



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO EN LOS NIÑOS/AS DE 10 A 12 AÑOS, DE LA UNIDAD EDUCATIVA 17 DE JULIO, CIUDAD DE IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA, AÑO 2016”

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo

AUTOR:

Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

DIRECTOR:

MSc. Henry Jaramillo


Ibarra, 2017

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: **“Desarrollo de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos ofensivos del baloncesto en los niños/as de 10 a 12 años, de la Unidad Educativa 17 de Julio, ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, año 2016”** Trabajo realizado por el señor egresado: **Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo**, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

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

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.


Msc. Henry Jaramillo
Director de trabajo de grado

Ibarra, 06 de Febrero del 2017

DEDICATORIA

Este trabajo de grado quiero dedicar a las personas que siempre estuvieron apoyándome e incentivándome de manera especial a mis hijos, esposa y madre.

A Dios que está conmigo siempre en cada paso de mi vida dándome sabiduría, entendimiento, guiándome por el camino del bien y mostrándome siempre que las cosas se consiguen con esfuerzo y sacrificio.

A mis hijos que son todo por los que realizo todo esto, a mi esposa que ha estado siempre conmigo apoyándome, y dándome aliento para la culminación de este escalón de mi vida, a mi madre quien es la persona que me dio la vida y la que me enseñó a luchar y no dejarme vencer pese a las adversidades con las que me encuentre en el camino.

Rolando

AGRADECIMIENTO

Expreso una inmensa gratitud a la Universidad Técnica del Norte, a sus excelentes maestros, quienes con sus conocimientos nos dirigieron en la adquisición de conocimientos, muy especialmente a la Msc. Zoila Realpe quien estuvo siempre motivándome, a mi tutor Msc Henry Jaramillo que presto sus conocimientos y colaboración en esta investigación, al Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc por ser un excelente coordinador de carrera y amigo, como lo fueron todos y cada uno de los maestros que impartieron sus saberes.

Rolando

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.3 Formulación del problema.....	6
1.4 Delimitación del problema.....	6
1.4.1 Unidades de observación.....	6
1.4.2 Delimitación espacial.....	6
1.4.3 Delimitación temporal.....	6
1.5 Objetivos.....	7
1.5.1 Objetivo general.....	7
1.5.2 Objetivos específicos.....	7
1.6 Justificación.....	7
1.7 Factibilidad.....	9
CAPÍTULO II.....	10
2. MARCO TEÓRICO.....	10
2.1 Fundamentación teórica.....	10
2.1.1 Fundamentación filosófica.....	11
2.1.2 Fundamentación psicológica.....	12
2.1.3 Fundamentación pedagógica.....	13

2.1.4	Fundamentación sociológica.....	14
2.1.5	Fundamentación legal... ..	16
2.1.6	Capacidades coordinativas.....	17
2.1.7	Clasificación de las capacidades coordinativas.....	19
2.1.8	La obtención de un nivel de capacidades coordinativas.....	20
2.1.9	Entrenabilidad de las capacidades coordinativas.....	24
2.1.10	Las habilidades motrices básicas.....	26
2.1.11	Las habilidades y destrezas básicas.....	26
2.1.12	Desarrollo del rendimiento	29
2.1.13	La coordinación.....	30
2.1.14	Determinantes de la coordinación.....	31
2.1.15	Nivel de coordinación de los movimientos.....	32
2.1.16	Fundamentos ofensivos del baloncesto.....	33
2.1.17	La postura del baloncestista.....	34
2.1.18	Las carreras.....	35
2.1.19	Carrera normal de frente.....	35
2.1.20	Carrera con arrancada explosiva.....	36
2.1.21	Carrera con cambio de velocidad.....	36
2.1.22	Carreras con cambio de dirección.....	37
2.1.23	Preparación física para alcanzar el éxito.....	38
2.1.24	Juego de piernas ofensivo.....	39
2.1.25	Juego de piernas defensivo.....	40
2.1.26	Ataque y retirada defensiva.....	40
2.1.27	Los fundamentos.....	41
2.1.28	El pase.....	43
2.1.29	Recepción.....	44
2.1.30	Pivotear.....	45
2.1.31	El tiro.....	46
2.1.32	Filosofía de los fundamentos.....	48
2.2	Posicionamiento teórico personal.....	49
2.3	Glosario de términos.....	50
2.4	Interrogantes de Investigación.....	53

2.5	Matriz Categorical.....	54
CAPÍTULO III.....		55
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	55
3.1	Tipo de Investigación.....	55
3.2	Métodos.....	56
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	57
3.4	Población.....	58
3.5	Muestra.....	58
CAPÍTULO IV.....		59
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	59
4.1	Resultados de la ficha aplicada a los estudiantes.....	60
4.2	Ficha de observación para los estudiantes	66
CAPÍTULO V.....		76
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	76
5.1	Conclusiones.....	76
5.2	Recomendaciones.....	77
5.3	Contestación a las interrogantes de investigación.....	78
CAPÍTULO VI.....		80
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	80
6.1	Título de la propuesta.....	80
6.2	Justificación.....	80
6.3	Fundamentación.....	81
6.4	Objetivos.....	97
6.4.1	Objetivo general.....	97
6.4.2	Objetivos específicos.....	97
6.5	Ubicación sectorial y física.....	98
6.6	Desarrollo de la propuesta.....	98
6.7	Impacto.....	135

6.8	Difusión.....	136
6.9	Bibliografía.....	137
	Anexos.....	139
	Árbol de problemas.....	140
	Matriz de coherencia.....	141
	Matriz categorial.....	142
	Ficha de observación a los estudiantes.....	143
	Fotografías.....	144
	Certificaciones.....	146

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Población.....	58
Tabla N° 1	Boteo adecuado	60
Tabla N° 2	Técnica de carrera.....	61
Tabla N°3	Control del balón al desplegarse.....	62
Tabla N°4	Control del balón en cambios.....	63
Tabla N° 5	Reacción ante la pérdida del balón.....	64
Tabla N° 6	Boteo alternando manos.....	65
Tabla N° 7	Desplazamiento con el balón boteando.....	66
Tabla N° 8	Desplazamiento con balón boteando.....	67
Tabla N° 9	Pase de Pique.....	68
Tabla N° 10	Pase de pecho con presión	69
Tabla N° 11	Pase con precisión.....	70
Tabla N° 12	Habilidad para dar pases.....	71
Tabla N° 13	Ejecuta tiro libre correctamente.....	72
Tabla N° 14	Ejecuta el tiro tras parada	73
Tabla N° 15	Ejecuta el tiro en suspensión.....	74
Tabla N° 16	Realiza entradas a canastas	75

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Boteo adecuado	60
Gráfico N° 2	Técnica de carrera.....	61
Gráfico N°3	Control del balón al desplegarse.....	62
Gráfico N°4	Control del balón en cambios.....	63
Gráfico N° 5	Reacción ante la pérdida del balón.....	64
Gráfico N° 6	Boteo alternando manos.....	65
Gráfico N° 7	Desplazamiento con el balón boteando.....	66
Gráfico N° 8	Desplazamiento con balón boteando.....	67
Gráfico N° 9	Pase de Pique.....	68
Gráfico N° 10	Pase de pecho con presión	69
Gráfico N° 11	Pase con precisión.....	70
Gráfico N° 12	Habilidad para dar pases.....	71
Gráfico N° 13	Ejecuta tiro libre correctamente.....	72
Gráfico N° 14	Ejecuta el tiro tras parada	73
Gráfico N° 15	Ejecuta el tiro en suspensión.....	74
Gráfico N° 16	Realiza entradas a canastas	75

RESUMEN

Esta investigación nace de la interrogante que se presenta al conocer los problemas de desarrollo de las capacidades coordinativas y la influencia en los fundamentos ofensivos del baloncesto en niños y niñas de 10 a 12 años de la Unidad Educativa 17 de Julio en el año escolar 2015-2016. El problema se evidencia al no poder cumplir con ejercicios de desarrollo coordinativo acarreado graves consecuencias en los fundamentos ofensivos del baloncesto, se expone la importancia del trabajo que desempeñar las capacidades coordinativas dentro del desarrollo de los fundamentos ofensivos del baloncesto. Esta investigación se realizó a niños y niñas de 10 a 12 años de la Unidad Educativa 17 de Julio donde se realizaron las respectivas pasantías que ayudaron a conocer más a fondo el problema, esto corresponde a una indagación cualitativo y cuantitativo que arroja información necesaria ayudando a determinar la falta de desarrollo de las capacidades coordinativas que intervienen en el desarrollo motriz del niño, esta indagación se la realizo basándose a una investigación de campo donde para la recopilación de información se usaron fichas de observación y test de coordinación. Los fundamentos utilizados están basados a bibliografías que se refieren a las capacidades coordinativas y fundamentos ofensivos del baloncesto, toda esta información fue utilizada para argumentar la base que es la propuesta alternativa presentada y aprobada anteriormente; la propuesta que se presenta es en base a los problemas que se evidencian en los niños y niñas de 10 a 12 años de la Unidad Educativa 17 de Julio. Al término de la investigación se pudo elaborar una guía didáctica con talleres que ayudan a minimizar el problema y mejorar las deficiencias presentadas a nivel de las capacidades coordinativas como de los fundamentos ofensivos en el baloncesto, la cual servirá para que el docente o la persona que imparte estos temas tenga un refuerzo el cual permite tener un conocimiento claro acerca de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos ofensivos del baloncesto que cada uno de los niños/as poseen.

SUMMARY

This research is arisen from the question, it was presented to know the problems to develop the coordination capacities and the influence on the offensive fundamentals of basketball in boys and girls from 10 to 12 years old from "Unidad Educativa 17 de Julio", in the school year 2015- 2016. The problem is evidenced because it is not able to fulfill coordinating development exercises with serious consequences on the basketball offensive fundamentals, it exposes the importance of the work to play the coordinating capacities within the development of the basketball offensive fundamentals. This research was carried out with a group of children aged 10 to 12 years from "Unidad Educativa 17 de Julio", where the respective internships were carried out, they helped to know more about the problem, this corresponds to a qualitative and quantitative inquiry that provides necessary information to help to determine the lack of development of the coordination capacities involved in the motor development of the child, this investigation was carried out based on a field research where observation records and coordination tests were used for the collection of information. It was based on bibliographical foundations, it refers to the coordinating capacities and basketball offensive fundamentals, all this information was used to argue the basis, it is the alternative proposal presented and approved previously. The proposal is based on the problems, which are evident in the children from 10 to 12 years old in "Unidad Educativa 17 de Julio. At the end of this didactic guide, workshops will help to minimize the problem, improving the deficiencies presented on the coordinating capacities as of the offensive foundations in the basketball, which will help the teachers or the person who needs of these themes, that allows to have a clear knowledge about the coordination capacities and their influence in the basketball offensive bases.



INTRODUCCIÓN

El tema de investigación es referente al estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos ofensivos del baloncesto en los estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa 17 de Julio ubicada en el cantón Ibarra, provincia Imbabura.

El problema se presentó después de observar a los estudiantes en las practicas pre-profesionales, mostrando una dificultad a nivel de su coordinación y la aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto, es por esta razón que se presenta el interés en el estudio de este problema ya que las capacidades y los fundamentos del baloncesto son observables a simple vista, generando una gran preocupación a la nueva generación de docentes que son formados con nuevas perspectivas educativas, es así que se puede evidenciar que el desarrollo de las capacidades están siendo mal empleados por los niños/as de 10 a 12 años de la Unidad Educativa 17 de Julio del cantón Ibarra, provincia Imbabura.

Fue importante conocer el nivel en que se encontraban las y los niños/as con respecto a sus capacidades coordinativas y la aplicación que tienen en los fundamentos ofensivos del baloncesto para conocer más sobre el problema que ayudo a generar información útil y concreta sobre el tema de estudio; es así, que se pudo ver el mejor modo de manejar el grupo y obtener un nivel colectivo e individual aceptable; estas capacidades coordinativas son de gran importancia ya que son la base de todos los niños y niñas en la formación de nuevas actividades motoras.

Luego de conocer la introducción del trabajo de grado se detalla a continuación los siguientes capítulos que se presentan de la siguiente manera:

En el Capítulo I: se refiere al Problema, y contiene a los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, unidades de observación, objetivos, justificación.

El Capítulo II: referente al Marco Teórico, se refiere al desarrollo de las fundamentaciones categorías independiente y dependiente relacionadas al problema de investigación posteriormente se redacta el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación, matriz categorial.

En el Capítulo III: contiene la Metodología de trabajo de grado, donde contiene aspectos como los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra.

El Capítulo IV: está basado en el análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de la aplicación de una encuesta y una ficha de observación y test físico aplicado a los jugadores.

El Capítulo V: trata sobre las conclusiones y recomendaciones y la contestación a las preguntas de investigación.

Al final el Capítulo VI: la Propuesta, contiene aspectos relacionados con la justificación, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial y física: Desarrollo de la propuesta, Impacto, Difusión. Por último, se plantea la Bibliografía y Anexos.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

El deporte infantil se ha evidenciado en el mundo como un ente desarrollador de capacidades físicas, psíquicas, intelectuales y sociales que a través de este conjuga una serie de conocimientos y destrezas para el crecimiento íntegro del ser humano desde la niñez hasta su adolescencia, la práctica de este deporte combina varias habilidades motrices que a través de la ejecución repetitiva son perfeccionadas.

La mala aplicación de las capacidades coordinativas en el baloncesto son un problema para comenzar el entrenamiento, puesto que de esto depende el desenvolvimiento del deportista en su formación inicial y en su etapa de perfeccionamiento se ha visto que los niños/as presentan una falta de coordinación, teniendo como resultado una ausencia de control motriz, percepción espacial, temporal y ocular, perjudicando su desempeño en este y otros deportes.

El baloncesto en la ciudad ha evidenciado un franco desarrollo, esta práctica deportiva se da en niños/as, adolescentes y adultos, siendo un atractivo para este grupo su actividad determinante que empieza a edades tempranas con el entrenamiento de las capacidades determinantes y condicionantes dejando a un lado la coordinación.

El déficit de las capacidades coordinativas determina, una serie de inconvenientes para el desarrollo del baloncesto ya que este deporte está

sujeto a exigencias de unidad motor y sin estas a los niños se les dificulta el aprendizaje de los fundamentos ofensivos del baloncesto.

En las instituciones educativas de nuestra localidad se evidencia que carecen de profesionales que guíen de forma correcta, el desarrollo físico del niño, de ahí que se ha venido dando los problemas que conlleva una mala práctica deportiva, saltándose o retrasando el desarrollo psicomotriz afectando a las capacidades físicas que se desarrollan en edades tempranas, si bien es cierto que la coordinación es un aspecto genético que algunos individuos desarrollan más rápido, pero esta capacidad de entrenar es por medio de repeticiones de ejercicios fáciles y complicándolos cada vez más lo que se denomina educación motriz.

Los niños/as en sus etapas de desarrollo pasan por edades donde es posible trabajar correctamente y efectivamente en los aspectos que el entrenador o profesional quiere mejorar para sacar resultados de sus deportistas, sin embargo, el inadecuado entrenamiento o aspectos exógenos que determinan un bajo y deficiente desarrollo bimotor que lleva al fracaso y frustración tanto del deportista como de los factores exógenos que a este lo rodea.

Con el desarrollo de las capacidades coordinativas se contribuye a mejorar los errores motrices carentes de coordinación y el exceso de gasto energético que determina la influencia en los fundamentos ofensivos del baloncesto en niños/as de 10 a 12 años de la Unidad Educativa 17 de Julio del cantón Ibarra.

Dado a conocer la necesidad de entrenar las capacidades coordinativas en edades tempranas, se ha dado paso al estudio de su influencia en el baloncesto con niños/as, justificando ante las autoridades y poniendo en marcha su desarrollo en el patio de la Unidad Educativa 17 de Julio del cantón Ibarra, provincia de Imbabura en año lectivo 2015-2016.

Para poder iniciar a los niños en un deporte será necesario tener un conocimiento amplio de las técnicas, reglas y estrategias de enseñanza. Demasiadas veces se escucha que al entrenar con niños los conocimientos del deporte no son necesarios como con los adultos. Esto es un desliz grave ya que un planteamiento erróneo en estas edades tempranas puede llevar a lesiones o simplemente a desmotivarse por la práctica deportiva. Cuantos más conocimientos tengamos mejor podremos plantear la enseñanza y más credibilidad ganaremos entre los jugadores. En estas edades o etapas de formación a los niños se les debe enseñar variedad de actividades por medio de juegos y una preparación multilateral. Es por ello que en estas etapas se debe brindar una buena preparación de las capacidades coordinativas, porque esto ayuda a los pequeños deportistas a desarrollar su coordinación dinámica general y específica, que es lo que se necesita para poder coordinar movimientos simples a otros movimientos muchos más complejos.

1.2 Planteamiento del problema

El conocimiento profundo de las diferentes manifestaciones deportivas será imprescindible para poder enseñar de forma completa y correcta un deporte, afirmar que las necesidades específicas de aprendizaje surgen del conocimiento de la estructura y funcionamiento de cada deporte. Para ello en estas edades tempranas se debe enseñar variedad de ejercicios, una preparación multilateral, y el desarrollo de las capacidades coordinativas, que en la mayoría de los procesos de formación han sido relegadas a un segundo plano, solo se han dedicado en algunos casos solo a correr, a jugar o a desarrollar en parte las cualidades condicionales.

Por todo esto, se destaca que el suponer la fase de iniciación deportiva el primer contacto con los niños con el deporte, empezaremos a desarrollar las diferentes practicas sin necesidad de trabajar las habilidades específicas. En estas edades, entre 8 y 10 años

aproximadamente, se tratará simplemente de seguir desarrollando las habilidades básicas y genéricas y aplicar en varios deportes. Es decir, se utilizará el deporte como medio motivante para seguir formando jugadores.

El desarrollo de habilidades genéricas se complementa posteriormente (10 -12 años) con el trabajo de habilidades específicas, pero sin descuidar del trabajo de formación y desarrollo de las capacidades coordinativas, que son la base para el desarrollo de las diferentes técnicas de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto.

La realidad de la problemática es evidente en las Unidades Educativas Fiscales, ya que existe un déficit de docentes de cultura física o profesionales que sepan aplicar normas y conductas para la adecuada ejecución de ejercicios a nivel deportivo; es así que se puede hablar de la falta de preparación de deportes específicos a nivel escolar en las siguientes disciplinas: atletismo, fútbol, básquet, entre otros. A través de la investigación del problema, se muestra que estos establecimientos carecen de guías o entrenadores capacitados para un buen desarrollo deportivo.

La falta de trabajo de las capacidades coordinativas en los niños/as de 10 a 12 años de la Unidad Educativa 17 de Julio ha llevado a bajar el rendimiento deportivo en los juegos interinstitucionales, hoy en día hay otras potencias o Unidades Educativas que están a un nivel mayor en el ámbito deportivo ya que utilizan profesionales capacitados en el desarrollo de capacidades de los niño/as en sus edades o etapas de desarrollo, coadyuvando al buen desarrollo de técnicas y tácticas en varias disciplinas deportivas, este problema no depende de las autoridades de la institución pero, se puede cargar el problema a los distritos de Educación ya que son los que se encargan de contratar a los docentes según su perfil para ubicarlos en las diferentes Unidades Educativas del país.

Luego de conocer estos breves antecedentes que configuran la problemática en mención, se destacan las siguientes causas y efectos.

Inadecuado desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños/as de 10 a 12 años cuando se enseña los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, esta inadecuada preparación ha dado como efecto un bajo nivel técnico y de rendimiento, cuando se entrena o se tiene encuentros deportivos dentro y fuera de la institución motivo de investigación.

Docentes de educación física no han seguido cursos de capacitación para el desarrollo de las capacidades coordinativas y fundamentos técnicos ofensivos, las Instituciones de Educación Superior, Federaciones deportivas, Ministerio de Educación no organizan este tipo de eventos, todos estos aspectos han conllevado a que los estudiantes tengan pocos conocimientos sobre los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto.

Falta de interés de los docentes de Educación Física por desarrollar y evaluar las capacidades coordinativas, es decir los docentes no se preocupan en preparar y hacer constar dentro de su preparación deportiva, sólo es hacen correr o jugar directamente, más no se han preocupado en trabajar y desarrollar esta importante cualidad, lo que ha ocasionado serios problemas en la coordinación, que es la base para futuros aprendizajes de otras cualidades físicas, todo esto conlleva a que los estudiantes se desmotiven por la práctica del baloncesto porque desconocen los resultados de las evaluaciones de sus capacidades coordinativas

Los docentes de Educación física no motivan permanentemente a los niños de 10 a 12 años para que practiquen el baloncesto, todos estos aspectos han ocasionado una deficiente ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, pese a que en esta institución les gusta otro deporte, se les debe incentivar permanentemente.

Finalmente las capacidades coordinativas siempre han tenido un papel importante dentro de la historia de la formación deportiva o iniciación deportiva, pero lamentablemente no han sido tomadas en cuenta dentro de los procesos de preparación deportiva, los docentes de cultura física se han dedicado directamente a hacerles jugar y más no a impartirles una adecuada formación es decir no les hace un desarrollo multilateral, es decir una preparación multifacética, sin ningún tipo de especialización deportiva, estos aspectos y otros más han incidido en la preparación deportiva del futuro jugador de baloncesto.

1.3 Formulación del problema

¿La inadecuada preparación de las capacidades coordinativas influye en los fundamentos ofensivos del baloncesto en los niños/as de 10 a 12 años, de la unidad educativa 17 de julio, ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, año 2016?

1.4 Delimitación del problema

1.4.1 Unidades de Observación

Esta investigación se realizó a Niños/as de 10 a 12 años de Educación General Básica de la Unidad Educativa 17 de Julio.

1.4.2 Delimitación Espacial

La investigación se llevó a cabo a la Unidad Educativa 17 de Julio

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación se llevó a cabo en el Año lectivo 2015-2016.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

- Determinar cómo influye en las capacidades coordinativas en los fundamentos ofensivos del baloncesto en los niños/as de 10 a 12 años, de la unidad educativa 17 de julio, ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, año 2016

1.5.2 Objetivos específicos

- Evaluar las capacidades coordinativas a través de una batería de test, en los niños/as de 10 a 12 años de la unidad educativa 17 de julio, ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, año 2016.
- Valorar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto a través de una ficha de observación en los niños/as de 10 a 12 años, de la unidad educativa 17 de julio, ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, año 2016.
- Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físico técnicos para desarrollar las capacidades coordinativas y mejorar los fundamentos técnicos ofensivos.

1.6 Justificación

La presente investigación es **original** ya que se indagará acerca de las capacidades coordinativas de los niños de 10 a 12 años y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto. Estas capacidades coordinativas **son muy importantes** en los procesos de formación deportiva, ya que de su buena práctica depende que su coordinación para posteriores años sea significativa, las capacidades

coordinativas son el fundamento físico de una buena capacidad de aprendizaje de la coordinación general y específica.

La **misión** de la investigación del problema propuesto, es contribuir a solucionar este problema acerca del deficiente trabajo y desarrollo de las capacidades coordinativas, estas capacidades son las primeras que se deben trabajar en los niños, porque son sinónimo de agilidad, son capacidades determinadas sobre todo por la coordinación, al niño que se le trabaja la coordinación desde edades tempranas, no tendrá dificultad para aprender las diversas técnicas deportivas, pero en estas edades todavía se sigue haciendo la preparación multilateral.

La **Visión institucional** es formar buenos estudiantes en las diferentes áreas del conocimiento, psicomotriz, afectivo, es por ello que las autoridades educativas, docentes del área de educación física e investigador han visto la necesidad de realizar esta evaluación de las capacidades coordinativas, con ello tener parámetros realistas acerca de estas cualidades, también se hizo esta investigación con el propósito de plantear una alternativa de solución para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto para ello se necesita un significativo de desarrollo de estas capacidades coordinativas, que son la base esencial para aprender todo movimiento, en las diferentes disciplinas deportivas.

