacidad: se refiere a los recursos y aptitudes que tiene un individuo, entidad o institución para desempeñar una determinada tarea o cometido

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

Coordinación: consiste en la acción de "conectar medios, esfuerzos, etc., para una acción común.

Cualidad: se refiere a las características propias e innatas de un ser animado o inanimado.

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

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.

Estimulo: es un factor externo o interno capaz de provocar una reacción en una célula u organismo.

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

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.

Reacción: es a la cualidad innata que posee un individuo para realizar una actividad planteada, mediante una señal o sonido correspondiente.

2.4. INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son las cualidades coordinativas que influyen en las estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo Sin Fronteras”?

¿Cuáles son las técnicas básicas del basquetbol que influyen en las estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORIAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
Las cualidades coordinativas son las que están relacionadas con la capacidad de conducción (control) y regulación del movimiento, es decir con los procesos informativos.	CUALIDADES COORDINATIVAS	<ul style="list-style-type: none"> -Combinación y apareamiento -Orientación espacio temporal -Diferenciación -Equilibrio -Reacción -Rítmica -Transformación de movimientos 	<ul style="list-style-type: none"> -Test de Habilidades (Lanzamiento al tablero) -Test de desplazamiento -Test de movimiento (Tiro al aro en movimiento) -Test de balanza
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.	TÉCNICAS BÁSICAS DEL BASQUETBOL	<ul style="list-style-type: none"> -Fundamentos ofensivos -Fundamentos defensivos 	<ul style="list-style-type: none"> -Bote -Pase -Rebote -Lanzamientos -Dribbling Desplazamiento -Pívor

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Investigación

3.1 Investigación Descriptiva

Se utilizó y sirvió para llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas

3.1.2 Investigación de campo

Se utilizó la investigación de campo porque hace 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 estrechan de manera muy compacta para poder captar la información o para lograr los objetivos propuestos, y sobre todo poder estar en el lugar de los hechos para constatar dichas dificultades

3.1.3 Investigación documental o bibliográfica

En el presente trabajo investigativo, la información fue extraída de los diferentes textos consultados en las bibliotecas, en libros de la universidad y otros materiales de apoyo de la biblioteca de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, y opiniones de profesores. Todo fue canalizado de tal manera que sirvió para tener claros diferentes

tópicos que serían incluidos en este proyecto, para generar una propuesta idónea que permita dar solución al problema planteado.

3.2 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

3.2.1 Observación Científica

La observación científica es el método más utilizado en todas las investigaciones, ya que apoya al registro planificado y sistemático del comportamiento del objeto en su medio, y está orientado a un fin. Por el cual tenemos que enfocarnos en un problema real y verdadero. Mi investigación está orientada a realizarse en espacios abiertos y de fácil realización de las actividades físico-deportivas, ya que esto me permite observar con mayor facilidad las deficiencias que poseen las estudiantes

3.2.2 Método Analítico

Este método es un proceso cognoscitivo, que consiste en descomponer un objeto de estudio separando cada una de las partes del todo para estudiarlas en forma individual. Porque es de gran necesidad y sirvió para desglosar la información y descomponerla en sus partes. Con el apoyo de este método de investigación ayudó especialmente para la formulación del problema donde se explica las causas, con sus respectivos efectos.

3.2.3 Método sintético

El método consiste en integrar los componentes dispersos de un objeto de estudios para estudiarlos en su totalidad; en consecuencia, sirvió para demostrar el tamaño exacto de la población y sacar conclusiones valederas y recomendaciones útiles, respecto al desarrollo de las

capacidades coordinativas y su incidencia en las técnicas básicas del basquetbol en las estudiantes de los primeros años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal “Pueblo sin Fronteras”, del cantón Pimampiro.

3.2.4 Método Inductivo

Con este método se utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares aceptados como válidos, para llegar a conclusiones, cuya aplicación sea de carácter general, el método se inicia con un estudio individual de los hechos y se formulan conclusiones universales que postulan como leyes, principios o fundamentos de una teoría.

3.2.5 Método deductivo

Es un método de razonamiento que consiste en tomar conclusiones generales para explicaciones particulares. El método se inicia con el análisis de los postulados, teoremas, leyes, principios, etc. De aplicación universal y de comprobada validez, para aplicarlos a soluciones y hechos particulares.

En conclusión el método inductivo y deductivo ayudó para la elaboración de cada una de las fases del Marco Teórico y el análisis de resultados del diagnóstico. Posibilitando descubrir, analizar y sistematizar los resultados obtenidos para hacer generalizaciones para el problema, se utilizó para la interpretación de resultados.

Se lo utilizó como método para el esquema de contenidos, la elaboración de conclusiones y recomendaciones enfocada a la propuesta.

3.2.6 Método Estadístico

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 solo en reunir y tabular los datos, sino sobre todo en el proceso de “interpretación”.

Se empleó por medio de la exposición de columnas y gráficos, los resultados de los test aplicados a las estudiantes de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo Sin Fronteras”.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.3.1 TEST DE CUALIDADES COORDINATIVAS

Para el presente trabajo de grado se utilizó los test, que se aplicaron a cada una de las estudiantes, para determinar el nivel en que se encuentran cada una de ellas y para descubrir el problema y proponer una solución.

3.3.3 FICHA DE OBSERVACIÓN

La técnica de la ficha de observación descriptiva permitió recopilar la información, mediante actividades dirigidas a las estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo Sin Fronteras”, para conocer la valoración y el desempeño en el área del desarrollo deportivo del basquetbol.

3.4. POBLACIÓN

En la investigación no se utilizó ninguna fórmula estadística por cuanto el universo está conformado por 80 estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo Sin Fronteras”.

Cuadro No. 2 Población

UNIDAD DE FORMACION ARTESANAL FISCAL “PUEBLO SIN FRONTERAS”	ESTUDIANTES
Primero de bachillerato	42
Segundo de bachillerato	38
Total	80

Fuente: Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”

Realizado: Silvana Enríquez

3.5 MUESTRA

Debido a las características del Trabajo de Grado, se investigó la población total que es de 80 estudiantes.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El análisis de los resultados obtenidos de los test y ficha de observación aplicados a las estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”, del cantón 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 basquetbol.

Las respuestas proporcionadas en la ficha de observación aplicada a las 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

Cuadro No 1.- Análisis del Test de desplazamiento (velocidad de desplazamiento con balón. Contraataque tras rebote defensivo).

*NIVEL	Mujeres 1ro y 2do de bachillerato	%	TOTAL
Excelente	8	10,00	8
Bueno	35	44,00	35
Regular	37	46,00	37
TOTAL	80	100%	80

GRÁFICO No 1.- Análisis del Test de desplazamiento (velocidad de desplazamiento con balón. Contraataque tras rebote defensivo).



Fuente: Cuadro 1

Realizado: Por la autora

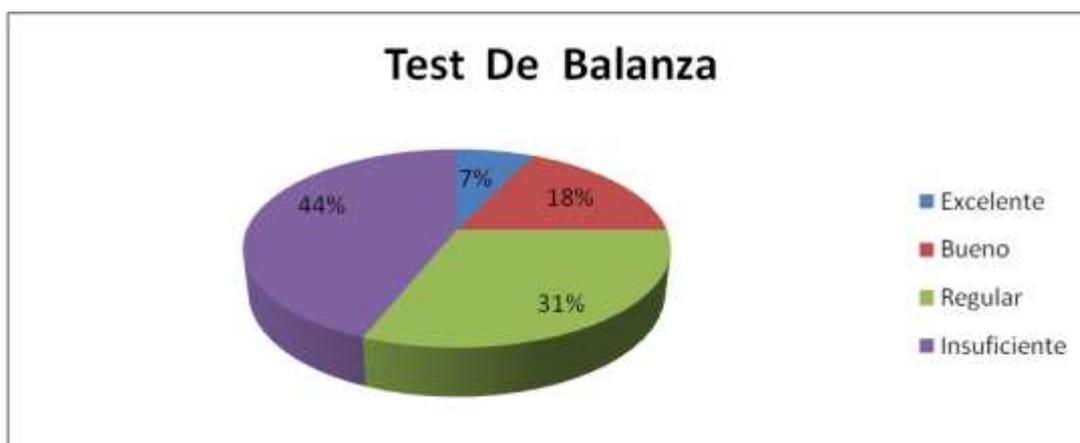
INTERPRETACIÓN

El análisis que se pudo realizar de acuerdo a los resultados es que más de la mitad de las estudiantes se ubican en un nivel regular, por lo que los docentes de Cultura Física deben buscar estrategias para que todas las estudiantes se mantengan o suban a un nivel excelente para dominar la capacidad de orientación.

