



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR, MODALIDAD: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

TEMA:

**“Importancia de la bilateralidad para el Aprendizaje de los Fundamentos Básicos
del Baloncesto en estudiantes de 8° de la Unidad Educativa Natalia Jarrín de
Espinoza”**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de: Licenciatura en Pedagogía de la
actividad física y deporte.

Línea de investigación: Gestión, calidad de la educación, proceso pedagógicos e
idiomas

Autor: Franco Hidalgo José Daniel

Director: MSc. Jacqueline Nataly Aules León

Ibarra – Ecuador – 2026



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS INFORMATIVOS			
Cedula de Identidad	172680444-4		
Apellidos y Nombres	Franco Hidalgo José Daniel		
Dirección	Pichincha-Cayambe, Calle Álamos y Acacias		
Email	jdfrancoh@utn.edu.ec		
Teléfono Fijo	No	Teléfono Móvil	0987194582
DATOS DE LA OBRA			
Título	Importancia de la bilateralidad para el Aprendizaje de los Fundamentos Básicos del Baloncesto en estudiantes de 8° de la Unidad Educativa Natalia Jarrín de Espinoza		
Autor	Franco Hidalgo José Daniel		
Fecha	13-03-2026		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
Programa	☒ PREGRADO ☐ POSGRADO		
Título por el que Opta	Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte		
Directora	MSc. Nataly Jacqueline Aules León		

1. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 13 días del mes de marzo de 2026

EL AUTOR:

Franco Hidalgo José Daniel
C.C: 1726804444

CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, 13 de marzo de 2026

Aules León Jacqueline Nataly

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de Integración Curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

Aules León Jacqueline Nataly

C.C: 1711747319

APROBACION DEL COMITÉ CALIFICADOR

El Comité Calificador del trabajo de Integración Curricular “Importancia de la bilateralidad para el Aprendizaje de los Fundamentos Básicos del Baloncesto en estudiantes de 8° de la Unidad Educativa Natalia Jarrín de Espinoza” elaborado por Franco Hidalgo José Daniel, previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

Aules León Jacqueline Nataly

C.C: 1711747319

Encalada Canacuan Richard Adán

C.C: 1002869434

DEDICATORIA

Este trabajo le dedico especialmente a mi madre Cristina Hidalgo que ha dado todo por mi persona para que logre grandes cosas en la vida, me ha mostrado el valor de luchar ante toda adversidad de poder progresar y conseguir lo que aspiro, ella ha sido mi fortaleza y mi guía ante todo momento, por lo que ha sido una pieza fundamental para completar el trabajo y también familiares y amigos cercanos que siempre se han preocupado por mi persona, les dedico mi trabajo de todo corazón.

Franco Hidalgo José Daniel

AGRADECIMIENTOS

Mi agradecimiento es para todos los docentes que compartí en la Universidad Técnica del Norte y su acompañamiento ante todo problema que se ha presentado, me han dejado buenas experiencias y enseñanzas para conseguir el título, y también mi director y asesor que me ayudaron hasta el final de todo para poder culminar una etapa más de mi vida.

Franco Hidalgo José Daniel

RESUMEN

La presente investigación se refiere a la importancia de la bilateralidad para el Aprendizaje de los Fundamentos Básicos del Baloncesto en estudiantes de 8° de la Unidad Educativa Natalia Jarrín de Espinoza. problema de investigación cuyo objetivo fundamental fue Determinar la importancia de la bilateralidad en el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto en estudiantes de 8° de la Unidad Educativa Natalia Jarrín de Espinoza. Con respecto a la metodología, la investigación se basó en enfoque cuantitativo, cuyo alcance fue el descriptivo, de campo y bibliográfico, el diseño de investigación que utilizo fue el no experimental de corte transversal, es decir se midió las variables de estudio en un solo momento, las técnicas e instrumentos que se utilizaron fue la observación estructura a los estudiantes para evaluar los fundamentos básicos del baloncesto y la encuesta a los docentes para averiguar que tanto conocen acerca de la bilateralidad. Los resultados luego de la observación efectuada a los estudiantes de esta importante institución, se detectó como resultado que más del 56% tenían mayor predominio en el lado izquierdo, cuando se les observo cada uno de los fundamentos, conocidos los resultados se planteó una alternativa de solución que consiste en variedad de ejercicios para mejorar los lados del cuerpo, esa es la tendencia deportiva a nivel mundial, especialmente en todos los deportes colectivos y uno que otro deporte individual. Se concluye que es posible mejorar la efectividad de la bilateralidad mediante la aplicación de ejercicios específicos, progresivos y sistemáticos que integren el uso de ambas manos en situaciones reales de juego

Palabras claves: Bilateralidad, aprendizaje, fundamentos, baloncesto, propuesta

ABSTRACT

This research addresses the importance of bilaterality in learning the basic fundamentals of basketball among 8th-grade students at Natalia Jarrín de Espinoza Educational Unit. The main objective was to determine the significance of bilaterality in acquiring these fundamentals. Regarding methodology, the study adopted a quantitative approach with a descriptive, field, and bibliographic scope. The research design was non-experimental and cross-sectional, measuring the study variables at a single point in time. The techniques and instruments used included structured observation of students to assess basketball fundamentals and surveys of teachers to gauge their knowledge of bilaterality. The results from observing students at this key institution revealed that over 56% showed greater dominance on the left side across each fundamental. Based on these findings, a solution alternative was proposed: a variety of exercises to improve both sides of the body—a global trend in sports, particularly team sports and some individual ones. In conclusion, it is possible to enhance bilaterality effectiveness through specific, progressive, and systematic exercises that integrate the use of both hands in real-game situations.

Keywords: Bilaterality, learning, fundamentals, basketball, proposal

Índice de contenidos

CAPÍTULO 1:MARCO TEÓRICO.....	21
1.1 BILATERALIDAD.....	22
1.1.1 <i>Conceptualización de la bilateralidad</i>	22
1.1.2 <i>Características de la bilateralidad</i>	23
1.1.3 <i>Aspectos de la bilateralidad</i>	26
1.1.4 <i>Transferencia bilateral</i>	27
1.1.5 <i>Dominancia lateral</i>	28
1.1.6 <i>Equilibrio bilateral</i>	29
1.1.7 <i>Movimientos simultáneos</i>	30
1.1.8 <i>Control corporal</i>	30
1.1.9 <i>Importancia de la bilateralidad en el baloncesto</i>	31
1.2 CONCEPTO DE APRENDIZAJE	31
1.2.1 <i>Características del aprendizaje</i>	32
1.3 ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS DE APRENDIZAJE.....	33
1.3.1 <i>Aprendizaje basado en proyectos (ABP):</i>	33
1.3.2 <i>Aprendizaje Cooperativo (AC)</i>	34
1.3.3 <i>Gamificación:</i>	34
1.3.4 <i>Enseñanza basada en juegos:</i>	35
1.4 FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO	35
1.4.1 <i>Lanzamiento</i>	36

1.4.2	<i>Tipos de lanzamiento</i>	36
1.4.3	<i>Eficacia del lanzamiento</i>	37
1.4.4	<i>Drible</i>	37
1.4.5	<i>Control del balón en el drible</i>	38
1.4.6	<i>Pases</i>	39
1.4.7	<i>Tipos de pases</i>	39
1.4.8	<i>Precisión y fuerza del pase</i>	40
CAPÍTULO 2:MATERIALES Y MÉTODOS		41
2.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN	41
2.2	ALCANCE DE INVESTIGACIÓN	41
2.2.1	<i>Investigación descriptiva</i>	41
2.2.2	<i>Investigación de campo</i>	42
2.2.3	<i>Investigación bibliográfica</i>	42
2.3	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	43
2.3.1	<i>Diseño no experimental</i>	43
2.3.2	<i>Diseño transversal</i>	43
2.4	MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	44
2.4.1	<i>Método deductivo-inductivo</i>	44
2.4.2	<i>Método sintético</i>	44
2.4.3	<i>Método estadístico</i>	45
2.5	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	45
2.5.1	<i>Encuesta</i>	45
2.5.2	<i>Observación directa o estructurada</i>	46

2.6	PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN Y/O HIPÓTESIS.....	47
2.7	MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	49
2.8	PARTICIPANTES.....	51
2.9	MUESTRA.....	51
2.9.1	<i>Tipo de muestra censal</i>	51
2.10	PROCEDIMIENTO Y ANÁLISIS.....	51
CAPÍTULO 3: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....		58
CAPÍTULO 4: PROPUESTA.....		73
3.1	TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	73
3.2	JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	73
3.3	OBJETIVOS.....	73
3.3.1	<i>Objetivo general</i>	74
3.3.2	<i>Objetivos específicos</i>	74
3.3.3	<i>Ubicación sectorial</i>	74
3.4	DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	74
CONCLUSIONES:.....		114
RECOMENDACIONES:		115
BIBLIOGRAFÍA.....		116
ANEXOS:.....		130

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1_CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	49
TABLA 2_POBLACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	51
TABLA 3 EDAD DE LOS DOCENTES.....	58
TABLA 4_EXPERIENCIA LABORAL DE LOS DOCENTES	58
TABLA 5_NIVEL DE ESTUDIOS	59
TABLA 6_¿CUÁL ES EL GRADO DEL MANEJO DE BALÓN DE LA MANO DOMINANTE DE SUS ESTUDIANTES?	60
TABLA 7_¿CUÁL ES EL GRADO DEL MANEJO DE BALÓN DE LA MANO NO DOMINANTE DE SUS ESTUDIANTES?	60
TABLA 8_¿CÓMO VALORARÍA CONSEGUIR EL MISMO DOMINIO CON LA MANO DOMINANTE QUE CON LA MANO NO DOMINANTE?	61
TABLA 9_¿LA RELACIÓN ENTRE LA DOMINANCIA LATERAL OCULAR Y MANUAL TIENE REPERCUSIÓN EN EL RENDIMIENTO DE UN ESTUDIANTE?	62
TABLA 10_CUANDO REALIZA TRABAJO DE TÉCNICA DE BOTE CON SUS ESTUDIANTES ¿TRABAJA AL MISMO TIEMPO EL LADO DOMINANTE QUE EL LADO NO DOMINANTE?	63
TABLA 11_¿CREE QUE ES POSIBLE CONSEGUIR EL MISMO DOMINIO CON LA MANO DOMINANTE QUE CON LA MANO NO DOMINANTE?	63
TABLA 12_¿QUÉ ESTRATEGIAS USA CON SUS ESTUDIANTES PARA LA MEJORA DEL LADO NO DOMINANTE?	64
TABLA 13_AGARRE DE BALÓN	65
TABLA 14_FLUIDEZ DEL MOVIMIENTO	65
TABLA 15_EFECTIVIDAD DEL LANZAMIENTO	66

TABLA 16 DOMINANCIA LATERAL	67
TABLA 17 VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	67
TABLA 18 FLUIDEZ DEL MOVIMIENTO	68
TABLA 19 MIRADA DEL DEPORTISTA	68
TABLA 20 DOMINANCIA LATERAL	69
TABLA 21 POSICIÓN DE LOS CODOS	70
TABLA 22 FLUIDEZ DEL MOVIMIENTO	70
TABLA 23 EFECTIVIDAD DEL PASE	71
TABLA 24 DOMINANCIA LATERAL	71

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Encuesta docente	53
Figura 2 Rúbrica de evaluación	55
Figura 3 Carta de autorización	57

Introducción

La motivación fundamental para ejecutar el presente estudio, surge de la necesidad de mejorar los procesos de aprendizaje de la disciplina de baloncesto en el contexto estudiantil, considerando que la bilateralidad constituye unos aspectos importantes en la adquisición de los fundamentos básicos del baloncesto. En la práctica educativa cotidiana, se evidencia que varios estudiantes de los octavos años presentan un marco predominio del lado dominante, lo cual disminuye su rendimiento técnico, reduce su seguridad motriz afecta su participación activa durante las clases de Educación Física.