Los **principales beneficiarios** de esta investigación fueron los niños y niñas de la unidad Educativa 17 de julio, también se beneficiaron los docentes de cultura física, la comunidad educativa del norte del país, en fin, todos los niños que están comprendidos en estas edades. Estas capacidades coordinativas son cualidades de la realización de procesos específicos y situacionales de la ejecución motriz, basada en experiencias motrices

Su interés se enfoca a contribuir con una guía donde los docentes de cultura física puedan contar con el material didáctico que es importante,

en especial en la práctica del baloncesto para desarrollar las capacidades coordinativas, ya que el baloncesto es un juego que inmiscuye todos los aspectos motrices como: saltar, correr, lanzar, pasar, receptar, driblar, cambios de orientación, ubicación espacio temporal entre otras. En fin las capacidades coordinativas son la base fundamental para el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, es por ello que los docentes de educación deben hacer mucho énfasis en la enseñanza de estas cualidades físicas coordinativas.

Esta propuesta tiene una vida **útil** a largo plazo ya que contribuye con una guía didáctica que contiene treinta talleres previamente revisados y avalados por varios docentes de la Universidad Técnica del Norte, quienes fueron designados para la revisión y aprobación. El objetivo es que los docentes pueden hacer uso o a su vez aplicar los mismos talleres cuando ejecuten los diferentes entrenamientos con niños y niñas de las edades en estudios.

1.7 Factibilidad

Este trabajo es **factible** debido a la apertura que se dará por parte de las autoridades de la Unidad Educativa 17 de Julio y por lo niños/as que serán objeto de estudio, por la ayuda que brindarán los docentes de cultura física de esta institución y la información relevante en libros, documentos, páginas web, revistas, folletos, para sustentar científica y pedagógicamente esta información.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

No todos los niños pueden ser jugadores excepcionales; sin embargo, a través de una promoción sistemática y cualificada de muchos jóvenes jugadores pueden aparecer las bases necesarias para que los talentos presentes tengan la oportunidad de desarrollar su potencial, para ello han organizado para sus estudiantes desde hace tiempo un entrenamiento de coordinación general y específico para el baloncesto, porque se ha reconocido que las capacidades de coordinación son una condición de rendimiento para la consecución de buenos resultados.

Un entrenamiento de coordinación general y versátil forma parte en todo caso de la formación básica de los niños deportistas; sin embargo, la necesidad de un entrenamiento suplementario de coordinación se extiende en todos los niveles y edades. Es por ello que los docentes de cultura física deben hacer constar dentro sus planificaciones el desarrollo de las capacidades coordinativas. (Schreiner, 2002, pág. 34)

La coordinación del movimiento contiene una gran componente de percepción, de imaginación del movimiento (intuición en el pensamiento, anticipación en los cambios) así como de concentración. El entrenamiento general de la coordinación de los niños debería aprender lo antes posible a mover el cuerpo con precisión. Cuanto más versátil sean los movimientos en la niñez, mejor podrán manejar los deportistas, su musculatura con ayuda del sistema nervioso. La coordinación es una capacidad necesaria para lograr un rendimiento con éxito en el deporte y

debería para ello tener un valor especial dentro de los procesos de formación básica de los estudiantes.

2.1.1 Fundamentación filosófica

Teoría humanista

En los primeros años escolares, la mejora funcional del movimiento corporal supone la adquisición de capacidades que permitan la realización de múltiples acciones motrices de carácter utilitario, lúdico expresivo, que son fundamentales para el desarrollo normal e integral de niños y niñas.

Durante el periodo escolar, uno de los objetivos básicos en el marco de la educación física es tratar de adquieran el mayor número de patrones motores posibles con los que poder construir nuevas opciones de movimiento, gracias al desarrollo conjunto e interdependiente de las capacidades coordinativas o cualidades motrices y las habilidades básicas. Cualquier acción que realicemos; desplazarse, saltar, lanzar, etc, implica entre otras capacidades, exigencias en cuanto a la coordinación y equilibrio. Ambos factores se constituyen en factores intrínsecos del movimiento, de manera que no es posible una ejecución convenientemente adaptada (a las exigencias del entorno y a las propias ´posibilidades corporales) sin un adecuado desarrollo de tales factores. (Curiel, 2004, pág. 118)

La organización del movimiento corporal junto con el control y equilibrio de la postura, unido al ajuste espacio temporal de la acción, es lo que caracterizará un movimiento coordinado. Así, ambos factores, coordinación y equilibrio, integran las capacidades coordinativas, aunque también reciben otras denominaciones, como destrezas motrices, cualidades motrices e incluso, son clasificadas de diferente manera.

Por ejemplo, el equilibrio puede ser considerado como parte del conocimiento y control del propio cuerpo. Muchos investigadores se han

preocupado de las características de la actividad física humana. Por ejemplo, hay tratados de motricidad, movimiento humano, mecánica humana, etc.

2.1.2 Fundamentación psicológica

Teoría cognitiva

Las etapas de vida están dadas por edades en los seres humanos sin poder saltarse ninguna de ellas, sin embargo, muchas de las personas a veces se saltan muchas etapas por querer llegar más rápido a un objetivo pasando por encima perjudicando al desarrollo y posteriormente a una deserción o retiro prematuro de lo que se encuentra realizando, llegando incluso a lesiones crónicas que afectan perjudicialmente a los deportistas por toda su vida.

La teoría del constructivismo se apoya en la psicología, permite y facilita para que los docentes no hagamos de los estudiantes un barril o un pozo vacío donde depositamos cosas y conocimientos muchas veces poco significativos, sino que los tratemos como seres que sienten, piensan y son capaces de aprender y enseñar todos sus conocimientos al medio donde interactúan a diario. Los entrenadores deben tener la imaginación para crear situaciones donde los deportistas aprendan a desenvolverse con un criterio de perfeccionamiento y satisfacción propia por los logros que van obteniendo mientras van desarrollando las diferentes planificaciones de entrenamiento, esto le lleva a alcanzar niveles de perfeccionamiento coadyuvando a los objetivos propuestos al inicio.

Uno de las mayores sub etapas de la psicología se preocupa por los cambios en la conducta y las habilidades que se dan en producirse el desarrollo. Los examinadores examinan cuales son los cambios y porque ocurre. Dicho de otro modo, la investigación del

desarrollo tiene dos objetivos básicos: uno es descubrir la conducta de los niños en cada punto de su desarrollo. Esto implica cuestiones del tipo ¿cuándo caminan los niños a caminar? ¿Cuáles son las habilidades matemáticas típicas de un niño de 5 años? Cómo resuelven los alumnos de sexto grado los problemas que surgen con sus compañeros (Vargas, 2007, pág. 30)

Desde un punto de vista cognitivo la adquisición de conocimientos está dada por factores de conducta en el desarrollo por edades, cuyos conocimientos son factores propios cronológicos de asertividad en el desempeño académico o locomotor basado al crecimiento del ser humano.

La teoría cognitiva se basa en la adquisición de conocimientos por medio de interpretar información resolviendo problemas, acercándose al comportamiento humano lógico, teniendo cuidado de los aspectos internos que llevan al aprendizaje, interesándose internamente en los fenómenos y procesos que ocurren en el hombre cuando aprende.

2.1.3 Fundamentación pedagógica

Teoría naturalista

Desde el punto de vista de la educación física y de la pedagogía deportiva, la coordinación significa ordenar las fases del movimiento o conductas parciales de una ejecución motriz. El cuerpo humano se moviliza siguiendo una secuencia temporal y especialmente ordenada de acciones, o lo que es lo mismo, el movimiento humano supone un encadenamiento continuo de acciones, que es de carácter simultáneo o sucesivo, conforman una ejecución motriz.

La coordinación y por tanto el control del movimiento supone la puesta en común desde el punto de vista sensorio motriz de todas las informaciones

propioceptivas y interoceptivas que permitirán que la ejecución se adapte convenientemente al objetivo que la acción desea alcanzar. Es decir la coordinación supone la integración sensorial de las señales procedentes del propio cuerpo.(propiocepción) y las del entorno (exterocepción) (Curiel, 2004, pág. 110)

El debido ordenamiento de dichas secuencias, de dichos encadenamientos, es lo que nos definirá un movimiento coordinado, dándole las características de eficacia, precisión, economía y armonía que lo definen como tal. Por lo tanto, podríamos resumir definiendo la coordinación motriz como la capacidad de ordenar y organizar las acciones motrices orientadas hacia un objetivo determinado, lo que requiere la actividad del sistema nervioso que integra todos los actores motores, sensitivos y sensoriales necesarios para la realización adecuada de movimientos, también se la define la coordinación como la interacción o el buen funcionamiento entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética que interviene en la acción.

La coordinación implica, por tanto, un ajuste entre la idea o esquema mental de lo que se desea ejecutar y la acción muscular propiamente dicha. Los docentes de educación deben tomar estos aspectos debido a que son capacidades coordinativas que ayudan en la realización de los movimientos corporales y también al desarrollo de los movimientos.

2.1.4 Fundamentación sociológica

Teoría socio crítica

En muy pocos años, la educación física escolar ha conseguido importantes transformaciones que han hecho de ella una disciplina capaz de aportar a los alumnos un significativo bagaje propiciador de su formación personal y social. No obstante, aún no podemos darnos por satisfechos y debemos seguir esforzándonos para que el objetivo de

formar parte de la educación integral de los niños, que en algunos lugares todavía es una ideal, se convierta en realidad.

Aunque no dejemos de reconocer que el sucesivo paso del modelo tecnológico a un modelo más humanista ha puesto que las directrices básicas del currículo de la educación física no solo incorporen objetivos sobre conocimientos y procedimientos, sino también relativos a la educación de actitudes y valores, estos últimos, sin embargo, aún no han sido llevados a la práctica en la medida suficiente, entre otras razones, por no saber muy bien cómo hacerlo.

En este sentido, ¿queremos que la educación física sea un ámbito que aporte una forma de relajación y diversión de los niños y niñas en la escuela, una disciplina que desarrolle al organismo y lo potencia hasta disponerlo para alcanzar los mejores rendimientos, una actividad que facilite el conocimiento del propio cuerpo y favorezca los métodos adecuados para su conservación mediante la adopción de estilos de vida activos, saludables y perdurables en el tiempo, una asignatura que permita, mediante las diferentes actividades y juegos, poner en comunicación a unos niños con otros y obtener los mejores beneficios en una buena socialización. (Gutierrez, 2003, pág. 26)

En cuanto al deporte, consideramos que debe estar presidido por el deseo de triunfo como objetivo fundamental de su práctica, entendemos que ha de caracterizarse por estar impregnado de una filosofía participativa que favorezca las oportunidades de todos/as más que el imperioso deseo de ostentación. La educación física practicada en su conjunto ayuda a los niños de todas las edades a conocer sus propias capacidades y niveles de realización e integración social., consideramos que la práctica de la educación física y procurar la adquisición de hábitos saludables y perdurables en el tiempo.

Se sabe que la educación física viene formando parte de la educación y la cultura de la humanidad desde tiempos remotos, y que a lo largo de la

historia ha disfrutado de unas épocas de florecimiento y auge, en las cuales se ha dado tanta importancia a la formación del cuerpo y el desarrollo integral.

2.1.5 Fundamentación legal

Ley 100 Registro Oficial 737 de 03-ene.-2003 Ultima modificación: 07-jul.-2014 Estado: Vigente

Código de la niñez y adolescencia 2015

Art. 1.- Finalidad. - Este Código dispone sobre la protección integral que el Estado, la sociedad y la familia deben garantizar a todos los niños, niñas y adolescentes que viven en el Ecuador, con el fin de lograr su desarrollo integral y el disfrute pleno de sus derechos, en un marco de libertad, dignidad y equidad. Para este efecto, regula el goce y ejercicio de los derechos, deberes y responsabilidades de los niños, niñas y adolescentes y los medios para hacerlos efectivos, garantizarlos y protegerlos, conforme al principio del interés superior de la niñez y adolescencia y a la doctrina de protección integral.

Art. 6.- Igualdad y no discriminación. - Todos los niños, niñas y adolescentes son iguales ante la ley y no serán discriminados por causa de su nacimiento, nacionalidad, edad, sexo, etnia; color, origen social, idioma, religión, filiación, opinión política, situación económica, orientación sexual, estado de salud, discapacidad o diversidad cultural o cualquier otra condición propia o de sus progenitores, representantes o familiares.

Art. 26.- Derecho a una vida digna. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral. Este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación

nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos.

2.1.6 Capacidades coordinativas

Son aquellas que permiten organizar y regular el movimiento dirección y control motriz, transformación y adaptación motriz ya aprendizaje motriz. La coordinación es un concepto complejo, multifactorial e implicado de forma constante en el movimiento humano, que integra factores perceptivo motrices (percepción corporal, espacial, temporal) y de ejecución motriz (capacidades físico motrices), al tiempo que su calidad y eficacia dependen de la capacitación motriz básica del individuo.

Las capacidades coordinativas son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos componentes de una acción motriz. A su vez de manera general, la coordinación también se entiende como un movimiento que se ajusta totalmente a los criterios de eficacia, armonía y economía. (Torres, 2015, pág. 76)

En ámbito deportivo la coordinación es la habilidad que tiene el cuerpo o una de sus partes para desarrollar en secuencia ordenada, armónica y eficaz un gesto o acción determinados bajo la acción cerebral. Como punto de partida, la coordinación tiene una serie de objetivos en el organismo. Mejorar la plasticidad en el ajuste motor del niño; Desarrollar las posibilidades de ajuste a una nueva situación experimentada; Aumentar su bagaje de experiencias motrices y Reforzar ciertos factores de ejecución.

Como todas las capacidades humanas, la coordinación no es innata, sino que se desarrolla en base a las propiedades fundamentales que

tiene el organismo en el enfrentamiento diario que se da con el medio. Cuando se dice coloquialmente “parece que lo hace fácil”, “que fluido es tal movimiento”, lo que está ocurriendo es que se es capaz de coordinar todo nuestro organismo en la consecución de un fin motor. De hecho, las características que conlleva una “calidad en el movimiento”

Las capacidades motrices nos permiten determinar el rendimiento motor de las personas o deportistas, siendo estas responsables del desenvolvimiento, perfección o empeoro de los movimientos en los deportes llevando al éxito o el fracaso.

Son las que están determinadas por los procesos de regulación y conducción del movimiento, mientras nos dice que son las que habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptación) permitiendo aprender movimientos deportivos con relativa velocidad. Se entiende que las capacidades coordinativas son sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad.

El desarrollo motriz de los niños de entre 8 a 10 años es diferente a un desarrollo motriz de un adulto. Es por eso que se analiza e investiga las reacciones o reflejos, en sus acciones al momento de realizar un movimiento, se puede observar claramente a una persona que ha trabajado sus capacidades coordinativas es más fina al realizar movimientos y destrezas, que aquellas que no han trabajado en estas circunstancias.

Esta situación se da más en los deportes de conjunto o deportes en grupo de estrategia como es el caso del box o maratones, entre otras. Dando a lugar movimientos según el ritmo de competición u oportunidad que el atleta tenga, cuyo objetivo es netamente táctico, visto desde una perspectiva técnica es el grado de adaptabilidad del deportista para salir de apuros o tomar ventajas.

2.1.7 Clasificación de las capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas han surgido, durante la investigación de la motricidad, distinciones dentro de un complejo estructural que desde hace tiempo se designa en metodología del entrenamiento, con el concepto de agilidad. Sin embargo, desde mediados de los años 60 se intenta estructurar este ámbito con la ayuda de procedimientos científicos.

Las capacidades coordinativas tienen su plasmación en programas motores de velocidad de forma de aprendizaje de las destrezas motrices o técnicas deportivas, así como en la aplicación adecuada a la situación. Las capacidades coordinativas se dividen en: capacidad de diferenciación cinestésica, por la que los movimientos se distinguen y gradúan con detalle, sobre la base principalmente, de informaciones cinestésicas provenientes de músculos y tendones. La capacidad de orientación en el espacio que se fundamenta en observaciones y elaboración de informaciones sobre todo ópticas con vista a la coordinación de movimientos de orientación en el espacio. (Dietrich, 2001, pág. 68)

La capacidad de equilibrio que consiste en el mantenimiento y la restauración del equilibrio en situaciones cambiantes y la resolución de tareas motrices en condiciones de equilibrio inseguras. **La capacidad de reacción compleja**, que abarca preparativos y realización oportunas de acciones motrices breves, respondiendo a diferentes señales. **La capacidad rítmica** que designa la comprensión, almacenamiento y representación de estructuras dinámico temporales ya sean suministradas con anterioridad o contenidas en el movimiento mismo.

Dada que varias modalidades adoptan la distinción en el marco de su entrenamiento especial de coordinación se expondrá este modelo. Divide la coordinación en siete capacidades coordinativas, **la capacidad de acoplamiento**, es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos aliados y operaciones para formar un solo

movimiento global dirigido a un objetivo. **La capacidad de orientación** de los cambios de situación del cuerpo en el espacio y el tiempo y es por ello la capacidad de anticipación y de conducción del movimiento que contribuye a la orientación, espacio- temporal. **La capacidad de parametrización** posibilita una armonización refinada de fases aisladas de movimiento y distingue con precisión parámetros de fuerza, espacio, tiempo dentro de la realización de movimientos.

La capacidad de equilibrio permite conservar, recuperar formas de equilibrios estáticos durante y después de la realización de movimientos, la capacidad de reacción es la capacidad para reaccionar ante ciertas señales en el momento oportuno y con una velocidad adecuada a la tarea en cuestión, la capacidad de transformación sienta las bases para, en el caso de cambios en la situación adecuar el programa de actuación a las nuevas circunstancias, la capacidad de ritmización permite adecuar de movimientos de dentro de fuera a ritmos preestablecidos. (Dietrich, 2001, pág. 68)

A pesar de los múltiples esfuerzos de la comunidad científica y las propuestas de modelos, no existe aún una diferenciación ni siquiera aproximada de capacidades aisladas como ocurre en el caso de la condición física, formulada ya hace años de que la exploración científica de los componentes del rendimiento coordinativo se halla aún en sus comienzos, sigue teniendo validez hoy a pesar de trabajos, se puede decir que las capacidades coordinativas abarcan la posibilidad de aprender movimientos con relativa rapidez y de dominar con seguridad y eficacia tareas motrices.

2.1.8 La obtención de un nivel de capacidades coordinativas y de aplicación múltiple.

Para obtener un nivel de capacidades coordinativas general y de aplicación múltiple suele acudir al modelo de clasificación de

contenidos desde la perspectiva metodológica, las capacidades coordinativas solo pueden ser perfeccionadas mediante formas de ejercicio coordinativamente exigentes.

Formas de ejercicio coordinativamente exigentes son, en primer lugar, nuevas e inusuales y en segundo lugar complicado, difícil y penoso y finalmente las secuencias motrices que se complican mediante variaciones o combinaciones así los juegos deportivos sobre todo disponen de muchas posibilidades para mejorar las capacidades coordinativas.

Para todas las modalidades individuales por tanto una práctica técnicamente exige de juegos deportivos significa también el moldeado extenso de un nivel “complejo” de las capacidades coordinativas, pues los métodos son más importantes para el entrenamiento de las capacidades coordinativas son las variaciones en la ejecución del movimiento y en las condiciones del ejercicio. (Dietrich, 2001, pág. 69)

Estas exigencias metodológicas son por principio inmanentes un nivel general y de aplicación múltiple este tiene importancia fundamentalmente en el entrenamiento infantil, donde se enseña, junto a los movimientos específicos de las modalidades la deseada multilateralidad y adaptabilidad.

2.1.8.1 La capacidad de diferenciación

Mediante tareas de diferenciación, para cuya resolución eficaz se trata de distinguir y elaborar informaciones acerca de los rasgos espaciales y temporales de los propios movimientos y acerca del grado de tensión y relajación de la musculatura. “Las tareas de diferenciación tiene, por tanto, una estrecha vinculación con las de orientación, por otra parte debe ser ejecutadas con gran exactitud de movimientos”. (Dietrich, 2001, pág. 69)

Ejemplos lanzamientos a un blanco con distintos aparatos y formas de tiro. Saltos con intenciones determinadas, de diferentes formas en distintas zonas con alturas y amplitudes cambiantes, sin tomar impulso y tomándolo a diferentes ritmos. Ejercicios de tensión y relajación, carreras con cambios de ritmo precisos.

2.1.8.2 La capacidad de orientación

Se enseña mediante tareas de orientación, con las cuales se ha de concebir, la situación y posición del cuerpo en el espacio, junto con las condiciones espaciales de los conductores del juego, los contrarios y los aparatos. Junto a los juegos deportivos, la capacidad de orientación se enseña sobre todo mediante juegos infantiles. Como ejemplos pueden servir el frontón, el piocampo, la piña, el mallo, y equivalentes. Las tareas de orientación están íntimamente ligadas a las diferenciaciones.

2.1.8.3 La capacidad de equilibrio

Se enseña mediante tareas de equilibrio con las cuales se trabaja la conservación o la recuperación de este. Ejemplos de ella son: movimientos de giro, saltos con giro. Ejercicios sobre el banco sueco o barra de equilibrio. Movimientos de giro desde un mini trampolín cayendo sobre suelo blando.

2.1.8.4 La capacidad de reacción

Se enseña mediante tareas de reacción. Con las cuales se aprende a reaccionar ante señales ópticas, acústicas y ante objetos en movimiento. Con estas tareas es importante variar constantemente la emisión de señales en relación con el momento de su aparición.

2.1.8.5 La capacidad de ritmo

Se enseña mediante tareas de ritmo con las cuales se ha de trabajar la secuenciación dinámico – temporal de ritmos de movimiento preestablecidos. Sirvan como ejemplo: Ritmos de carrera y de salto, diversos ritmos al driblar botar, lanzar y atrapar. Combinaciones de gimnasia y baile.

2.1.8.6 El trabajo de las capacidades coordinativas

Un componente esencial del entrenamiento técnico suplementario, entre otros, el moldeado de rendimientos de coordinación especiales, propios de la modalidad.

Cuando están determinados por el aprendizaje y el desarrollo de las destrezas deportivo – motrices, no destaca como componente específico del entrenamiento el trabajo de las capacidades coordinativas; ello se debe al desarrollo de las destrezas deportivo – motrices.

En la fase en la que el entrenamiento técnico aun en el aprendizaje y desarrollo continuo de destreza deportivo – motrices generales y específicas las destrezas y las capacidades coordinativas evolucionan básicamente en paralelo, de modo que estas últimas no habrían de recibir una atención especial en el entrenamiento, solo a partir del dominio de las técnicas y sus aplicaciones variables y situacionales se efectúa un pulido particular de aquellos detalles de la coordinación que puedan influir en el rendimiento. (Dietrich, 2001, pág. 70)

Estos detalles son considerados “entrenamiento técnico suplementario” y, por tanto, contenido independiente del entrenamiento. Este tipo de entrenamiento con niños tiene que aplicar la mayoría de entrenadores como norma técnica.

2.1.8.7 Importancia de las capacidades coordinativas

De forma muy general las capacidades coordinativas se necesitan para dominar situaciones que requieren una actuación rápida y orientada a un objetivo. La habilidad tiene también un gran valor en el sentido de una profilaxis de los accidentes (permite evitar colisiones, caídas, etc.)

El alto grado de economía propio de una habilidad bien desarrollada se debe a la precisión de la regulación motora y permite ejecutar movimientos idénticos con un gasto escaso, con el consiguiente gasto de energía. De esta forma la habilidad determina el grado de aprovechamiento de las capacidades de condición física. Sobre la base de una capacidad de rendimiento coordinativo bien desarrollado se puede aprender y reaprender destrezas deportivas técnicas incluso en años de entrenamiento tardíos. (Jurden, 2005, pág. 480)

Un alto nivel de capacidades coordinativas permite adquirir de forma racional destrezas deportivas técnicas procedentes de otras modalidades, que se pueden aprovechar, por ejemplo, para condición física general y para el entrenamiento compensatorio. Las capacidades coordinativas son el fundamento de una buena capacidad de aprendizaje sensoriomotor, esto es, cuanto mayor es su nivel, mayor es la velocidad y eficacia con que se aprenden movimientos nuevos o difíciles, se refiere al entrenamiento de la habilidad como un entrenamiento de la entrenabilidad.