Cuadro No2.- Análisis del Test de balanza (equilibrio)

NIVEL	Mujeres 1ro y 2do de bachillerato	%	TOTAL
Excelente	6	7,00	6
Bueno	14	18,00	14
Regular	25	31,00	25
Insuficiente	35	44,00	35
Total	80	100%	80

GRÁFICO No. 2 TEST DE BALANZA



Fuente: Cuadro2

Realizado: Por la autora

INTERPRETACIÓN

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

Cuadro No 3.- Análisis del test de habilidades (lanzamiento al tablero)

NIVEL	Mujeres 1ro y 2do de bachillerato	%	TOTAL
Excelente	2	2,00	2
Muy bueno	8	10,00	8
Bueno	45	56,00	45
Regular	20	26,00	20
Insuficiente	5	6,00	5
Total	80	100%	80

GRÁFICO No 3.- análisis del test de habilidades (lanzamiento al tablero)



Fuente: Cuadro 3

Realizado: Por la autora

INTERPRETACIÓN

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

Cuadro No 4.- Análisis del Test de movimiento (Tiro al aro en movimiento)

NIVEL	Mujeres 1ro y 2do de bachillerato	%	TOTAL
Excelente	5	6,00	5
Bueno	35	44,00	35
Regular	40	50,00	40
Total	80	100 %	80

GRÁFICO No 4.- Análisis del Test de movimiento (Tiro al aro en movimiento)



Fuente: Cuadro 4

Realizado: Por la autora

INTERPRETACIÓN

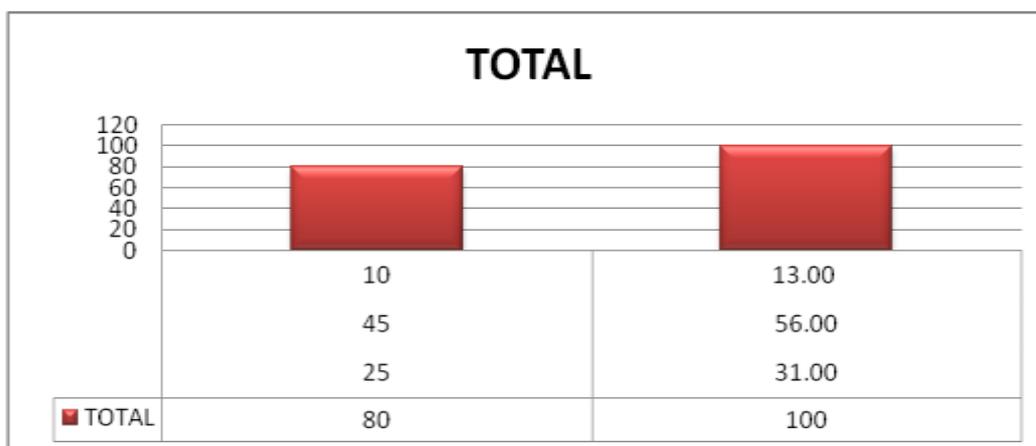
De los porcentajes descritos se dedujo que más de la mitad de las estudiantes se encuentran en un nivel regular en lo que respecta con el tiro al aro en movimiento, por lo que los docentes de la institución deben trabajar en esta actividad deportiva para mejorar esta capacidad de diferenciación.

4.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN

Cuadro 1.- Habla con sus compañeras y colabora en el juego de su equipo

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	25	31.00
A VECES	45	56.00
NUNCA	10	13.00
TOTAL	80	100

Gráfico 1.- Habla con sus compañeras y colabora en el juego de su equipo



Fuente: Cuadro1

Realizado: Por la autora

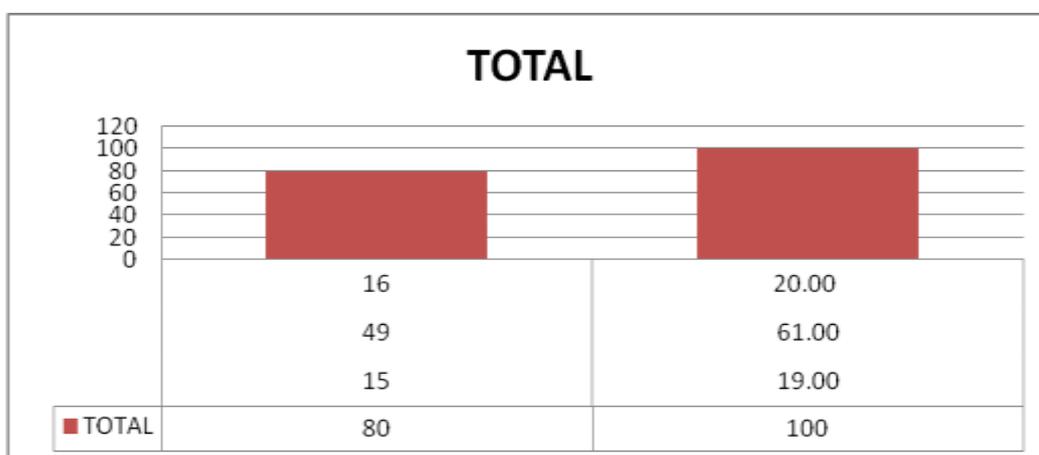
INTERPRETACIÓN

Las estadísticas muestran que más de la mitad de la población a veces hablan con sus compañeras y colaboran en el juego de su equipo, por lo que es importante que realicen ejercicios para mejorar esta actividad y que tengan un mejor compañerismo.

Cuadro2.- Realiza distintos tipos de pases

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	15	19.00
A VECES	49	61.00
NUNCA	16	20.00
TOTAL	80	100

Gráfico 2.- Realiza distintos tipos de pases



Fuente: Cuadro2

Realizado: Por la autora

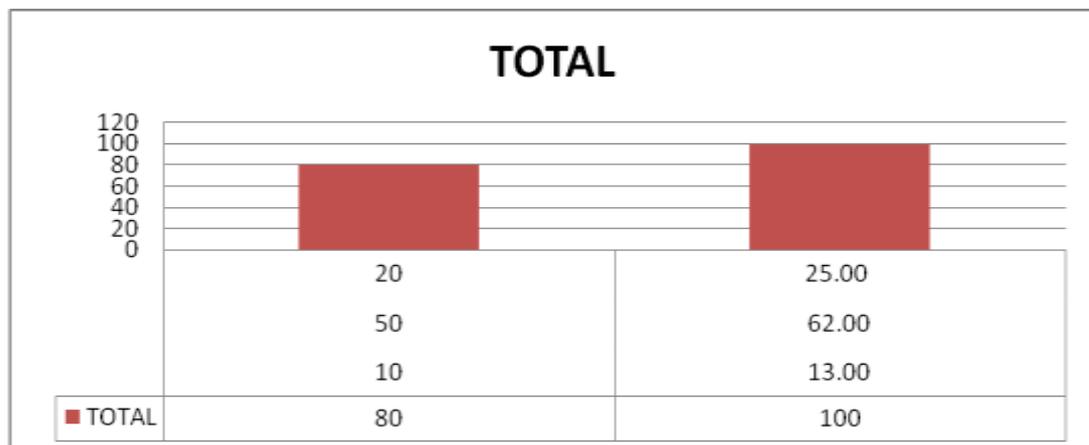
INTERPRETACIÓN

Consecuentemente se pudo deducir que los datos obtenidos indican que la mayoría de la población se encuentran en un nivel medio, en lo que se realiza distintos tipos de pases; es por ello, que se debe tener más práctica para mejorar las técnicas básicas del basquetbol.

Cuadro 3.- Protege el balón evitando que se lo quiten

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	10	13.00
A VECES	50	62.00
NUNCA	20	25.00
TOTAL	80	100

Gráfico 3.- Protege el balón evitando que se lo quiten



Fuente: Cuadro 3

Realizado: Por la autora

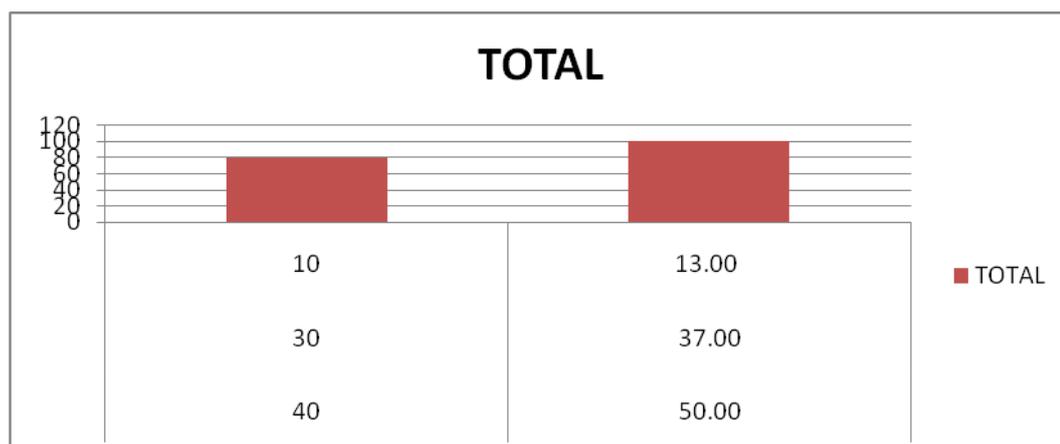
INTERPRETACIÓN

El gráfico refleja los siguientes resultados, que la mitad de la población, a veces, protegen el balón evitando que se lo quiten, por lo tanto, de los datos obtenidos existe un alto porcentaje de estudiantes que tienen dificultad para proteger el balón, es por ello que se debe poner mucho énfasis en el trabajo de la técnica al momento de realizar una jugada.

Cuadro4.- Defiende rápidamente cuando su equipo pierde la posesión del balón

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	40	50.00
A VECES	30	37.00
NUNCA	10	13.00
TOTAL	80	100

Gráfico 4.- Defiende rápidamente cuando su equipo pierde la posesión del balón



Fuente: Cuadro 4

Realizado: Por la autora

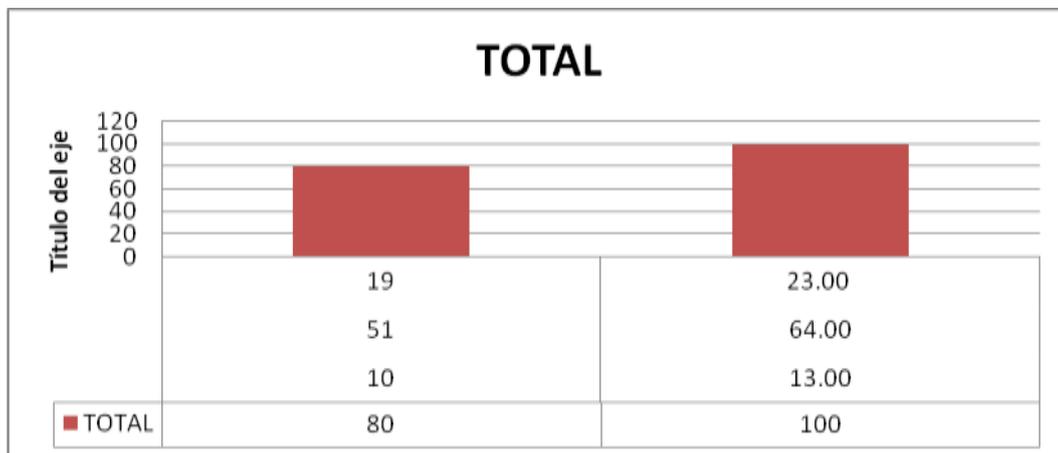
INTERPRETACIÓN

Según los resultados obtenidos, la mayoría de la población defiende rápidamente cuando su equipo pierde la posesión del balón, lo que se deduce claramente que un alto porcentaje de estudiantes defienden el balón cuando el equipo contrario se lo quita, lo que invita a continuar reforzando el trabajo de esta técnica con variados juegos para que no pierdan la posesión del balón.