Asimismo, la ausencia de estrategias metodológicas orientadas al desarrollo bilateral genera aprendizajes inadecuadas para realizar acciones fundamentales de los fundamentos básicos del baloncesto como el dribling, el pase y lanzamiento con la mano que dominante. Este aspecto influye en el rendimiento deportivo, en el desenvolvimiento de realizar un gesto técnico con las dos alternativas sea derecha e izquierda.

Desde el punto de vista pedagógica, esta investigación proporcionará a los maestros fundamentos científicos acerca de la bilateralidad y su importancia en el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto en la actualidad en la mayoría de los deportes colectivos es importante enseñarles a trabajar con los dos lados o hemisferios, sean diestros o zurdos, es importante este trabajo, para el mejor desenvolvimiento del juego recreativo, educativo y competitivo.

La bilateralidad se entiende como la capacidad de coordinar los dos hemisferios del cuerpo, con el objetivo de realizar una acción ya sea con las manos, los pies o los ojos. Cuando la bilateralidad no está adecuadamente desarrollada, los estudiantes pueden volverse dependientes de un lado lateral, cuando les toca hacer algún ejercicio con las extremidades que tiene menor

dominancia, estos aspectos están íntimamente relacionados con el potencial físico del individuo, especialmente el desarrollo de la coordinación.

Planteamiento del problema

En el contexto de la enseñanza de la Educación Física, el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto, merece una atención importante porque se trata del desarrollo de la bilateralidad en la enseñanza de los diferentes fundamentos como el dribling, los pases y lanzamiento, este aspecto se refiere a la utilizar ambas partes del cuerpo de manera coordinada, diversos estudios sobre la bilateralidad el aprendizaje puede afectar negativamente la precisión, coordinación de aprendizaje y aplicación en el juego colectivo o individual del baloncesto.

Según Betancourt et al. (2020) manifiesta que la bilateralidad desempeña un papel importante en el aprendizaje mediante los principales fundamentos básicos del baloncesto que influye en el rendimiento de deportistas sobre una adecuada coordinación óculo-manual, el predominio de los dos lados y el hemicuerpo.

Se considera que la práctica del baloncesto en nuestro medio educativo y competitivo sobre este deporte de cooperación y oposición es la esencia del aprendizaje del baloncesto de manera específica en edades tempranas, cuyo objetivo fundamental es detectar con cuál de los hemisferios trabaja con mayor naturalidad. Al respecto se dice que análisis de la bilateralidad muestra el predominio de un lado del cuerpo, considerado el predominio de una de las dos partes y una con más dominancia que la otra, con respecto a la utilización del ojo, oído, miembros inferiores, aspectos que se relacionan con la parte física coordinativa, al momento de ejecutar los principales fundamentos del baloncesto.

Se puede detectar que varios estudios acerca de estas variables de estudio como la bilateralidad, en el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto y los resultados de

estas investigaciones han sido similares a otros estudios. Según Falcones (2021) en la bilateralidad expone a la lateralidad como una acción que predomina uno de los dos lados de nuestro cuerpo más que otro, para ello el docente con una acción adecuada y utilización de estrategias didácticas eficientes para contribuir a su desarrollo.

En el contexto de la enseñanza de baloncesto, la bilateralidad juega un papel importante, ya que permite al educando adaptarse a diversas situaciones de juego, como responder ante cualquier situación de juego, que puede generar el adversario y realizar acciones de juego con el lado dominante como con el no dominante. La utilización adecuada de ambos lados del cuerpo favorece en la utilización de los fundamentos técnicos, en las capacidades físicas de coordinación equilibrio y el desarrollo de la bilateralidad, aspecto clave en la enseñanza de los fundamentos.

Delimitación espacial: La presente investigación se llevó a cabo en los estudiantes de 8vo año de educación Básica de la Unidad Educativa Natalia Jarrin de Espinoza ubicada en la ciudad de Cayambe.

Delimitación temporal: Estudio de la investigación sobre el conocimiento docente y ficha de observación docente, realizado en el periodo académico 2025-2026 de la UE Natalia Jarrín de Espinoza.

Formulación del problema

¿Qué tan importante es la bilateralidad en el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto en estudiantes de 8° de la UE Natalia Jarrín de Espinoza?

Antecedentes

Según Manangón (2022) con su tema “Importancia de la lateralidad en el desarrollo del dribling en la iniciación al baloncesto”, establece a la lateralidad como la preferencia motriz de un lado del cuerpo, siendo fundamental para la excelencia de técnicas básicas del baloncesto,

siendo empático en el drible en aprendizajes de iniciación. A través de su estudio donde se observó: visión, movimientos de hombros, cintura, piernas, manos, en movimiento y estático con la parte dominante y no dominante donde seis de ellos mostraron diferencias claves entre 13 expertos ecuatorianos y 10 internacionales; obteniendo que los extranjeros tienen una mejor valoración en la ejecución, concluyendo que entrenar los dos hemisferios contribuye al control y movimiento en general. Estos resultados observan la unilateralidad que existe en el cuerpo, generando límites en los controles, precisión del balón, principalmente en principiantes, donde al entrenar observan una respuesta asimétrica en la parte técnica de los fundamentos básicos dentro del Ecuador, exponiéndose a vulnerabilidades a la hora del juego del baloncesto de forma real.

Según Betancourt et al. (2020) en su tema “Patrón de lateralidad en jugadores masculinos de baloncesto, reservas escolares y juveniles de la Habana”, en dieciséis jugadores se determinó las respuestas tácticas de forma motora para su ejecución de la técnica, con un patrón homogéneo en su mayoría, una lateralidad cruzada haciendo uso de los dos lados del cuerpo en menor medida otros jugadores, demostrando fortalezas en los aspectos óculo-manual y óculo-pedal, pero con dificultades en rendimiento técnico en etapas formativas, concluyendo que conocer el patrón de su lateralidad ayuda a comprender su técnica individual, para corregir fallos, diseñar estrategias en los ejercicios para conseguir y adaptar una bilateralidad motora influyente en la consolidación de habilidades técnicas en el baloncesto.

Según Falcones (2021) en su tema “Guía metodológica para el desarrollo de la lateralidad en el mini baloncesto”, cuando se tiene una lateralidad bien desarrollada crea un rol crucial para el baloncesto en edades pequeñas, facilitando acciones motoras de forma eficiente, como las horas clases en aspectos competitivos mientras se desarrolla un juego deportivo, dándole una validez sumamente importante en fases iniciales de aprendizaje y sus procesos de los diferentes

contenidos de la clase a aprender propuestos, logrando que se equilibre las acciones de cada hemisferio lateral y una reducción de la unilateralidad para evitar una limitación del progreso del estudiante. Partiendo de la investigación que elaboró una metodología mediante un instrumento que es la guía enfocado en la lateralidad y su desarrollo del mini baloncesto, donde el trabajo se realizó con una metodología científica descriptiva con fases exploratoria, formulación y validación de la propuesta para conseguir estudiantes más completos y versátiles previniendo desequilibrios motores en etapas iniciales.

Justificación

La presente investigación se refiere acerca de la importancia de la bilateralidad para el Aprendizaje de los Fundamentos Básicos del Baloncesto en estudiantes de 8° de la Unidad Educativa “Natalia Jarrín de Espinoza”. Se efectuó debido a la observación de las dificultades que presentan los estudiantes en el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto, especialmente en el uso del lado no dominante de los fundamentos como el drible, los pases y el lanzamiento. Estas limitaciones técnicas revelan el insuficiente trabajo de la bilateralidad en el proceso aprendizaje del desarrollo de la coordinación y ejecución de la parte técnica de los estudiantes.

La importancia de la presente investigación radica que permitirá comprender la importancia del trabajo de la bilateralidad en el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto que se considera en el instrumento de evaluación que se desarrolla con indicadores de la ficha de observación en el dribling, los pases y los lanzamientos. Esta investigación es importante desde el proceso educativo por medio del aprendizaje formativo para fomentar a los talentos deportivos desde la perspectiva de la Institución esto promueve que el estudiante emplee

un desarrollo coordinativo y una mayor eficiencia en la ejecución de los fundamentos básicos del baloncesto en el desarrollo de dominar ambos hemisferios del cuerpo.

Se considera un aporte al proceso investigativo que se generan datos sobre la relación de la bilateralidad en el aprendizaje los fundamentos básicos del baloncesto que contribuye a la mejora del rendimiento técnico deportivo y el desarrollo integral de los estudiantes de 8° Educación General Básica de la Unidad Educativa Natalia Jarrín de Espinoza y como medio de los beneficiarios directos del problema de investigación e indirectos son los docentes, la institución educativa.

Como contribución para la mejora de la práctica educativa sobre los resultados obtenidos en el campo de la observación y la práctica de la ficha de observación servirán para construir, diseñar y aplicar ejercicios de aprendizaje que implementa en realizar el gesto técnicos de los tres fundamentos básicos del baloncesto que se determinan como el dribling, los pases y los lanzamientos estos ejercicios predominan el dominio de los dos lados del cuerpo es decir si es diestro, el estudiante de aprender a dominar la otra mano, es decir debe utilizar ambas manos en forma alternada sin ninguna dificultad hacer el dribling, el pase o el lanzamiento a la canasta.

Esta investigación fue factible realizar porque existe la predisposición de parte de las autoridades de este plantel para que se efectuó este tipo de investigaciones, es por ello que los estudiantes este nivel educativo apoyen en la realización de esta investigación.

Objetivos

Objetivo General

Determinar la importancia de la bilateralidad en el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto en estudiantes de 8° de la Unidad Educativa Natalia Jarrín de Espinoza.

Objetivos Específicos

- Fundamentar teóricamente la bilateralidad y su importancia en el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto (lanzamiento, drible y pase)
- Diagnosticar el grado de conocimiento de la bilateralidad de los docentes de Educación Física y el dominio de la bilateralidad de los fundamentos básicos del baloncesto (lanzamiento, drible y pase) en estudiantes de 8° de la Unidad Educativa “Natalia Jarrín de Espinoza”
- Diseñar una guía de ejercicios para mejorar la bilateralidad en el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto (lanzamiento, drible y pase).

Preguntas de investigación

¿Cómo se justifica desde la teoría la bilateralidad y su importancia en el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto?

¿Cuál es el grado de conocimiento de la bilateralidad de los docentes de Educación Física y el dominio de la bilateralidad en los fundamentos básicos del baloncesto (lanzamiento, drible y pase) en estudiantes de 8° de la Unidad Educativa “Natalia Jarrín de Espinoza”?

¿Qué tipo de ejercicios se puede diseñar para mejorar la bilateralidad en el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto (lanzamiento, drible y pase)?