2.1.9 Entrenabilidad de las capacidades coordinativas

Aunque los diferentes componentes de las capacidades coordinativas alcanzan su grado de desarrollo óptimo en momentos a veces muy distantes, se puede decir de forma general que las habilidades experimentan su mayor empujón al desarrollo entre el séptimo año de vida y la aparición de la pubertad. En esta época se observa una

maduración más rápida del Sistema Nervioso Central. Paralelamente se produce un aumento de la función de los analizadores acústico y óptico, con una mejora simultánea de la elaboración informativa, de modo que se facilite el entrenamiento de las destrezas motoras complicadas.

Por tanto, el trabajo a su debido tiempo de las capacidades coordinativas reviste una importancia decisiva para la capacidad de desarrollo que se alcanzará en momentos posteriores. En el transcurso de la vida las capacidades coordinativas declinan con mayor o menor velocidad en función del entrenamiento, y en una velocidad en función del entrenamiento, y en relación de dependencia y paralelismo con el descenso de los factores de rendimiento físico y de la calidad de los procesos de coordinación y regulación. (Jurden, 2005, pág. 480)

El conocimiento exacto de los componentes parciales, que, según los resultados de los estudios, no suelen guardar correspondencia entre sí, reviste una importancia especial, dado que permite subsanar las posibles carencias parciales. Por ello, las capacidades coordinativas mejoran sustancialmente si los diferentes componentes se desarrollan de forma tan selectiva como las capacidades de condición física.

Como hasta la fecha no disponemos de estudios que clarifiquen de modo definitivo el número y la estructura exacta de los diferentes componentes, y las relaciones entre ellos, la indicación de dichos componentes parciales deberá tomarse como una verdadera ayuda orientativa para el trabajo de las capacidades coordinativas, no como un estudio científico definitivo acerca de esta cualidad compleja.

Como componentes de las capacidades coordinativas se consideran: la capacidad de adaptación motora y de adaptación a las variaciones, la capacidad de diferenciación y de regulación, la capacidad de reacción, la capacidad de orientación, la capacidad de equilibrio, la capacidad de

ritmo y la capacidad de combinación y de acoplamiento de los movimientos.

2.1.10 Las habilidades motrices básicas

Las actividades que el niño desarrolla de una forma natural, tales como correr, saltar, lanzar y receptar, desplazarse de muy diferentes formas, etc. Pueden encontrarse dentro de los contenidos de la modalidad deportiva que aquí nos ocupa. El reconducir estas acciones hacia un campo más propio, en cuanto a la forma de movimiento se refiere, es la actitud que se propone para este tipo de trabajo, sin que esta proximidad exija de una perfección técnica en la ejecución de los ejercicios, tal como sucede en el marco del entrenamiento para la competición.

2.1.11 Las habilidades y destrezas básicas se agrupan en dos grandes grupos que son:

Los movimientos que implican el manejo del propio cuerpo, tales como los desplazamientos, los saltos, los giros. Estos movimientos o fundamentos técnicos están implícitos dentro de la técnica ofensiva que es motivo de la investigación para poder tener datos se aplicó test para evaluar las capacidades coordinativas y una ficha de observación, donde se evidencio algunos aspectos de los fundamentos ofensivos cómo interactúan en los jugadores en un encuentro de baloncesto.

Movimientos que implican el manejo de aparatos, tales como lanzamientos y las recepciones, estas dos clasificaciones están enmarcados y relacionados con los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y otros deportes de conjunto, esto nos ofrece la posibilidad de fusionar en una única acción, ambas implicaciones, adornándolos por si fuera poco con un componente artístico expresivo.

El desarrollo optimizado de las capacidades coordinativas permite al individuo el definir al máximo la exactitud de sus acciones. Para conseguir, en una primera fase y verificar, en una segunda, dicha exactitud, el individuo de poner en funcionamiento los mecanismos de información de que dispone. Los centros que proporcionan dicha información se conocen como analizadores y se agrupan bajo las denominaciones de analizadores ópticos, vestibulares, acústicos, kinestésicos, táctiles y temporales. (Peregot, 2002, pág. 18)

La información que se elabora a partir de los datos proporcionados por los analizadores, permite el desarrollo de las capacidades coordinativas, que se agrupan según varios autores como a continuación se detalla.

2.1.11.1 La capacidad de combinación y acoplamiento del movimiento; capacidad que permite al individuo unir varias habilidades motrices ya automatizadas anteriormente por separado. En la necesidad de coordinación de los ejercicios con aparatos y los elementos propios de la técnica corporal, se centra el trabajo de desarrollo de esta habilidad a través de la práctica.

2.1.11.2 La capacidad de orientación espacio temporal; capacidad que permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y el tiempo. Es en los ejercicios en grupo, donde esta capacidad se desarrollará con una mayor incidencia, por ser, en esta situación, donde más necesidad de adaptación al medio tiene el individuo.

2.1.11.3 La capacidad de diferenciación cinestésica; capacidad que permite el control fino de los parámetros del movimiento. La necesidad de acercar al máximo las ejecuciones propias a un modelo ideal, es lo que permite que incida muy intensamente en el desarrollo de esta capacidad.

2.1.11.4 La capacidad de equilibrio; capacidad que permite al cuerpo mantenerse o recuperar una posición de equilibrio. Las situaciones inhabituales a las que se somete al individuo en la práctica, inciden directamente en esta capacidad, así como el propio trabajo técnico específico del grupo de elementos de manos libres “equilibrios”

2.1.11.5 La capacidad de reacción; capacidad que permite responder a un estímulo de forma adecuada. Tanto en su forma simple (respuesta estímulos conocidos y previstos) como en su forma más compleja (respuestas a nuevos estímulos o situaciones imprevistas) encontraremos dentro de los medios que nos permitirán incidir positivamente en su desarrollo, sobre todo, en los ejercicios en grupo.

2.1.11.6 La capacidad de ritmización; capacidad que permite organizar cronológicamente los impulsos musculares, en relación al espacio y al tiempo. La capacidad de adaptarse a un ritmo externo y de seguir dicho ritmo en la ejecución de diferentes habilidades, es uno de los fundamentos de estas modalidades gimnásticas. De aquí la importancia fundamental de este trabajo para el desarrollo de la capacidad en este punto.

2.1.11.7 La capacidad de transformación y adaptación del movimiento; capacidad que posibilita la adecuación del movimiento a situaciones imprevistas. Si entendemos como la repetición sistemática de patrones motoras automatizados, la implicación de esta capacidad se nos torna pobre y carente de sentido. Pero si entendemos como una práctica en donde el individuo se enfrenta no sólo a un tipo de movimientos diferentes al que habitualmente se le propone, sino a un tipo de exigencia corporal totalmente diferente, la importancia del desarrollo de esta capacidad crece notablemente.

2.1.12 Desarrollo del rendimiento y capacidad de entrenamiento de las habilidades de coordinación.

Como resultado general de los datos de las investigaciones sobre el desarrollo medio del rendimiento y la capacidad de entrenamiento de las habilidades de coordinación, se puede demostrar tres fases en el ámbito del entrenamiento infantojuvenil.

1° fase: En la edad infantil, hasta la primera fase de la pubertad (pubescencia), aumento lineal y progresivo del rendimiento en todos los ámbitos de las habilidades de coordinación.

2° fase: Inestabilidad y readaptaciones durante la pubescencia.

3° fase: Formación individual completa de la capacidad de rendimiento de coordinación en el nivel de desarrollo de la adolescencia (segunda fase puberal)

El aumento del rendimiento en los niños de edad escolar temprana y puberal debería atribuirse fundamentalmente a los resultados propicios de las reacciones del aprendizaje y a la adaptación de las condiciones psicocognitivas y neuromusculares, aquí en particular reguladoras del movimiento. (Nicolaus, 2002, pág. 87)

Al respecto se manifiesta que las capacidades coordinativas ayudan a mejorar el rendimiento, claro está con el perfeccionamiento de la técnica y la coordinación, que es la base para futuros movimientos corporales.

El talento de jugador de un equipo no depende exclusivamente de su condición física como puede suceder en algunos deportes individuales, sino que hay que acompañarlo de otras capacidades como las coordinativas para la ejecución del movimiento deseado (técnica) y de otros de las que tradicionalmente se ocupado del aprendizaje y control motor como son las capacidades cognitivas para el tratamiento de la

información, de este modo el preparador físico se ha ocupado más de las capacidades vinculadas a la condición física mientras que las dos restantes eran competentes que se dejaban al jugador o que eran entrenadas conjuntamente con la táctica por el entrenador. Sin embargo, las exigencias actuales en el juego hacen que el preparador físico deba atender de manera global e integrada todas ellas para estimular al individuo de manera global.

2.1.13 La coordinación

Uno de los objetivos que debemos tener presentes todos los docentes especialistas en Educación Física es el Educar a través del Movimiento. Esto implica básicamente que nuestros alumnos sean capaces de afrontar los diversos problemas que les plantea el entorno de la forma más eficaz posible, utilizando para ello los recursos de que dispone su propio cuerpo.

Dichas herramientas son variadas, pero si concebimos al ser humano de una manera integral es lógico pensar entonces que deban utilizarse todas a la vez, o al menos en la misma dirección para obtener el mejor de los desarrollos posibles. La coordinación es una de las capacidades físicas que ayudan a mejorar los movimientos técnicos, de los diferentes deportes, y su preparación multilateral.

2.1.13.1 Concepto

Cuando vemos que un alumno se desplaza sorteando obstáculos sin derribarlos, cuando recibe un balón de baloncesto, lo bota y lo vuelve a pasar a un compañero, cuando esquiva la pelota que le han lanzado jugando a balón tiro, o cuando, por ejemplo, trepa por una espaldera y desciende sin tocar los peldaños prohibidos, decimos que es un alumno

coordinado. Del mismo modo, cuando vemos que lanza un balón a canasta y no toca ni el tablero, o cuando trata de completar un recorrido en zizag y se salta algún cono, decimos que es descoordinado.

La coordinación es una capacidad preceptivo motriz (junto al equilibrio) con la adaptamos nuestro movimiento a las necesidades del entorno que nos rodea, poniendo en funcionamiento la musculatura necesaria en el momento adecuado, con una velocidad e intensidad acordes a dichos requerimientos. (Bernal, 2007, pág. 9)

Para considerar que un movimiento es coordinado podríamos prestar atención a las siguientes premisas: Existe una contracción de los músculos que resultados útiles para la realización del movimiento que nos llevará a cumplir el objetivo, así como una relajación de los músculos que no están implicados en el movimiento para facilitararlo o no interferir en él.

2.1.14 Determinantes de la coordinación

Son bastantes los factores que intervienen en el desarrollo de la coordinación, algunos de los más influyentes son:

2.1.14.1 El esquema corporal: en cuanto a la capacidad de conocer y ser capaces de representar nuestro propio cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento. Corre con responsabilidad de hacer comprender cuál es la posición del cuerpo en cualquier instante, así como de conocer cuáles son los límites o posibilidades del mismo.

2.1.14.2 El sistema nervioso central: encargado de recibir los estímulos internos y externos al cuerpo, elaborar una respuesta y transmitir la información para llevarlo a cabo. (Bernal, 2007, pág. 10)

2.1.14.3 Cualidades físicas básicas: cuantifican las posibilidades de nuestro movimiento considerando, la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad de cada organismo. (Bernal, 2007, pág. 10)

2.1.14.4 Equilibrio: como mecanismo de control de nuestro cuerpo y del movimiento que realizamos. (Bernal, 2007, pág. 10)

2.1.14.5 Herencia: todos los componentes vienen determinados por la genética de cada individuo.

2.1.14.6 Edad / aprendizaje: las capacidades coordinativas comienzan a desarrollarse hacia los 4 años, produciéndose un afianzamiento de las mismas cuando alcanzan los 12 años. Durante este tiempo es conveniente exponer al organismo al mayor número de experiencias de aprendizaje posible para que desarrollemos la coordinación en todo su potencial. (Bernal, 2007, pág. 10)

2.1.14.7 Fatiga muscular: puesto que el ritmo de contracción relajación de la musculatura.

2.1.14.8 Tensión nerviosa: tanto una tensión como una relajación excesiva provocan movimientos descoordinados. (Bernal, 2007, pág. 10)

2.1.15 Nivel de coordinación de los movimientos

La coordinación de los movimientos como capacidad para manifestar racionalmente y transformar las acciones motrices en unas condiciones concretas es la base de los hábitos y la habilidades motrices, y es

especialmente importante para lograr buenos resultados en los juegos deportivos, las luchas individuales y los deportes de coordinación complejo, es decir, en las modalidades en las que surge constantemente la necesidad de variar las acciones motrices sin dejar de mantener su interrelación y su orden oportunos.

El nivel coordinación suele ser también un factor para el éxito en las modalidades cíclicas. Por ejemplo, el desarrollo progresivo de la fatiga cuando se cubre la distancia de competición exige una adaptación constante de las características dinámicas y cinemáticas (ritmo de las brazadas, velocidad de movimientos de brazos y piernas, correlación entre distancias fases del ciclo de los movimientos de brazos y piernas, esfuerzos desarrollados) a las posibilidades funcionales del organismo. (Platanov, 2001, pág. 67)

El nivel de coordinación de los movimientos depende también de otros componentes de las capacidades de coordinación y, en primer lugar, de la capacidad para regular los parámetros dinámicos y espaciotemporales de los movimientos. Un elevado nivel de dichas capacidades ejerce una influencia positiva en el aumento del nivel de coordinación.

2.1.16 Los fundamentos ofensivos del baloncesto en los niños/as de 10 a 12 años

2.1.16.1 Técnicas de los desplazamientos ofensivos

Como se ha señalado en otros textos sobre el baloncesto, el trabajo de los pies para realizar los desplazamientos reviste especial importancia.

Si observamos detenidamente a cualquier jugador, podremos percatarnos si sabe o no sabe desplazarse correctamente. Durante el juego, los jugadores ofensivos tienen que emplear constantemente los

cambios de dirección y de velocidad, las paradas bruscas, etc., si quieren desmarcarse de su oponente.

Muchos jugadores que poseen buen índice en la efectividad de tiros al aro, o sea, en la relación entre tiros efectuados y anotados, en muchas ocasiones no pueden materializar las anotaciones porque no saben desmarcarse. Esto ocurre a menudo, y en ello tiene gran responsabilidad si el entrenador o profesor, puesto que estos jugadores no han sido suficientemente adiestrados en los cambios de dirección y de velocidad, en las paradas, en los pivotes, o en otras formas elementales de desplazamiento empleadas en el juego.

Durante un ataque es menester que las acciones del equipo estén dirigidas a mantener desmarcado a un hombre, como mínimo, para que este logre una posición, desde la cual pueda atacar con éxito al aro rival.

2.1.17 La postura del baloncestista

Antes de comenzar la enseñanza y el adiestramiento de los fundamentos del baloncesto, es indispensable que se denomine la postura básica del baloncestista, ya que esta posibilita correcto balance y control corporal, y permite estar siempre preparado para ejecutar cualquier acción, durante el partido, por compleja e inmediata que esta sea.

En la postura que se debe adoptar para jugar, las piernas han de estar flexionadas y separadas aproximadamente al ancho de los hombros; los pies quedaran colocados en forma de pases o en una misma línea; el tronco debe quedar ligeramente inclinado al frente; el peso del cuerpo debe de estar distribuido equitativamente entre ambas piernas; la vista estará dirigida al frente; los brazos se flexionaran por la articulación del codo y al nivel de la cintura, prestos a recibir un pase o facilitar la

arrancada explosiva que permita al jugador ocupar una posición favorable en el terreno y los dedos estarán relajados y separados. Después de enseñar la postura correcta el profesor combinará este aprendizaje con otros elementos ofensivos (acciones de jugadores).

2.1.18 Las carreras

Las carreras constituyen la forma fundamental de desplazamiento de los jugadores durante un partido de baloncesto.

El dominio de todas las formas de ejecución de la carrera por los jugadores es de suma importancia, pues cada uno de ellos debe de estar siempre preparado para comenzar un movimiento de ataque en cualquier dirección.

En la carrera el desplazamiento debe ser natural, con pasos cortos, de manera que permitan ejecutar cambios rápidos de velocidad o de dirección. Existe una gran variedad de carreras, cada una de ellas con características diferentes. Entre las más importantes e encuentran:

- Carrera normal de frete.
- Carrera con arrancada explosiva.
- Carrera con cambio de velocidad.
- Carrera con cambio de dirección.

2.1.19 Carrera normal de frente

Durante la carrera normal de frente, el primer contacto del pie con el terreno se hace con el talón y posteriormente se traslada el apoyo hacia la

planta y la parte anterior de dichos pies. Otra forma de apoyo que se puede emplear, es apoyar totalmente el pie.

Después del despegue, la pierna poyada se flexionada por la rodilla y se lleva al frente, los brazos se flexionan por la articulación el codo y el movimiento pendular se hace coordinadamente con la frecuencia de pasos, de manera que permita emprender una acción ofensiva rápida. En ningún momento de la carrera, los brazos pueden cruzar la línea que divide el cuerpo en dos partes iguales. El tronco debe estar ligeramente al frente y la cabeza debe estar erguida, para poder abarcar con la vista la mayor área posible del terreno.

2.1.20 Carrera arrancada explosiva

Este tipo de carrera es sumamente efectivo para desmarcarse del adversario, cobre todo en aquellos casos en que el defensa no esté bien equilibrado se desplace incorrectamente, así como cuando este marcado o pegado al jugador ofensivo. Para aumentar el ritmo de la carrera o lograr la explosividad necesaria e una arrancada, los primeros tres o cuatro pasos deben ser cortos y rápidos. El apoyo del pie se realiza en el metatarso, lo que permite acentuar el trabajo de la pierna de apoyo en la dase de despegue posterior. El tranco se inclina hacia adelante y las rodillas se elevan aproximadamente hasta el nivel de la cintura. El trabajo de los brazos es sumamente importante, pues facilita lograr el equilibrio corporal durante el desplazamiento. En movimiento de oscilación, los brazos no deben sobrepasar la línea de la medida del cuerpo.

2.1.21 Carrera con cambio de velocidad

El baloncesto es un deporte de confrontación personal directa, por lo que es muy desventajoso mantener el mismo ritmo en la carrera, ya que

esto facilita al adversario establecer una defensa efectiva con menos esfuerzo físico. 10

En el cambio de velocidad se pueden distinguir dos o más velocidades se pueden distinguir dos o más velocidades diferentes. Para aumentar el ritmo de la carrera deben seguirse las mismas indicaciones que en la arrancada explosiva, o sea, inclinar el tronco al frente y los tres o cuatro primeros pasos serán cortos y muy rápidos; por el contrario, si queremos disminuir la intensidad, se adopta la posición descrita para cada carrera normal de frente.

2.1.22 Carrera con cambio de dirección

Dentro de la gran variedad de carreras, el cambio de dirección constituye un importante medio con el cual los jugadores ofensivos pueden librarse del marcaje, e ir a recibir el balón, o realizar cualquier otra actividad ofensiva. Es sumamente efectivo cuando el defensa tardía pegado al jugador ofensivo.

Este tipo de carrera es más eficiente para desmarcarse que la acción combinada de parada y pivote, pues en ningún momento es necesario detener el desplazamiento y, por consiguiente, no se pierde tiempo en el desarrollo del ataque.

El cambio de dirección debe hacerse, de ser posible, hacia el lado en que el defensa tenga la pierna más avanzada, ya que permite al jugador ofensivo lograr cierta ventaja, debido a la postura que adopta el defensa en ese momento. Para la correcta ejecución de este tipo de carrera es determinante el adecuado trabajo de los pies, si se quiere alcanzar con éxito el fin propuesto. Si observamos los rasgos figurativos del movimiento, pedagógicamente podemos diferenciar dos fases en la carrera con cambios de dirección, en las cuales distinguimos ritmo de

ejecución y estructuras motrices diferentes. La primera fase del movimiento es aquella donde se realiza un amago y, por lo regular, no se hace muy rápida para permitir que el defensa responda al movimiento del engaño.

Es esta primera fase, el pie que esta hacia el lado para donde se amaga se poya totalmente en el suelo, el tronco y la vista se dirigen al lugar hacia donde se quiere amagar y el peso del cuerpo se recarga sobre la pierna que se apoya en frente. El centro general de gravedad debe descenderse lo más posible para mantener el equilibrio, por lo que la pierna de apoyo debe flexionarse, y la otra debe estar apoyada en el metatarso para facilitar la arrancada explosiva, que da comienzo a la segunda fase del cambio de dirección.

2.1.23 Preparación física para alcanzar el éxito

Las actividades de calentamiento como correr a ritmo lento, cambiar de ritmo de dirección efectuar carreras rápidas y cortas y realizar deslizamientos defensivos durante unos cinco minutos seguidos de algunos estiramientos rutinarios es importante en la preparación física y mental para la práctica del baloncesto. "Preparar el cuerpo para practicar o jugar un partido de baloncesto consta de tres fases: 5 minutos de calentamiento para aumentar la frecuencia cardiaca, estiramiento y ejercicios previos de baloncesto". (Wissel, 2002, pág. 5)

La primera fase de preparación del cuerpo para la práctica del baloncesto es unos calentamientos de 5 minutos a base de juegos de piernas ofensivos y defensivos. Esto activará su circulación sanguínea y preparará su cuerpo de forma gradual para el esfuerzo que le va a exigir.

Al hacer calentamiento con el juego de piernas ofensivo y defensivo, efectuara desplazamientos de una línea de

fondo a otra utilizando una tercera parte del ancho de la pista (de una línea de zona restringida a otra o de ésta a la línea de banda). El paso 1 se da una descripción detalladas del juego de piernas. (Wissel, 2002, pág. 5)

2.1.24 Juego de piernas ofensivas

Seleccione entre las siguientes opciones de juego de piernas.

Correr a ritmo lento. Ir y volver de una línea de fondo a otra a ritmo lento. Repita el recorrido al menos 2 veces.

Carrera corta rápida. Corra hasta la mitad de la pista, cambie a un ritmo más lento y siga hasta la línea de fondo opuesto. Haga lo mismo a la vuelta.

Cambio de ritmo. Corra de una línea de fondo a otra efectuando al menos tres cambios de ritmo de rápido a lento y de nuevo a rápido. Haga lo mismo a la vuelta.

Haga un cambio brusco de dirección de 90 grados de derecha a izquierda, y corra en diagonal hacia la prolongación imaginaria de la línea de la zona restringida a la izquierda. Efectué otro cambio brusco de dirección de 90 grados de izquierda a derecha. Siga cambiando de dirección en cada prolongación imaginaria de la línea de la zona restringida hasta llegar a la línea de fondo opuesta. Haga lo mismo a la vuelta. (Wissel, 2002, pág. 5)

Parada en dos tiempos. Corra hacia la línea de fondo opuesta realizando cuatro paradas en dos tiempos durante el recorrido. Alterne el pie que apoya primero en el suelo en cada parada. En la primera parada apoye primero el pie izquierdo y en el siguiente el pie derecho. Cambio de dirección. Correr de una línea de fondo a otra efectuando cambios de dirección. Empiece a una postura ofensiva con el pie izquierdo tocando la

intersección entre la línea de fondo y la línea de la zona restringida de izquierda. Corra en diagonal con ángulo de 45 grados hacia la línea de la zona restringida de la derecha.

2.1.25 Juego de piernas defensivo

Empiece colocándose de espaldas a la canasta del otro lado de la pista en una postura defensiva con un pie adelantado tocando la línea de fondo y otro hacia atrás.

Zigzag. Utilice pasos defensivos de retirada para moverse en diagonal hacia atrás hasta que el pie atrasado toque la línea de banda o la línea de la zona restringida más próxima. “De rápidamente un paso atrás con el pie adelantado y utilice de nuevo pasos de retirada para moverse en diagonal hacia atrás hasta que el pie atrasado toque la línea de banda del otro lado o la prolongación imaginaria de la línea de la zona restringida”. (Wissel, 2002, pág. 5)

Continúe cambiando de dirección al pisar dichas líneas hasta llegar a la línea de fondo opuesta.

2.1.26 Ataque y retirada defensiva. Utilice pasos de ataque y retirada defensiva hasta que el pie atrasado toque la línea central. De rápidamente un paso atrás con el otro pie y avance de espaldas hacia la línea de fondo utilizando de nuevo pasos de ataque y retirada hasta que el pie atrasado pise dicha línea. Varíe los pasos de ataque y retirada durante el recorrido.