Cuadro5.-Pasa y lanza correctamente el balón

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	10	13.00
A VECES	51	64.00
NUNCA	19	23.00
TOTAL	80	100

Gráfico 5.- Pasa y lanza correctamente el balón



Fuente: Cuadro 5

Realizado: Por la autora

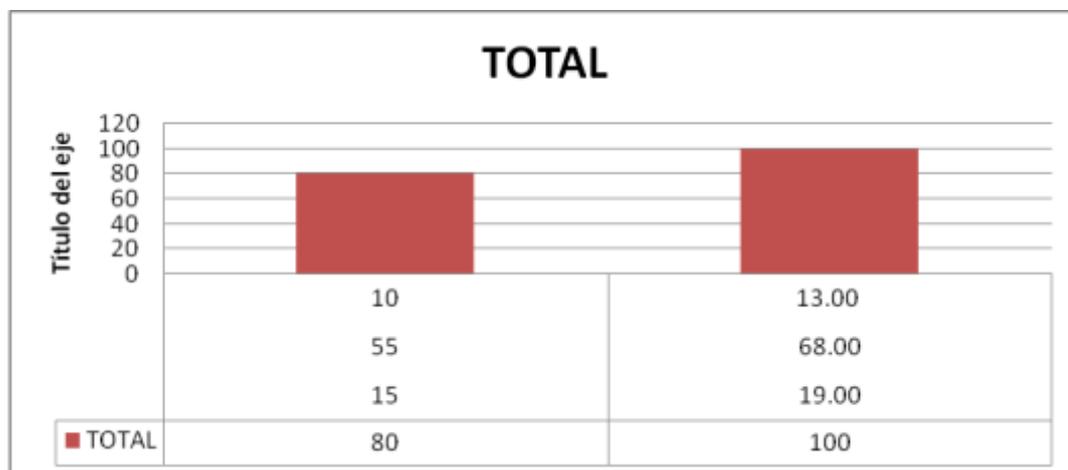
INTERPRETACIÓN

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 basquetbol con el objetivo de mejorar en los educandos.

Cuadro6.-Respeta a los compañeros durante el juego

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	15	19.00
A VECES	55	68.00
NUNCA	10	13.00
TOTAL	80	100

Gráfico 6.- Respeta a los compañeros durante el juego



Fuente: Cuadro 6

Realizado: Por la autora

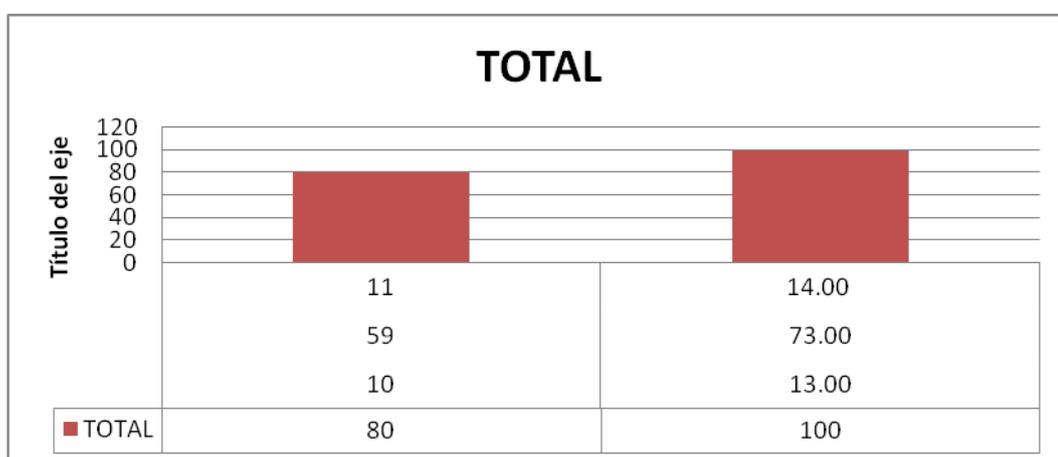
INTERPRETACIÓN

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 que la docente que les da la clase en esta disciplina del basquetbol, debe 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.

Cuadro7.-Realiza tiros y /o entradas a canasta cuando tiene la posibilidad

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	10	13.00
A VECES	59	73.00
NUNCA	11	14.00
TOTAL	80	100

Gráfico 7.- Realiza tiros y /o entradas a canasta cuando tiene la Posibilidad



Fuente: Cuadro7

Realizado: Por la autora

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los porcentajes obtenidos se puede manifestar que más de la mayoría de la población, realizan tiros o entradas a la canasta cuando tienen la posibilidad. Por lo que se puede concluir es que un alto porcentaje de estudiantes tienen dificultad de realizar tiros a la canasta, lo cual es preocupante y perjudica a las estudiantes a perfeccionar esta habilidad en la práctica deportiva del basquetbol 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 señalan a continuación:

- Las estudiantes presentan dificultad en el desarrollo de algunas capacidades coordinativas, lo que dificulta la aplicación de los fundamentos técnicos del básquetbol.
- La práctica continúa, desarrolla en las estudiantes habilidades y destrezas en las cualidades coordinativas y fundamentos técnicos del básquetbol donde puede ayudar a mejorar la técnica individual en las estudiantes.
- Con los resultados obtenidos se determinó, llevar un control en la aplicación del trabajo y en el nivel de las cualidades coordinativas y los fundamentos técnicos del básquetbol en las estudiantes, utilizando una guía didáctica de enseñanza que permita el desarrollo técnico y motriz.
- Una adecuada infraestructura incentiva la práctica del básquetbol ya que permite desarrollar habilidades para mejorar la técnica y la táctica deportivas.
- No todas las estudiantes de los primeros años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo Sin

Fronteras”, gustan mejorar los niveles de enseñanza de los fundamentos técnicos del básquetbol, que les permita desarrollar habilidades del manejo del balón.

5.2 Recomendaciones.

- Se recomienda al docente realizar actividades deportivas que permitan mejorar los fundamentos técnicos del básquetbol en las estudiantes.
- Se puede utilizar instrumentos didácticos para desarrollar los fundamentos básicos del basquetbol. El docente de la institución deben tener una metodología de enseñanza, específicamente en relación con la fundamentación técnica del básquetbol.
- Se recomienda al docente de la institución mejorar la clase de cultura física mediante la guía didáctica de enseñanza que permita el desarrollo técnico y motriz en el basquetbol.
- Se sugiere a la autoridad de la institución un mayor apoyo en lo que se refiere a la infraestructura, e implementación deportiva para que las estudiantes de los primeros años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”, puedan realizar la clase de cultura física para mejorar el desarrollo de la técnica y táctica del básquetbol.
- El profesor de educación física de la institución debe utilizar la guía didáctica de enseñanza que permita el desarrollo técnico y motriz, en el nivel de las cualidades coordinativas y los fundamentos técnicos del básquetbol en las estudiantes,

5.3. INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son las cualidades coordinativas que influyen en las estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”?

Las cualidades coordinativas que se emplean en el básquetbol son la combinación y apareamiento la coordinación, la orientación y la diferenciación y el equilibrio. Esto nos sirve para mejorar los fundamentos del básquetbol.

¿Cuáles son las técnicas básicas del basquetbol que influye en las estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”?

Las técnicas básicas que emplean en el desarrollo del básquetbol son la conducción de balón, ya que por medio de esta técnica tratan de desplazarse con el balón desde su zona hacia la otra zona contraria de sus compañeros rivales, con pases sucesivos pero con una mínima cantidad de llegadas por el motivo que pierden fácilmente el control del balón, otra técnica que utilizan son los lanzamientos, y por último, el pase que es fundamental en los juegos de equipo y es el fundamento técnico más utilizado en este deporte, además, que es un forma de compartir, interactuar y sociabilizar dentro de la cancha.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título de la propuesta.

“GUÍA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES COORDINATIVAS”

6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La presente guía de actividades deportivas para el desarrollo de las cualidades coordinativas y aplicación de las técnicas básicas del básquetbol, se justifica de acuerdo a los resultados obtenidos de la ficha de observación y los test a las estudiantes, por lo cual, se determinó que tienen un bajo nivel en el desarrollo de las cualidades coordinativas, en consecuencia, 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 las alumnas, mejor podrán dominar la técnica del básquetbol, con la ayuda del sistema nervioso central; por esta razón, se elaboró este documento que contiene talleres que servirán como fundamentación para desarrollar las cualidades coordinativas y las técnicas básicas en esta disciplina; otra estrategia que dinamice el aprendizaje es la de sesiones recreativas que contienen la práctica directa tanto en el movimiento corporal como en el dominio del balón. Sin

embargo, la guía es un aporte para la educación, ya que servirá como una estrategia elemental en el aprendizaje tanto para las estudiantes como para el docente, el mismo que la utilizará como fuente de apoyo en la práctica del basquetbol.

6.3 Fundamentación

6.3.1. Fundamentación Pedagógica

Para Ríos Hernández Mercedes, (2007). “La cultura física se basa en el Desarrollo Integral, ya que su estructura tiene como centro las estudiantes y su ambiente, atendiendo para su desarrollo las siguientes áreas: físico, social, emocional, laboral, moral, estético, cognitivo, afectivo y de lenguaje; de igual manera, conocemos que el deporte es una disciplina pedagógica capaz de aportar estrategias didácticas válidas que faciliten dicho desarrollo”. (p. 78)

Es por ello, que la actividad física es considerada como una parte importante en el proceso de la enseñanza en las estudiantes durante su desempeño deportivo. El entrenador para realizar su acción frente a los alumnos debe tener una preparación pedagógica adecuada. Por lo cual se implementó una guía didáctica. Este documento contiene talleres que servirán como fundamentación para desarrollar las cualidades coordinativas en esta disciplina; otra estrategia es el aprendizaje de actividades deportivas que contienen la práctica directa tanto en el movimiento corporal como en el dominio del balón, lo cual servirá de base científica para argumentar en la presente investigación y, por ende, formular la propuesta alternativa que servirá de apoyo para el manejo y aplicación de los fundamentos básicos del basquetbol en la institución, como también se transformara en una oportunidad de crecimiento fortalecimiento, calidad y desarrollo deportivo.