Capítulo 1: Marco Teórico

La bilateralidad es la capacidad que se encarga de mantener el equilibrio y coordinado de ambos lados del cuerpo, de manera fundamental cuando se utiliza las extremidades inferiores y superiores. En el aprendizaje del básquet, la capacidad de la bilateralidad logra una importancia significativa, este deporte exige cambios rápidos en el campo de juego y movimientos ofensivos, pero para ello se necesita utilizar ambos lados del cuerpo, como botear a veces con la izquierda otras veces con la derecha, igualmente pasa con el drible, pase y el lanzamiento.

El desarrollo de la bilateralidad es fundamental en un estudiante o un deportista, tienen que dominar ambos lados del cuerpo, para no depender exclusivamente de su lado dominante. Un estudiante con una adecuada bilateralidad, puede driblar, pasar o lanzar al aro con cualquiera de las dos manos.

Desde el contexto educativo, la bilateralidad integra un desarrollo integral del estudiante, ya que estimula la coordinación, el equilibrio, y la lateralidad, trabajar la bilateralidad es fundamental porque fortalece entre ambos hemisferios cerebrales y mejora la capacidad de aprendizaje motor.

El aprendizaje mediante estrategias metodológicas actuales utilizadas en el área de Educación Física muestra diversidades para conseguir un ejercicio pleno para que el estudiante aprenda lo necesario de manera satisfactoria.

Mediante el aprendizaje del baloncesto se refiere al proceso mediante el cual los educandos aprenden y consolidan los fundamentos básicos ofensivos del baloncesto mediante el uso adecuado de los dos lados. Con esta investigación se pretende que el aprendizaje de los fundamentos básicos, sean ejecutadas tanto con dominante como la no dominante, favoreciendo un aprendizaje más completo.

Los fundamentos básicos ofensivos del baloncesto, son un conjunto de habilidades fundamentales que permiten a un individuo comprender y disfrutar esta disciplina deportiva. Incluyen tareas como el driblar, los lanzamientos, los pases, estas habilidades practicadas con naturalidad ayuda a los educandos a que sientan seguros y mejoren su accionar dentro de la cancha. Es por ello que el docente de educación física, debe dominar variedad de estrategias para lograr un aprendizaje optimo de los dos hemisferios del cuerpo.

1.1 Bilateralidad

1.1.1 Conceptualización de la bilateralidad

La bilateralidad es la capacidad que tiene el deportista para utilizar ambos lados derecha e izquierdo, la bilateralidad es un aspecto importante en el aprendizaje motriz en edades escolares, para ello implica la utilización de ambas manos, ambos pies, ambos lados del cuerpo el de mayor dominio y el que no tiene. Utilizar de manera adecuada la bilateralidad implica que el educando debe driblar con la mano izquierda y mano derecha, lanzar al aro usando ambas manos de forma alternativa, realizar entradas por la derecha e izquierda.

Según Manangón (2022) la bilateralidad es uno de los aspectos fundamentales para tener en cuenta en el entrenamiento de la técnica deportiva en el boteo, el drible y el pase entrenando la bilateralidad en baloncesto. Este componente dada la necesidad de enseñarle a dominar ambos pies, ambas manos, aquí es donde el maestro puede priorizar su enseñanza de los fundamentos requiere de la utilización de mano derecha e izquierda.

Lopez et al.(2015) indica que la bilateralidad es la capacidad que tiene un estudiante para utilizar de manera coordinada y equilibrada ambos lados de su cuerpo, desplazarse o realizar cambios de dirección de manera rápida, utilizando ambos lados del cuerpo.

1.1.2 Características de la bilateralidad

- **Coordinación bilateral**

Es la capacidad motriz que logra emplear de modo sincronizada ambos lados de su cuerpo, la utilización del lado derecho e izquierdo, movimientos alternos, por ejemplo aprender a botear con la mano derecha e igual aprender a botear con la izquierda, en todos los fundamentos técnicos como el drible, pase, lanzamiento al aro, debe aprender a ser por ambos lados de manera natural y sincronizada, pero muchos docentes de educación física no emplean estrategias suficientes para superar esta problemática. En encuentros deportivos los estudiantes tienen dificultades a la hora de definir una situación, el baloncesto y el deporte en general está buscando la manera de los deportistas o estudiantes aprendan a dominar los dos lados del cuerpo de manera natural.

Como un breve comentario, la coordinación es una de las destrezas más importantes en desarrollo humano con el contexto, estas se juntas con otras cualidades físicas como la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, con estas cualidades y la preparación de bilateralidad, los movimientos corporales del ser humano se hacen más eficientes.

Guapi y Arias (2022) indica que el desarrollo de la coordinación bilateral es de importante, debido a que su utiliza las dos partes del cuerpo el izquierdo y el derecho, por parte de un individuo direccionado en el desarrollo motor, esta predominancia de los lados del cuerpo se debe a factores hereditarios de la predominancia, el dominio de una de las partes del cuerpo es importante en el desarrollo corporal del ser humano, por lo que se ha convertido en un mecanismo que define varias situaciones y se encuentra relacionada con la precisión de los movimientos, de la velocidad y la coordinación, que son aspectos impecables para realización de los movimientos corporales.

- **Coordinación ojo-mano bilateral**

Es una de las cualidades innatas que tiene el educando para integrar de manera simultánea y equilibrada la percepción visual con el uso de las manos durante la realización de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en situaciones de juego, Permitiendo: recibir, controlar y dirigir el balón con precisión, por ambos lados, obligando al profesor de educación física utilice estrategias para dominar ambos lados con naturalidad, respondiendo a estímulos que se presentan en situaciones de juego al realizar los movimientos con balón.

El trabajo coordinado de los movimientos, enseñan en las clases de educación física a la rapidez de reacción en la toma de decisiones y adaptación en situaciones de juego. Desde el punto de vista del aprendizaje de estos movimientos en el baloncesto es importante que el docente de educación física fomente la coordinación ojo-mano bilateral para que complemente el desarrollo integral del educando facilitando la concentración y obteniendo una realización efectiva de los movimientos con mayor predominio en ambas manos, para movimientos eficientes dentro de la práctica deportiva escolar.

Según Flores (2022) indica que la coordinación se la entiende como la capacidad que tiene el cuerpo como la interacción de las conexiones nerviosas y el músculo, genera la adecuada movilidad armoniosa, imitando las acciones nuevas realizarlo efectivamente en el mínimo de errores. Siendo otro aspecto importante la coordinación y reconocerlo como tal en el aprendizaje, es por ello que se la debe enseñar desde edades tempranas para evitar dificultades y conseguir movimientos corporales más precisos y rápidos, estas son la base para la realización de los movimientos más complejos.

Una de las consecuencias que podría generar no aplicar la bilateralidad en los estudiantes es que realice movimientos torpes y no coordinativos, ya que es necesario practicar diferentes movimientos no habituales para desarrollar la motricidad y la parte óculo-manual.

Cuando se desarrolla en los estudiantes, se obtiene la capacidad de tener una mano dominante y otra de apoyo que es necesario para actividades, direccionada y al mismo tiempo habilidosa, por lo que se da a conocer tres tipos de coordinación bilateral:

Movimientos simétricos: ambas manos hacen la misma acción al mismo tiempo.

Movimientos asimétricos: emplea la mano más dominante en acciones principales, usando la otra para brindar soporte en dichas acciones y conseguir una estabilidad.

Movimientos alternos: o recíprocos que involucra la acción de utilizar ambas manos de forma alternadas de forma continua.

- **Integración corporal**

La bilateralidad permite que el cuerpo funcione como un todo, logrando que las extremidades superiores y las extremidades inferiores trabajen de forma sincronizada los movimientos corporales al momento de ejecutar los fundamentos básicos del baloncesto, mejorando su postura y el control corporal.

- **Adaptabilidad al movimiento**

Un individuo con una aceptable bilateralidad puede adaptarse con superior facilidad a diversas situaciones motrices, cambiando de mano o de lado según la acción, de manera prioritaria en los deportes colectivos como basquetbol, fútbol, entre otros.

- **Desarrollo progresivo**

La bilateralidad no se desarrolla de manera inmediata, sino que se desarrolla progresivamente, mediante la práctica y la experiencia, esta se adquiere a través de actividades física adecuadas.

- **Relación con la lateralidad**

Cada individuo tiene un lado dominante, en cambio la bilateralidad se encarga que el lado no dominante también mejore y actúe activamente en la realización de los movimientos, en este caso el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto.

- **Aplicación funcional al deporte**

En deportes colectivos como el baloncesto es importante, el desarrollo de la bilateralidad, se la utilizó en la capacidad de driblar, pase, lanzamiento con ambos lados del cuerpo, aumentando el rendimiento y superioridad de los estudiantes en actividades deportivas escolares.

1.1.3 Aspectos de la bilateralidad

- **Aspecto motor**

Es la capacidad de realizar movimientos coordinados y equilibrados tanto para el lado derecho e izquierdo.

- **Aspecto coordinativo**

Esto se refiere a la sincronización de los movimientos de todos los segmentos corporales superiores e inferiores. La bilateralidad permite efectuar acciones técnicas eficaces, como cambios de dirección, cambios de manos en drible o pases en movimiento, facilitando una mejor realización de los fundamentos técnicos básicos ofensivos.

- **Aspecto neuromotor**

Se refiere a la adecuada comunicación entre los dos lados corporales hemisferio derecho y hemisferio izquierdo, favoreciendo el aprendizaje y la sincronización de los movimientos, este aspecto complementa a una respuesta más rápida ante estímulos y la toma de decisiones.

- **Aspecto funcional**

Se refiere a la aplicación práctica de la bilateralidad en encuentros deportivos de baloncesto. Un estudiante con una adecuada bilateralidad puede resolver acciones ofensivas y defensivas, utilizando tanto el hemisferio derecho e izquierdo, lo que aumenta un desempeño y participación de los deportistas.

- **Aspecto educativo**

Desde el punto de vista de la práctica de la educación física de manera particular el baloncesto favorece el aprendizaje significativo, progresivo e inclusivo. Permite que los educandos incrementan sus habilidades motrices sin limitaciones por la dominancia lateral, fortaleciendo la confianza seguridad para la práctica del baloncesto.

1.1.4 Transferencia bilateral

También conocida como transferencia intermanual o educación cruzada, donde la experiencia obtenida por un miembro entrenado tiene un impacto en el contralateral no entrenado, teniendo un efecto positivo en el desempeño de la tarea utilizando la extremidad menos hábil (Land et al., 2016).

Cuando existe una transferencia de aprendizaje de una extremidad a la otra, se le conoce como un fenómeno “Bilateral Transfer Learning”, que demuestra la capacidad de aprender más fácil una habilidad motriz con una de las manos o pies, después de haber aprendido con el miembro opuesto, siendo de manera simétrica o asimétrica (Silva y Pereira, 2019).

Hace referencia a la destreza aprendida con un lado del cuerpo al otro, como es la acción concreta de la mano izquierda se acelera si esa destreza ya está asimilada con el lado derecho, respecto cuando se practica la habilidad con una mano antes de utilizar la otra, eso explica por qué la extremidad preferida gana más seguridad y comodidad para su ejecución.