Retroceso con giro. Retroceda utilizando pasos defensivos de ataque y retirada. Imagine que un driblador golpea su pie izquierdo y tiene que retroceder y girar para recuperar el equilibrio. Vuélvase hacia el lado del pie adelantado, manteniendo la mirada en el driblador

imaginario y avance al menos tres pasos antes de adoptar una posición defensiva con dicho pie adelantado. (Wissel, 2002, pág. 6)

Desde la línea de fondo hasta la línea central, efectué dos retrocesos con giro empezando con el pie izquierdo adelantado. Desde la línea central hasta la línea de fondo opuesta, continúe el ejercicio, pero esta vez empezando con el pie derecho adelantado.

2.1.27 Los fundamentos

Cualquier que haya visto un partido de baloncesto se habrá quedado impresionado cuando un tiro imposible toca “sólo la red”, o cuando un jugador logra un gran robo de balón o una recuperación incluso mejor. Pero por debajo del relumbro y lo emocionante de vistosas maniobras baloncestistas está el tiempo invertido trabajando en los fundamentos del dribling, el pase, la recepción, el pivote, el lanzamiento y el rebote, menos espectaculares, pero infinitamente importantes.

Los mejores jugadores son aquellos que han logrado dominar lo básico del juego y siguen siempre trabajando en ello. Su tarea como entrenador consistente en ayudar a los jugadores a comprender y practicar los fundamentos para proporcionarles una base técnica sólida.

2.1.27.1 El dribling

Aunque son muchas las acciones de juego que los jugadores tienen que realizar para participar en el juego, lo más importante en el desarrollo de un jugador de baloncesto es el bote del balón. “Se trata de una habilidad que debe ser desarrollada desde el inicio y ejecutada en todas las situaciones prácticas. Cuanto más mejore el dribling, más confianza adquirirá el jugador”. (Faucher, 2002, pág. 37)

El bote del balón es también una acción de juego ubicua, puede practicarse en cualquier sitio en el que encuentres una pelota y una superficie adecuada para el bote.

Además, el dribling es una actividad que fomenta el aprendizaje mientras los jugadores se están divirtiendo y se mantienen en movimiento.

2.1.27.2 Los principios

Hay cinco principios iniciales para llegar a dominar el dribling. Control con la punta de los dedos. La cara de la plana de la punta de los dedos, aproximadamente los últimos dos centímetros de los dedos, es la que tiene que contactar el balón y empujarla hacia el suelo. Permanecer flexionado.

Resulta imperativo que todas las acciones de juego sean señaladas desde una postura atlética, lo que significa que los jugadores tienen las rodillas dobladas y flexionadas el cuerpo por la cintura.

La cabeza en alto. Los jugadores deben mantener la cabeza erguida, especialmente cuando practican el bote del balón estacionario. La pelota es redonda, el suelo es plano: el balón volverá a la mano. Los jugadores tienen que adquirir confianza en el que el balón botará uniformemente en el suelo y volverá a la mano. Los jugadores deben botar con la mirada en alto a fin de “ver la pista” y aprovechar las oportunidades. (Faucher, 2002, pág. 39)

Con cualquier mano. Los jugadores tienen que aprender a botar el balón empleando cualquier mano. Es importante hacer que los jugadores empiecen a practicar el dribling a temprana edad haciendo uso tanto de la mano no dominante como de la mano preferente. Proteger el balón. Los jugadores han de aprender a escuchar el balón con el cuerpo para que los defensores no puedan robarlo.

2.1.27.3 Enseñar la técnica de ejecución

Uno de los métodos más eficaces para enseñar los cinco principios fundamentales del dribling radica en explicar primero tales principios y preguntar después a los jugadores cuanto es lo que recuerdan. Coloque una silla delante del grupo, siéntese en ella y bote el balón. Haga que los jugadores, le instruyan. Formule preguntas ¿Estoy agachado? ¿Tengo la cabeza levantada? ¿Ejercer el control con la punta de los dedos? Los chicos aprenden que pueden practicar los fundamentos pertinentes estando sentados, no solo en situaciones de juego real (y si se entrasen en una cancha de jugadores de baloncesto avanzados, observarían que quienes no están en la pista están sentados en las líneas laterales botando el balón) Recomiende a los jugadores que practiquen la técnica del bote estando sentados.

El factor clave para aprender a botar el balón es hacerlo. Hacer posible, habilite una situación en la que cada jugador dispone de una pelota para practicar. Es importante que los jugadores aprendan a iniciar y detener el dribling sin desplazarse. Para detener el bote del balón, el jugador debe parar el 1 – 2 (dos tiempos), pasando un pie antes en el suelo o mediante una parada de dos pies simultáneos (Parada en un tiempo). (Faucher, 2002, pág. 40)

Al parar en dos tiempos, el pie que toca el suelo primero pasa a ser el pie de pivote del jugador. Después de una parada de un tiempo cualquiera de ellos puede moverse primero y el otro se convierte entonces en el pie de pivote. Los chicos deberían hacer cuantiosos ejercicios de pivote para familiarizarse con dicha acción.

2.1.28 El pase

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 utilizaran para tirar a canasta y rebotar; el lanzamiento es simplemente una prolongación del pase. El pase por encima de la cabeza. Los jugadores sostienen el balón con ambas manos por encima de la cabeza. Hágales dar un paso hacia la persona designada, extender los brazos, extender las muñecas y acompañar el balón hacia el objetivo. Los reboteadores emplean este tipo de pase para entregar el balón sin hacerlo bajar, donde podría ser disputado o robado.

El pase de béisbol. Como su nombre lo indica, se trata de un lanzamiento a una mano, normalmente empleado en pases largos como en el caso de un contraataque cuando el jugador atacante corre hacia la canasta, habitualmente después de un rebote. La ejecución de este pase puede resultar difícil para los jugadores jóvenes. (Faucher, 2002, pág. 43)

La clave del pase de béisbol reside en que el jugador gire el pulgar hacia adentro al lanzar la pelota, la trayectoria de esta será mucho más recta que se la pulgar gira hacia el exterior. Aprenda jugadas y ejercicios. Los ejercicios que siguen son tratados en detalle. Los pases son los fundamentos claves dentro de un encuentro de baloncesto para ello deben ejecutar de la menor manera sin dificultades técnicas.

2.1.28.1 Enseñando principios

La mejor manera de trabajar el pase es mediante ejercicios. Dispersarse a los jugadores por la cancha. Designe a un chico como receptor, el otro será pasador. A los jugadores que siempre den un paso al pasar el balón, miren a la persona a quien dirigen, extiendan los brazos.

2.1.29 Recepción

Uno de los fundamentos del juego que menos se inculca, aun siendo crucial, es la recepción, su técnica coincide con el pase del balón. Si bien

es cierto que los jugadores agarran el balón con las manos, también la atrapan con la mirada. Es importante que los chicos vean venir el balón hasta sus manos, también la atrapan con la mirada.

Es importante que los chicos vean venir el balón hasta sus manos, la mayoría de los problemas que aquejan tanto a los jugadores expertos como a los novatos en el manejo del balón suelen originarse al tratar de hacer algo antes de tener la posesión del balón. (Faucher, 2002, pág. 43)

Las claves de la recepción son hallarse en equilibrio, ver el objetivo y salir al encuentro del balón. El mejor método de que disponen los chicos para agarrar el balón consiste en aprender a centrarse, hacer buen uso de la vista y trabajar en los ejercicios.

La clave una buena recepción es estar preparado para recibir el pase, mantener las rodillas flexionadas, mostrar las manos al pasador para proporcionar un objetivo al pasador. Según se aproxima el pase, el receptor (a) salta hacia adelante para encontrarse con el balón y recuperar el equilibrio.

Según atrape el balón el receptor, tendría que establecer un pie de pivote. Los jugadores tienen que desarrollar el tacto y la sensación del balón, lo que se conoce como tener “manos suaves”. El desarrollo de las manos suaves implica coger el balón acercarlo al cuerpo y situarlo en una posición de equilibrio para realizar la siguiente acción.

2.1.30 Pivotear

Aprender a pivotear es uno de los aspectos cruciales del baloncesto, porque los jugadores incurrirían en una violación si se agarrasen el balón y continuasen moviendo los pies. Los árbitros no son indulgentes con ello (excepto) en la NBA). Un jugador solo puede mover un solo pie después

de coger el balón, el otro tiene que permanecer inmóvil. Imagínese uno de sus pies clavado al suelo por la punta. Puede girarlo, pero no puede levantarlo del suelo, salvo para lanzar o dar un pase. Una vez que ha levantado del suelo, salvo para lanzar o dar un pase. Una vez que ha levantado el pie para tirar o pasar, no puede volver a ponerlo en el suelo si continua con el balón. Hay que botar el balón antes de levantar el pie de pivote del suelo.

Pivotear a los jugadores a establecer el equilibrio idóneo después de recibir un pase, dejar de botar el balón o rebotear. Cuando los jugadores recogen el balón y alguien trata de arrebatárselo, tienen que sentirse cómodos pivoteando para proteger el balón. Una de las razones por las que quienes no saben pivotaer sufren un robo de balón es que se quedan de cara, mirando al defensor, que puede acercarse y llevarse el balón. Pero si los jugadores pivotan, siempre podrán interponer una parte de su cuerpo entre el balón y el defensor. (Faucher, 2002, pág. 45)

Las claves para pivotear son un buen equilibrio y el establecimiento de un pie de pivote reglamentario. Los jugadores pueden comenzar un dribling o un pase legal dando un paso con el pie que no pivota. Cuando los jugadores están botando el balón o a punto de recibirlo y tienen necesidad de detenerse.

2.1.31 El tiro

Es el tiro más utilizado actualmente para los lanzamientos exteriores. Para explicarlo con sencillez y claridad, sólo se ocurre decir que es igual que un tiro libre, solo que ejecutarlo en dos tiempos.

La posición del cuerpo es una de las fases fundamentales de los fundamentos técnicos ofensivos que un deportista necesita dominar bien para definir los puntos que sean para alcanzar la victoria.

En efecto, partiendo de una idéntica posición inicial, realiza primero un a fase únicamente de impulso, a base de un salto hacia arriba con ambas piernas simultáneamente. Esto quiere decir que tiene que flexionar las piernas luego impulsarse con la flexión del brazo antebrazo y finalmente el impulso final de la pelota, el cuerpo al final se halla suspendido en el aire, allí desprendemos la pelota. Escoger al instante preciso para el inicio de esta segunda fase del trabajo aéreo mezcla de impulso y puntería, es la clave del éxito o fracaso para el rápido aprendizaje de un gesto o fundamento técnico que es uno de los más importantes y que se define un partido cuando se hace bien las cosas. (Rio, 2003, pág. 57)

Si el tiro mientras se encuentra en la fase ascendente, esa fuerza de inercia se añadirá al gesto del brazo y de la mano (eso si me podría servir para aumentar mi distancia de tiro y hago cuando estoy cayendo, tendré que realizar un esfuerzo mayor con mi extremidad superior para contrarrestar una inercia negativa; en uno y otro caso.

Este fundamento técnico ofensivo se lo debe realizar una y varias veces, he aquí entra en juego la preparación de las capacidades coordinativas porque necesita de la ubicación espacial temporal de coordinar los movimientos, de sincronizar sus movimientos de principio a fin para obtener un lanzamiento de calidad.

Es absolutamente imposible hablar de distancias operativas para este tipo de lanzamientos, desde el tiro corto tras un rebote defensivo, hasta que los ensayos más allá de los tres puntos, el 90% de los tiros que no entran en el apartado de la aproximación son suspensiones.

Cada jugador tiene un límite superior de distancia operativa que debe conocer y en lo posible tratar de ampliar, pues podrá conseguir tiros que la defensa no espera que haga, o atención especial de marcaje en posiciones más lejanas, con más espacio para maniobrar en 1x1 y mejores ángulos de pase para el 2x2.

2.1.32 Filosofía de los fundamentos

Todos los entrenadores de baloncesto coinciden en que los fundamentos del baloncesto son importantes. Como se traduce esto en lo que nosotros, los entrenadores, ponemos en práctica cada día, es una información solamente de palabra o creemos realmente en los fundamentos son básicos.

El porcentaje de tiros de falta encestandos de los profesionales ha estado siempre entre el 63% y el 78%. Porque es tan bajo el porcentaje, Los profesionales son los mejores jugadores y seguramente tienen tiempo para practicar. Cuál es el problema. La respuesta la técnica de tiro. El hecho de lanzar 100 tiros de falta no mejorará la técnica de lanzamientos. La técnica es una de los fundamentos que tanto los jugadores juveniles como los profesionales deben practicar con regularidad. Si los entrenadores ponen énfasis en la técnica, el porcentaje de los tiros de falta aumentará un 10 a 15%. (Goldstein, 2003, pág. 31)

Los principios básicos del baloncesto son como los de la física, los de la construcción de casas o cualquier otra disciplina. Son los cimientos para aprender y hacer cosas Saltárselos en algún nivel de juego, ya sea en equipos juveniles o profesionales, nos conduce a muchos problemas, si se trata de un constructor, el edificio se desplomaría.

En baloncesto saltare estos pasos nos lleva a una laguna en la información y a unos métodos de entrenamiento deficientes, es por ello que en estas edades tempranas se empiece con el trabajo multilatera.

El trabajo de la capacidades coordinativas que son muy fundamentales a la hora de enseñar el baloncesto, porque mediante el desarrollo de estas el estudiante puede coordinar sus movimientos o desplazamientos dentro del campo de juego, desde tempranas edades se debe enseñar bien a jugar baloncesto para evitarse problemas posteriores, de la mala coordinación o sincronización de los movimientos técnicos ofensivos.

2.2 Posicionamiento teórico personal

El baloncesto es un deporte de exigencia de todas las capacidades coordinativas puesto que en cada momento del juego se combina una serie de funciones del aparato locomotor, hablando de las capacidades de coordinación se puede notar un variado número de estas cualidades en este deporte llevando a una exigencia de entrenamiento de las mismas. Sin duda alguna los entrenadores tanto docentes en cultura física tienen la obligación de desarrollar las capacidades coordinativas, en todas las etapas de desarrollo de niños y deportistas respectivamente, sabiendo, que la coordinación es esencial en el desempeño deportivo puesto que minimiza el desgaste físico, determinando su ubicación en la cancha, estilo de realizar movimiento, tiros, lances, atrapadas, fintas, blocajes, entre otros.

El trabajo de investigación se encuentra fundamentado en la teoría humanista porque a los niños desde sus inicios se les debe tratar como tal, es decir brindándoles un entrenamiento físico técnico adecuado, sin entrar a la especialización temprana en sus fundamentos, más bien se les debe dar una preparación multilateral, una preparación ciento por cientos basada en las capacidades coordinativas.

Como se manifestó en párrafos anteriores es la base de construcción de futuros movimientos, es decir el niño es como la construcción de un edificio se le tiene que sentar bien las bases para no tener dificultades posteriores, como por ejemplo una inadecuada coordinación de los movimientos técnicos del baloncesto, es decir al niño se les debe respetar los procesos de formación deportiva, a veces por sacar campeones se salta algunas fases y de allí se comete muchos errores técnicos en los procesos de formación, por ejemplo el niño necesita que se le enseñe como ubicarse en el tiempo, en el espacio es decir que se oriente, que coordine bien los movimientos o que se oriente dentro del

campo de juego, que agarre ritmo o reaccione adecuadamente frente a un estímulo..

A un niño que no se le hace trabajar su coordinación será un ente carente de movilidad deportiva teniendo en su vida complicaciones que lo llevan a una vida sedentaria puesto que estará sujeto a fatigas rápidas debido a su mala movilización, orientación, distintos tipos de percepciones, siendo, frustrantes su desempeño en el ámbito recreativo. Al niño se debe guiar de forma que cumpla con todas sus etapas de desarrollo, contribuyendo a un buen funcionamiento en sus estructuras motoras, cognitivas, sociales y morales, enfocando a que este niño sea un individuo capaz de pensar, analizar, comprender y tomar sus propias decisiones llevando a una comprensión y adquisición de conocimientos concretos y críticos que le lleven a la retención y análisis de conocimientos. Los mejores entrenadores deben estar en estas edades tempranas, es por ello que se debe enseñar los principales fundamentos técnicos ofensivos, pero primero al niño se le debe una preparación multilateral, enseñar las capacidades coordinativas, que son las bases fundamentales para mejorar los movimientos bien coordinados.

2.3 Glosario de términos

Amague: "Pump Fake" Técnica de ataque: cuando un jugador hace como si fuera a lanzar, pero en realidad no lo hace, esperando que su marcador salte y pierda la posición defensiva.

Ataque rápido, quiebre rápido o rompimiento: Maniobra ofensiva que consiste en pasar rápidamente de la defensa al ataque, intentado lograr ventaja numérica para la culminación.

Bloqueo: Maniobra de un jugador defensivo mediante la cual impide al atacante acercarse al aro para tomar el rebote.

Cambio de marca: Intercambio de responsabilidades entre dos defensas.

Cambio de velocidad o de ritmo: Acelerar la velocidad para desmarcarse.

Cancha defensiva: Mitad de la cancha que corresponde al aro donde un equipo está encestando.

Congelar: Acción de demorar el juego de la pelota al máximo de lo que permite el reglamento sin lanzar al cesto, a objeto de consumir tiempo.

Contraataque: Jugada ofensiva en la que un equipo desplaza la pelota hacia el campo contrario lo más rápidamente posible para llegar a una posición de tiro y conseguir que el otro equipo quede con menos defensores o que no le dé tiempo a organizar la defensa.

Cortada: Desplazamiento de un atacante sin pelota, hacia ésta o hacia el aro.

Defensa al hombre: tipo de estrategia defensiva en la que un jugador es asignado a defender y a seguir los movimientos de un jugador en ataque

Doble marcaje: Táctica defensiva en la cual dos defensas presionan sobre el atacante que tiene la pelota.

Falta personal: una falta castigada tras contacto personal ilegal entre jugadores de distintos equipos.

FIBA: Federación Internacional de Baloncesto

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

Flotación: Recurso defensivo mediante el cual se aumenta la distancia hacia determinado(s) atacante(s), a objeto de colaborar en el trabajo defensivo en otro sector de la cancha.

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

Limpiar: Dejar libre el lado de la cancha para que un atacante juegue contra un defensa.

Línea de 10 segundos: Línea que divide la cancha por mitad y que sirve para la aplicación de una regla que establece el tiempo en el cual un equipo debe pasar el balón a la cancha ofensiva.

Línea de pase: Línea imaginaria entre el jugador en posesión del balón y los posibles receptores.

Pase: Acción de trasladar el balón de un jugador a otro.

Pivotear: Estrategia defensiva muy en boga, consiste en “defender atacando” con un acoso al adversario que le impida desarrollar su juego acostumbrado, manejar con soltura el balón e inducirle a cometer violaciones del reglamento.

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

Salto entre dos: Forma de poner el balón en juego, lanzándolo entre dos jugadores. Con él se inicia el partido, el segundo período y los períodos

suplementarios. También se realiza en otras situaciones que prevé el reglamento.

Triángulo y dos: Defensa combinada en la cual los tres jugadores altos trabajan en forma de zona y los dos bajos presionan en forma individual.

2.4 Interrogantes de investigación

- ¿Cuáles son los niveles de las capacidades coordinativas a través de una batería de test, en los niños/as de 10 a 12 años de la unidad educativa 17 de julio, ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, año 2016?
- ¿Cuál es el dominio de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto a través de una ficha de observación en los niños/as de 10 a 12 años, de la unidad educativa 17 de julio, ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, año 2016?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios físico técnicos para ayudar a desarrollar las capacidades coordinativas y mejorar los fundamentos técnicos ofensivos?

2.5 Matriz categorial

Categoría	Concepto	Dimensión	Indicador
<p>Son "cualidades sensomotrices consolidadas, del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada".</p>	Capacidades coordinativas	<p>-ORIENTACIÓN</p> <p>-EQUILIBRIO</p> <p>-REACCIÓN</p> <p>-RÍTMO</p> <p>- DIFERENCIACIÓN</p> <p>- ACOPLAMIENTO</p> <p>-AGILIDAD</p>	<p>-Test de desplazamientos en varias direcciones (izquierda, derecha, atrás, adelante, diagonal).</p> <p>- Test de péndulo brazos y piernas adoptando indistintas posiciones.</p> <p>-Test de respuesta a sonidos y rebotes.</p> <p>-Test de variación de movimientos (caminar, trotar, correr, saltar)</p> <p>-Test de pases, tiro, rebote,</p> <p>-Test de posición (pívo, poste alto, poste bajo, alero)</p> <p>- Test de desplazamientos con balón</p>
<p>Es la correcta aplicación de los aspectos técnicos tácticos en posesión del balón por parte del equipo para conseguir efectividad en el enceste</p>	Fundamentos ofensivos	<p>POSICIÓN Y MOVIMIENTOS CON Y SIN BALÓN</p>	<p>-El bote</p> <p>-El pase</p> <p>-El tiro</p> <p>-Fintas</p> <p>-El rebote</p> <p>-Bloqueos</p>

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

3.1.1 Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación fue de mucha trascendencia porque ayudó a elaborar y construir el marco teórico de la investigación y la propuesta acerca del desarrollo de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos ofensivos del baloncesto en los niños/as de 10 a 12 años para ello se utilizó revistas, folletos, libros, internet, artículos científicos.

3.1.2 Investigación de campo

Este tipo de investigación aportó mucho en los procesos de investigación científica por que se trabajó en el lugar de los hechos en este caso la unidad educativa 17 de Julio, ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura acerca del desarrollo de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos ofensivos del baloncesto en los niños/as de 10 a 12 años.

3.1.3 Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para describir cada una de las cualidades y atributos acerca del desarrollo de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos ofensivos del baloncesto en los niños/as de 10 a 12 años, de la unidad educativa 17 de Julio, ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, año 2016.

3.1.4 Investigación propositiva

Esta investigación es de suma importancia porque sirvió para proponer una alternativa de solución a los problemas detectados en los procesos de investigación acerca del desarrollo de las dos categorías de las capacidades coordinativas y de los fundamentos ofensivos del baloncesto en los niños/as de 10 a 12 años, de la unidad educativa 17 de Julio, ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura.

3.2 Métodos

3.2.1 Método Inductivo

Este método fue uno de los más importantes en los procesos de investigación porque sirvió para ir de hechos particulares a hechos generales para tratar aspectos relacionados con el desarrollo de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos ofensivos del baloncesto en los niños/as de 10 a 12 años, de la unidad educativa 17 de Julio.

3.2.2 Método deductivo

Este método es la pareja dialéctica pero contrario al anterior porque sirvió para ir de hechos generales a hechos particulares para tratar aspectos relacionados con la selección del tema de investigación acerca del desarrollo de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos ofensivos del baloncesto en los niños/as de 10 a 12 años, de la unidad educativa 17 de Julio.

3.2.3 Método analítico

Este método de investigación es de suma importancia debido a que luego de obtener los resultados de la aplicación de los instrumentos de

investigación acerca desarrollo de las capacidades coordinativas y los fundamentos ofensivos del baloncesto en los niños/as de 10 a 12 años, se hizo los respectivos análisis e interpretaciones de resultados para conocer en su contexto el problema de investigación.

3.2.4 Método sintético

Este método de investigación sirvió de gran ayuda en los procesos de redacción de las conclusiones y recomendaciones, que es una síntesis de todo el problema detectado acerca del desarrollo de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos ofensivos del baloncesto en los niños/as de 10 a 12 años, de la unidad educativa 17 de julio, ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, año 2016.

3.2.5 Método estadístico

Este método de investigación se utilizó para realizar las respectivas representaciones en cuadros y diagramas sea de barras o circulares, en porcentajes acerca de la información relacionada con el desarrollo de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos ofensivos del baloncesto en los niños/as de 10 a 12 años, de la unidad educativa 17 de Julio.

3.3 Técnicas e instrumentos

Se inicia con el estudio de técnicas que contribuyen con la recolección de información para llegar a la idea principal de la investigación y plantear una solución tentativa que minimice el problema encontrado en la Unidad de estudio.