En el ámbito del básquetbol se pone de manifiesto cuando, se hace repetir el movimiento técnico reiteradamente y sin significado, descontextualizado de su utilidad y función dentro del juego real. El aspecto motor, es el aspecto más fácil de enseñar y de aprender porque el sujeto solo ha de imitar y reproducir con su cuerpo. Pero decidir por qué hacer un movimiento y no otro, ser inteligente motrizmente es lo más difícil. Por eso, como especialista de educación física, mi objetivo es fomentar y desarrollar personas inteligentes motrizmente. Nuestra atención se habrá de fijar en qué método usar para que las estudiantes aprendan cómo hacer el movimiento y por qué hacer determinado movimiento y no otro. Hace falta que las estudiantes aprendan motrizmente, a través del movimiento físico de su cuerpo desarrolle intelectual y cognitivamente. Es necesario que las estudiantes piensen, resuelvan problemas a través del movimiento que ellas crean, actúen de la forma más adecuada según las posibilidades que le ofrece el entorno o las circunstancias, etc. Se ha realizado este trabajo bajo estas impresiones y con la intención de encontrar un método o una manera de trabajar el basquetbol en edades juveniles. Este método se extrae considerando las diferentes teorías del aprendizaje motor y de la Teoría de la variabilidad de Richard Schmidt pero aplicándolo en la enseñanza de habilidades técnicas del basquetbol.

La finalidad real del trabajo ha sido descubrir cómo el sujeto aprende motrizmente para encontrar la mejor manera de favorecer el aprendizaje significativo y funcional del basquetbol. Así pues, teniendo en cuenta cómo se aprende motrizmente, la Teoría de la variabilidad y la secuenciación de los elementos básicos a enseñar en basquetbol, surge la propuesta práctica planteada en este trabajo. Por lo que considero que las clases de básquetbol dentro de la Educación Física tienen que ser dinámicas, creativas y amenas, que provoquen motivación en las estudiantes permitiendo una comunicación con el maestro. La creatividad incita; una clase creativa siempre es buena y deja motivados para la

próxima actividad. En la clase de Educación Física contemporánea se deben explotar los medios de enseñanza mediante el ejercicio y el juego como vía idónea para integrar las acciones técnico- táctica en los deportes de equipos, además constituyendo ésta, la actividad fundamental de las estudiantes. El aprendizaje formal y poco creativo conduce a malos resultados, provoca desmotivación, cansancio, apatía. Por lo que la asimilación de las habilidades en el basquetbol será más difícil y necesitaremos de más tiempo. Esto demuestra que este ámbito es indeciso y que aunque se haya hecho investigaciones, o se estén haciendo, es muy difícil ponerse de acuerdo y llegar a una conclusión más o menos científica. Este hecho pone en relieve la confusión o las contraposiciones que puedan surgir en el transcurso de este trabajo.

6.3.2 Cualidades Coordinativas

Para Dietrich Martin, (2007). “Son las variaciones del ejercicio y las variaciones en la ejecución del movimiento y en las condiciones del ejercicio. Estas exigencias metodológicas son, por principio, immanentes en los juegos deportivos”. (p. 69)

6.3.3 Capacidad de orientación en el espacio-temporal

Según Dietrich Martin, (2007). “Que se fundamenta en observaciones y elaboración de informaciones, sobre todo ópticas”. (p. 68)

Permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un campo de acción definido o a un objeto móvil. El acento principal recae en el movimiento del cuerpo en su totalidad y no en el de sus partes, respecto a un objeto inmóvil o en movimiento y respecto a su propio eje principal. La percepción de la posición y del movimiento en el espacio y de la acción motora para

cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado

6.3.4 Equilibrio

Para Rivas Diego, (2009). “Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Es la capacidad de un cuerpo mantener su posición a pasar de las fuerzas que actúen sobre él”. (p. 61)

6.3.5 Coordinación

Según Reina José, (2005). “La coordinación hace referencia a una cuestión de orden en la excitación muscular.

Morehouse, la define como “control nervioso de las contracciones musculares”. (p. 146)

Para la ejecución de los movimientos donde se implique la agilidad es preciso una actuación muscular correcta; para ello, debe existir una correcta coordinación intramuscular (sería la capacidad de un músculo de contraerse eficientemente) e intermuscular; por otro lado, los desplazamientos implican movimientos ágiles donde están implicados grandes grupos musculares, por lo tanto, debe existir una adecuada coordinación locomotriz.

6.3.6 Fundamentos del juego

Para Faucher G. David, (2007). “Cualquiera que haya visto un partido de baloncesto se habrá quedado impresionado cuando un tiro imposible

toca “solo la red”, o cuando un jugador logra un gran robo de balón o una recuperación incluso mejor”. (p. 38)

En el básquetbol los fundamentos y la moral son los factores más importantes en el desarrollo de un equipo triunfante. El conocimiento y la práctica de los fundamentos técnicos harán que un equipo evolucione en forma positiva.

6.3.7 Pase

Para Faucher G. David, (2007). “Uno de los fundamentos cruciales del juego es el pase certero. La fuerza y las habilidades que los jugadores desarrollan para pasar el balón con eficacia son las mismas que utilizarán para tirar a la canasta y rebotar: el lanzamiento es simplemente una prolongación del pase”. (p. 40)

6.3.8 Pivotar

Para Faucher G. David, (2007). “Aprender a pivotar es uno de los aspectos cruciales del baloncesto, porque los jugadores incurrirían en una violación si agarran el balón y continúan moviendo los pies”. (p. 44)

6.3.9 Tiro o Lanzamiento

Para Faucher G. David, (2007). “Es un fundamento que todo el mundo quiere practicar. Es indudable que resulta emocionante coger el balón e introducirlo por el aro, esto es lo que atrae a todo el mundo a este juego. Es importante enseñar a los chicos los fundamentos idóneos del tiro o lanzamiento”. (p. 46)

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 la canasta con una mano, mientras la otra sirve de acompañamiento.

6.3.10 Bote

Para Del Río Antonio, (2005). “El bote es la forma más común de moverse por el campo con el balón. Otras formas también válidas, aunque mucho más limitadas en posibilidades, es el pivot, el desplazamiento realizado al finalizar la propia acción del dribbling, y las acciones aéreas de recepción, resueltas con un lanzamiento desde el aire o con paradas en uno o dos tiempos”. (p. 19)

6.4.- OBJETIVOS.

6.4.1.- Objetivo General.

Mejorar las cualidades coordinativas a través de ejercicios básicos de baloncesto en las estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”.

6.4.2.-Objetivos Específicos.

- Proponer una guía didáctica de ejercicios básicos para mejorar las cualidades coordinativas en las estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado de la Unidad Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”.

- Incentivar a las estudiantes a la ejecución de actividades deportivas para mejorar las cualidades coordinativas.

6.5.- UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.

La Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo Sin Fronteras” se encuentra ubicada en el cantón Pimampiro, es de sostenimiento fiscal, su infraestructura es pequeña tanto en aulas como en áreas recreativas.

Trabajan 8 docentes con un total de 100 estudiantes.

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

“GUÍA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES COORDINATIVAS EN EL BASQUETBOL”



“PARA MI EDUCACIÓN Y SALUD”

TALLER No.1

10. Agarre

Concepto.- Los dedos deben estar separados, la mano cóncava sin tocar el balón. Esto da una sensación de seguridad y de dominio, fundamental para la acción de recibirlo, pasarlo o lanzarlo.

Objetivo.-Sujeción y agarre del balón.

Desarrollo:

- Por parejas, pegados espalda con espalda pasarse un balón lateralmente derecha e izquierda.
- Por parejas, pegados espalda con espalda pasarse un balón verticalmente de arriba abajo.
- Lanzar el balón hacia arriba, levantarse del suelo y coger el balón sin que se caiga.
- Lanzar el balón hacia arriba por delante y cogerlo por detrás.
- Lanzar el balón hacia arriba y sentarse sobre el mismo, al botar en el suelo.
- Arrancar el balón al otro jugador e intentar conseguir una canasta en su propio lado o en el aro contrario.
- Cada uno con 1 balón y con el brazo extendido hacia arriba, pegados de frente con la pared y botarlo contra ella. El bote debe ser muy rápido para mantenerlo arriba y evitar que se caiga. La mano bien abierta para que la yema de los dedos controle el balón y realicen el bote.

- Lo mismo pero pasar el balón de mano a mano, solo siendo tocado con las yemas de los dedos. Hacerlo muy rápido y mover el balón a diferentes alturas (arriba de la cabeza, centro, abajo. Con y sin brazos estirados).



Fuente: gráfico 6

Elaborado por: la autora

Evaluación: El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: agarrar el balón, fundamental para la acción de recibirlo, pasarlo o lanzarlo.

TALLER No. 2

2.- Pase

Concepto.- El pase es dar o entregar el balón al compañero en las mejores condiciones que el juego lo permita. Algunas características del pase es que debe ser rápido, preciso, oportuno, veloz, al compañero.

Objetivo.- Pasar el balón en las mejores condiciones, de forma rápida, preciso, oportuno y veloz.