Menciona que una de las teorías sobre la transferencia de aprendizaje es la cruzada, siendo los hemisferios se activan individualmente o unilateralmente generando su uso de un lado y a su vez se vuelve bilateral porque se realiza lo mismo con el otro lado. Mientras que el acceso bilateral son actividades unilaterales, pero no específicas, siendo utilizable para ambas partes. (Ruiz y Taboada, 2021)

- **Tipos de transferencia**

Dentro de la transferencia encontramos que se producen de diferentes formas descritas por Tamorri (2004):

Transferencia positiva: cuando el aprendizaje ayuda de forma favorable a realizar o facilitar la acción de otra actividad.

Transferencia neutra: o nula cuando no existe una ayuda o no genera interferencia entre el aprendizaje para la acción de movimientos a realizar.

Transferencia negativa: cuando el aprendizaje previo obstaculiza la acción de nuevos movimientos a conseguir.

1.1.5 Dominancia lateral

Es el dominio funcional que tiene un individuo como algo innato, que sus movimientos naturales les pueden realizar con mayor eficiencia uno de los lados del cuerpo con mayor dominio uno mejor que el otro lado, al realizar los movimientos corporales, manifestando un dominio predominante, esto se refiere al oído, mano, pie.

En clases de baloncesto, la dominancia lateral influye notablemente en la realización de los fundamentos básicos ofensivos, que los estudiantes naturalmente efectúan sus movimientos por el lado que más dominan y cuando el movimiento lo realizan por el lado que no dominan allí viene el problema en la ejecución realizando con dificultad y tendencia a fallar en un pase o lanzamiento al aro y perder el balón mientras dribla.

1.1.6 Equilibrio bilateral

Es la capacidad de mantener o recuperar la estabilidad del cuerpo utilizando de manera coordinada ambos lados corporales, tanto en situaciones juego como en situaciones estáticas. este equilibrio bilateral permite ejecutar movimientos sin afectar el centro de gravedad al realizar varias acciones que requieran cambiar constantemente de dominancia lateral, esta situación se refleja cuando el individuo va realizar lanzamientos al aro, puede hacer con cualquier mano con eficiencia. En enseñanza del baloncesto, el desarrollo del equilibrio de ambos lados es fundamental para movimientos de manera sincronizada, capaz de cometer errores mínimos a la hora de utilizar las dos manos.

Según Campo et al. (2024) manifiesta que el equilibrio es la base de todas las actividades motrices en todos los deportes, es por ello que se le debe preparar a los estudiantes o deportistas, para evitar cualquier lesión, porque si bien es cierto el pie soporta y transmite las fuerzas de reacción del suelo al resto del cuerpo, es fundamental que en las clases de educación física o de baloncesto se les enseñe a los deportistas a mejorar su equilibrio para ambos lados del cuerpo, para evitar riesgo de lesiones y los movimientos los efectué de manera eficaz por cualquier parte del cuerpo. .

1.1.7 Movimientos simultáneos

La ejecución de los movimientos simultáneos implica ejercicios o actividades de coordinación y la precisión de los movimientos al realizar tal o cual movimientos al momento de realizar el boteo de aprender a ejecutar con ambas manos, existen otros movimientos como el driblar, pasar, lanzar y recibir el balón adaptándose a las diferentes situaciones de aprendizaje de los fundamentos.

Según Castro y Gutiérrez (2022) dentro del proceso enseñanza aprendizaje del baloncesto, el uso de ambas manos es fundamental en un encuentro de baloncesto, la enseñanza adecuada y las estrategias metodológicas que utilice el docente son necesarias, para evitar la dominancia exclusiva de otra mano en situaciones de juego. Un educando que domine estos fundamentos técnicos con ambas manos puede realizar cambios de dirección efectivos, para responder de manera adecuada a una presión defensiva u ofensiva para tomar las decisiones necesarias a la hora de aplicar tácticas con mayor rapidez y seguridad.

1.1.8 Control corporal

Se refiere a la capacidad del jugador o estudiante para dominar de manera equilibrada los movimientos ya sea del lado derecho como en el izquierdo, la enseñanza de estos movimientos es fundamental, manteniendo la estabilidad, fluidez y eficacia durante la ejecución de las acciones propias del juego. Este control permite al jugador al jugador moverse de manera adecuada y realizando cambios de dirección, frenar, girar y ejecutar los movimientos básicos de manera adecuada en las clases mediante el juego del baloncesto, estos movimientos se les debe hacer con mucha seguridad y precisión, independientemente del lado del cuerpo que utilice para driblar, pasar, lanzar, a la hora de realizar o ejecutar los fundamentos técnicos básicos ofensivos.

1.1.9 Importancia de la bilateralidad en el baloncesto

La bilateralidad es un elemento fundamental en el baloncesto, permitiendo al estudiante utilizar de manera integrada y equilibrada ambos lados del cuerpo durante la ejecución de los fundamentos básicos en la hora clase mediante el juego. Esta capacidad favorece movimientos más fluidos, precisos y eficientes, lo que se traduce en un mejor desempeño tanto a nivel individual como colectivo.

Según Narváez et al (2022) con la práctica del baloncesto con la bilateralidad es esencial para acciones como el drible alternado con ambas manos, los cambios de dirección, los pases en movimiento, los lanzamientos desde diferentes posiciones. Un estudiante que desarrolla esta coordinación puede adaptarse con mayor facilidad a las exigencias del juego, responder eficazmente a la presión del oponente y tomar decisiones más rápidas y acertadas dentro de la cancha.

En el ámbito educativo de aprendizaje en etapas escolares, la bilateralidad juntamente con los fundamentos básicos ofensivos del baloncesto asume un rol importante que ayuda a mejorar diferentes aspectos como es el equilibrio, lateralidad, el control del cuerpo generando que se sumen movimientos del lado no dominante ejecutando una acción completa, fomentando la participación activa y progresiva de cada una de sus capacidades.

1.2 Concepto de aprendizaje

El aprendizaje es un proceso continuo, los individuos adquieren, aumentan y modifican sus conceptos, habilidades y valores a partir de la experiencia, la práctica y la interacción con su contexto. No se trata de memorizar la información, sino de procesar, aplicar lo aprendido en situaciones de la vida diaria.

Buitrago (2021) indica que el aprendizaje ha sido uno de los temas claves en el ámbito educativo, desde el punto de vista educativo, el aprendizaje se indica en la adquisición de habilidades motrices y técnicas, como el dominio de habilidades y destrezas, coordinación corporal y la toma de decisiones en las clases de educación física de manera particular el baloncesto. A través del aprendizaje, el educando mejora su trabajo motor, sino que desarrolla conceptos y valores.

1.2.1 Características del aprendizaje

- **Proceso continuo:** el aprendizaje se desarrolla a lo largo del tiempo y no sucede de modo inmediato. Se fortifica con la práctica continua, la experiencia y la repetición duradera de las actividades educativas.
- **Progresivo:** el aprendizaje de acuerdo a los principios didácticos avanza de lo general a lo particular, se elabora este conocimiento sobre aprendizajes previos, ocasionando un desarrollo progresivo y ordenado.
- **Significativo:** el aprendizaje es más efectivo cuando tiene sentido para el educando y se relaciona con su contexto, experiencias, facilitando la comprensión y aplicación de los aprendido.
- **Participación activa:** el aprendizaje no es pasivo; el educando aprender mejor cuando actúa, experimenta, práctica y reflexiona sobre lo que efectúa
- **Se construye a partir de la experiencia:** la interacción con el contexto, los materiales y otros individuos favorece la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades.
- **Integra aspectos cognitivos, motrices y sociales:** el aprendizaje involucra no solo se refiere a los conocimientos, sino se desarrolla de habilidades físicas, emocionales y sociales especialmente en las áreas de educación física.

1.3 Estrategias metodológicas de aprendizaje

En la actualidad con las investigaciones recientes se puede determinar que las estrategias de aprendizaje resaltan siendo activas y constructivistas, en comparación con tiempos pasados donde eran más directas y repetitivas. Las estrategias emplean métodos dinámicos que sirven para un pleno aprendizaje por eso nos enfocamos en las siguientes estrategias metodológicas innovadoras y lúdicas utilizadas durante las clases, para desarrollar competencias motrices, sociales y cognitivas.

1.3.1 Aprendizaje basado en proyectos (ABP):

El Aprendizaje basado en Proyectos, es una estrategia de aprendizaje haciendo un proyecto real que resuelve un problema determinado. Poniendo importancia en los alumnos para que resuelvan con sus conocimientos, interpreten su aprendizaje y trabajen en equipo.

Estimulando para su desarrollo en la vida cotidiana sin una guía en su formación.

Según Añazco Martínez et al. (2025) en la revista Retos, el ABP en educación física, existen bloques curriculares para el año escolar que incluyen diferentes aspectos del área como son las competencias, deportes entre otras. El estudio revela que al agrupar a la gente con evaluaciones continuas con opiniones diferentes ayudan a su mejoría social, siendo flexible para cualquier edad y motivando a completar objetivos.

Partiendo del aprendizaje en el baloncesto, se logra diseñar proyectos como un equipo adecuado para un partido de baloncesto, donde modifican reglas de acuerdo a las capacidades de cada persona que integra el grupo mejorando la cooperación y competencia social ante un entorno desfavorable, consiguiendo una buena motivación generando soluciones a algún problema.

1.3.2 *Aprendizaje Cooperativo (AC)*

Se comprende en aprender en grupos pequeños donde cada persona dependa de otra, teniendo un puesto u objetivo claro por medio de roles, con esto, mejoramos la comunicación y el trato hacia iguales, mientras se desarrolla la clase, reforzando conocimientos y aprende a compartir una responsabilidad para conseguir un logro.

Añazco (2025) define el AC con metas comunes y responsabilidad en pequeños grupos, colaborando en la educación para subir cada habilidad y social en clase. El trabajo se vuelve cualitativo mostrando juegos cooperativos para la convivencia y un buen desarrollo integral. En la Educación Física favorece a la participación de todos, dinámicas como el cambio de roles en clases de baloncesto donde cada uno resalte en cada fundamento y luego enseñe al otro o rotar actividades, juegos colectivos, estrategias que aceleren el desarrollo.

1.3.3 *Gamificación:*

La gamificación es someterse a reglas de juegos puntuales, logros o niveles de clases a completar. Para que los estudiantes se enganchen más, conseguir que realicen alguna actividad física y a su vez reforzar lo aprendido, mediante premios.

Un estudio de Retos por Calor et al. (2025) demuestra que la práctica de la gamificación por un periodo determinado, resalta la actividad más activa y disfrute del aprendizaje mediante retos y logros alcanzado, asegurando un bajo abandono de clases por motivos aburridos y subiendo el compromiso en tablas sanas de calificación de notas.

Se puede emplear en las horas clase del tema baloncesto por medio de actividades u objetivos propuestos para la clase donde el grupo o los estudiantes tienen que cumplirlo dentro del tiempo establecido elevando la participación e intervención autónoma de cada uno.

1.3.4 Enseñanza basada en juegos:

La enseñanza basada en juego, resalta la creatividad al momento de realizar las clases en versiones simple del tema para repetición del contenido propio por medio de un juego, sirviendo a la toma de decisiones, interacción, diversión y aprendizaje.