Observación. - se usó para la recolección de información, se utilizará los sentidos para observar hechos y realidades que se suscita en los

niños/as de 10 a 12 años de la Unidad Educativa 17 de julio siendo esta investigación de forma objetiva y de carácter normativo que cumpla parámetros evaluativos.

Encuesta. - para la recolección de la información se elaborará una batería de test que se aplicó a la muestra que se tomó en cuenta de la población total para cuantificar los resultados y analizar el nivel de desarrollo de los fundamentos ofensivos del baloncesto en niños y niñas de edades entre 10 a 12 que pertenecen a la Unidad Educativa 17 de julio.

3.4 Población

El total de estudiantes que conforman la investigación es de 100 personas de sextos y séptimos años de Educación General Básica, de la Unidad Educativa 17 de Julio; para la aplicación de test y fichas se cuenta con 57 hombres y 43 mujeres de diferentes paralelos.

Tabla 1 Población

Unidad Educativa	Paralelo	N ° Estudiantes	Genero	
			M	F
17 de Julio	Sexto "C"	23	15	8
	Sexto "D"	26	18	8
	Séptimo "C"	26	12	14
	Séptimo "D"	25	12	13
	Total	100	57	43

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 17 de Julio.

Elaborado por: El autor.

3.5 Muestra

Para la elaboración de este trabajo no será necesario calcular la muestra puesto que se trabajará con poca población, y se tomará en cuenta su totalidad

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La organización y el análisis de los resultados obtenidos de la ficha de observación y test aplicados a los niños/as de entre 10 a 12 años de la Unidad Educativa 17 de Julio, fueron organizados, tabulados, para luego ser encaminados 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 niños/as y así establecer los programas individuales para que alcancen el mayor número de capacidades y transformar esas influencias negativas de los fundamentos en la técnica ofensiva del baloncesto, en cantidad y calidad.

La ficha y los test se diseñaron con el propósito de conocer con qué nivel se encontraban las capacidades coordinativas, y la influencia que estas tienen en los fundamentos ofensivos del baloncesto en los niños/as de la Unidad Educativa 17 de Julio.

Las respuestas proporcionadas en la ficha de observación y una batería de test de capacidades coordinativas, aplicada a los niños/as de entre 10 a 12 años, se organizaron como a continuación se detalla.

- 1.-** Análisis descriptivo de cada interrogante.
- 2.-** Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función a la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4.1 Análisis e interpretación de los resultados obtenidos de las fichas de observación y test.

Observación N° 1

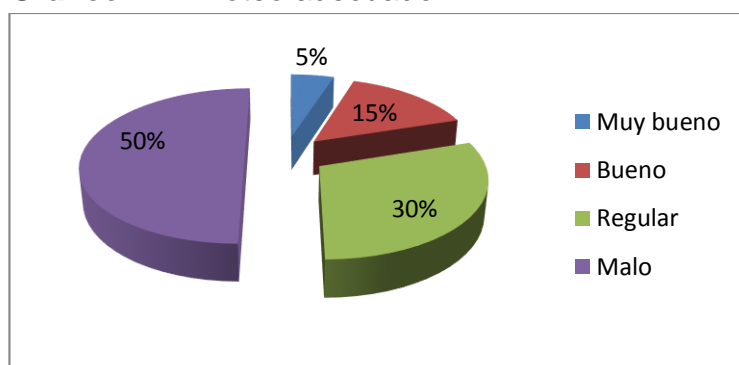
Adecua el boteo a la velocidad de la carrera en 6 segundos en línea recta.

Tabla N° 2 Boteo adecuado

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	5	5%
Bueno	15	15%
Regular	30	30%
Malo	50	50%
Total	100	100%

Fuente: Unidad Educativa 17 Julio Ibarra

Gráfico N° 1 Boteo adecuado



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

Interpretación

Consecuentemente se pudo deducir que los datos obtenidos indican que de la mitad de la población se encuentran en un nivel deficiente, en lo que se refiere a la adecuación del boteo en velocidad; es por ello que se debe poner mucho énfasis en el trabajo por parte de los docentes de cultura física para mejorar esta técnica.

Observación N° 2

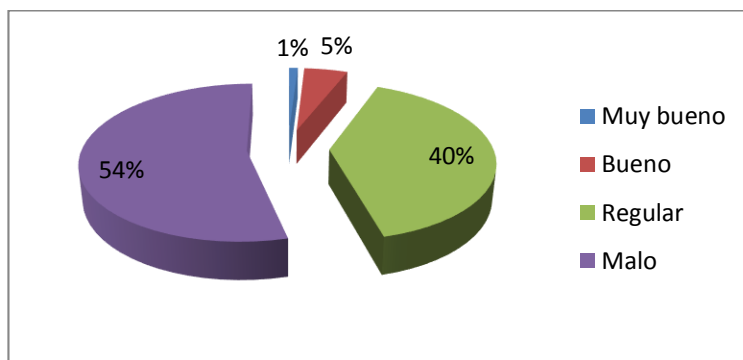
Mantiene la técnica de carrera en el recorrido (5m recto)

Tabla N° 3 Técnica de carrera

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	1	1%
Bueno	5	5%
Regular	40	40%
Malo	54	54%
Total	100	100%

Fuente: Unidad Educativa 17 Julio Ibarra

Gráfico N° 2 Técnica de carrera



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

Interpretación

Del total de estudiantes investigados, más de la mitad de la población, no mantiene la técnica del recorrido. Para iniciar con el proceso de enseñanza y aprendizaje de la técnica de carrera, es fundamental que los estudiantes controlen la pelota correctamente cuando conducen en balón en carrera, para lograr este proceso se debe trabajar constantemente con diversos ejercicios y juegos aplicando esta técnica de acuerdo a la edad de cada individuo.

Observación N° 3

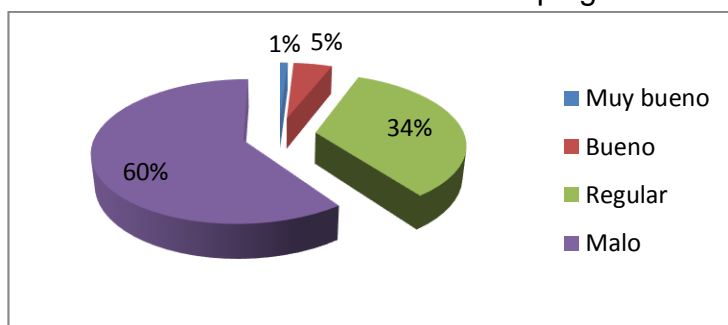
Regula el control del balón al desplazarse atravesando obstáculos en 5 metros.

Tabla N° 4 Control del balón al desplegarse

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	1	1%
Bueno	5	5%
Regular	34	34%
Malo	60	60%
Total	100	100%

Fuente: Unidad Educativa 17 Julio Ibarra

Gráfico N° 3 Control del balón al desplegarse



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

Interpretación

De los datos obtenidos se observa que la mayoría de los niños/as no regula el control del balón al desplazarse en línea recta de 5m con obstáculos, siendo necesario un entrenamiento con base a desarrollar esta capacidad coordinativa y lograr jugar el básquet.

Observación N° 4

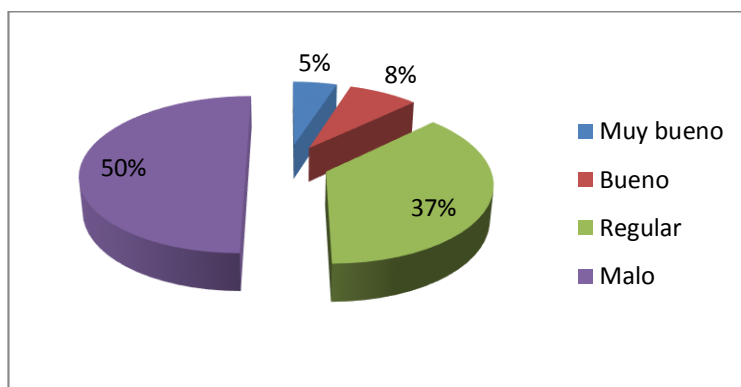
Mantiene el control del balón en cambios de dirección de desplazamiento en zig-zag utilizando la mano derecha de ida y mano izquierda de regreso.

Tabla N° 5 Control del balón en cambios

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	5	5%
Bueno	8	8%
Regular	37	37%
Malo	50	50%
Total	100	100%

Fuente: Unidad Educativa 17 Julio Ibarra

Gráfico N° 4 Control del balón en cambios



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

Interpretación

El gráfico indica que la mayor parte de los niños/as no mantienen el control en cambios de dirección al desplazarse en zig-zag debiendo de manera urgente trabajar en esta capacidad para poder lograr y aprender las técnicas ofensivas en el baloncesto.

Observación N° 5

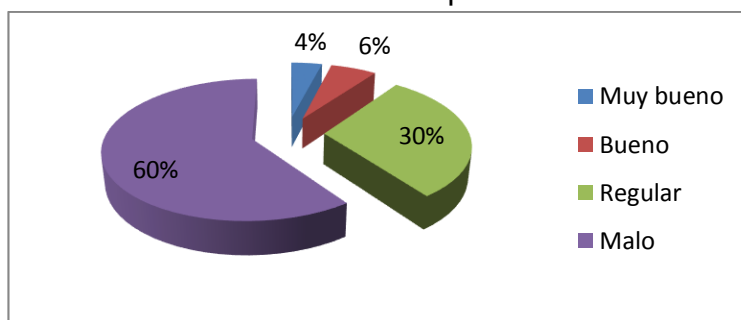
Reacciona eficazmente ante la pérdida del balón ofensivamente uno contra uno.

Tabla N° 6 Reacción ante la pérdida del balón

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	4	4%
Bueno	6	6%
Regular	30	30%
Malo	60	60%
Total	100	100%

Fuente: Unidad Educativa 17 Julio Ibarra

Gráfico N° 5 Reacción ante la pérdida del balón



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

Interpretación

De acuerdo con los porcentajes obtenidos podemos manifestar que más de la mitad de los niños/as no reacciona de una manera eficaz ante la pérdida del balón, lo cual es preocupante deduciendo que no han tenido un conocimiento de los fundamentos del baloncesto.

Observación N° 6

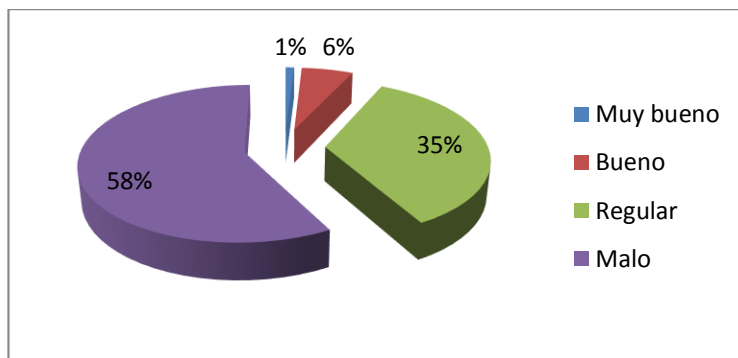
Botea el balón alternando sus manos con desplazamiento.

Tabla N° 7 Boteo alternando manos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	1	1%
Bueno	6	6%
Regular	35	35%
Malo	58	58%
Total	100	100%

Fuente: Unidad Educativa 17 Julio Ibarra

Gráfico N° 6 Boteo alternando manos



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

Interpretación

Se puede observar en el gráfico que la mayoría de los niños/as de 10 a 12 años tiene un mal control del balón cuando se desplazan boteando con sus dos manos, siendo perjudicial en la práctica del baloncesto, debiendo desarrollar mediante entrenamiento esta capacidad y así lograr una práctica adecuada en el baloncesto

4.2 Ficha de observación para los estudiantes n° 2. Destrezas

Observación N° 7

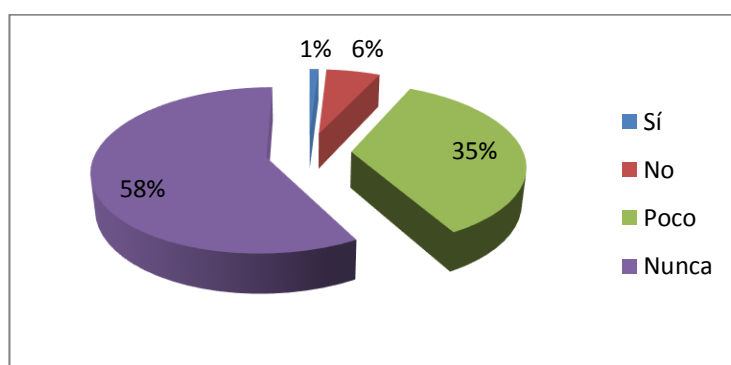
Se desplaza con el balón boteando con mano izquierda.

Tabla N° 8 Desplazamiento con el balón boteando

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	1	1%
No	6	6%
Poco	35	35%
Nunca	58	58%
Total	100	100%

Fuente: Unidad Educativa 17 Julio Ibarra

Gráfico N° 7 Desplazamiento con el balón boteando



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

Interpretación

Con los datos recogidos de los niños/as de 10 a 12 años en la unidad educativa 17 de julio se ha llegado a la conclusión que la gran parte de estos no niños no se desplazan correctamente boteando el balón con mano izquierda teniendo dificultad para la práctica del baloncesto influyendo de manera esencial en los fundamentos ofensivos.

Observación N° 8

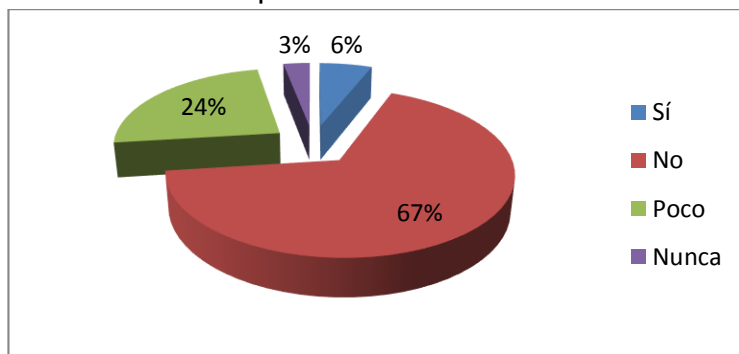
Se desplaza con el balón boteando con mano derecha

Tabla N° 9 Desplazamiento con balón boteando

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	5	6%
No	67	67%
Poco	24	24%
Nunca	3	3%
Total	100	100%

Fuente: Unidad Educativa 17 Julio Ibarra

Gráfico N° 8 Desplazamiento con balón boteando



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

Interpretación

Mediante la información emitida por esta ficha de observación se puede observar que más de la mitad de los niños/as de 10 a 12 años no se desplazan boteando el balón correctamente con mano derecha incidiendo en aspectos negativos, para la práctica de este deporte recomendando entrenamiento cociente y practico en el desarrollo de esta capacidad.

Observación N° 9

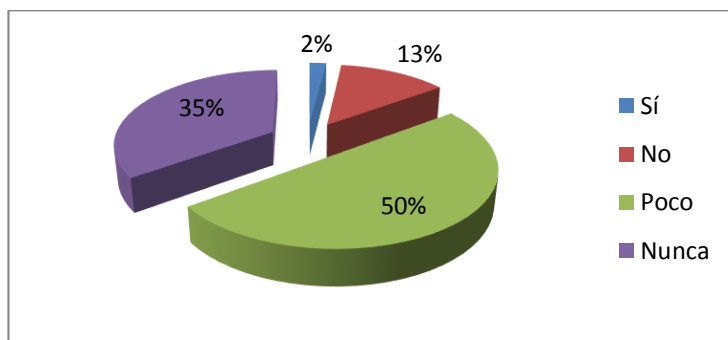
Da el pase de pique con precisión

Tabla N° 10 Pase de pique

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	2	2%
No	13	13%
Poco	50	50%
Nunca	35	35%
Total	100	100%

Fuente: Unidad Educativa 17 Julio Ibarra

Gráfico N° 9 Pase de pique



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

Interpretación

Del total de encuestados, la mitad afirma que no realiza los pases de pique con presión, mientras que los demás en menor cantidad realizan este ejercicio de forma correcta, generando un problema para los entrenadores que deben empezar desde el comienzo todo lo enseñado para que haya un buen desenvolvimiento y evitar en lo máximo estos problemas.

Observación N° 10

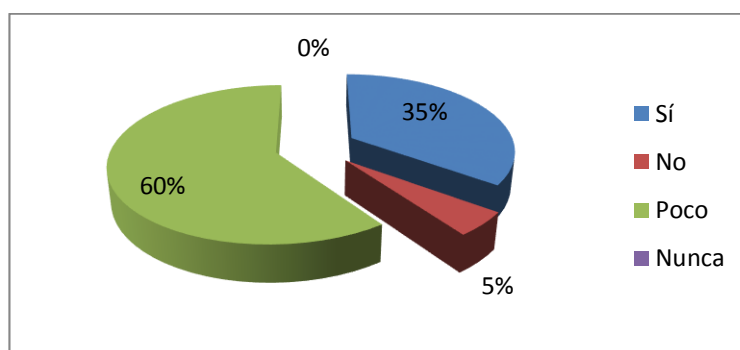
Da el pase de pecho con precisión

Tabla N° 11 Pase de pecho con presión

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	35	35%
No	5	5%
Poco	60	60%
Nunca	0	0%
Total	100	100%

Fuente: Unidad Educativa 17 Julio Ibarra

Gráfico N° 10 Pase de pecho con presión



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

Interpretación

Después de analizar los resultados obtenidos de las fichas de observación, se dice que más de la mitad de la población no realiza los pases de pecho con presión, mientras que el restante en una mínima realiza este ejercicio de forma correcta afectando su rendimiento y la fuerza de los brazos.

Observación N° 11

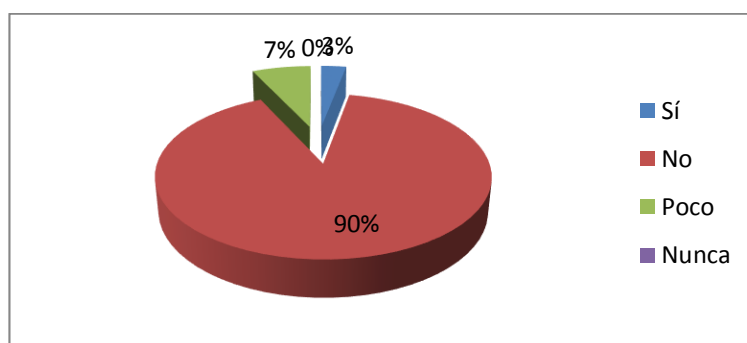
Da el pase de béisbol con precisión

Tabla N° 12 Pase con precisión

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	3	3%
No	90	90%
Poco	7	7%
Nunca	0	0%
Total	100	100%

Fuente: Unidad Educativa 17 Julio Ibarra

Gráfico N° 11 Pase con precisión



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

Interpretación

Del total de encuestados podemos evidenciar que casi en su totalidad no realizan el ejercicio dentro de un entrenamiento, mientras que una mínima cantidad realiza el ejercicio creando problemas en el avance de su entrenamiento, esto es porque cada uno de los ejercicios son de suma importancia.

Observación N° 12

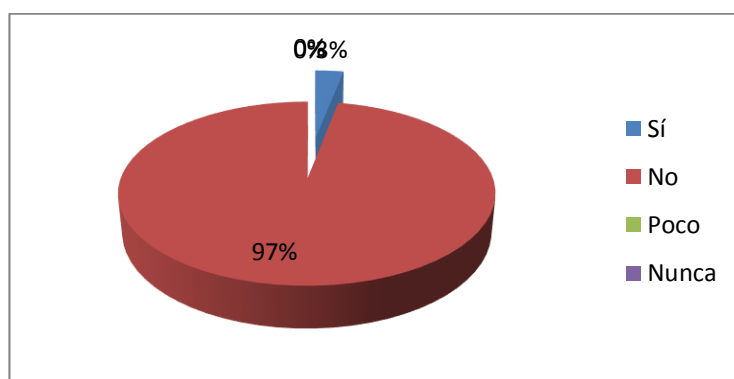
Tiene habilidad para dar pase por la espalda

Tabla N° 13 Habilidad para dar pases

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	3	3%
No	97	97%
Poco	0	0%
Nunca	0	0%
Total	100	100%

Fuente: Unidad Educativa 17 Julio Ibarra

Gráfico N° 12 Habilidad para dar pases



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

Interpretación

Del total de encuestados, un porcentaje muy alto afirma que no realiza el ejercicio de pase por la espalda, mientras que una mínima si realiza el ejercicio, esto es negativo dentro del entrenamiento ya que no se desarrollan las capacidades coordinativas, creando un problema de coordinación.

Observación N° 13

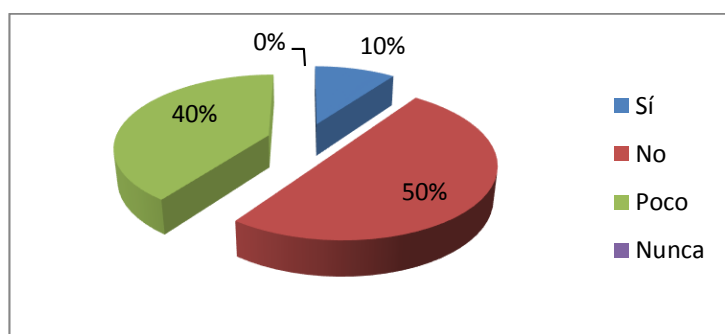
Ejecuta el tiro libre correctamente

Tabla N° 14 Ejecuta tiro libre correctamente

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	10	10%
No	50	50%
Poco	40	40%
Nunca	0	0%
Total	100	100%

Fuente: Unidad Educativa 17 Julio Ibarra

Gráfico N° 13 Ejecuta tiro libre correctamente



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

Interpretación

Del total de encuestados la mayor parte menciona que no ejecuta tiros libres de forma correcta, mientras que una mínima cantidad si lo hace, cada uno de los ejercicios son importantes para realizar un buen ejercicio mejorando su capacidad coordinativa.

Observación N° 14

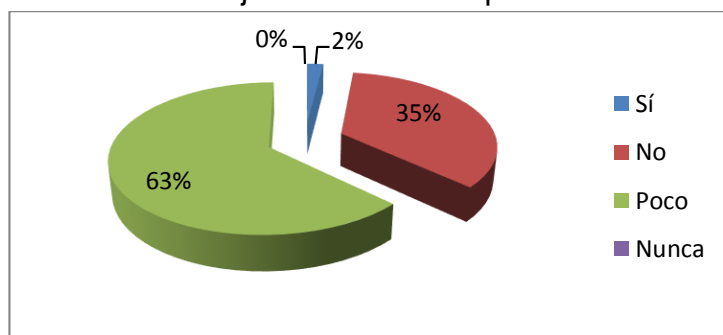
Ejecuta el tiro tras parada

Tabla N° 15 Ejecuta el tiro tras parada

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	2	2%
No	35	35%
Poco	63	63%
Nunca	0	0%
Total	100	100%

Fuente: Unidad Educativa 17 Julio Ibarra

Gráfico N° 14 Ejecuta el tiro tras parada



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

Interpretación

Después de analizar la aplicación de las fichas a niños/as de 10 a 11 años de edad, se dice que la mitad de encuestados no ejecutan tiros tras paradas, mientras que menos de la mitad lo realiza, pero no de forma frecuente, encontrado una mínima cantidad que no conoce del ejercicio.