Desarrollo:

- Colocado el jugador frente a una pared, a una distancia entre cuatro o cinco metros, efectúa diferentes tipos de pases contra la misma.
- Pase por parejas sin oposición en estático (posición del cuerpo y dureza del pase).
- Por parejas todo el campo a lanzar una vez en cada canasta (pasar y moverse, paradas y pivot).
- Pases persecución en círculo con dos balones (pasar rápido, posición del cuerpo, agarre del balón).
- Formando tríos los jugadores, realizan pases entre sí, con dos, tres y hasta cuatro balones.
- Colocados los jugadores en dos filas, avanzan por parejas por el campo a la vez que se pasan el balón.
- En parejas uno frente del otro, a una distancia de 5 m de su compañero, pasar el balón usando las dos manos.

- En parejas a una distancia de 10 m o más pasar el balón usando solo una mano (derecho) (izquierdo).



Fuente: gráfico

Elaborado por: la autora

Evaluación: El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: pasar el balón de forma rápido, preciso, oportuno y veloz.

TALLER No. 3

3.- Pase de pecho

Concepto.-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.

Objetivo.-Entregar el balón de forma rápida y segura.

Desarrollo:

Partimos de la posición básica de ataque sujetando el balón a la altura de la cintura.

- Tendremos una postura 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.
- En parejas uno frente del otro, a una distancia de 5 m de su compañero, pasar el balón usando las dos manos con pase de pecho.

- Colocados los jugadores por parejas, cada jugador con un balón. Mientras uno realiza pases picados el otro los efectúa de pecho.
- Colocados los jugadores en dos filas, avanzan por parejas por el campo a la vez que se pasan el balón con pase de pecho.



Fuente: gráfico 3

Elaborado por: la autora

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.

Evaluación: El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: pasar el balón de forma rápida, en distancias cortas, medias o incluso largas.

TALLER No. 4

4.- Pase de pique

Concepto.-Técnicamente este pase es muy parecido al pase de pecho, con la única diferencia de que el balón bota en el suelo antes de llegar al receptor.

Objetivo.-Entregar el balón después de una finta o amague.

Desarrollo:

- En parejas uno frente del otro, a una distancia de 5 m de su compañero, pasar el balón usando las dos manos con pase de pique.
- Igual al ejercicio anterior, pasar el balón usando solo el brazo derecho con pase de pique, luego de 3 repeticiones cambiamos de brazo (izquierdo).
- Colocados los jugadores en dos filas, avanzan por parejas por el campo a la vez que se pasan el balón con pase de pique.
- Colocados los jugadores por parejas, cada jugador con un balón. Mientras uno realiza pases picados el otro los efectúa de pecho.
- En parejas uno frente del otro, a una distancia de 5 m de su compañero, pasar el balón usando las dos manos con pase de pique en rotación .



Fuente: gráfico 4

Elaborado por: la autora

Evaluación: El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: pasar el balón de forma rápida, en distancias cortas, medias o incluso largas.

TALLER No. 5

5.- El bote

Concepto.- El bote o drible es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, ya que, para poder desplazarnos por el campo con el balón, el jugador necesitará botarlo. Es primordial que todos los jugadores manejen con la mayor soltura posible el bote, con ambas manos y por ambos lados.

Objetivo.- Lograr que el estudiante maneje con la mayor soltura posible el bote, usando el brazo derecho e izquierdo.

Desarrollo:

- Botar, parada en un tiempo, botar, parada en dos tiempos. Ida con la mano derecha, vuelta con la mano izquierda.
- Bote simultáneo (los dos balones a la vez).
- Botar con dos balones alternativamente. La ida en línea recta, la vuelta en zig-zag haciendo cambios de mano con los balones.
- No más de tres botes en una misma dirección, (todo el campo, ir mano derecha y volver con mano izquierda).
- Hacer el "8" con dos balones.
- Hacer el "0" en cada pierna con dos balones.
- Botar un balón lo más alto posible y el otro lo más bajo posible.

- Recorrer con el boteo en diagonal hacia las esquinas del tiro libre y cambios de mano.
- Bote desde medio campo, terminado en tiro en bandeja.
- Rueda de bote desde medio campo, con parada (en uno y dos tiempos) y tiro. Siempre se tirará, como muy cerca, por encima de la línea de tiros libres.
- Bote, previa finta de salida, en zig-zag alternando distintos cambios de mano: por delante, por la espalda, entre las piernas, reverso, etc. Hacerlo también obligando a dar sólo un bote entre cada uno de los cambios que deberá ser distinto cada vez.



Fuente: gráfico 7

Elaborado por: la autora

Evaluación: El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: manejar con la mayor soltura posible el bote, usando el brazo derecho e izquierdo en un evento deportivo.

TALLER No. 6

6.- Lanzamiento

Concepto.- Dado que el objetivo inmediato del equipo durante un partido de básquetbol es marcar puntos, el lanzamiento o tiro á cesto es la culminación a una buena ofensiva, ya sea individual o colectiva. El lanzamiento es el acto de lanzar el balón al cesto contrario buscando un encesto.

Objetivo.- Lograr encestar el mayor número de puntos que sean posibles en un partido.

Desarrollo:

- Colocados por parejas, el jugador que lanza va por su rebote y lo pasa al compañero.
- Colocados los jugadores por parejas, uno lanza un número de tiros determinados y el otro rebota y pasa al compañero. Se puede hacer desde posiciones fijas o a elección del jugador.
- Los estudiantes con el balón botan libremente y a la señal del entrenador posición básica y tiro.
- Los estudiantes con el balón cambio de mano entre las piernas delante del cono, un bote más y tiro.
- El primero de la fila pasa al apoyo que lanza el balón hacia tablero. Saltar y coger el rebote y tiro.
- Tiro por tríos con dos balones. El jugador que tira va a buscar su rebote y pasa al jugador sin balón.

- El primero de la fila pasa al jugador interior y se desplaza a la posición de alero, para recibir el balón y tirar



Fuente: gráfico 1

Elaborado por: la autora

Evaluación: al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: encestar el mayor número de tantos que sean posibles en encuentro deportivo.

TALLER No. 7

7.- Lanzamiento en suspensión

Concepto.- Esta técnica consiste en saltar verticalmente con el balón en las manos, y efectuar el lanzamiento una vez alcanzada la mayor altura posible.

Objetivo.- Realizar un salto para lanzar desde lo más alto posible

Desarrollo:

- Dos columnas de 2 jugadores se sitúan frente al tablero a cada lado del aro. El primer jugador lanza en suspensión contra el tablero, a cada segundo recoge el balón en el aire y lo vuelve a lanzar hacia el tablero y así sucesivamente
- El jugador lanza a canasta después de recibir un pase
- El jugador lanza a canasta después de una progresión en drible
- Para lograr la correcta ejecución del lanzamiento en suspensión (el armado del brazo).
- Para ejercitar la técnica correcta del lanzamiento en suspensión (el final).
- Para ejercitar la mecanización global del lanzamiento en suspensión después de driblar y después de pase.



Fuente: gráfico 4

Elaborado por: la autora

Evaluación: El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: efectuar el lanzamiento una vez alcanzada la mayor altura posible.

TALLER No. 8

8.- Sistema defensivo

Concepto.- En el baloncesto o básquetbol la capacidad defensiva de un equipo está en relación directa con la capacidad defensiva individual, considerándose la defensa como el factor más constantemente presente en el juego.

Objetivo.- Lograr un buen equilibrio del cuerpo con brazos extendidos, rodillas flexionadas y cuerpo agachado con una ligera inclinación hacia delante; las manos deben estar en continuo movimiento a fin de desconcertar al adversario.

Desarrollo.- Calentamiento: ejercicios de manejo de balón en movimiento (10 minutos).

A) el jugador atacante da un paso hacia uno u otro lado. El defensor se desplaza delante de él evitando una posible penetración.

B) el mismo ejercicio anterior pero el atacante se lanza el balón hacia un lado para realizar una parada en dos tiempos el defensor protege la entrada.

C) el atacante realiza un flash para recibir el balón de su compañero y finta la salida en bote.

- 2 contra 2 + 1 pasador en el puesto de base que bota de un lado a otro con los aleros intentando desmarcase. Los defensores se alejan o acercan más a su atacante en función de la posición del balón. Después de recibir el balón 1 contra 1.

- 3 contra 2 medio campo, después de tirar a canasta el tirador pasa a defender y los defensores atacan (2 X 1) hacia la otra canasta del campo.
- 1 contra 1, defensa del corte manteniendo el cuerpo en línea de los movimientos del atacante. El jugador con balón intenta pasar desde bote. Después de tirar el atacante pasa a defender y juega 2 contra 1.
- 5 contra 5 con defensa agresiva, el ataque no puede botar, uso de los pivotes y cortes; defensa: presión con especial atención al balón. (20 minutos).
- Tiros libres: 2 veces 3 canastas seguidas sin fallo.



Fuente: gráfico 9

Elaborado por: la autora

Evaluación: El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: defensiva individual al efectuar el lanzamiento una vez alcanzada la mayor altura posible.

TALLER No. 9

9.- Sistema ofensivo

Concepto.-El objetivo en el baloncesto ofensivo es anotar dos puntos en cada posesión idealmente tres puntos. Para muchos entrenadores, la mejor ofensiva es aquella que tu recibes faltas personales

Objetivo.- Es anotar dos puntos en cada posesión

Desarrollo:

- Recepción del balón en contraataque con parada en 2 tiempos y después del último pasó, pasamos el balón hacia el otro jugador, que se para en un tiempo al recibir y sale botando hacia canasta.
- 3 contra 2, salida del contraataque. Un defensor llega en posición de desventaja.
- 3 contra 0, contraataque con 2 pases.
- 3 contra 3 en ambas direcciones. Ataque: sin botes.
- Contraataque de 4 contra 4 con primer pase hacia la línea de banda. La defensa «acompaña».
- Partido. El ataque utiliza pases cortos hacia el primer compañero desmarcado y solo bota para entrar a canasta. Defensa: rápida transición y juego agresivo sobre el jugador con balón. (20 minutos).
- 3 tiros libres X 3 veces.

Evaluación: El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: anotar dos puntos en cada posesión.