Fernández et al. (2023) en JUMP muestra que, con juegos dentro del aula o la clase, existe más atención y alegría al aprender movimientos o acciones, conociendo que los juegos ayudan al compromiso mental sin obligar a la repetición de la técnica en el aprendizaje aplicable para todas las edades.

Aprendiendo en el baloncesto, mediante juegos con grupos reducidos para aprender cada fundamento, y luego subir la dificultad mediante un juego aplicando los fundamentos básicos ofensivos, para una mejoría y comprensión del aprendizaje por medio de juegos dinámicos para su disfrute pleno en su desarrollo.

1.4 Fundamentos básicos del baloncesto

Los fundamentos en el baloncesto hacen referencia a las habilidades técnicas que cada jugador debe dominar de manera individual para poder practicar y desempeñarse bien en este deporte. Entre estas habilidades básicas nos enfocamos en tres principales: el pase, el drible y el lanzamiento, consideradas la base sobre la cual se construye el aprendizaje del baloncesto, a partir de ellas surgen otras acciones importantes necesarias para desarrollar un juego completo, es fundamental que estos elementos se enseñen desde los primeros niveles, dándoles la importancia que merecen y reforzándolos a medida que el jugador avanza en su formación. Cuando se aprenden correctamente y se aplican de forma constante en el juego, facilitan la adquisición de técnicas más avanzadas y permiten que el aprendizaje sea más eficiente (Castro y Gutiérrez, 2022).

Además, el baloncesto, al igual que otros deportes, forma parte del ámbito educativo, ya que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes. Practicarlo no solo mejora habilidades físicas y técnicas, sino que también fortalece aspectos cognitivos, intelectuales y prácticos dentro del contexto escolar, convirtiéndose en una herramienta educativa valiosa.

1.4.1 Lanzamiento

Dentro de este deporte, el lanzamiento, especialmente el tiro libre, cumple un papel protagónico, ya que representa una oportunidad clave para sumar puntos de manera directa, en este sentido, la efectividad del lanzamiento no depende únicamente de la situación de juego, sino también del dominio técnico del jugador.

Uno de los elementos más relevantes en el baloncesto es el tiro, también conocido como lanzamiento, ya que representa la culminación efectiva de una acción ofensiva. Este recurso resulta fundamental para convertir puntos en la canasta y superar al equipo rival en el marcador, lo que permite alcanzar la victoria. Por ello, es imprescindible que el jugador de baloncesto posea conocimientos sobre las distintas técnicas de lanzamiento y las desarrolle progresivamente mediante el entrenamiento sistemático y la práctica constante (Penner, 2021)

1.4.2 Tipos de lanzamiento

- **Lanzamiento estático:** se ejecuta sin salto, la característica es los pies apoyados en el suelo. Es normal en etapas iniciales del aprendizaje, el educando debe concentrarse para convertir el o los puntos, tomando como ejemplo el tiro de lanzamiento libre, que después de una falta se ejecuta el tiro sin necesidad de moverse
- **Lanzamiento en bandeja:** se efectúa este fundamento en movimiento, generalmente tras ejecutar dos pasos y se caracteriza por un lanzamiento suave y cercano al aro. Es uno de los lanzamientos más utilizados, favorece el uso de ambos lados del cuerpo.

- **Variantes:**

Lanzamiento a media distancia: se efectúa desde la zona intermedia de la cancha es prioritario para ampliar las opciones ofensivas del equipo.

Lanzamiento lejano: se efectúa desde una zona lejana del tablero, fuera del área de tres puntos también, que demanda una dirección precisa, y fuerza más grande en su medida.

Lanzamiento de gancho: se efectúa generalmente con un brazo en solitario, donde el trayecto es lateral al aro, permitiendo blindar el balón y evitando que el rival lo tome.

1.4.3 Eficacia del lanzamiento

La eficacia del entrenamiento funcional está directamente vinculada con la frecuencia y la intensidad con la que se lleva a cabo, ya que su aplicación busca fortalecer la condición física general y contribuir al bienestar integral de los jugadores. Este tipo de entrenamiento responde a las exigencias propias del deporte, permitiendo que el cuerpo se adapte de manera progresiva a los movimientos que se realizan durante la práctica en la cancha.

1.4.4 Drible

Según Del Rio (2003) este fundamento es lo que más se utiliza para moverse en toda la cancha, es considerada como un arma empleada como recurso para desplazarse de un lado a otro, también se realiza de una determinada manera, conociendo diferentes tipos.

- **Dribbling de control o protección:** se utiliza para ejecutar el dominio del balón para evitar la presión del otro jugador. El jugador dribla con su cuerpo inclinado y el balón con boteo corto, usando el cuerpo y brazo que no domina para proteger el balón, este se utiliza cuando se necesita asegurar la posesión del balón.

- **Dribbling de avance :** este tipo de movimiento con balón permite desplazarse de un lugar a otro, manteniendo el control del balón, la ejecución de balón en el momento de desplazarse en

más largo. Este tipo de dribling utilizan para pasar de un lugar a otro también generándose en **dribling en velocidad** con un boteo delante del cuerpo coordinando el movimiento con el desplazamiento muy utilizado en ataques.

- **Variantes:**

Dribling de cambio de mano: consiste en realizar el boteo de la mano cambiando de una mano a otra para evitar al jugador del otro equipo, favorece el desarrollo de la bilateralidad, es decir el trabajo con los dos brazos.

Dribling cruzado por la espalda: consiste en realizar un boteo por atrás de la espalda de una mano a otra para evitar que un defensor lo tome, que usa una coordinación precisa y de forma repetitiva.

Dribling entre piernas: consiste en realizar un boteo entre un espacio de las piernas del balón cambiando de una mano a otra evitando al defensor, se realiza con una posición segura y buena postura.

Dribling de reverso o giro: se efectúa girando el cuerpo sobre uno de los pies, protegiendo el balón y cambiando de lugar. Es muy importante ejecutar para salir de la marca defensiva.

1.4.5 Control del balón en el drible

Al momento de llevar el balón de un punto a otro dentro del espacio de la cancha, se emplea diferentes movimientos ya mencionados con el balón para, mejorar el traslado evitando rivales de manera efectiva, toma de decisiones con un buen control del balón ante diferentes dificultades que surgen al momento de efectuar el juego del baloncesto, generando respuestas adecuadas y efectivas en posesión del balón.

1.4.6 Pases

Según Wissel (2002) es del fundamento que se enseña al final para evitar lesiones en los jugadores que inician, el objetivo es de poder avanzar por la cancha sin que el equipo contrario obtenga el control del balón, se utiliza esencialmente para hallar oportunidades de lanzamiento, por lo que se hace de manera rápida y controlada generando juego entre los distintos participantes dentro de la cancha.

Es fundamental para que se genere lo que se llama un juego colectivo, para poder avanzar y evitar que se robe el balón, consiguiendo llegar al aro contrario sin dificultad, siendo estos pases precisos hacia el mismo compañero.

1.4.7 Tipos de pases

Para Pardo (2020), al momento de encontrarse en diferentes acciones de juego se pueden realizar diferentes formas de pase e intuitiva del pasador, entre los principales encontramos:

Pase de pecho a pecho: específicamente utilizando las dos manos, y entregando el pase a la altura del pecho a un compañero, se caracteriza por la precisión y facilidad al pasar.

Pase con rebote o pique: se ejecuta con la intencionalidad de mandar el balón al suelo para que botee con un pique y llegue al compañero evitando la intercepción de una mano rival.

Pase elevado por encima de la cabeza: se ejecuta con las dos manos con fuerza para un largo alcance, y precisión para aprovechar el espacio aéreo y entregar un pase sin que el rival pueda llegar.

Pase sobre hombro o de béisbol: se ejecuta con jugadas rápidas, donde la mano hace un movimiento rápido con el balón para pasar a un compañero en larga distancia, efectivo para contraataques.

- **Variantes**

Pase lateral: se ejecuta hacia los costados y requiere buen control del balón; en ocasiones se usa como recurso de amago.

Pase mano a mano: Se emplea a corta distancia y se le entrega a la mano del compañero directamente.

1.4.8 Precisión y fuerza del pase

La precisión del pase es un elemento fundamental en el baloncesto, ya que permite que el balón llegue de manera correcta y segura al compañero, favoreciendo la continuidad del juego ofensivo. Un pase preciso evita pérdidas innecesarias de balón y contribuye a mantener la posesión durante mayor tiempo, lo que incrementa las posibilidades de generar acciones de ataque efectivas. Además, “la precisión facilita la correcta ubicación del receptor, permitiéndole ejecutar con mayor facilidad el siguiente gesto técnico, ya sea un drible, un lanzamiento o un nuevo pase”. (González y Yanes, 2023).

La forma adecuada de emplear la precisión junto con la fuerza en el pase ayuda a desarrollar el juego de compañerismo de manera correcta. La combinación entre la fuerza y precisión ayuda a conseguir que el balón fluya constantemente, un estilo no pausado y constante generando brechas de cesto para sumar puntos, potenciando el desempeño grupal y propio.

Capítulo 2: Materiales y Métodos

2.1 Tipo de investigación

La presente investigación se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo ya que se basa en la recolección y análisis de datos numéricos que permiten describir el proceso de efectividad de cada fundamento básicos sobre el dribling, los pases y los lanzamientos, como también la recolección de datos numéricos de manera objetiva las características de las variables investigadas.

Según Benavidez y Díaz (2017) la investigación cuantitativa o método cuantitativo, es aquella que se basa en los números para investigar, analizar y comprobar información y datos sobre variables. Este método es el más utilizado en las ciencias y disciplinas como: informática, matemáticas y estadística, etcétera; pues ella requiere de los valores cuantificables como porcentajes, magnitudes, tasas, costos, entre otros.

2.2 Alcance de investigación

2.2.1 Investigación descriptiva

Esta investigación tiene como alcance descriptivo, con este tipo de investigación lo que se pretende caracterizar el estado actual del desarrollo de la bilateralidad y el nivel de aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto en los estudiantes de 8° año, sin establecer relaciones causales.

Según Bernal (2012) La investigación descriptiva es aquella en que se reseñan las características y detallar o rasgos de la situación u objeto de estudio, acerca de la bilateralidad y el nivel de aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto, pero con el desarrollo de estas variables no se dan explicaciones o razones del porqué de las situaciones, los hechos o fenómenos.

2.2.2 Investigación de campo

Este tipo de investigación fue muy importante porque se realizó directamente en el lugar de los hechos, sin manipular variables y respetando las condiciones del entorno educativo, este tipo de investigación permite recoger información fiable de manera directa de los sujetos involucrados. Esta investigación de campo se llevó a cabo en los 8vos años de la Unidad Educativa Natalia Jarrín de Espinoza., quienes constituyeron en la población objeto de análisis, específicamente en el diagnóstico de los fundamentos básicos del baloncesto.

Según Benavides y Díaz (2017) muestra que este tipo de investigación es también conocido como investigación in situ, ya que se realiza en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio, es decir se vive directamente una realidad, esto permite recoger información no distorsionada por situación real, es decir se recaba la información en el lugar de los hechos.

2.2.3 Investigación bibliográfica

La investigación bibliográfica constituye un aspecto principal en el presente estudio, mediante esta se puede recopilar, analizar y sistematizar la información teórica de fuentes primarias y secundarias confiables como textos, artículos científicos tesis y documentos oficiales, este tipo de investigación facilita la elaboración del marco teórico de acuerdo a las variables de estudio acerca de la importancia de la bilateralidad y el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto.