Observación N° 15

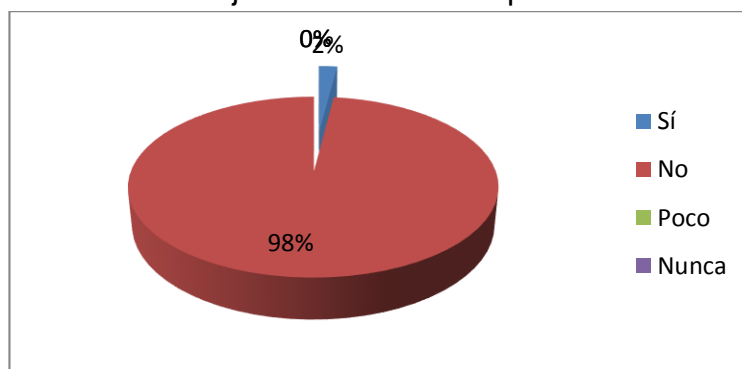
Ejecuta el tiro en suspensión

Tabla N° 16 Ejecuta el tiro en suspensión

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	2	2%
No	98	98%
Poco	0	0%
Nunca	0	0%
Total	100	100%

Fuente: Unidad Educativa 17 Julio Ibarra

Gráfico N°15 Ejecuta el tiro en suspensión



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

Interpretación

Del total de encuestados podemos deducir que más de la mitad realiza el ejercicio de ejecutar el tiro en suspensión, menos de la mitad no realiza el ejercicio, mientras que una mínima cantidad realiza el ejercicio de forma frecuente, este ejercicio ayuda a que sus capacidades se desarrollen de la mejor manera.

Observación N° 16

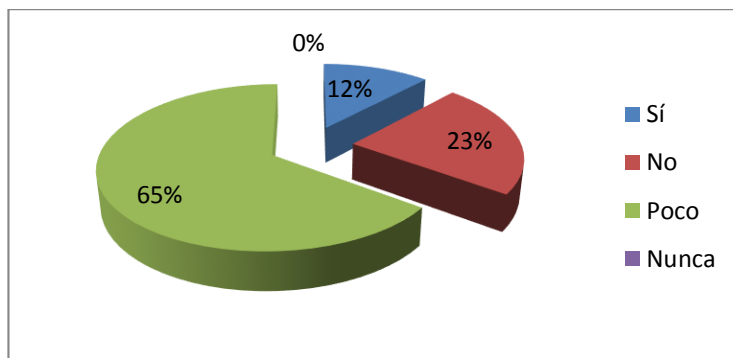
Realiza entradas a canasta

Tabla N° 17 Realiza entradas a canastas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	12	12%
No	23	23%
Poco	65	65%
Nunca	0	0%
Total	100	100%

Fuente: Unidad Educativa 17 Julio Ibarra

Gráfico N° 16 Realiza entradas a canastas



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

Interpretación

Del total de encuestados, se deduce que la mayoría de niños entre las edades en estudio no pueden realizar una entrada a canastas, mientras que una mínima cantidad, es decir casi nula si la realiza. Este ejercicio es el problema de muchos deportistas que se dedican al baloncesto o que aman realizar este deporte ya que tienen miedo de poner en práctica porque no tienen una buena preparación.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Los niño/as de la Unidad Educativa 17 de Julio presentan un déficit importante en el desarrollo de las capacidades coordinativas influyendo fundamentalmente en los fundamentos ofensivos del juego del baloncesto y en su desarrollo motor.
- Como otro punto se pudo observar que los niños/as tienen dificultades al momento de controlar el balón con sus manos, dando como consecuencia pérdidas del balón sin poder practicar correctamente el baloncesto incidiendo en los fundamentos ofensivos del baloncesto.
- Con los resultados se identificó que las posiciones empleadas en la ejecución de los fundamentos ofensivos están siendo mal empleadas, por los niños/as por falta de trabajo y conocimiento del juego del baloncesto.
- Ante la presente investigación se a estructura una propuesta direccionada a mejorar la calidad de trabajo de las capacidades coordinativas en niños/as de 10 a 12 años para mejorar lo fundamentos ofensivos del baloncesto conteniendo ejercicios prácticos y desarrolladores de este deporte.

5.2 Recomendaciones

- Con la valoración obtenida de los resultados, ha sido posible identificar una serie de problemas estructurales en el trabajo de las capacidades coordinativas, recomendando trabajarlas conjuntamente con los fundamentos ofensivos del baloncesto.
- Planificar una serie de ejercicios que contribuyan al desarrollo de las capacidades coordinativas reforzando fundamentos ofensivos del baloncesto.
- Se recomienda a los docentes de cultura física y entrenadores utilizar una metodología dinámica para que los niños/as pueda conducir el balón con fundamentos y conocimientos correctos facilitando la precisión de movimientos propios de este deporte.
- Recomendamos concientización no solo a los docentes de cultura física y entrenadores sino también a los niños/as del aporte que prestan las capacidades coordinativas en el desarrollo integro de su aparato motriz, debiendo practicar los ejercicios con dedicación perseverancia, responsabilidad, sobretodo actitud.

5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Pregunta de investigación N° 1

¿Cómo se logró determinar la falta de desarrollo de las capacidades motrices en los niños/as de la Unidad educativa 17 de Julio y su influencia en los fundamentos ofensivos en el baloncesto?

Para este estudio se implementó dos fuentes de investigación como es las fichas de observación ayudándonos a determinar el problema y la influencia que tenían en los fundamentos ofensivos del baloncesto, también se utilizó una batería de test de capacidades motrices sirviéndonos de referencia en la elaboración de talleres que aporten al mejoramiento de las capacidades coordinativas como los fundamentos ofensivos del baloncesto.

Pregunta de investigación N° 2

¿Cuáles es el nivel de los fundamentos ofensivos del baloncesto en niños/as de 10 a 12 años, de la Unidad Educativa 17 de Julio, de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura. Año 2016?

Observados los datos proporcionados por los test se pudo evidenciar las falencias en los fundamentos ofensivos por parte de los niños/as de esta institución debido a que no se ha trabajado las capacidades coordinativas conjuntamente con estos fundamentos del baloncesto

Pregunta de investigación N° 3

¿Qué contiene la propuesta alternativa para el desarrollo capacidades coordinativas en los niños/as de 10 a 12 años?

Para el desarrollo de las capacidades coordinativas la presente investigación, elaboro una propuesta alternativa como es una guía

metodológica en base a talleres compuesta de ejercicios dinámicos caracterizados por la coordinación segmentaria, desglosando cada. Objetivo, método, número de repeticiones fusionándolos con los fundamentos ofensivos del baloncesto. Estos talleres se los construyo a base de ejercicios cuyos objetivos es el de desarrollar las capacidades motrices utilizando los fundamentos ofensivos del baloncesto, inmiscuyendo procesos de aprendizaje a base de repeticiones para conseguir una automatización de movimientos y destrezas.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título

“GUÍA METODOLÓGICA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN NIÑOS/AS DE 10 A 12 AÑOS APLICADOS EN EL MEJORAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO”.

6.2 Justificación

La presente guía metodológica de ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas aplicados en los fundamentos ofensivos del baloncesto, se justifica una vez analizados los test y las fichas de observación en las cuales se pudo determinar que los estudiantes tienen bajos niveles en el desarrollo de las capacidades coordinativas, por tal motivo tienen dificultad para ejecutarlas correctamente los fundamentos ofensivos en el baloncesto influyendo de manera desfavorable en la práctica de este deporte.

Sin embargo cuanto más versátiles sean los movimientos coordinativos en los niños/as mejor podrán dominar los fundamentos ofensivos del baloncesto, con la ayuda de entrenamiento; es por eso que se hizo evidente la necesidad de elaborar una guía metodológica de ejercicios que vaya encaminada a desarrollar las capacidades Las capacidades coordinativas son cualidades físicas que se deben entrenar desde tempranas edades con el objetivo de que mejoren la parte coordinativa y los aspectos técnicos para que los estudiantes en un futuro

no muy lejano no tengan dificultades en la forma o manera de realizar la técnica deportiva, esto es muy fundamental para que los estudiantes realicen los aspectos técnicos de manera adecuada.

Coordinativas ya que las edades son propicias para la misión de este trabajo y además como complemento sirva para mejorar la ejecución motriz de los fundamentos ofensivos del baloncesto. La guía es un aporte al desarrollo físico y cognitivo, de estos niños brindando un instructivo en el trabajo de los docentes y entrenadores deportivos que manejan estas edades.

6.3 Fundamentación

6.3.1 Capacidades coordinativas

Son un conjunto de acciones conjuntas neuromusculares originadas en el sistema nervioso central, dando origen a mecanismos motores capaces de poner en funcionamiento los movimientos del cuerpo acoplándolos simultáneamente según se los requiera facilitando a la destreza de actividades físico deportivas, siendo primordial en la práctica deportiva.

Menciona que las capacidades coordinativas son cualidades de la realización de procesos específicos y situacionales de la ejecución motriz, basados en experiencias motrices relacionadas con la capacidad de conducción (control) y regulación del movimiento, es decir con los procesos informacionales". (Weineck, Jürgen, 2005, pág. 479)

Esto conlleva a menor gasto físico obteniendo un mayor desempeño en el juego individual, aportando colectivamente con el equipo dando lugar a generar más oportunidades de jugadas ofensivas coadyuvando a jugar bien el baloncesto debiendo tener un trabajo efectivo en el entrenamiento.

6.3.2 Capacidad de combinación y acoplamiento de movimiento.

Si bien es cierto que todos los humanos tenemos la capacidad de movernos, pero no todos de acoplar o combinar movimientos con precisión mediante una dinámica rápida o a velocidad puesto que algunos desarrollan más rápido que otros debido a su desarrollo locomotor los siguientes autores mencionan “Que es la combinación adecuada de movimientos o habilidades técnicas parciales, simultáneos o consecutivos”. (Irmgard Konzaga. Hugo Döbler. Ans-Dieter Herzog , 2003, pág. 203):

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.

Cualquier recorrido con combinación de habilidades (correr, saltar y girar; correr, saltar y lanzar; lanzar, aplaudir y tomar el elemento en el aire; etc.) Esta cualidad es de gran importancia en el deporte del baloncesto ya que este utiliza un gran nivel coordinativo. Determinando acciones como es el desplazamiento con el balón conjuntamente con la acción de drible en medio de obstáculos con variación de direcciones y cambios de ritmo. (Weineck, Jürgen, 2005, pág. 479)

Esta capacidad es observable cuando la persona entiende y aplica en su entrenamiento, en qué ocasión del movimiento debe ejecutar con más amplitud y con mayor velocidad, siendo necesaria en las demás capacidades coordinativas, sin ella no se es capaz de desarrollar o hacer movimientos con la aptitud requerida. Capacidad de orientación

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

6.3.3 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

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. (Peregot, 2002, pág. 18)

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

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

Estas dos manifestaciones de la capacidad de orientación, necesitan una reflexión algo más profunda en relación a su forma de desarrollarla. En el primero de los casos, cuando se hace referencia al deportista respecto a otros sujetos (compañeros o adversarios), lo que se encuentra íntimamente relacionado con aspectos tácticos de los deportes de equipo, suponen una gran dificultad de solución correcta de los problemas motrices a los que se ve sometido una persona que se inicia en la práctica de cualquiera de estas modalidades deportiva. Una posible causa podría venir determinada por los factores cognitivos que intervienen en estos procesos. (Torres, 2015, pág. 76)

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

6.3.4 Capacidad de orientación espacio-temporal

Esto se da en el espacio y el tiempo relacionado a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento. La capacidad de orientación, a partir de esta definición, precisa de un elevado desarrollo de la percepción espacio-temporal. La organización espacial depende simultáneamente de la estructura misma de nuestro propio cuerpo, de la naturaleza del medio que nos rodea y de sus características.

La percepción que tenemos del espacio que nos rodea implica tres dimensiones: la vertical, la horizontal, perpendicular a la primera y situada en un plano paralelo a nuestro plano frontal y otra, horizontal, perpendicular a las dos primeras y que constituye la profundidad

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. (Carrillo, 2004, pág. 35)

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

De lo contrario, no se comprendería que en otras tareas motrices que precisan de la capacidad de orientación y en las que sólo están involucrados los deportistas, el espacio y objetos estáticos, las posibilidades de resolver adecuadamente estas tareas son muy

elevadas, llegándose en ocasiones a los mismos niveles de dificultad que en los sujetos adultos. No obstante, en estos últimos supuestos, nos encontramos en la barrera de lo que podemos considerar como capacidad diferenciación.

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

6.3.5 Capacidad de equilibrio

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

Una clasificación a partir de la acción de la fuerza de la gravedad, proponiendo las siguientes manifestaciones: Estable: El cuerpo regresa a la posición inicial sea cual sea la variación sufrida. Limitadamente estable: El cuerpo regresa a la posición inicial sólo si la variación se ha producido dentro de determinados límites. (Ostrowski, 2004, pág. 23)

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

Durante la locomoción (marcha, carrera o saltos) la continua permanencia de equilibrio que necesita el cuerpo se logra mediante las modificaciones del tono muscular, que es quien se

encarga de fijar los segmentos corporales en las angulaciones articulares que se precisan en cada momento. Conocer con anticipación la dirección del movimiento y las fuerzas que sobre él pueden actuar, facilita las correcciones necesarias del tono muscular y evitando desequilibrios.

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

6.3.6 Tipos de equilibrio clasificación

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

6.3.7 Capacidad de diferenciación

La capacidad para lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total". Como consecuencia de las múltiples interacciones con su medio, del entrenamiento y de las competiciones, los sistemas sensorio-perceptivos de sensibilización hacia cierto tipo de informaciones. "De esta forma los deportistas de "élite son capaces de una mayor discriminación, de interpretación más ajustadas de una situación, en definitiva de un empleo económico de las informaciones del medio en el que actúa, siendo capaces de

discriminar las mínimas diferencias entre los estímulos”. (Alvarez, 2004, pág. 78)

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 propone una clasificación de las expresiones de esta cualidad en base a los siguientes criterios:

6.3.8 Fundamentos ofensivos

6.3.8.1 Posición y movimientos con y sin balón

Posición

Se debe analizar en el jugador de baloncesto su postura y también su actitud. La postura es una posición del cuerpo que lleva implícita un buen ingrediente de actitud.

En un jugador de baloncesto influirá decisivamente su calidad, en función de sus capacidades naturales, de su aprendizaje, de su técnica adquirida y de todo aquello que convierte a una persona en un buen jugador de baloncesto. Pero, además en éste y en todos los deportes interviene otro factor decisivo en el rendimiento del deportista:

6.3.8.2 Pase

El pase es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar a los dos jugadores que intervienen en la acción, y es una parte muy importante del juego de conjunto.

La importancia de pase radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo. Nos permite situar el balón en cualquier lugar y, en ocasiones, es el único medio para hacerlo. Su correcto uso nos permite sacar partido de otros fundamentos, sobre todo los derivados del juego sin balón, siendo éstos imprescindibles para el uso exitoso del pase. (Rio, 2003, pág. 57)

De la calidad del pase depende en gran medida el éxito de una acción posterior; así, es claro el ejemplo de un jugador con buena posición de tiro que recibe un pase que, aunque no sea malo no le permita lanzar con rapidez, lo cual hará que probablemente no pueda realizar el tiro en buenas condiciones.

Por ello es imprescindible cuidar el fundamento del pase en todo momento, incluso en cualquier ejercicio sin defensa, cualquier ejercicio de tiro o de lo que sea. No permitamos nunca malos pases en los entrenamientos, ni en los ejercicios más relajados.

6.3.8.3 Virtudes del pasador

Concentración

Otra vez sale el tema. Puede que sin ella no sea posible la práctica del baloncesto, por lo menos una buena práctica. Para hacer un buen pase (y para todo lo demás) es preciso tener una buena concentración en lo que se está haciendo, hay que estar en el partido y conocer las ventajas y dificultades propias y de los rivales.

Podemos observar a menudo pases que se dan de manera "automática", sin tener en cuenta que existen unas defensas dispuestas a todo con tal de fastidiarnos, lo que conduce inevitablemente a pérdidas

de balón. "Consigamos una buena concentración en los entrenamientos y tendremos mucho ganado". (Rio, 2003, pág. 57)

En el juego de equipo, durante los partidos, las pérdidas de balón son habitualmente causa de derrotas. Es preciso inculcar al jugador la idea de que "Un buen pase es media canasta a nuestro favor, pero un mal pase supone dos puntos en contra".

6.3.8.4 Cuando y como

Es preciso saber cuándo y cómo se debe pasar, el momento exacto de ejecución, y, además, el modo de hacerlo, y, por si fuera poco, decidirlo y ejecutarlo rápidamente so pena de que la opción decidida ya no sea la adecuada.

6.3.8.5 Elección del pase correcto

En ese brevísimo espacio de tiempo hay que ser capaz de elegir el tipo de pase con el que obtener los mejores resultados.

6.3.8.6 Técnica correcta

Hay que dominar la técnica correcta de cada tipo de pase. Todos estos puntos nos proporcionarán la Seguridad y Confianza imprescindibles para ejecutar un buen pase.

6.3.8.7 Características comunes de los pases. - Deben ser rápidos, para evitar alertar a la defensa, y por tanto fuertes, aunque no violentos. Al ser fuertes, lógicamente serán en línea recta (salvo excepciones),

6.3.8.8 Clases de pase. - Hay muchos tipos de pase y cada uno de ellos posee unas características particulares que lo hacen más efectivo en determinadas circunstancias. Por eso es muy importante la elección del tipo de pase a utilizar.

- 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 contraataque

6.3.9 Bote

6.3.9.1 Importancia. - El bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por el campo.

Por este motivo es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos los secretos del bote, que sean capaces de desenvolverse en la pista sin tener que preocuparse por él, pudiendo así desarrollar sin impedimentos las demás facetas del juego. Debemos

conseguir que sea un gesto absolutamente natural. Existen además unas severas normas sobre el bote lo que hace imprescindible el perfecto dominio del mismo para no incurrir en violaciones. (Rio, 2003, pág. 57)

6.3.9.2 Posición y técnica

Cuerpo semi-flexionado. El peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies. Los pies colocados en una posición normal: abiertos la anchura de los hombros y uno más adelantado que el otro, siempre más adelantado el pie correspondiente a la mano con que se bota.

No mirar el balón. Hay que sentirlo y no mirarlo para tener una visión más amplia del juego. Los dedos, y más concretamente sus yemas son los únicos que deben tocar el balón. Deben "acariciarlo", y debe quedar un hueco en la mano de modo que la palma no toque nunca el balón. Así tendremos mucho mejor control.

El balón se impulsa suavemente, sin pegarle, con la muñeca, la cual hace de palanca y de amortiguación al mismo tiempo. La flexión de la muñeca hace que estemos más tiempo en contacto con el balón, mejorando, asimismo, su control. El codo un poco despegado del cuerpo. El antebrazo, también debe seguir el movimiento del balón, con una flexión del codo. Sin embargo, el hombro y el brazo deben permanecer quietos y no subir y bajar con él. El brazo contrario a la mano que bota está en una posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo. El bote, normalmente, se debe dar no más alto de la cintura.

6.3.9.3 Defectos más frecuentes

Evidentemente, todos los derivados del empleo de una técnica incorrecta: Mirar el balón mientras se bota, golpearlo con la palma de la

mano, preocuparnos sólo del bote descuidando lo demás, botar demasiado flojo, botar muy alto, con los dedos cerrados, no dominar ambas manos, "ser botado" por el balón más que al revés.

6.3.9.4 Tipos de bote

6.3.9.5 Bote de progresión.

Es el más utilizado, pues se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la pista. Hay que botar 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.

“El balón se impulsa ligeramente adelantado, evitando así quedarnos el balón detrás debido a nuestra velocidad de desplazamiento”. (Rio, 2003, pág. 57)

6.3.9.6 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.

6.3.9.7 Bote de velocidad

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. 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.

6.3.9.8 Fintas

Generalidades e importancia

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 interrumpimos 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.

Es preciso darles a las fintas su justa importancia. Son un recurso técnico que da un gran número de ventajas sobre el adversario.

Conseguimos con ellas engañar al rival y desequilibrarlo, tanto física como emocionalmente.

6.3.9.9 Por supuesto son tanto ofensivas como defensivas

Para tener éxito con nuestras fintas es preciso que recordemos el principio que nos da ventaja decisiva: La acción siempre se antepone a la reacción. Es decir, nosotros sabemos lo que vamos a realizar y el contrario tiene que reaccionar en función de lo que nosotros hagamos. Si somos conscientes de ello (y realizamos correctamente los gestos) siempre obtendremos ventaja.

Otro punto indiscutiblemente importante en el tema de las fintas es que éstas deben ser "creíbles". Si fintamos algo imposible de hacer o sin sentido, es difícil que el contrario se lo crea.

Misma mecánica que la anterior, pero al hacer el pivote he girado la cabeza y si veo que el defensor me ha ganado la posición, pivotar nuevamente hacia el otro lado y salir rápido ganando la posición al defensor e interponiendo mi cuerpo entre él y el balón, para, como siempre, protegerlo al máximo.

6.3.9.10 Tiro

Importancia. "selección de tiro"

Es el lanzamiento del balón a canasta. Es por tanto el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues el objetivo final del baloncesto es meter el balón en la canasta, y para ello hay necesariamente que tirar. Como cualquier otro fundamento, para que el tiro resulte positivo para el equipo se hace preciso que se utilice adecuadamente. Una expresión que de la que se oye hablar con mucha

frecuencia es selección de tiro. Por selección de tiro entendemos simplemente (y no es poco) el saber elegir el momento adecuado para realizar un tiro.

Realmente esto no tiene que ver con el fundamento del tiro propiamente dicho, viene a ser una cuestión más táctica que técnica, pero que debemos conocer perfectamente, porque incidirá muy directamente no sólo en la efectividad sino también en la propia mecánica del tiro. Influyen multitud de factores: posición del defensor, de los compañeros, posibilidades de rebote, situación del marcador, momento del partido, racha de aciertos, etc. Por todo ello no es una cosa fácil de dominar.

6.3.9.11 Mecánica y ejecución

Conocer la mecánica y poseer buena ejecución técnica. No todos tienen porque realizar el mismo gesto, debe existir cierta flexibilidad en función de las características del tirador.

6.3.9.12 Dominar todos los tipos de tiro

Posición y equilibrio. - Como en todos los casos anteriores, la posición y el equilibrio juegan un importante papel

6.3.9.13 Concentración

Como siempre uno de los aspectos más importantes, pues el tiro es un gesto bastante complejo en el que influyen muchos factores y que es preciso ejecutar correctamente. Es necesario concentrarse y aislarse de los factores externos que pueden influir negativamente en el tiro.

6.3.9.14 Confianza

Otro factor primordial. Para que los tiros entren es indispensable tener confianza en ello, de lo contrario los porcentajes se reducen enormemente.

6.3.9.15 Selección de tiro

Su importancia ya ha quedado suficientemente clara.

6.3.9.16 Rapidez de ejecución

Factor decisivo por cuanto si nuestra mecánica es excelente, pero necesitamos de un tiempo excesivo para realizarla, es evidente que no podríamos siquiera intentarlo.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

- Elaborar una guía metodológica de ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas en niños/as de 10 a 12 años aplicados en el mejoramiento de los fundamentos ofensivos del baloncesto.

6.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar ejercicios y actividades didácticas para mejorar las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto.

- Proponer los ejercicios y actividades didácticas para mejorar las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto a los docentes y estudiantes del plantel.
- Socializar la guía metodológica de ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto a las autoridades, docentes y estudiantes del plantel.

6.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura.

Cantón: Ibarra.

Ciudad: Ibarra

Parroquia: Alpachaca

Institución: Unidad Educativa 17 de Julio

6.6 Desarrollo de la propuesta

Presentación


Las capacidades coordinativas básicas son los fundamentos para regular y organizar el movimiento coordinado. Estas situaciones dentro de las capacidades motoras, que son los elementos básicos que realizan conscientemente la acción motora, que al mismo tiempo incluyan las capacidades condicionales, que son las capacidades que utilizan la energía disponible en el organismo y a la vez determinan la capacidad física del individuo.



Las capacidades coordinativas son capacidades determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento. Habilitan al deportista para dominar de forma



segura y económica acciones motoras en situaciones previstas acciones motoras en situaciones previstas.



Las capacidades coordinativas son el fundamento de una buena capacidad de aprendizaje sensoriomotor, esto, es, cuando mayor es el nivel, mayor es la velocidad y eficacia con que se aprenden movimientos nuevos o difíciles.