DESARROLLO DE SESIONES

Sesión: 1	Contenido principal: Historia y evaluación inicial	
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer algunos elementos del básquetbol en sus orígenes: • Practicar juegos que tengan cierta similitud con el básquetbol en sus orígenes • Realizar ejercicios de consolidación de habilidades técnicas. Colaborar a los compañeros, respeto durante la práctica y cuidado del material. 		
Profesor: Realizar una evaluación inicial mediante la observación sistemática		
Contenidos		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Historia del básquetbol	Práctica de juegos relacionados con el básquetbol 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 básquetbol	Balones de básquetbol	Hoja con los criterios de evaluación del examen final

Actividades de enseñanza-aprendizaje	Organización
<p>Explico la unidad didáctica y la evaluación final.</p> <p>Los alumnos leen el material sobre la historia y aclaro algunas dudas.</p> <p>Los alumnos realizan un calentamiento autónomo (visto en la unidad didáctica correspondiente), y mientras tanto el profesor evalúa.</p>	Masivo e individualizado
<p>Circuito con tres estaciones diferentes. En cada una de ellas los alumnos jugarán un partido 4x4 modificando alguna regla del basquetbol para hacerlo similar a sus orígenes.</p> <p>Estos grupos de 4 se mantendrán para el resto de la unidad didáctica</p>	
<p>1. Básquetbol con un balón.</p> <p>Para tirar hay que hacerlo dentro de la zona todos los compañeros han de tocar la pelota antes de lanzar</p>	4
<p>2. Básquetbol con canasta sin tablero. No hay fueras y no se puede botar la pelota. (para facilitarlo doy un balón desinflado)</p>	
<p>Partido de básquetbol 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 4

Sesión: 2		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 básquetbol	Balones de básquetbol	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>		Masivo e individualizada
<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 alumno.</p>		Masivo
Policías y ladrones: Los alumnos se		

<p>colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia.</p> <p>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>Actividad de observación. Un compañero realiza la parte de bote del examen final mientras el compañero corrige con la ficha de observación.</p>	2
<p>Relevos: mano izquierda, con mano derecha, con salidas en distintas posiciones, botando bajo...</p>	4

Sesión: 3	Contenido principal: Pase
Objetivos	
<p>Conocer los distintos tipos de pase, su técnica y aplicaciones.</p> <p>Conocer algunos aspectos del reglamento: las faltas en defensa y ataque.</p> <p>Aplicar los distintos tipos de pase a situaciones lúdicas.</p> <p>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	Masivo→2→4 →8→8→ Masivo
Recursos		
Instalaciones	Material convencional	Material impreso
Pistas balón Cesto	Balones básquetbol	Apuntes teóricos: Hoja con los criterios de evaluación del examen final
Actividades de enseñanza-aprendizaje		Organización
Comento los distintos tipos de pase y el trabajo que vamos a hacer en la sesión. Los alumnos leen la ficha de teoría acerca del		

<p>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 basquetbol. 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

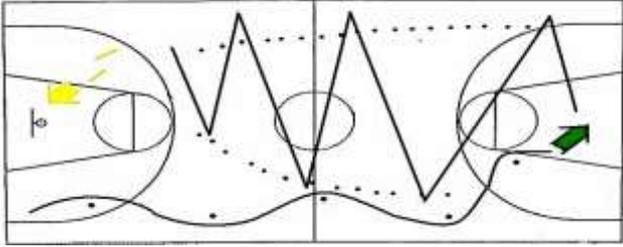
Sesión: 4	Contenido principal: Lanzamiento a canasta	
Objetivos		
<p>Conocer la correcta técnica del lanzamiento a canasta.</p> <p>Conocer algunos aspectos de reglamento: pasos y dobles.</p> <p>Aplicar el lanzamiento a canasta a situaciones lúdicas.</p> <p>Colaborar a los compañeros, respeto durante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

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 un 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>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. 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>	Masiva

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

Actividades de enseñanza-aprendizaje	Organización
<p>Los alumnos realizan un calentamiento autónomo (visto en la unidad didáctica correspondiente).</p> <p>Explico cómo se hace la entrada a canasta y se demuestra.</p>	<p>Masiva</p> <p>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>	<p>variable</p>
<p>1. Damos los pasos desde parado sin botar (con marcas dibujadas en el suelo)</p>	
<p>2. Damos los pasos andando y botando pero parando antes de dar los pasos (con marcas dibujadas en el suelo)</p>	<p>variable</p>
<p>3. Entrada a canasta completa</p>	<p>variable</p>
<p>4. Entrada con finta</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>variable</p> <p>variable</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.</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>	<p>Masiva</p>

Sesión: 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>			
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:</p> <p>indagación y reproducción de modelos</p> <p>Estilo:</p> <p>Asignación de tareas y resolución de problemas</p>	Global y global modificando la situación	Masivo→4→masivo	

Recursos		
Instalaciones	Material convencional	Material impreso
Pista de básquetbol	Balones básquetbol y conos	Hoja de evaluación final
Actividades de enseñanza-aprendizaje		Organización
<p>Los alumnos realizan un calentamiento autónomo (visto en la unidad didáctica correspondiente).</p> <p>Explico cómo va a ser el examen y se demuestra</p>		Masiva
<p>Realizamos un circuito:</p> <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 <p>Cada cierto rotamos de forma que cada grupo pase por cada una de las estaciones y los equipos que están jugando cambien de oponente.</p>		4
Representación gráfica del circuito de evaluación de habilidades técnicas		
		<p>Parte de bote</p> <p>Parte de lanzamiento</p> <p>Parte de pase</p> <p>Parte de entrada</p>

EJERCICIOS PARA MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BASQUETBOL

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.



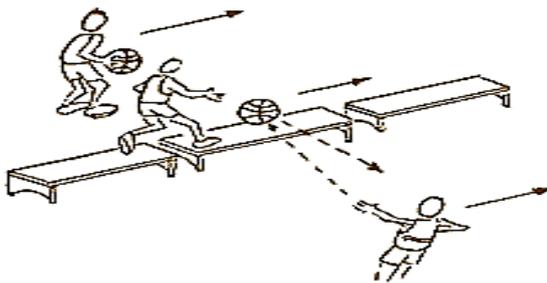
Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

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.



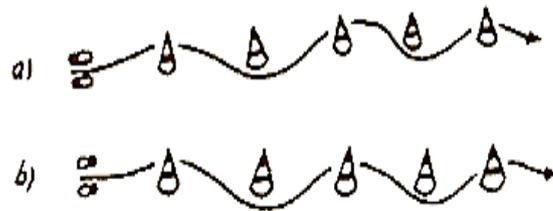
Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

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:

- a) Carrera frontal en zig-zag.
- b) 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.



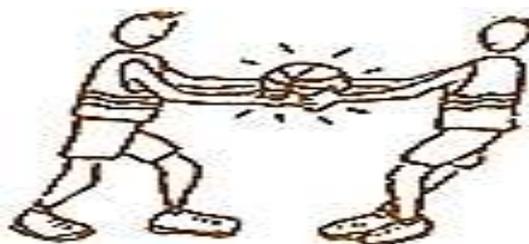
Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

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.

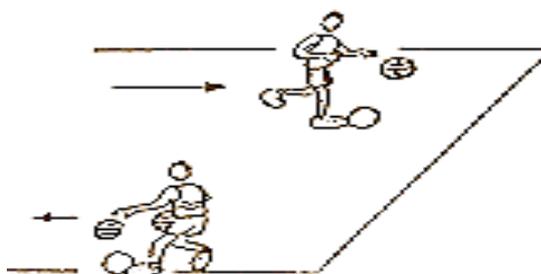


Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

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

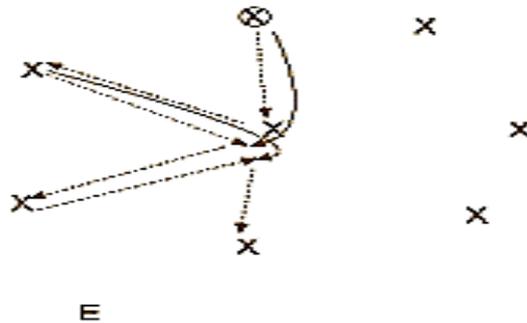
Situación: Los jugadores se colocan en hileras, y realizan los siguientes ejercicios:

- 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

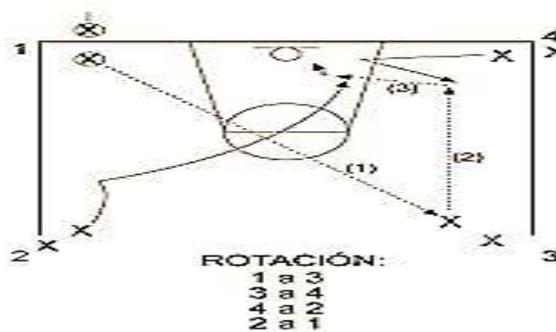
Variantes: Con la misma mecánica con dos balones o más. Uno puede moverse únicamente por fuera.



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.



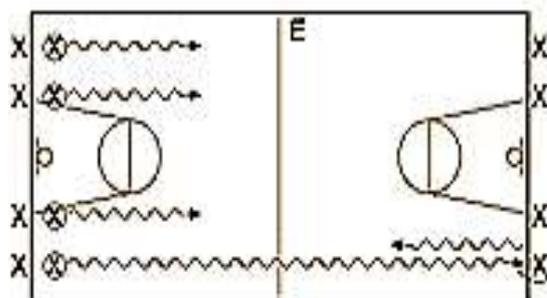
Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

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.

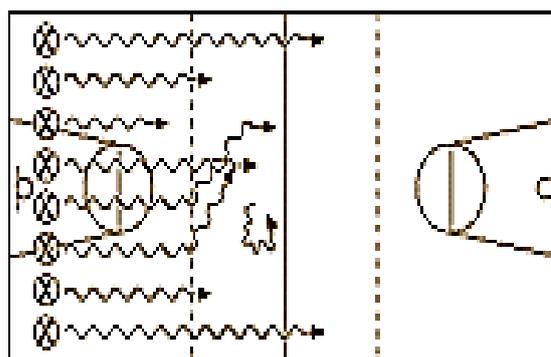
Observaciones: No mirar el balón. Trabajar con ambas manos.