Según Benavides y Díaz (2017) revela que como su nombre lo refiere, este tipo de investigación consiste en recabar, reunir, seleccionar y analizar datos de diferentes bibliografías y otros materiales de utilidad para los propósitos de la investigación, es decir, extraer y recopilar información relevante y selectiva necesaria para la investigación.

2.3 Diseño de la investigación

2.3.1 *Diseño no experimental*

La presente investigación se desarrolló bajo el diseño no experimental, es decir no se manipularon las variables de estudio de manera intencional, sino que estas variables se observan y analizan tal como se presentan en la práctica de las clases de educación física, este diseño de investigación permite evaluar la evolución o comportamiento de las variables en distintos momentos de tiempo. Con este diseño se pretende evaluar el nivel de bilateral y el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto, mediante el diagnóstico de poder obtener información.

Según Sousa et al. (2009) expone que los Diseños no experimentales no tienen determinación aleatoria, manipulación de variables o grupos de comparación. El investigador observa lo que ocurre de forma natural, sin intervenir de manera alguna. Existen muchas razones para realizar este tipo de estudio. Primero, un número de características o variables no están sujetas, o no son receptivas manipulación experimental.

2.3.2 *Diseño transversal*

La presente investigación se realizó por medio de un corte transversal, es decir que los datos obtenidos se realizaron por medio de un estudio observacional con bases individuales para identificar la dominancia y el grado de aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto. Con este estudio se observó en un momento determinado los cálculos estadísticos de cada variable establecida, con su relevancia dentro de la investigación mostrando la frecuencia definida dentro de la acción a realizar enfocadas a la técnica realizada.

Según Quintanal y Sanches (2024) muestra que se caracterizan por el estudio de un determinado problema, en cual la recolección de datos se realiza en un solo momento o en

periodo de tiempo determinado, con el propósito de describir una o más variables tal como se representa en ese instante, sin efectuar seguimiento a lo largo del tiempo.

2.4 Método de investigación

2.4.1 Método deductivo-inductivo

Este método es importante en el proceso de investigación ya que ayuda a fundamentar el planteamiento del problema, los objetivos y las variables de investigación, se apoya en teorías ampliamente aceptados, orienta para la construcción del marco teórico que empieza de una generalidad sobre la dominancia lateral a otra parte desde el análisis de sus variables, dimensiones e indicadores acerca de la bilateralidad y aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del baloncesto, garantizando la coherencia entre la teoría y la práctica investigativa.

Según Bernal (2012) manifiesta que es un método de razonamiento que consiste en tomar conclusiones generales para explicar las particulares. El método se inicia con análisis de postulados, es de aplicación universal. Este método parte de conocimientos previamente establecidos en la investigación científica para aplicarlos en el contexto específicos fortaleciendo el rigor teórico.

2.4.2 Método sintético

En la presente el método sintético permite consolidar la información relacionada con la bilateralidad y el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto, este método ayuda a unificar los aportes de los datos recopilados del trabajo de campo, mediante estos resultados redactar conclusiones y recomendaciones claras de acuerdo a los objetivos específicos planteados.

Según Bernal (2012) indica que este método de investigación consiste en integrar los componentes dispersos de un objeto de estudio para ser estudiados en su totalidad, con los datos

recopilados en la investigación de campo, este método ayuda con la redacción de las conclusiones, es decir a integrar los elementos más relevantes.

2.4.3 *Método estadístico*

Este método estadístico es muy importante en proceso de investigación porque permite organizar los datos, procesar los datos y finalmente analizar e interpretar los resultados. A través de este método los resultados son plasmados en barras, cuadros o diagramas circulares, así como el cálculo de frecuencias, porcentajes y medidas descriptivas lo que permitirá describir todo lo referente a las dos variables de estudio acerca de la importancia de la bilateralidad y el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto.

Según Puentes (2024) indica que el análisis estadístico es una metodología matemática y estadística utilizada para organizar y sistematizar la información, describir la realidad de un fenómeno estudiado, analizar e interpretar datos de forma válida, estableciendo probabilidades de extrapolación; en otras palabras, utilizar los datos para la toma de decisiones, evitando juicios subjetivos.

2.5 Técnicas e instrumentos

2.5.1 *Encuesta*

Para recabar la información relacionada con el problema de investigación se utilizó la técnica de la encuesta, la cual permitió obtener información sobre la importancia de la bilateralidad en el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto, en los estudiantes de la Unidad Educativa Natalia Jarrín de Espinoza mediante la encuesta a entrenadores modificada al contexto de (Muñoz y Estrada, 2020).

La técnica de encuesta estructurada con preguntas cerradas, aplicada mediante un cuestionario estructurado dirigido a docentes de Educación Física, con el objetivo de recoger

información sobre sus conocimientos y prácticas en relación con la lateralidad y la bilateralidad en la clase. El cuestionario se diseñó y administró a través de un formulario en línea (Google Forms), organizando los contenidos en bloques temáticos y reformulando las preguntas para centrarlas en los ejes específicos de la tesis, de modo que guardaran coherencia con los objetivos planteados y con la adaptación del instrumento original sobre lateralidad en baloncesto.

Según Quintanal y Sanches (2024) para las encuestas conocidos como sondeos de opinión, desempeñan un papel importante dentro de los procesos de investigación. Las encuestas siguen constituyendo hoy en uno de los procedimientos de investigación más importantes de los utilizados en ciencias sociales, entendidas en su sentido amplio se clasifican en sondeos de opinión, encuestas por muestreo.

- **El cuestionario**

El instrumento de investigación fue un cuestionario estructurado, elaborado con preguntas cerradas, para ello se utilizó la escala de Likert, diseñado para recopilar información relacionado con el problema, se obtuvo información clara y objetiva de esta manera garantizando la confiabilidad esta técnica e instrumento de investigación.

Según Quintanal y Sanches (2024) indica que el cuestionario consiste en una serie de preguntas, normalmente de varios tipos, preparados sistemáticamente y cuidadosamente, a través de las cuales se pretende obtener información sobre algún indicador, las preguntas tienen un valor independiente, es decir, no se suman las respuestas en una puntuación total.

2.5.2 Observación directa o estructurada

Para el desarrollo de la presente investigación se utilizó la observación directa o estructurada, cuyo propósito fundamental es evaluar de manera objetiva el nivel de efectividad

de la bilateralidad de los fundamentos básicos del baloncesto, como el drible, lanzamiento y pase en los estudiantes de octavos años de Educación General Básica Natalia Jarrín de Espinoza.

Según Quintanal y Sanches (2024) indica que la observación estructurada se caracteriza por ser consiente y estar cuidadosamente planificada objetivo, sujeto, contexto, medios, tiempo. Entre las características más sobresalientes encontramos la recogida se obtiene desde fuera sin intervención del observador ni tener ningún tipo de relación con el observado, su característica tiene una posición neutral, Una de las ventajas permite tener información de los hechos tal como se presentan.

- **Guía de observación**

Es un instrumento de medición cuantitativa que fue de gran utilidad en el proceso de investigación, para ello se utilizó una escala de medición, los indicadores específicos salieron de cada dimensión del drible, pase y lanzamiento, que fueron establecidos en la investigación de Portocarrero y Agudelo (2016), en donde se modificó y seleccionó aspectos importantes, integrando un apartado de bilateralidad; estos datos permitieron obtener datos confiables para su posterior análisis.

2.6 Preguntas de investigación y/o hipótesis

Contestación a las preguntas de investigación

¿Cómo se justifica desde la teoría la bilateralidad y su importancia en el aprendizaje de fundamentos básicos del baloncesto (lanzamiento, drible y pase)?

Teóricamente, se sustenta de la necesidad de que el estudiante utilice de forma coordinada y equilibrada ambos lados del cuerpo, desarrollando no solo su lado dominante, sino también el no dominante, que fortalece algunos pilares fundamentales, en conjunto como el baloncesto, una eficaz ejecución de los fundamentos básicos ofensivos con los dos lados del cuerpo, la toma de decisiones, y la capacidad de adaptación antes cualquier situación. Así afirmando que la

bilateralidad como un principio de aprendizaje motor, para un mayor dominio técnico y calidad de ejecución de los fundamentos.

¿Cuál es el grado de conocimiento de la bilateralidad de los docentes de Educación Física y el dominio de la bilateralidad en los fundamentos básicos del baloncesto (lanzamiento, drible y pase) en estudiantes de 8° de la Unidad Educativa “Natalia Jarrín de Espinoza”?

Los resultados de la encuesta y de la guía de observación aplicada, presenta una marcada dominancia del lado derecho en los fundamentos básicos ofensivos, mientras que el lado izquierdo evidencia mayores dificultades en control, coordinación, y precisión, Este patrón sugiere qué, aunque los docentes tengan en cuenta la importancia de la bilateralidad no está de la mano con el trabajo realizado, por lo que no asegura una práctica equilibrada de ambos lados del cuerpo.

¿Qué tipo de ejercicios se puede diseñar para mejorar la bilateralidad en el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto (lanzamiento, drible y pase)?

Se concluye que es posible mejorar la bilateralidad mediante un conjunto de ejercicios específicos orientados a trabajar de forma equilibrada ambos segmentos corporales en los fundamentos principales conocidos, siendo organizados de forma progresiva y por nivel desde tareas de familiarización y luego control de la no dominante para pasar a situaciones más complejas dentro de la práctica del baloncesto, siempre exigiendo el uso alternado de las manos.

Fundamentos básicos del baloncesto	Diagnosticar el grado de conocimiento de la bilateralidad de los docentes de Educación Física y el dominio de la bilateralidad de los fundamentos básicos del baloncesto (lanzamiento, drible y pase) en estudiantes de 8° de la Unidad Educativa “Natalia Jarrín de Espinoza”	Lanzamiento	Estático	(6)	Ficha de observación estructurada	Estudiantes de 8° año de Educación General Básica
			Bandeja	(7)		
			Variantes	(8)		
			Eficacia del lanzamiento	(9)		
			Control o protección	(10)		
	Diseñar una guía de ejercicios para mejorar la bilateralidad en el aprendizaje de fundamentos básicos del baloncesto (lanzamiento, drible y pase)	Dribbling	Avance	(10)	Rúbrica de evaluación	
			Variantes			
			Control del balón			
			Pecho			
			Pique			
		Pase	Beisbol			
			Por encima de la cabeza			
			Variantes			
			Precisión y fuerza			

Fuente: Autoría Propia

2.8 Participantes

La población de la presente investigación está constituida por cinco docentes del área a cargo y treinta y ocho estudiantes, quienes corresponden a la totalidad de los estudiantes del 8° paralelo “B” de la Unidad Educativa Natalia Jarrín de Espinoza, dicha población se considera la totalidad para participar en el presente estudio.

Tabla 2

Población de la investigación

Participantes	Unidad
Estudiantes de 8° “B”	38
Docente de educación física	5
Total	43

2.9 Muestra

2.9.1 Tipo de muestra censal

Debido a que la población es pequeña y accesible, se trabajó con la totalidad del grupo de estudio, que está conformado por los cinco docentes y los treinta y ocho estudiantes, para ello se aplicó un muestreo censal.