El alto grado de economía propia de una habilidad bien desarrollada se debe a la precisión de la regulación motora y permite ejecutar movimientos idénticos con un gasto escaso, con el consiguiente ahorro de energía. De esta forma la habilidad determina el grado de aprovechamiento de las capacidades de la condición física". Sobre la base una capacidad de rendimiento coordinativo bien desarrollada se puede aprender y reaprender destrezas deportivas-técnicas incluso en años de entrenamiento tardío. Un alto nivel de capacidades coordinativas permite adquirir de forma racional destrezas deportivas-técnicas procedentes de otras modalidades, que se pueden aprovechar, por ejemplo, la condición física general y para el entrenamiento compensatorio



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 1			
Tema: Desplazamiento (imitación con balón)			
Objetivo: Mejorar los desplazamientos (imitación con balón) mediante ejercicios seleccionados y aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Adaptación
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Balones, conos, chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote suave			
Correr diferentes ritmos			
Trote con cambios de ritmo			
Trote con circunducciones			
Trote lateral			
Trote de espalda y luego de frente			
Skipping y taloneo			
Parte Principal 40 minutos			
<p>. El otro jugador detrás del primero y en el bote continuando de balón intenta imitar y efectuar las mismas trayectorias y desplazamientos que su compañero. (El segundo jugador está supeditado al primero)</p> <p>Ante la parada del primer componente de la pareja, el segundo jugador adaptará el balón y efectuará una finta de cuerpo con un paso y posterior, salida y discreción (derecha o izquierda), realizando seguidamente un giro en el aire con cambio de orientación para pasar en suspensión a su compañero. Cambio de roles después del pase de balón.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variantes: Variar los diferentes tipos de movimientos que se puede ejecutar			
Evaluación: Realizar boteo con cambios de ritmo			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 2			
Tema: Desplazamiento (reacción)			
Objetivo: Mejorar el desplazamiento de reacción mediante actividades previamente seleccionadas para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Regulación de los movimientos
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Balones, conos, chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Correr en pequeños grupos			
Carrera en parejas			
Carrera en pequeños círculos			
Trote suave diferentes ritmos			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Los jugadores situados por parejas en la línea de medio campo (cada uno a un lado) de cualquier terreno de juego. Partiendo de diversas posiciones iniciales y ante el estímulo o visual del director de la actividad uno de la pareja debe tocar antes de que cruce la línea de fondo. Contar las veces que gana cada uno.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
<p>Variante: La distancia a la línea de medio campo será libre (si estoy muy cerca será más fácil que me atrape, pero si estoy lejos será más difícil atrapa).</p>			
<p>Evaluación: Desplazarse, pero reaccionando acústicamente</p>			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 3			
Tema: Desplazamiento (persecución con balón)			
Objetivo: Mejorar el desplazamiento (persecución con balón) mediante actividades previamente seleccionadas para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Reacción: Simple y Compleja
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Balones, conos, chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Realizar carreras con pasos cruzados			
Taloneo			
Skipping			
Desplazamiento varias direcciones			
Realizar carreras con progresiones			
Parte Principal 40 minutos			
Utilizando los círculos del campo de baloncesto o similares, por parejas saldrán a la señal del director de la actividad en la que un jugador perseguirá al otro, y en la que el perseguidor puede cambiar de sentido cuando quiera. Tras 30 segundos si el perseguidor ha conseguido su objetivo se anota un punto y si no a la inversa. Realizamos tres repeticiones cada jugador en cada rol.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variantes: Utilizar diversas formas de desplazarse con balón; botando, conduciendo con el pie.			
Evaluación: Conducir 20 metros con tiempo.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 4			
Tema: Desplazamiento (movimientos de engaño y evasión)			
Objetivo: Mejorar el desplazamiento (movimiento de engaño y evasión) mediante actividades previamente seleccionadas para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Anticipación
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Balones, conos, chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Sentada bicicleta invertida			
Skipping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducciones			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Por parejas, el atacante debe intentar llegar a la línea de medio campo sin ser tocado por el defensor. El defensor intentará solo tocar al atacante evitando que llegue sólo a la línea. Consideraciones: El defensor saldrá a dos o tres metros dentro del campo.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
<p>Variantes: Esta realización puede practicarse sola, llevando un balón en las manos o botando un balón. Variar las dimensiones longitudinales y/ o la amplitud del terreno, así como el lugar de salida del defensor.</p> <p>Evaluación: Desplazarse con el balón sin ser atrapado</p>			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 5			
Tema: Salto (percepción temporal)			
Objetivo: Mejorar la fuerza de piernas utilizando ejercicios previamente establecidos para mejorar la potencia de piernas para realizar un salto			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Precepción temporal
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Balones, conos, chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de tronco			
Movimientos circulares de rodillas			
Trote suave			
Trote cruzando piernas			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Un jugador debe mantenerse en el aire uno, dos, tres globos, intentando siempre que se encuentren en la máxima altura, para ello debemos saltar para golpearlos cuando están altos, y a la vez mantenerlos agrupados para controlarlos mejor. Consideraciones. Con un solo globo centrar más el ejercicio en golpearlo en la máxima altura, si se utilizan varios globos para cada jugador, centrar el ejercicio en tenerlos controlados, aunque deben siempre golpearse en salto.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
<p>Variantes: La tarea puede proponerse de equipo (de cuatro a ocho compañeros) manteniendo el máximo número de globos que ir añadiendo el director de la actividad poco a poco.</p> <p>Evaluación: Salto (percepción temporal)</p>			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 6			
Tema: Salto (percepción espacial temporal)			
Objetivo: Mejorar la fuerza de piernas utilizando ejercicios previamente establecidos para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Percepción espacial temporal
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Balones, conos, chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote suave			
Correr diferentes ritmos			
Trote con cambios de ritmo			
Trote con circunducciones			
Trote lateral			
Trote de espalda y luego de frente			
Skipping y taloneo			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Los jugadores por parejas o tríos con un balón en círculo han de seguir recibir y pasar todos los balones en el aire durante el salto en suspensión. Contar cuantos pases por encima de la cabeza o variedad de pases que existen se logran dar. Consideraciones: Para realizar los pases de forma más precisa, debemos controlar el balón en el aire y pasarlo en las mejores condiciones posibles. Si el balón se pasa y el siguiente pase será mal la recepción será defectuosa y el siguiente pase será menos seguro.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variantes: Aumentar la distancia entre el grupo.			
Evaluación: Realizar diferentes tipos de pases.			
			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 7			
Tema: Salto (coordinación temporal)			
Objetivo: Mejorar la coordinación temporal utilizando ejercicios previamente establecidos para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	coordinación temporal
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Un balón para cada dos jugadores			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Correr en pequeños grupos			
Carrera en parejas			
Carrera en pequeños círculos			
Trote suave diferentes ritmos			
Parte Principal 40 minutos			
Organizamos a los jugadores en grupos de 5 a 8 que se colocaran en círculo. Deben realizar con un balón diez pases entre sí con las manos desde el aire palmeando el balón. El jugador que realice el pase número diez lanzará el balón contra el aro. Si un jugador evita a logra agarrarlo con las manos tendrá un punto positivo y si lograra tocarlo el punto será para el lanzador.			
Consideraciones. Si el balón no llega a los diez pases se vuelve a empezar. Utilizar balones que no sean excesivamente duros.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variante: Realizar pases en diferentes direcciones			
Evaluación: Realizar los diferentes tipos de pases.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 8			
Tema: Botar el balón hacia adelante y hacia atrás			
Objetivo: Mejorar la acción de dribling del balón descentralizando la vista a el balón			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Aprendizaje motor agilidad
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Realizar carreras con pasos cruzados			
Taloneo			
Skiping			
Desplazamiento varias direcciones			
Realizar carreras con progresiones			
Parte Principal 40 minutos			
Este ejercicio resulta apropiado para todo el equipo. Los jugadores deben agruparse en parejas. Una de los dos jugadores tiene el balón y debe situarse con un pie a cada lado de una línea del campo (por ejemplo, la línea de fondo, una línea de banda, o la del centro del campo, frente al otro jugador que actúa como controlador. El jugador que tiene el balón debe avanzar hacia adelante botando y moviendo hacia afuera y atrás, así como manteniendo detrás suyo. El segundo jugador debe asegurarse de que su compañero va hacia algún sitio cada vez que bota el balón			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variantes: Desplazarse por todo el terreno de juego de forma inmediata.			
Evaluación: Driblar los diferentes tipos que existen			







ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 9			
Tema: Manejo de balón			
Objetivo: Desarrollar todos los aspectos del manejo de balón			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Acoplamiento
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Balones, conos, chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Sentado bicicleta invertida			
Skipping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducciones			
Parte Principal 40 minutos			
Cada jugador realiza dos botes justo detrás de una de las líneas del campo. En el tercer bote debe empezar el balón más allá de la línea, pero antes de que toque el suelo de hacer que vuelva hacia atrás. Esta acción está pensada para practicar el control de balón mientras el jugador se mantiene junto a la línea. Cuando el jugador avance más allá de la línea, a la rutina del ejercicio debe añadirse una finta de cabeza y hombros y movimientos de cambio de ritmo.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variantes: Esta situación puede organizarse por equipos, para realizar al otro lado de la cancha.			
Evaluación: Realizar el manejo de balón, pero con técnica.			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 10			
Tema: Ejercicio de reverso protegiendo el balón			
Objetivo: Mejorar la acción del dribling protegiendo el balón ante un defensor			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Ritmo
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Balones, conos, chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Correr en pequeños grupos			
Carrera en parejas			
Carrera en pequeños círculos			
Trote suave diferentes ritmos			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Los jugadores deben dividirse en parejas. Uno de los dos jugadores tiene un balón y se sitúa con un pie a cada lado de una de las líneas de campo, mientras que su compañero se coloca en una correcta posición defensiva. El primer jugador avanza botando el balón y gira realizando un rápido reverso mientras bota. Debe fijar su pie más adelantado, pivotar y simultáneamente, llevar el balón hacia taras lejos de su defensor. El jugador que bota el balón debe salir con rapidez del giro manteniéndose lo más cerca posible de la línea en la que se está trabando.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
<p>Variante: El entrenador puede ordenar al jugador que maneja el balón que solo realice medio giro en lugar de un completo.</p>			
<p>Evaluación: Dribling protegiendo el balón ante un defensor</p>			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 11			
Tema: Lucha por el balón			
Objetivo: Practicar la acción e dribling en una situación competitiva, aumentar el nivel de condición física			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Reacción y acoplamiento
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Balones, conos, chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Realizar carreras con pasos cruzados			
Taloneo			
Skipping			
Desplazamiento varias direcciones			
Realizar carreras con progresiones			
Parte Principal 40 minutos			
El ejercicio comienza con cinco jugadores situados en la línea de fondo y cuatro balones colocados a la altura de la línea de tiros libres. A una señal del entrenador, los jugadores deberán luchar por obtener la posesión de un balón. A una señal del entrenador, los jugadores deberán luchar por obtener la posesión de un balón. Los cuatro jugadores que lo consigan deberán moverse botando en esa parte de la pista, mientras que el quinto jugador intentará robar esos balones.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variante: Cuando termine un tiempo establecido para esta parte del ejercicio (de 30 segundos a un minuto) El jugador que no tenga el balón quedará eliminado			
Evaluación. Realizar diferentes tipos de drible.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 12			
Tema: El equilibrio			
Objetivo: Mejorar el dominio de esta capacidad ya que es fundamental que el niño adquiera capacidad de equilibrio para manejar diferentes posturas que le permitan un juego motor armónico.			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Equilibrio
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Balones, conos, chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Sentado bicicleta invertida			
Skipping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducciones			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Botar saltando sobre un pie (sobre el terreno y en movimiento)</p> <p>Caminar sobre las puntas de los dedos y sobre los talones alrededor de la cancha botando el balón.</p> <p>El niño o niña hará botar el balón por el campo y a la señal pararse sobre un solo pie.</p>			
Rodar sobre un pie sin perder el equilibrio.			
De pie sujetando el balón con las piernas separadas, saltar dando un giro completo y caer en la misma posición (en una dirección y en la otra).			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variante: Caminar hacia atrás sobre un banco, caminar hacia delante.			
Evaluación: Lanzar el balón y realizar palmadas antes de coger			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 13			
Tema: Coordinar al realizar boteo con dos balones			
Objetivo: Mejorar la ejecución armónica de cada uno de los movimientos que ejecute el deportista.			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	coordinación específica
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Balones, conos, chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de tronco			
Movimientos circulares de rodillas			
Trote suave			
Trote cruzando piernas			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Botar sobre el terreno con dos balones alternativamente.</p> <p>El mismo ejercicio anterior, pero corriendo.</p> <p>Caminando hacia atrás, botar con dos balones</p> <p>Botando hacer la figura de un «8» con las piernas separadas.</p> <p>De pie, el balón sujeto entre los brazos con estos estirados o dejamos caer, damos palmas delante y detrás, para cogerlo de nuevo.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
<p>Variante: Este ejercicio se trabaja en parejas, un compañero de pie con balón y el otro, sentado sin balón al sonido del pito el que esta con balón se sienta y el otro compañero se levanta e intercambian posiciones</p>			
<p>Evaluación: Botear con dos balones de forma sincronizada</p>			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 14			
Tema: La diferenciación			
Objetivo: Mejorar las características de cada movimiento en cuanto al tiempo y al espacio.			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Diferenciación
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Cinta y saltómetro o sitio donde colgar dicha cinta.			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote suave			
Correr diferentes ritmos			
Trote con cambios de ritmo			
Trote con circunducciones			
Trote lateral			
Parte Principal 40 minutos			
Pases entre una pareja con un defensor en el centro.			
Caminar y correr rápido, lento, saltar despacio o rápido.			
Botar con diferentes tipos de pasos y ritmos cambiando de mano.			
Botar corriendo, cambiando de mano, de dirección, de velocidad, hacer reversos.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variantes: Botar corriendo, cambiando de mano, de dirección, de velocidad, hacer reversos.			
Evaluación: Botar y realizar pases de diferentes maneras y ritmos			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 15			
Tema: Botar y desarrollar la coordinación dinámica general en Baloncesto			
Objetivo: Desarrollar la coordinación dinámica general mediante la selección de ejercicios para aplicar en una situación de juego.			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Coordinación dinámica general
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Espacio amplio, postes con arcos con balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Correr en pequeños grupos			
Carrera en parejas			
Carrera en pequeños círculos			
Trote suave diferentes ritmos			
Parte Principal 40 minutos			
Organizar dos equipos de cinco jugadores cada uno y ubicarlos frente a un tablero de básquet. Por sorteo se entrega el balón a uno de los dos equipos.			
Consideraciones: A la señal convenida inicia el juego el equipo que posee el balón, mediante pases entre sus jugadores y lanzamientos busca introducir el balón en el aro.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variante: Gana el equipo que más cestos haya conseguido, los jugadores pueden desplazarse cuatro pasos.			
Evaluación: Evaluar la coordinación óculo manual			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 16			
Tema: Manejo y agarre del balón			
Objetivo: Orientar a los niños/as a un buen manejo del balón, haciendo uso de técnica de agarre para mejor movilidad del balón.			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Ritmo
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Espacio amplio, Un balón por pareja			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Realizar carreras con pasos cruzados			
Taloneo			
Skipping			
Desplazamiento varias direcciones			
Realizar carreras con progresiones			
Parte Principal 40 minutos			
Se forman equipos de trabajo. Los equipos se colocan en fila lateralmente con cada uno de los balones. Se solicita a los niños que pongan las manos en forma de garra y simulen un gruñido (como si fueran pequeños leones). Se deberá observar que al momento del gruñido los dedos se separaran de forma natural. Una vez adoptada la posición de la mano se sostendrá el balón de manera que solo lo toquen las puntas de los dedos (yemas de los dedos, de preferencia tener uñas cortas para mejor agarre).			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variante: Sostener con fuerza el balón mientras el entrenador da alguna instrucción			
Evaluación: Manejo y agarre de balón			







ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 17			
Tema: Boteo en circulo			
Objetivo: Desarrollar la coordinación dinámica general mediante la selección de ejercicios para aplicar en una situación de juego.			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	coordinación dinámica general
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Espacio amplio, Un balón por pareja			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Sentado bicicleta invertida			
Skipping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducciones			
Parte Principal 40 minutos			
En subgrupos de diez jugadores formando circunferencias, uno se ubicará en el centro para repartir el balón con toque en alto o en bajo. Termina el juego cuando hayan participado todos. Consideraciones: El momento que falte un jugador ubicado en el centro pasa otro ocupar ese lugar			
Se deberá repetir el ejercicio las veces que sean necesarias hasta lograr un buen agarre y evitar en lo posible que el balón se desprenda de los dedos.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variante: Cambiar constantemente de jugador que está en el centro.			
Evaluación: Realizar boteo a diferentes velocidad y ritmos.			







ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 18			
Tema: Boteo fijo			
Objetivo: Desarrollar acciones tácticas colectivas sistematizadas y enlazarlas con otras acciones dentro del sistema de juego.			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Ritmo de juego
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Espacio amplio, Un balón por pareja			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de tronco			
Movimientos circulares de rodillas			
Trote suave			
Trote cruzando piernas			
Parte Principal 40 minutos			
Los niños/as se deberán colocarse con las rodillas semiflexionadas, el tronco posición recta y la vista hacia adelante (cabeza levantada).			
Utiliza la técnica del agarre, bota el balón al suelo y al regresar a la mano deberá nuevamente emplea la técnica anteriormente dicha, siempre tratando que el balón llegue solo hasta la altura de la cintura.			
Realiza el ejercicio utilizando tanto la mano derecha como la izquierda en el mismo lugar, repetidas veces hasta perfeccionar la técnica.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variante: Utiliza la técnica del agarre, bota el balón al suelo y al regresar			
Evaluación: Boteo fijo diferentes ritmos			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 19			
Tema: Boteo con movimiento			
Objetivo: Desarrollar acciones tácticas colectivas sistematizadas y enlazarlas con otras acciones dentro del sistema de juego			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Reacción
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Espacio amplio, Un balón por pareja			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote suave			
Correr diferentes ritmos			
Trote con cambios de ritmo			
Trote con circunducciones			
Trote lateral			
Parte Principal 40 minutos			
Los niños/as se deberán colocarse con las rodillas semiflexionadas, el tronco posición recta y la vista hacia adelante (cabeza levantada).			
Utiliza la técnica del agarre, bota el balón al suelo y al regresar a la mano deberá nuevamente emplea la técnica anteriormente dicha.			
Realiza el ejercicio utilizando tanto la mano derecha como la izquierda al mismo tiempo que avanza de diferentes maneras (zig-zag, lateral, ondulado, hacia atrás, entre otras), repetidas veces.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variantes: boteo en varias direcciones y ritmos			
Evaluación: Boteo en diferentes direcciones y ritmos			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 20			
Tema: Pases			
Objetivo: Coordinar de manera efectiva los movimientos del pase mediante la aplicación de diversas técnicas para mejorar la práctica del básquet.			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Anticipación
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Espacio amplio, Un balón por pareja			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Correr en pequeños grupos			
Carrera en parejas			
Carrera en pequeños círculos			
Trote suave diferentes ritmos			
Parte Principal 40 minutos			
Se forma equipos de trabajo de 2 jugadores ubicados en fila y con separación de 1,2 mts.			
Se sacudirá las muñecas hacia atrás y se dejará volver de forma natural, así mientras el entrenador da algunas sugerencias.			
Mover los brazos lentamente hacia el lado derecho con los codos retos.			
Mientras mueve los brazos seguir sacudiendo las muñecas.			
Realiza el ejercicio repetidas veces.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variante: El jugador debe realizar el mayor número de pases, ritmos y distancias			
Evaluación: Realizar pases en diferentes direcciones y tipos			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 21			
Tema: Pase por encima de la cabeza			
Objetivo: Coordinar de manera efectiva los movimientos del pase mediante la aplicación de diversas técnicas para mejorar la práctica del básquet.			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Coordinación motriz
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Espacio amplio, Un balón por pareja			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Realizar carreras con pasos cruzados			
Taloneo			
Skiping			
Desplazamiento varias direcciones			
Realizar carreras con progresiones			
Parte Principal 40 minutos			
Se forma equipos de trabajo de 2 jugadores ubicados en fila y con separación a una distancia de 1,2 mts y frente a frente.			
Se colocará el balón por encima de la cabeza con los codos rectos y con las manos ahuecadas con el balón de tal manera que solo la punta de los dedos sujete el balón.			
Luego doblar las muñecas cuanto sea posible y agitando el balón lance solo empleando las muñecas no los brazos.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variante: Seguir lanzando el balón hasta lograr un buen pase			
Evaluación: Realizar pases a diferentes distancias			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 22			
Tema: Pase de pecho			
Objetivo: Coordinar de manera efectiva los movimientos del pase mediante la aplicación de diversas técnicas para mejorar la práctica del básquet.			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Reacción
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Espacio amplio, Un balón por pareja			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Sentado bicicleta invertida			
Skipping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducciones			
Parte Principal 40 minutos			
Los jugadores deben colocar su cuerpo de tal manera que este en equilibrio, con las manos extendidas y ligeramente hacia atrás.			
Se deberá mantener el balón en una posición elevada, colocando los pulgares en la parte de atrás del balón, en tanto que el resto de los dedos estarán apuntando hacia arriba.			
Se flexionará los brazos hacia el pecho con los codos ligeramente desplegados del cuerpo, mientras que el peso del cuerpo descansará en pierna trasera.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variante: Haciendo presión con los dedos y un movimiento de resorte con las muñecas			
Evaluación: Realizar pases de pecho a diferentes distancias			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 23			
Tema: El túnel humano			
Objetivo: Desarrollar la coordinación dinámica general mediante la selección de ejercicios para mejora la agilidad en los movimientos			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Ritmo
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Espacio, balón, conos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de tronco			
Movimientos circulares de rodillas			
Trote suave			
Trote cruzando piernas			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Por clubes colocados en hileras con las manos encima de los hombros del compañero situado delante excepto el primero que tendrá un balón.</p> <p>A la señal del primero lanza el balón rotando entre las piernas de sus compañeros para que le coja el último, este lo coge y se va al principio de la fila</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
<p>Variante: Diferentes tipos de pases y distancias</p>			
<p>Evaluación: Triunfa el club que finalice antes los ciclos previstos.</p>			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 24			
Tema: Los diez pases			
Objetivo: Desarrollar la coordinación de pases mediante ejercicios previamente seleccionados para mejora la técnica en un encuentro.			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Coordinar visomanual
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Espacio físico, balón, conos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote suave			
Correr diferentes ritmos			
Trote con cambios de ritmo			
Trote con circunducciones			
Trote lateral			
Parte Principal 40 minutos			
Los jugadores del club con el balón tratan de hacerse entre sí el mayor número de pases posible. Los contrarios tratan de interceptar y si lo logran se pasan entre sí.			
Consideraciones: E capitán de cada club cuenta un punto por cada pase realizado. Está prohibido driblar, andar con el balón lanzar o recibir fuera de los límites del terreno.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variantes: Triunfa el equipo que finalice antes los ciclos previstos.			
Evaluación: Realizar pases de pique diferentes distancias			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 25			
Tema: Pase mano a mano			
Objetivo: Coordinar de manera efectiva los movimientos del pase mediante la aplicación de diversas técnicas para mejorar la práctica del básquet.			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Ritmo
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Espacio físico, balones, conos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Correr en pequeños grupos			
Carrera en parejas			
Carrera en pequeños círculos			
Trote suave diferentes ritmos			
Parte Principal 40 minutos			
Los jugadores se colocan muy cerca uno del otro para poder entregar el balón con las dos manos.			
Esperar a que el compañero ingrese diagonal a donde está la canasta			
Realiza el ejercicio repetidas veces.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variante: Triunfa el club que antes finalice.			
Evaluación: Aplicar los diferentes tipos de pases en un encuentro			




ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 26			
Tema: Pase por detrás de la espalda			
Objetivo: Ejecutar un buen dominio del balón mediante un pase por la espalda para mejor rendimiento en el juego en distancias cortas y largas.			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Coordinación dinámica general
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Espacio amplio, balones o globos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Realizar carreras con pasos cruzados			
Taloneo			
Skiping			
Desplazamiento varias direcciones			
Realizar carreras con progresiones			
Parte Principal 40 minutos			
Se deberá aplicar con precisión la técnica del agarre para evitar que al momento del pase se pierda el balón.			
Prestar mucha atención a los ángulos y líneas de pase.			
Una vez dominado el balón por la delante con la mano de pase y con un ligero movimiento del brazo por detrás de la espalda se lanza el balón con un golpe de muñeca.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variante: Dar debe dar un boteo y haciendo uso de una sola mano.			
Evaluación: Realizar pases por detrás de la espalda			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 27					
Tema: Baloncesto, lanzamiento de precisión					
Objetivo: Mejorar el lanzamiento al cesto, mediante la utilización adecuada de estrategias lúdicas, para ejecutar con una técnica aceptable.					
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa		
25 estudiantes		60 min	Precisión		
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra			
Espacio amplio, balones, conos					
Calentamiento Previo: 15 minutos					
Sentado bicicleta invertida					
Skipping rápido					
Taloneo rápido					
Desplazamientos laterales					
Carrera realizando circunducciones					
Parte Principal 40 minutos					
<p>Este juego consiste en repartir a los estudiantes en dos grupos, cada grupo se ubica en columna en la zona tiros libres.</p> <p>Cada grupo debe tener un balón y cada uno de los participantes debe realizar un lanzamiento hacia el aro y debe encestar y si no lo hace al primer lanzamiento debe intentar nuevamente hasta lograr encestar, y pasar a formarse detrás del último compañero.</p>					
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.					
Variante: El equipo que logra encestar en el menor tiempo posible es el ganador					
Evaluación: Realizar lanzamientos de precisión					



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 28			
Tema: Drible normal de frente (Baloncesto).			
Objetivo: Mejorar la técnica del dribling mediante la utilización de estrategias lúdicas adecuadas para aplicar la técnica en un encuentro de baloncesto.			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Coordinación motriz
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Espacio físico, balón, conos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de tronco			
Movimientos circulares de rodillas			
Trote suave			
Trote cruzando piernas			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Driblar en el lugar con control visual.</p> <p>Driblar en el lugar con control visual, realizando flexiones y extensiones de ambas piernas, a cada rebote del balón.</p> <p>Driblar en el lugar dando dos pasos al frente y hacia atrás. Empujar el balón por la parte posterior-superior.</p> <p>Driblar en el lugar con control visual y sin él, con cambio de mano y empujando el balón hacia el lado</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variantes: Alternar estos procedimientos metodológicos, de acuerdo con el nivel de asimilación de los alumnos			
Evaluación: realizar dribling de progresión			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 29			
Tema: Dominio de balón			
Objetivo: Mejorar el dominio de balón en baloncesto mediante ejercicios seleccionados y aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Precisión
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Balones, conos, chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote suave			
Correr diferentes ritmos			
Trote con cambios de ritmo			
Trote con circunducciones			
Trote lateral			
Trote de espalda y luego de frente			
Skipping y taloneo			
Parte Principal 40 minutos			
Organizamos una situación de persecución de uno contra todos, en un espacio sumamente reducido, con cambio de rol permanente. Consideraciones: Hacer descansos regulares, intercalando ejercicios de estiramiento			
El profesor puede guiarse estrictamente por los procedimientos metodológicos establecidos, no obstante, si los alumnos producen rápidamente la estructura correcta del movimiento, estos pasos metodológicos pueden ser reducidos o adaptados acorde con el criterio pedagógico del profesor.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variantes: Se puede añadir la dificultad de botar un balón			
Evaluación: Dominio de balón y malabares			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 30			
Tema: Recepción y parada (Baloncesto).			
Objetivo: Mejorar la técnica de recepción y parada, mediante la utilización adecuada de ejercicios para mejorar esta técnica y aplicar en un encuentro de baloncesto.			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Coordinación óculo manual
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Balones, conos, chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Correr en pequeños grupos			
Carrera en parejas			
Carrera en pequeños círculos			
Trote suave diferentes ritmos			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Recibir el balón que proviene de la hilera del frente, y realizar la parada.</p> <p>Recibir el balón que viene desde un lateral de terreno de 90° en relación con el desplazamiento del jugador y la trayectoria del balón.</p> <p>Recibir el balón que viene desde atrás en un ángulo de 90° en relación con el desplazamiento del jugador y la trayectoria del balón.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variante: Recepcionar y pasar al compañero			
Evaluación: Recepción y parada (Baloncesto).			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 31			
Tema: Tiro al cesto			
Objetivo: Enseñar la mecánica de tiro al aro de corta, media y larga distancia			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Precisión
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Balones, conos, chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Realizar carreras con pasos cruzados			
Taloneo			
Skipping			
Desplazamiento varias direcciones			
Realizar carreras con progresiones			
Parte Principal 40 minutos			
Realizar trabajos específicos de brazos sin efectuar giro. El alumno sostiene el balón con las dos manos, antes de comenzar el pase y efectuar un movimiento de rotación para que la mano que realiza el tiro quede por debajo y la otra por encima. Posteriormente llevar el varazo que está el balón extendiendo hacia un lado del cuerpo y a la altura del hombro.			
El brazo libre lo lleva flexionado a la altura del pecho.			
Realizar trabajos de coordinación de las piernas y los brazos, con giro y sin salto.			
Imitar el tiro con un pequeño salto.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variantes: Tiros desde diferentes distancias			
Evaluación: Tiros de corta, media y larga distancia			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 32			
Tema: Tiro desde el pecho, con las dos manos			
Objetivo: Trabajar con medios auxiliares para enseñar la parábola correcta que debe describir el tiro.			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Precisión
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Balones, conos, chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Sentado bicicleta invertida			
Skipping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducciones			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Desde la posición inicial llevar el balón hasta el nivel de la barbilla. Imitar el tiro. Pasar el balón en trayectoria parabólica, al compañero que se encuentra al frente.</p> <p>Trabajar con medios auxiliares para enseñar la parábola correcta que debe describir el tiro. Colocar una soga de aro a aro. Desde esta soga se trazan dos líneas en el suelo cada una a tres metros de la línea perpendicular imaginaria que desciende desde la soga. Se sitúa dos hileras de alumnos frente de la línea, de forma que quede uno frente del otro.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variante: Esta situación puede organizarse por equipos			
Evaluación: Tiros desde diferentes distancias			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 33			
Tema: Boteo cambio de velocidad			
Objetivo: Mantener el ritmo de carrera, ya que esto facilita al adversario establecer una defensa efectiva con menos esfuerzo físico.			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Anticipación
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Balones, conos, chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de tronco			
Movimientos circulares de rodillas			
Trote suave			
Trote cruzando piernas			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Primero: Hacer cambios constantes de velocidad durante la carrera.</p> <p>Segundo: Igual al anterior, pero en parejas.</p> <p>Comenzar la enseñanza caminando, para pasar a la carrera lenta y, posteriormente de la carrera lenta, pasara a la carrera rápida y viceversa</p> <p>El alumno que realiza la función de jugador defensa, imita el desplazamiento del jugador que finge como jugador ofensivo.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variantes: Hacer cambios constantes de velocidad durante la carrera.			
Evaluación: Boteo con cambios de velocidad			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 34			
Tema: Carreras con cambio de dirección			
Objetivo: Realizar variedad de carreras, con cambio de dirección mediante ejercicios en circuito y aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Coordinación
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote suave			
Correr diferentes ritmos			
Trote con cambios de ritmo			
Trote con circunducciones			
Trote lateral			
Trote de espalda y luego de frente			
Skipping y taloneo			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Primero: Desde una posición estática, dar dos pasos: el primero para realizar el amago y el segundo para hacer el cambio hacia la nueva dirección.</p> <p>Segundo: En marcha lenta, tocar la marca con el pie derecho y cambiar de dirección.</p> <p>Tercero: Hacer el cambio de dirección después de una carrera.</p> <p>Observaciones: El primer paso debe de ser lento para que el defensa reaccione al amago, y el segundo, corto y explosivo.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variantes: Realización de carreras de forma inmediata sin detenerse.			
Evaluación: Carreras con cambio de dirección			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 35			
Tema: Pivote.			
Objetivo: Mejorar la técnica de pivote para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Capacidad Coordinativa
25 estudiantes		60 min	Adaptación
Materiales		Unidad 17 de Julio Ibarra	
Un balón para cada dos jugadores			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Correr en pequeños grupos			
Carrera en parejas			
Carrera en pequeños círculos			
Trote suave diferentes ritmos			
Parte Principal 40 minutos			
El juego consiste en ubicarse en grupos de tres estudiantes para de esta manera dispersarse por toda la cancha de baloncesto.			
Uno de los estudiantes ira en la mitad, mientras que los otros dos jugadores irán a los extremos.			
Mientras que los jugadores de los extremos deben realizar el pivote y tratar de pasar al otro compañero ubicado al otro extremo.			
Si el compañero del medio logra quitar el balón deberá ubicarse el extremo			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variante: Pívo a diferentes ritmos y velocidades			
Evaluación: Pivotear libremente			

6.7 Impacto

6.7.1 Impacto educativo

Dentro del proceso educativo las capacidades coordinativas básicas son los fundamentos para regular y organizar el movimiento coordinado. Estas situaciones dentro de las capacidades motoras, que son los elementos básicos que realizan conscientemente la acción motora, que al mismo tiempo incluyan las capacidades condicionales, que son las capacidades que utilizan la energía disponible en el organismo y a la vez determinan la capacidad física del individuo

6.7.2 Impacto psicológico

Las capacidades coordinativas básicas son los fundamentos para regular y organizar el movimiento coordinado. Estas situaciones dentro de las capacidades motoras, que son los elementos básicos que realizan conscientemente la acción motora, que al mismo tiempo incluyan las capacidades condicionales, que son las capacidades que utilizan la energía disponible en el organismo y a la vez determinan la capacidad física del individuo.

Es importante en el proceso de la adaptación individual y durante la formación de la personalidad integral que se puedan adquirir los estilos de la actividad motriz, volitiva y emocional del deportista condicionado por las particularidades de la organización morfo funcional y psíquica

6.7.3 Impacto en la salud

La promoción de la salud va más allá de la prevención de los factores de riesgo de la enfermedad, buscando mejorar las condiciones para que aumente la posibilidad de experimentar un bienestar personal y social. Desde esta perspectiva, el trabajo de las capacidades coordinativas se

justifica en la medida en que su práctica divierte, satisface, hace sentir bien, ayuda a conocerse mejor o permite saborear una sensación especial.

6.8 Difusión

La socialización de la presente propuesta se la realizó a las autoridades, docentes y estudiantes acerca de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, lo cual le tomaron de forma positiva, como medio de ayuda para impartir clases de calidad dentro de los procesos de formación de los estudiantes.

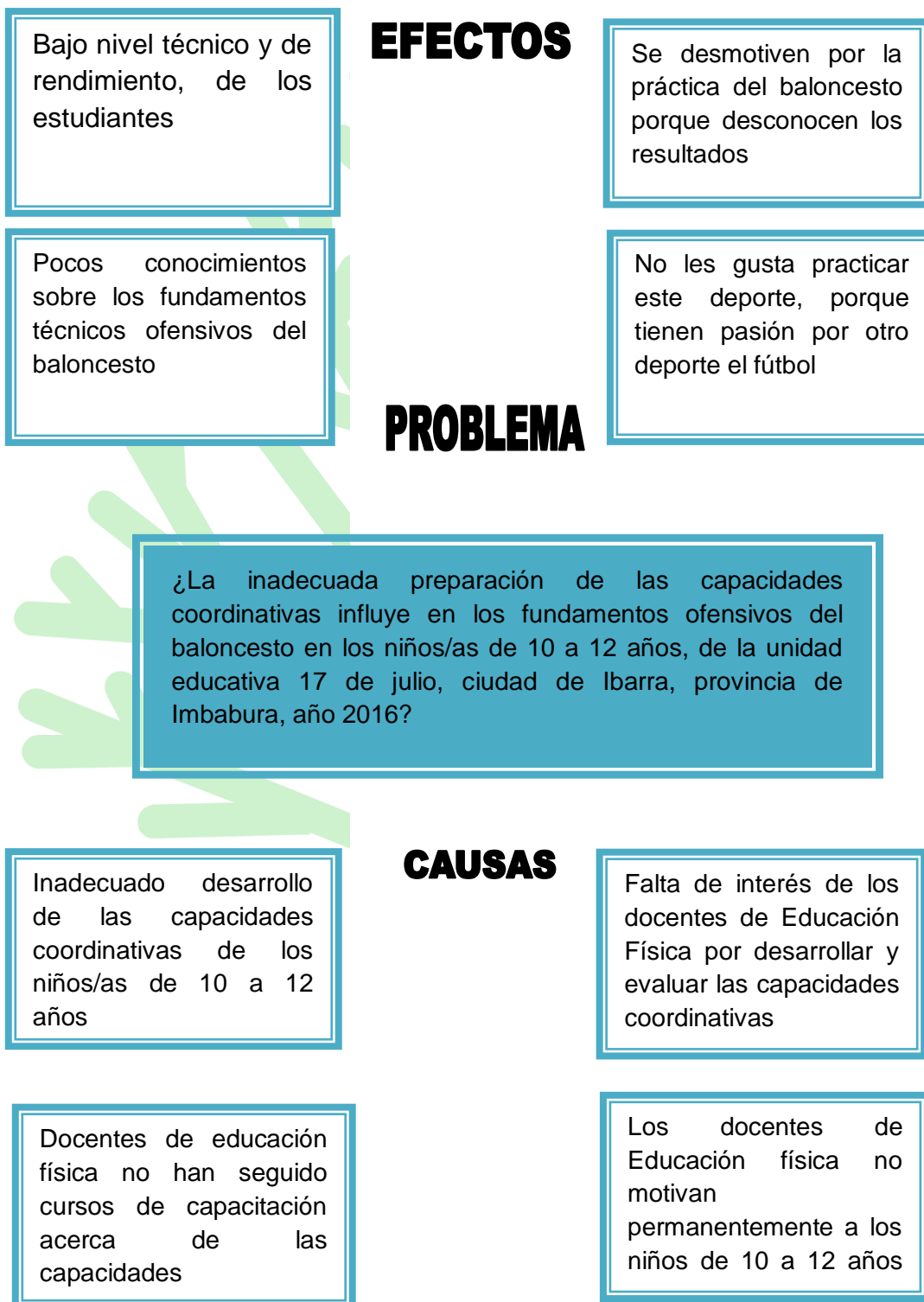
6.9 Bibliografía

- 1.-** Alvarez, H. (2004). La evaluación en educación física. Barcelona España: Paodotribo.
- 2.-** Bequer. (2000). La motricidad en la edad preescolar . Armenia : Kinesis.
- 3.-** Bernal, J. (2007). 100 ejercicios y juegos de coordinación dinámica general para niños de 10 a 12 años. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.
- 4.-** Código de la niñez y la adolescencia 2016 .
- 5.-** Carrillo, A. (2004). El básquet a su medida. Barcelona España: Inde.com.
- 6.-** Curiel, A. (2004). La evaluación en educación física. Barcelona España: GRAO.Com.
- 7.-** D, D., J, P., & A, N. (2009). Fundamentos teóricos de la educación física . España: Pila Teleña.
- 8.-** Dietrich. (2001). Manual de metodología de entrenamientodeportivo. Barcelona España: Paidotribo.
- 9.-** Faucher, D. (2002). Enseñar baloncesto a los jovenes. Barcelona España: Paidotribo.
- 10.-** Felio, R. (2003). Educación Física y Deportes . Madrid: MAD.
- 11.-** Goldstein, S. (2003). La biblia del entrenador de baloncesto. Barcelona España: Paidotribo.
- 12.-** Gutierrez, M. (2003). Manual sobre valores en educación física y el deporte. Barcelona España: Paidos, SAICF.
- 13.-** Irmgard Konzaga. Hugo Döbler. Ans- Dieter Herzog . (2003). FUTBOL ENTRENARSE JUGANDO UN SISTEMA COMPLETO DE EJERCICIOS. Barcelona: Paidotribo.
- 14.-** Jurden, W. (2005). Entrenamiento Total. Barcelona España: Paidotribo.
- 15.-** Maite, V. (2006). Como educar a nuestros adolescentes. MADRID: EDUCACION AL DIA.

- 16.- Nicolaus, J. (2002). Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Barcelona España: Paidotribo.
- 17.- Ostrowski, C. (2004). Metodología general del entrenamiento infantil. Barcelona España: Paidotribo.
- 18.- Peregot, B. (2002). 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica y deportiva. Barcelona España: Paidotribo.
- 19.- Platanov. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Barcelona España: Paidotribo.
- 20.- Rio, J. D. (2003). Metodología del baloncesto. Barcelona España: Paidotribo.
- 21.- Rodríguez. (2004). El deporte en edad escolar. Barcelona España: Inde.com.
- 22.- Schreiner, P. (2002). Coordinación en el fútbol. Barcelona España: Paidotribo.
- 23.- Torres, G. (2015). Enseñanza y aprendizaje de la educación física en educación infantil. Madrid España: Parainfo. es.
- 24.- Vargas, R. (2007). Diccionario de Teorías del Entrenamiento Deportivo. México: UNAM.

ANEXOS

Anexo N° 1 Árbol de problemas



Anexo N° 2 Matriz de coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿La inadecuada preparación de las capacidades coordinativas influye en los fundamentos ofensivos del baloncesto en los niños/as de 10 a 12 años, de la unidad educativa 17 de julio, ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, año 2016?</p>	<p>Determinar cómo influye en las capacidades coordinativas en los fundamentos ofensivos del baloncesto en los niños/as de 10 a 12 años, de la unidad educativa 17 de julio, ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, año 2016</p>
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<p>¿Cuáles son los niveles de las capacidades coordinativas a través de una batería de test, en los niños/as de 10 a 12 años de la unidad educativa 17 de julio, ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, año 2016?</p>	<p>Evaluar las capacidades coordinativas a través de una batería de test, en los niños/as de 10 a 12 años de la unidad educativa 17 de julio, ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, año 2016.</p>
<p>¿Cuál es el dominio de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto a través de una ficha de observación en los niños/as de 10 a 12 años, de la unidad educativa 17 de julio, ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, año 2016?</p>	<p>Valorar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto a través de una ficha de observación en los niños/as de 10 a 12 años, de la unidad educativa 17 de julio, ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, año 2016.</p>
<p>¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios físico técnicos para ayudar a desarrollar las capacidades coordinativas y mejorar los fundamentos técnicos ofensivos?</p>	<p>Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físico técnicos para desarrollar las capacidades coordinativas y mejorar los fundamentos técnicos ofensivos.</p>

Anexo N° 3 Matriz categorial

Categoría	Concepto	Dimensión	Indicador
Son "cualidades sensomotrices consolidadas, del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada"	Capacidades coordinativas	-ORIENTACIÓN -EQUILIBRIO -REACCIÓN -RÍTMO -DIFERENCIACIÓN -ACOPLAMIENTO -AGILIDAD	-Test de desplazamientos en varias direcciones (izquierda, derecha, atrás, adelante, diagonal. - Test de péndulo brazos y piernas adoptando indistintas posiciones. -Test de respuesta a sonidos y rebotes. -Test de variación de movimientos (caminar, trotar, correr, saltar) -Test de pases, tiro, rebote, -Test de posición (pívor, poste alto, poste bajo, alero) - Test de desplazamientos con balón
Es la correcta aplicación de los aspectos técnicos tácticos en posesión del balón por parte del equipo para conseguir efectividad en el enceste	Fundamentos ofensivos	POSICIÓN Y MOVIMIENTOS CON Y SIN BALÓN	-El bote -El pase -El tiro -Fintas -El rebote -Bloqueos

Anexo N° 4 Ficha de observación a los estudiantes

N° 1. Coordinación Viso-motriz

Aspectos de observación	1	2	3	4
Adecua el boteo a la velocidad de la carrera en 6 segundos en línea recta				
Mantiene la técnica de carrera en el recorrido (5m recto)				
Regula el control del balón al desplazarse atravesando obstáculos en 5 metros				
Mantiene el control del balón en cambios de dirección de desplazamiento en zig-zag utilizando la mano derecha de ida y mano izquierda de regreso				
Reacciona eficazmente ante la pérdida del balón ofensivamente uno contra uno				
Botea alternando sus manos con desplazamientos				

Indicadores:

1. MUY BUENO
2. BUENO
3. Regular
4. Malo

N° 2. Destrezas

Aspectos de observación	1	2	3	4
Se desplaza con el balón boteando con mano izquierda				
Se desplaza con el balón boteando con mano derecha				
Da el pase de pique con precisión				
Da el pase de pecho con precisión				
Da el pase de béisbol con precisión				
Tiene habilidad para dar pase por la espalda				
Ejecuta el tiro libre correctamente				
Ejecuta el tiro tras parada				
Ejecuta el tiro en suspensión				
Realiza entradas a canasta				

Indicadores:

1. SI
2. NO
3. POCO
4. NUNCA

Anexo N° 5 Fotografías



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo



Autor: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo

Anexo N° 5 Certificaciones



UNIDAD EDUCATIVA "17 DE JULIO" RECTORADO



La esclavitud es hija de tinieblas, un pueblo ignorante es instrumento ciego de su propia destrucción Simón Bolívar

En calidad de Rector de la Unidad Educativa

C E R T I F I C O :

QUE, El señor Rolando Rodolfo Rodríguez Zumárraga, con cédula de ciudadanía N°. 1002436960, estudiante de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología (FECYT), de la carrera de ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, de la Universidad Técnica del Norte, previa la autorización de este rectorado aplicó los instrumentos de validación como Test y fichas de observación que requiere para la ejecución de Proyecto de Investigación de su tesis.

Ibarra, 23 de enero de 2017

Atentamente,

MSc. Gustavo Taramuel
Rector de la Unidad Educativa "17 de Julio"
C.C. 0400632808



José Nicolás Hidalgo y Alfredo Gómez Jaime
Teléfonos: 062607857 - 062640688
Email: 10h00063@gmail.com





UNIDAD EDUCATIVA "17 DE JULIO"
RECTORADO



La esclavitud es hija de tinieblas, un pueblo ignorante es instrumento ciego de su propia destrucción **Simón Bolívar**

En calidad de Rector de la Unidad Educativa

C E R T I F I C O:

QUE, El señor Rolaño Rodolfo Rodríguez Zumárraga, con cédula de ciudadanía N°. 1002436960, estudiante de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología (FECYT), de la carrera de ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, de la Universidad Técnica del Norte, previa la autorización de este rectorado Socializó la Propuesta de Tesis de Grado sobre: *El desarrollo de las capacidades coordinativas en niños de 10 a 12 años*, en el Bloque N°2 de esta Unidad Educativa

Ibarra, 23 de enero de 2017

Atentamente,

MSc. Gustavo Taramuel
Rector de la Unidad Educativa "17 de Julio"
C.C. 0400632808



José Nicolás Hidalgo y Alfredo Gómez Jaime
Teléfonos: 062607857 - 062640688
Email: 10h00063@gmail.com



Urkund Analysis Result

Analysed Document: trabajo de grado precentar.docx (D26229332)
Submitted: 2017-03-07 16:47:00
Submitted By: rolandorod2009@hotmail.com
Significance: 9 %

Sources included in the report:

URKUM.docx (D25267529)
urkum.docx (D25561529)
<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-glosario.htm>

Instances where selected sources appear:

28



**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:	1002436960		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo		
DIRECCIÓN:	Ibarra, Av. Atahualpa 21-18 y Carlos Proaño		
EMAIL:	rolandorod2009@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	065000192	TELÉFONO MÓVIL	0988013784

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO EN LOS NIÑOS/AS DE 10 A 12 AÑOS, DE LA UNIDAD EDUCATIVA 17 DE JULIO, CIUDAD DE IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA, AÑO 2016"
AUTOR (ES):	Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo
FECHA: AAAAMMDD	2017/03/14
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Henry Jaramillo

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD


Yo, Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo, con cédula de identidad Nro. 1002436960, 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 14 días del mes de marzo de 2017

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo
C.C. 1002436960




UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo, con cédula de identidad Nro. 1002436960 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: **“DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO EN LOS NIÑOS/AS DE 10 A 12 AÑOS, DE LA UNIDAD EDUCATIVA 17 DE JULIO, CIUDAD DE IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA, AÑO 2016”** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 14 días del mes de marzo de 2017

(Firma) 
Nombre: Rodríguez Zumárraga Rolando Rodolfo
Cédula: 1002436960