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.



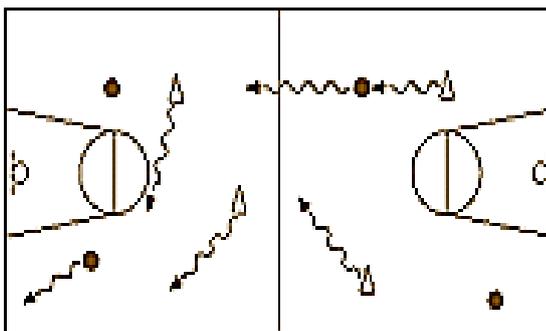
Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

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 inmovilizados 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?



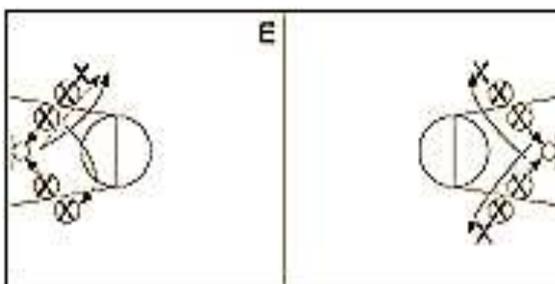
Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

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 tira, 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.

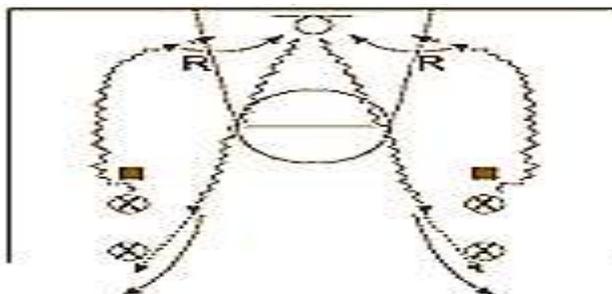


Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

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 dribling.

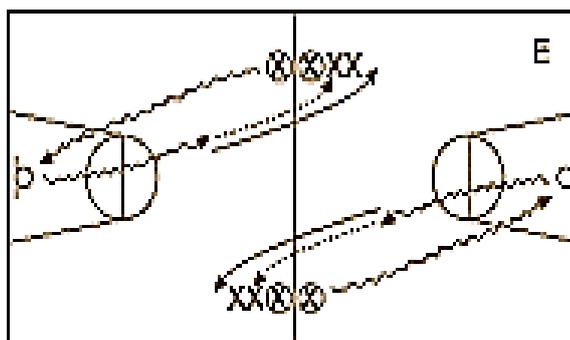
Situación: Organizamos dos equipos, cuyos componentes deben utilizar el bote para entrar a canasta con el objeto de conseguir antes que el equipo contrario logre canastas.

Variantes:

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



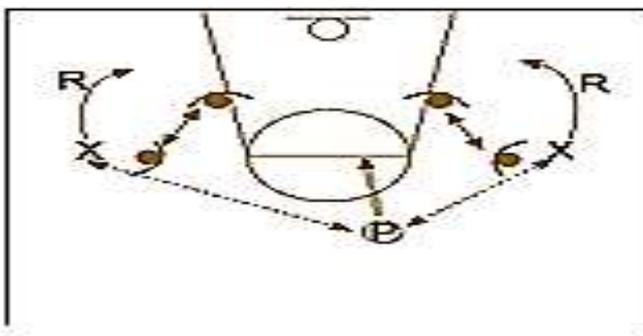
Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

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.
- d) 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.

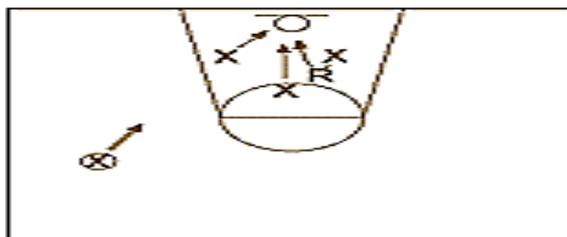


Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

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

Situación: Tres jugadores en la zona, un jugador lanza a canasta y se botea (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.

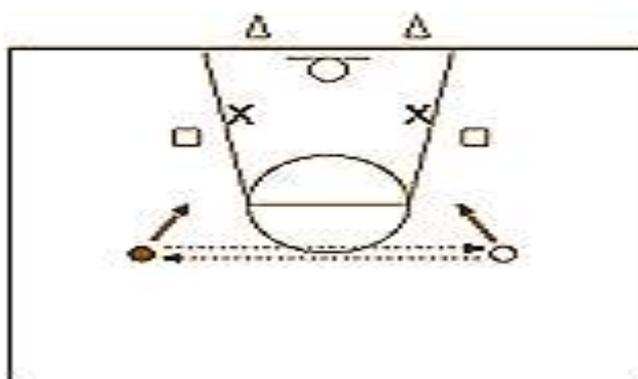


Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

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 deportivo

Con esta guía didáctica, se pretende socializar al docente de la institución para mejorar el desarrollo de las cualidades coordinativas y aplicación de las técnicas básicas de basquetbol en las estudiantes de dicha institución. Con el fin de generar un aporte teórico práctico para el perfeccionamiento de estas cualidades coordinativas, ya que son parte fundamental del proceso de enseñanza - aprendizaje y el desarrollo de las actividades escolares, 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 cualidades coordinativas y aplicación de las técnicas básicas de basquetbol en las estudiantes, esto debido a los vacíos que presentaron cada uno de ellos, la cual servirá de apoyo para las alumnas, como para las docentes de la institución, con el fin de enseñar de manera pedagógica utilizando diversas estrategias metodológicas, a través de actividades deportivas y recreativas, las cuales permitirán mejorar las cualidades coordinativas y las técnicas básicas del basquetbol 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 de este trabajo mediante una guía, la misma que se utilizó como fuente de apoyo en la práctica del basketbol. Este documento contiene talleres que servirán como fundamentación para desarrollar las cualidades coordinativas en esta disciplina; otra estrategia es la de sesiones recreativas que contienen la práctica directa, tanto en el movimiento corporal como en el dominio del balón.

6.9. BIBLIOGRAFIA

- Arjonilla N., (2007). manifiesta.- Botar (o “driblar”)
- Ausubel P. David, (2008). afirma: Fundamentación Pedagógica
- Blume, (2009). define la capacidad y combinación.
- Carranco, (2005, citado por Villarroel Jorge, 2007). Teoría Humanista
- Comité Técnico de Guipuzcoana de Baloncesto indica los Fundamentos Ofensivos.
- Del Río Antonio, (2005). Bote
- Diputación Foral De Gipuzkoa, (2008). nos dice sobre la posición básica.
- Dietrich Martin, (2007). Coordinación.
- Escuela Nacional De Entrenadores Técnico Deportivo De Primer Nivel En Baloncesto, (2010), nos dice fundamentos defensivos.
- Faucher G. David, (2007). Posición básica del jugador en ataque con balón.
- Fionella K. Macklins I., (2010), manifiesta, Teoría constructivista.
- HalWissel, (2008). La flexibilidad.
- Iglesias Leonardo, (2007), teoría de los valores.
- Isabel de Hungría, (2005). Tipos de bote.
- Jürgen Weineck, (2005).Capacidades Coordinativas Complejas.
- Jiménez y Ruiz, (2006). Señala, teoría cognitiva.
- José A. Pérez, (2006). Comenta, Fundamentos El tiro o Lanzamiento.
- Martínez Vicente, (2005). Posición básica del bote.
- Merino Juan, (2012). Técnicas básicas del basquetbol.
- Natalia Gomeñuka, (2008), Habla de las características de las capacidades coordinativa.
- López y Garoz, (2004). Las clasificaciones coordinativas.
- Tico Jordi, (2005). El dribling.
- Torres, (2005), definición del equilibrio.
- Torres A., (2011), comenta Pase.

- Torres y N. Arjonilla, (2007). Manifiestan. Sujeción y dominio del balón.
- Tuston David, (2009). Teoría de los Valores.
- Ortega Vila, (2010), nos dice, Finta.
- Pérez Gómez, (2007), señala, Teoría socio - crítica.
- Posada, (2007), indica los test para medir el nivel de cada ejercicio.
- Plan De Tecnificación Del Baloncesto Escolar, (2010), manifiesta el rebote defensivo.
- Reina José, (2005).Coordinación.
- Ríos Hernández Mercedes, (2007). Fundamentación Pedagógica.
- Rigail R., (2006). Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria. Barcelona.
- Rivas Oliveira Diego,(2009).Cualidades coordinativas.
- Rivas Diego, (2009). Equilibrio.
- ROSSI, (2008). Para el enfoque humanista los conocimientos.
- Weinick, (2005). Las características de las capacidades coordinativas.
- Zapata, (2008), define la técnica.

ANEXOS

ANEXO 1
ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO2

MATRIZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DE PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cómo influyen las cualidades coordinativas en el desarrollo de las técnicas básicas del basquetbol en las estudiantes de los primeros años de Bachillerato Unificado en la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”, de la ciudad de Pimampiro, en el año lectivo 2014?</p>	<p>Determinar las cualidades coordinativas y su influencia en el desarrollo de las técnicas básicas del basquetbol en las estudiantes de los primeros años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”, de la ciudad de Pimampiro, en el año lectivo 2014.</p>
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Evaluar las cualidades coordinativas en las estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”? • ¿Diagnosticar las técnicas básicas del basquetbol en las estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”? • ¿Elaborar una guía didáctica para mejorar las técnicas básicas del basquetbol y las cualidades coordinativas en las estudiantes de los primeros años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”? • ¿Socializar la guía didáctica? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las cualidades coordinativas que influyen en las estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal “Pueblo sin Fronteras”? • ¿Cuáles son las técnicas básicas del basquetbol que influye en las estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato Unificado de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal “Pueblo sin Fronteras”?