2.10 Procedimiento y análisis

El procedimiento se llevó a cabo de manera sistemática y secuencial de acuerdo a los objetivos planteados en la investigación, a continuación, describo las fases como se fueron realizando metodológicamente.

Fase 1: Fundamentar teóricamente la bilateralidad y su importancia en el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto (lanzamiento, drible y pase). Para logra el cumplimiento de este objetivo se efectuó una revisión documental y bibliográfica

de fuentes científicas recabadas en libros, artículos, documentos especializados, como son Scielo, Dialnet, revistas específicas en línea como Podium, Retos, EmásF, Revista académica internacional de Educación Física, manuales de referencia y textos específicos de baloncesto, con el propósito de sustentar teóricamente aspectos relacionados con la importancia de la bilateralidad y aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del baloncesto.

Fase 2: Diagnosticar el grado de conocimiento de la bilateralidad de los docentes de Educación Física y el dominio de la bilateralidad de los fundamentos básicos del baloncesto (lanzamiento, drible y pase) en estudiantes de 8° de la Unidad Educativa “Natalia Jarrín de Espinoza”. Para este apartado se tomó la encuesta de Muñoz y Estrada (2020) y se modificó las preguntas para el profesorado, manteniendo la idea inicial obteniendo datos sobre el conocimiento en el aspecto del baloncesto y su aplicación en la hora clase, optando por la modalidad online, se creó la encuesta de forma digital por la plataforma de google forms con un link <https://forms.gle/j6q1aXvN3nFCKSYR8> que fue enviado a todos los docentes del área de Educación Física.

Figura 1
Encuesta docente

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Tema de investigación: Importancia de la bilateralidad para el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto en estudiantes de 8° de la Unidad Educativa Natalia Jarrín de Espinoza.

Objetivo: Diagnosticar el grado de conocimiento de la bilateralidad de los docentes de Educación Física

Indicaciones: Seleccione la respuesta que se asemeje a la realidad.

Preguntas sociodemográficas:

1. Edad

Menos de 25 años	De 26 a 45 años	Más de 46 años
------------------	-----------------	----------------

2. Años de experiencia

Menos de 5 años	De 6 a 15 años	Más de 16 años
-----------------	----------------	----------------

3. Nivel de estudios

Tecnología	Tercer nivel	Cuarto nivel
------------	--------------	--------------

Preguntas específicas:

4. ¿Cuál es el grado del manejo de balón de la mano dominante de sus estudiantes?

Excelente	Bueno	Aceptable	Escaso	Deficiente
-----------	-------	-----------	--------	------------

5. ¿Cuál es el grado del manejo de balón de la mano no dominante de sus estudiantes?

Excelente	Bueno	Aceptable	Escaso	Deficiente
-----------	-------	-----------	--------	------------

6. ¿Cómo valoraría conseguir el mismo dominio con la mano dominante que con la mano no dominante?

Excelente Bueno Aceptable Escaso Deficiente

7. ¿La relación entre la dominancia lateral ocular y manual tiene repercusión en el rendimiento de un estudiante?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca

8. Cuando realiza trabajo de técnica de bote con sus estudiantes ¿Trabaja al mismo tiempo el lado dominante que el lado no dominante?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca

9. ¿Cree que es posible conseguir el mismo dominio con la mano dominante que con la mano no dominante?

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca

10. ¿Qué estrategias usa con sus estudiantes para la mejora del lado no dominante?

Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)

Aprendizaje Cooperativo (AC)

Gamificación

Aprendizaje basado en juegos

Ninguno

Donde se puede revisar en la web las respuestas obtenidas con porcentajes para una clara visualización de los resultados y el segundo apartado de diagnosticar el dominio de la bilateralidad de los fundamentos básicos del baloncesto (lanzamiento, drible y pase) en estudiantes de 8° de la Unidad Educativa Natalia Jarrín, para lograr este objetivo planteado, se realizó el trabajo de campo con los educandos de octavo año paralelo “B” en la Unidad Educativa Natalia Jarrin de Espinoza, se trabajó con este grupo de estudio considerados pertinentes por su etapa de desarrollo motriz y el aprendizaje deportivo, para recabar la información relacionada con el problema de investigación se aplicó ficha de observación junto a una rúbrica de evaluación, lista de cotejo o escala valorativa, estos instrumentos evaluó el drible en velocidad (tiempo de desplazamiento de un punto a otro punto de forma adecuada), el pase (Posición de las manos, más la efectividad para llegar al objetivo) y finalmente el lanzamiento (que se realizó con 5 oportunidades desde la línea de tiro, observando la ejecución y efectividad de la misma), más el apartado de bilateralidad enfocándonos al uso de las manos a utilizar para realizar cada fundamento básico del baloncesto.

Figura 2
Rúbrica de evaluación

			NIVEL/PUNTAJE		
			1	2	3
LANZAMIENTO	1	Agarre de balón	Manos juntas	Una mano debajo del balón y la otra sobre el	Agarre en T los dedos pulgares
	2	Fluidez del movimiento	Deteniéndose más de 1 tiempo	Deteniéndose un tiempo	Sin detenerse en la ejecución
	3	Efectividad	1 y 2	3 y 4	5
	4	Mano a utilizar	Derecha “D”, Izquierda “I”, Ambas Manos “AM”		
DRIBLE	1	Velocidad de desplazamiento	7	6	5
	2	Fluidez del movimiento	Deteniéndose más de 1 tiempo	Deteniéndose un tiempo	Sin detenerse en la ejecución
	3	Mirada del deportista	Mira más de una vez al balón o al suelo	Mira una vez al suelo o el balón	Todo el tiempo mira al frente
	4	Mano a utilizar	Derecha “D”, Izquierda “I”, Ambas Manos “AM”		
PASE	1	Posición de los codos	Totalmente separados del cuerpo	Más separados de lo normal	Ligeramente separados del cuerpo
	2	Fluidez del movimiento	Deteniéndose más de 1 tiempo	Deteniéndose un tiempo	Sin detenerse en la ejecución
	3	Efectividad	1 y 2	3 y 4	5
	4	Mano a utilizar	Derecha “D”, Izquierda “I”, Ambas Manos “AM”		

Nota. Indicadores a considerar tomados de Portocarrero & Agudelo (2016)

Fase 3: Diseñar una guía de ejercicios para mejorar la bilateralidad en el aprendizaje de fundamentos básicos del baloncesto (lanzamiento, drible y pase). Con base a los resultados del diagnóstico, se procedió al diseño de una “Guía de ejercicios bilaterales de los fundamentos básicos del baloncesto para el desarrollo integral de los estudiantes”, orientada a mejorar la efectividad de la bilateralidad en el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto, en esta guía se incluyó ejercicios progresivos para realizar el drible , pase y lanzamiento cada una con tres niveles de conocimiento y dificultad diferente, donde se aplica los fundamentos desde lo más básico y sencillo, hasta trabajos complejos y divertidos para emplearlo en la hora clase con una metodología cooperativa y basada en juegos.

Consideraciones bioéticas:

Consentimiento informado: se realizó el trabajo pidiendo autorización a las autoridades competentes de la institución con un acercamiento y socialización de la investigación a realizar, explicando el objetivo que era conocer el nivel de conocimiento de los docentes mediante una encuesta estructurada sobre la bilateralidad y el nivel de los fundamentos básicos de los estudiantes de 8° mediante una ficha de observación junto a una rúbrica de evaluación, donde los beneficiarios son los estudiantes para conocer su nivel sobre el baloncesto, sin riesgos de lesiones o algún inconveniente al momento de realizar la investigación.

Figura 3

Carta de autorización



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
 FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TECNOLOGIA
 CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE



Oficio Nro. UTN-FECYT-PAFYD-OF-2026-003-O

Ibarra, 02 de febrero de 2026

PARA: MsC. Diana Valenzuela
 RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "NATALIA JARRIN DE
 ESPINOZA"

ASUNTO: Solicitud permiso

Reciba un cordial saludo.

El motivo del presente es para solicitar de la manera más comedida autorice y se brinde las facilidades necesarias al señor FRANCO HIDALGO JOSÉ DANIEL estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, para que obtenga la información y aplique los instrumentos de investigación que se requiere para el desarrollo del trabajo de integración curricular con el tema "Importancia de la bilateralidad para el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto en estudiantes de 8° de la Unidad Educativa Natalia Jarrin de Espinoza".

Por la favorable atención, le agradezco.

Atentamente,

CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

[Firma manuscrita]

FECYT
 CARRERA DE PEDAGOGIA
 DE LA ACTIVIDAD
 FISICA Y DEPORTE

PhD. Elmer Meneses

COORDINADOR CARRERA PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y
 DEPORTE

UNIDAD EDUCATIVA
 NATALIA JARRIN



CAYAMBE
 RECTORADO

05/02/2026

[Firma manuscrita]

Capítulo 3: Resultados y Discusión

Resultados de la encuesta aplicada a los docentes de la Unidad Educativa Natalia Jarrín de Espinoza.

Tabla 3

Edad de los docentes

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 25 años	0	0%
26 a 45 años	3	60%
Más de 46 años	2	40%
Total	5	100%

Nota: Docentes UE Natalia Jarrin de Espinoza

Se vista que el 40% supera los 46 años, sin registrarse docentes menores de 25 años.

Los resultados muestran a los docentes profesionales con una madurez adecuada, favoreciendo la estabilidad del proceso de enseñanza. De acuerdo con Betancourt et al. (2020), la experiencia mostrada junto con la edad contribuye de forma favorable al dominio pedagógico en las clases y a las metodologías didácticas, por lo que estos resultados muestran un contexto propio para el desarrollo de propuestas orientadas a la bilateralidad en los fundamentos del baloncesto, aunque el tamaño muestral reducido exige interpretar los datos con prudencia.

Tabla 4

Experiencia laboral de los docentes

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 5 años	0	0%
De 6 a 15 años	1	20%
Más de 16 años	4	80%

Total	5	100%
-------	---	------

Nota: Docentes UE Natalia Jarrin de Espinoza

Se observa que el 80% de los docentes posee más de 16 años de experiencia profesional y el 20% entre 6 y 15 años, sin presencia de docentes con menos de 5 años. Este predominio de trayectorias prolongadas revela un plantel docente altamente experimentado, capaz de implementar estrategias metodológicas complejas vinculadas al trabajo bilateral. Pita y Briones (2023) exponen que una experiencia amplia abarca una extensa gama de planificaciones didácticas y mayor capacidad de adaptación a diferentes metodologías actuales, lo que en este estudio se asocia a datos buenos para incorporar de manera adecuada a la bilateralidad en el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto.

Tabla 5

Nivel de estudios

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Tecnología	0	0%
Tercer nivel	3	40%
Cuarto nivel	2	60%
Total	5	100%

Nota: Docentes UE Natalia Jarrin de Espinoza

Interpretación

Los resultados muestran que el 60% de los docentes cuenta con formación de cuarto nivel y el 40% con estudios de tercer nivel, sin registrarse titulaciones de nivel tecnológico. Este perfil formativo evidencia un adecuado nivel de cualificación académica, que fortalece la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje. Arufe et al., (2021) sostienen que la formación de posgrado potencia la capacidad para diseñar propuestas metodológicas innovadoras en educación física, lo que, en el marco de esta investigación, se relaciona con

la posibilidad de planificar intervenciones específicas para el desarrollo de la bilateralidad en el baloncesto.