ANEXO 3

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
Las cualidades coordinativas son las que están relacionadas con la capacidad de conducción (control) y regulación del movimiento, es decir con los procesos informacionales.	CUALIDADES COORDINATIVAS	.Combinación y apareamiento .Orientación espacio temporal -Diferenciación -Equilibrio -Reacción -Rítmica - Transformación de movimientos	-Test de Habilidades (Lanzamiento al tablero) -Test de desplazamiento -Test de movimiento (Tiro al aro en movimiento) -Test de balanza
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.	TÉCNICAS BÁSICAS DEL BASQUETBOL	-Fundamentos ofensivos -Fundamentos defensivos	-Bote -Entradas a canasta -Pase -Rebote -Lanzamiento -Dribbling -Desplazamiento -D. Individual -D. en Equipo -D. por zonas -Pivot

ANEXO 4

TEST DE CAPACIDADES COORDINATIVAS

Test de Desplazamiento



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

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.

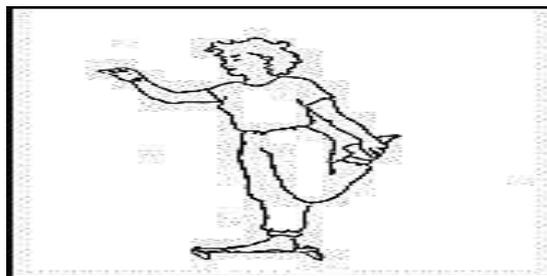
TABLA DE VALORACIÓN

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

Fuente: GUTIÉRREZ, Laura – GUTIÉRREZ, María - HERNÁNDEZ, Antonio. Libro.

Valoración del Rendimiento Deportivo

Test de Balanza (equilibrio)



Fuente: GUTIERREZ, Laura – GUTIÉRREZ, María - HERNÁNDEZ, Antonio. Libro. Valoración del Rendimiento Deportivo

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.

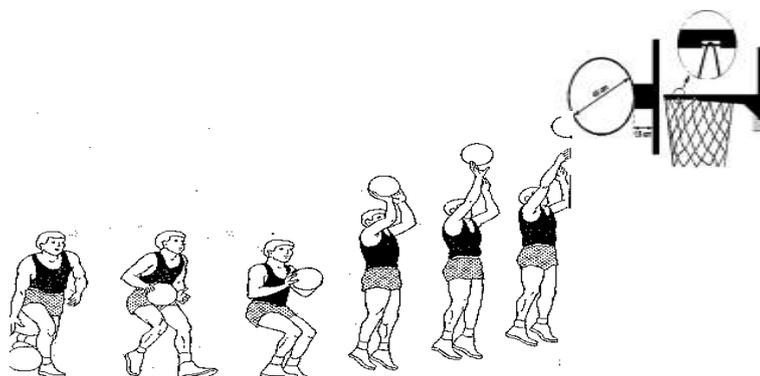
TABLA DE VALORACIÓN

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

Fuente: GUTIÉRREZ, Laura – GUTIÉRREZ, María - HERNÁNDEZ, Antonio. Libro.

Valoración del Rendimiento Deportivo

Test de habilidades (lanzamiento al tablero)



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

Objetivo: Medir el grado de coordinación óculo manual.

Desarrollo: Esta prueba consiste en lanzar una pelota de ritmo a un tablero situada a 6 m. 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.

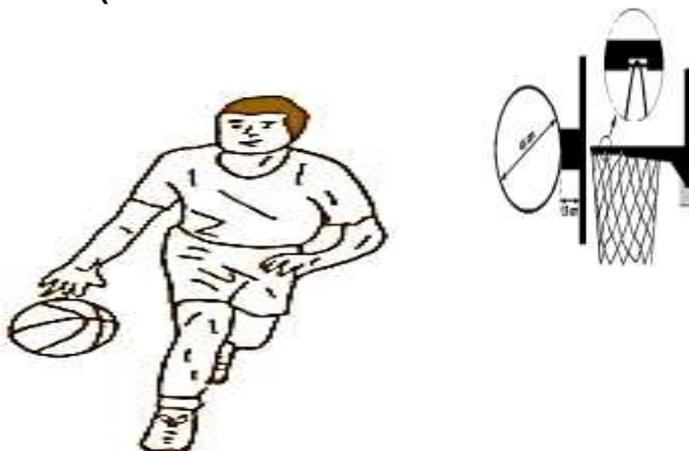
TABLA DE VALORACIÓN

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

Fuente: GUTIÉRREZ, Laura – GUTIÉRREZ, María - HERNÁNDEZ, Antonio. Libro.

Valoración del Rendimiento Deportivo

Test de movimiento (tiro al aro en movimiento)



Fuente: Deportes Baloncesto - Páginas Webs de Deportes Baloncesto

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

Desarrollo: A una distancia de 5 m. 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

Fuente: GUTIERREZ, Laura – GUTIÉRREZ, María - HERNÁNDEZ, Antonio. Libro.

Valoración del Rendimiento Deportivo

ANEXO 5

INSTRUMENTOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA

FICHA DE OBSERVACIÓN DESCRIPTIVA DIRIGIDA A ESTUDIANTES

ÁREA DE DESARROLLO: DEPORTIVO (BASQUETBOL)

ALUMNO

OBSERVADO:.....

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
ACTIVIDADES			
Habla con sus compañeras y colabora en el juego de su equipo.			
Realiza distintos tipos de pases.			
Protege el balón evitando que se lo quiten.			
Defiende rápidamente cuando su equipo pierde la posesión del balón.			
Pasa y lanza correctamente el balón.			
Respeto a los compañeros durante el juego.			
Realiza tiros y/o entradas a canasta cuando tiene la posibilidad.			

ANEXO 6

CERTIFICADO DE LA VALIDACIÓN



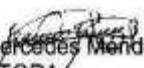
UNIDAD DE FORMACIÓN ARTESANAL FISCAL
"PUEBLOS SIN FRONTERAS"
PIMAMPIRO - IMBABURA - ECUADOR

CERTIFICACIÓN

Prof. Mercedes Méndez G. Directora de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal "PUEBLOS SIN FRONTERAS" de la ciudad de Pimampiro, Provincia de Imbabura.

CERTIFICA: que la Srta **ENRIQUEZ QUIROZ ELVIA SILVANA CON CÉDULA 100354210-5**, estudiante de la carrera en Ciencias de la Educación, Mención: "EDUCACIÓN FÍSICA" de la Universidad Técnica Del Norte, realizo los TEST correspondientes a las estudiantes de la UNIDAD DE FORMACIÓN ARTESANAL FISCAL "PUEBLOS SIN FRONTERAS".

Pimampiro, 04 de junio de 2014


Prof. Mercedes Méndez G.
DIRECTORA



ANEXO 7

CERTIFICADO DE SOCIALIZACION DE LA PROPUESTA



UNIDAD DE FORMACIÓN ARTESANAL FISCAL
"PUEBLOS SIN FRONTERAS"
PIMAMPIRO - IMBABURA - ECUADOR

CERTIFICACIÓN

Prof. Mercedes Méndez G. Directora de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal "PUEBLOS SIN FRONTERAS" de la ciudad de Pimampiro, Provincia de Imbabura.

CERTIFICA: que la Srta. **ELVIA SILVANA ENRIQUEZ QUIROZ CON CÉDULA 100354210-5**, estudiante de la carrera en Ciencias de la Educación, Mención: "EDUCACIÓN FÍSICA" de la Universidad Técnica del Norte, realizó la Socialización de la Propuesta del Trabajo de Grado con las Estudiantes de la Unidad de Formación Artesanal Fiscal "Pueblos Sin Fronteras".

Es lo que certifico para los fines consiguientes.

Pimampiro, 24 de noviembre de 2014


Prof. Mercedes Méndez G.
DIRECTORA



ANEXO 8
FOTOGRAFÍAS

No. 1



Foto: #1

Fuente: Propio de la autora

No. 2



Foto: #2

Fuente: Propio de la autora

No. 3



Foto: #3

Fuente: Propio de la autora

No. 4



Foto: #4

Fuente: Propio de la autora

No. 5



Foto: #5

Fuente: Propio de la autora

No. 6



Foto: #6

Fuente: Propio de la autora

No. 7



Foto: #7

Fuente: Propio de la autora

No. 8



Foto: #8

Fuente: Propio de la autora

No. 9



Foto: #9

Fuente: Propio de la autora

NO. 10



Foto: #10

Fuente: Propio de la autora

No.11



Foto: #11

Fuente: Propio de la autora

No. 12



Foto: #12

Fuente: Propio de la autora

No. 13



Foto: #13

Fuente: Propio de la autora

No. 14



Foto: #14

Fuente: Propio de la autora



**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:	100292031		
APELLIDOS Y NOMBRES:	ENRIQUEZ QUIROZ ELVIA SILVANA		
DIRECCIÓN:	Pimampiro, calle Montufar y Sucre		
EMAIL:	silvamor1989@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	063017615	TELÉFONO MÓVIL	0983693536

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ESTUDIO DE LAS CUALIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL BASQUETBOL EN LAS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO UNIFICADO DE LA UNIDAD DE FORMACIÓN ARTESANAL FISCAL " PUEBLO SIN FRONTERA" EN EL AÑO LECTIVO 2014
AUTOR (ES):	ENRIQUEZ QUIROZ ELVIA SILVANA
FECHA: AAAAMMDD	2015/02/09
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Jesús León



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, ENRIQUEZ QUIROZ ELVIA SILVANA, con cédula de identidad Nro. 1003542105 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **ESTUDIO DE LAS CUALIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL BASQUETBOL EN LAS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO UNIFICADO DE LA UNIDAD DE FORMACIÓN ARTESANAL FISCAL " PUEBLO SIN FRONTERA" EN EL AÑO LECTIVO 2014** que ha sido desarrollada para optar por el 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.

Ibarra, a los 15 días del mes de abril de 2015

(Firma) 

Nombre: ENRIQUEZ QUIROZ ELVIA SILVANA

Cédula: 1003542105

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, ENRIQUEZ QUIROZ ELVIA SILVANA , con cédula de identidad Nro. 1003542105, 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 15 días del mes abril de 2015

EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: ENRIQUEZ QUIROZ ELVIA SILVANA
C.C. 1003542105