Tabla 6

¿Cuál es el grado del manejo de balón de la mano dominante de sus estudiantes?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bueno	2	40%
Aceptable	3	60%
Escaso	0	0%
Deficiente	0	0%
Total	5	100%

Nota: Docentes UE Natalia Jarrin de Espinoza

El 60% de los docentes considera que el manejo del balón con la mano dominante de sus estudiantes es aceptable y el 40% lo valora como bueno, sin registros en los niveles excelente, escaso o deficiente. Esta distribución indica que la mayoría del alumnado alcanza un dominio funcional de la mano dominante, aunque todavía distante de un nivel excelente. Investigaciones recientes señalan que el predominio de niveles medios es habitual en etapas iniciales de formación deportiva Pita y Briones (2023), por lo que estos resultados sugieren que existe una base técnica suficiente para avanzar hacia el trabajo de bilateralidad, siempre que se fortalezcan la calidad del bote y el control del balón con la mano de mayor uso.

Tabla 7

¿Cuál es el grado del manejo de balón de la mano no dominante de sus estudiantes?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bueno	1	20%
Aceptable	2	40%

Escaso	2	20%
Deficiente	0	0%
Total	5	100%

Nota: Docentes UE Natalia Jarrin de Espinoza

En el manejo del balón con la mano no dominante se observa una distribución más heterogénea: el 40% de los docentes lo califica como aceptable, el 20% como bueno y otro 20% como escaso, sin registros de niveles excelente o deficiente. Esta dispersión confirma que el rendimiento con la mano no dominante es inferior al observado con la mano dominante, lo que evidencia una asimetría propia de las etapas escolares. Ávila (2021) señala que esta diferencia entre miembros es frecuente en el baloncesto formativo y que el entrenamiento bilateral contribuye a reducirla; en este sentido, los resultados de la encuesta refuerzan la necesidad de incorporar tareas específicas para el desarrollo de la bilateralidad en los fundamentos básicos del baloncesto.

Tabla 8

¿Cómo valoraría conseguir el mismo dominio con la mano dominante que con la mano no dominante?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	1	20%
Bueno	2	40%
Aceptable	2	40%
Escaso	0	0%
Deficiente	0	0%
Total	5	100%

Nota: Docentes UE Natalia Jarrin de Espinoza

En cuanto a la posibilidad de alcanzar un dominio similar con la mano dominante y no dominante, el 40% de los docentes la valora como buena, el 40% como aceptable y el 20% como excelente. En conjunto, el 100% de las respuestas se ubica en valoraciones positivas (aceptable a excelente), lo que refleja una percepción favorable respecto al trabajo de

bilateralidad como objetivo pedagógico viable. Estos resultados, coherentes con las tendencias del entrenamiento contemporáneo, indican que los docentes reconocen la importancia de desarrollar el manejo de balón con ambas manos para optimizar el rendimiento de los fundamentos básicos del baloncesto, y consideran que, mediante una planificación adecuada, es posible aproximarse a un dominio equilibrado entre ambos lados del cuerpo.

Tabla 9

¿La relación entre la dominancia lateral ocular y manual tiene repercusión en el rendimiento de un estudiante?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	20%
Casi siempre	3	60%
A veces	1	20%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
Total	5	100%

Nota: Docentes UE Natalia Jarrin de Espinoza

El 60% de los docentes manifiesta que la relación entre dominancia lateral ocular y manual casi siempre repercute en el rendimiento del estudiante y el 20% indica que siempre lo hace, de modo que un 80% reconoce su influencia. Solo el 20% señala que esto ocurre a veces, sin respuestas en las categorías casi nunca o nunca. Este amplio consenso pone de relieve la importancia de considerar la lateralidad en la enseñanza del baloncesto, ya que, como señalan Betancourt et al. (2020), la dominancia lateral condiciona la ejecución técnica y la toma de decisiones en situaciones de juego, lo que coincide con la necesidad de planificar tareas que integren la bilateralidad en el aprendizaje de los fundamentos básicos.

Tabla 10

Cuando realiza trabajo de técnica de bote con sus estudiantes ¿Trabaja al mismo tiempo el lado dominante que el lado no dominante?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	60%
Casi siempre	2	40%
A veces	0	0%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
Total	5	100%

Nota: Docentes UE Natalia Jarrin de Espinoza

En relación con la práctica del bote, el 60% de los docentes indica que siempre trabaja de manera simultánea el lado dominante y el no dominante, mientras que el 40% señala que casi siempre lo hace. No se registran respuestas en las categorías a veces, casi nunca o nunca, lo cual evidencia una fuerte tendencia hacia la inclusión del entrenamiento bilateral en las sesiones. Estos datos son coherentes con lo planteado por Gimeno (2020), quien sostiene que el trabajo coordinado de ambos lados del cuerpo favorece la creatividad motriz y mejora la toma de decisiones en deportes de invasión como el baloncesto; sin embargo, los resultados también sugieren la conveniencia de consolidar esta práctica con una sistematicidad total y claramente planificada.

Tabla 11

¿Cree que es posible conseguir el mismo dominio con la mano dominante que con la mano no dominante?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	20%
A veces	4	80%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	5	100%

Nota: Docentes UE Natalia Jarrin de Espinoza

El 80% de los docentes considera que solo a veces es posible lograr el mismo dominio con la mano no dominante que con la dominante, mientras que el 20% opina que esto se puede conseguir casi siempre. No se presentan respuestas en las categorías siempre, casi nunca o nunca, lo que pone en una idea no clarificada sobre la bilateralidad. Desde la perspectiva del aprendizaje motor, diversos estudios reconocen que igualar completamente el rendimiento de ambas manos constituye un proceso complejo Ávila (2021); en esta investigación, la opinión docente se alinea con esa visión, al admitir las dificultades inherentes, pero sin descartar la mejora significativa del lado no dominante mediante programas sistemáticos de entrenamiento bilateral.

Tabla 12

¿Qué estrategias usa con sus estudiantes para la mejora del lado no dominante?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)	0	0%
Aprendizaje Cooperativo (AC)	2	40%
Gamificación	0	0%
Aprendizaje basado en juegos	3	60%
Ninguno		
Total	5	100%

Nota: Docentes UE Natalia Jarrin de Espinoza

En cuanto a las estrategias metodológicas empleadas para mejorar el lado no dominante, predomina el aprendizaje basado en juegos, con 3 respuestas, mientras que el aprendizaje cooperativo alcanza el 40%, sin que se reporten docentes que no utilicen ninguna estrategia. Esta preferencia por enfoques activos y lúdicos se ajusta a las tendencias actuales de la pedagogía deportiva, que resaltan el papel del juego como recurso para estimular el desarrollo motor y la toma de decisiones en contextos significativos. Pita

y Briones (2023) destacan que las metodologías lúdicas favorecen la participación y el perfeccionamiento técnico; en esa línea, los resultados muestran una orientación metodológica pertinente para potenciar la bilateralidad en el baloncesto, aunque se sugiere continuar diversificando y sistematizando las estrategias aplicadas.

Resultados de la aplicación de la ficha de observación estructurada a los estudiantes de la Unidad Educativa Natalia Jarrin de Espinoza

Lanzamiento

Tabla 13

Agarre de balón

Agarre de balón	Frecuencia	Porcentaje
Manos juntas	20	52,63 %
Una mano debajo del balón y sobre el	18	47,37 %
Agarre en T de los dedos pulgares	0	0 %
Total	38	100,0

Nota: Estudiantes de Octavo año de la U.E Natalia Jarrin de Espinoza

En relación con el agarre del balón en el lanzamiento, destaca la frecuencia del tipo con manos juntas (20 estudiantes), seguido de una mano debajo del balón y otra sobre él (18 estudiantes), mientras que ningún estudiante utilizó el agarre en T de los pulgares. Estos patrones reflejan variaciones comunes en el aprendizaje inicial de la técnica de tiro. Comparado con Díaz y Arias (2020), quien en su análisis de la técnica de tiro libre en baloncesto enfatiza el uso de una mano de tiro y otra de apoyo para mayor estabilidad y precisión, criticando estilos bajos o sin apoyo que reducen el éxito del tiro.

Tabla 14

Fluidez del movimiento

Fluidez del movimiento	Frecuencia	Porcentaje
Deteniéndose más de un tiempo	5	13,16 %

Deteniéndose un tiempo	31	81,58 %
Sin detenerse en la ejecución	2	5,26 %
Total	38	100,0

Nota: Estudiantes de Octavo año de la U.E Natalia Jarrin de Espinoza

En relación con la fluidez del movimiento en el lanzamiento, 5 estudiantes se detienen más de un tiempo, 31 (la mayoría) se detienen un tiempo, y 2 logran ejecución fluida sin pausas. Estas acciones repetitivas de etapas iniciales que generan automatización motora en principiantes coinciden con Díaz y Arias (2020), donde el tiro libre, fluidez sin interrupciones interpreta con mayor efectividad (80-90%), donde se recomienda una progresión pausada y controlada con movimientos continuos para optimizar el ritmo y precisión en jugadores formativos.

Tabla 15

Efectividad del lanzamiento

Efectividad de lanzamiento	Frecuencia	Porcentaje
1 y 2	36	94,74 %
3 y 4	2	5,26 %
5	0	0 %
Total	38	100,0

Nota: Estudiantes de Octavo año de la U.E Natalia Jarrin de Espinoza

En relación con la efectividad del lanzamiento desde la línea de tiro (5 intentos), 36 estudiantes encestaron entre 1 y 2 aros, 2 lograron entre 3 y 4, y ninguno alcanzó los 5/5. Los resultados quedan como una precisión baja en los principiantes con posibilidad de mejora. En el estudio de Díaz y Arias (2020) destaca que la efectividad entre 60-80% (3-4/5) es común en jugadores formativos a la hora de lanzar, atribuyéndola ya que tienen un agarre bien construido y estable, recomendando la repetición del ejercicio para mejora de la técnica asimilando la mecánica.

Tabla 16
Dominancia lateral

Dominancia lateral	Frecuencia	Porcentaje
Derecha “D”	19	50 %
Izquierda “I”	0	0 %
Ambas Manos “AM”	19	50 %
Total	38	100,0

Nota: Estudiantes de Octavo año de la U.E Natalia Jarrin de Espinoza

En la muestra se revela la dominancia lateral por un lado exclusivamente por la derecha con 19 estudiantes, al igual que ambas manos con el mismo valor, donde algunos emplean las dos manos pero sin ningún éxito por el tema de falta de fuerza, sin tener nadie siendo zurdo, para realizar la acción propuesta, Gallegos (2019) atribuye a los de ambas manos como personas sin una lateralidad definida, pero al mismo tiempo destaca que la bilateralidad mejorar destrezas como agarre, mejorando el porcentaje de efectividad.

Drible

Tabla 17
Velocidad de desplazamiento

Velocidad de desplazamiento	Frecuencia	Porcentaje
7	11	28,95 %
6	22	57,89 %
5	5	13,16 %
Total	38	100,0

Nota: Estudiantes de Octavo año de la U.E Natalia Jarrin de Espinoza

En relación con la velocidad de desplazamiento en el dribling, 11 estudiantes completaron el recorrido en 7 segundos, 22 en 6 segundos y solo 5 lo lograron en 5

segundos como máximo establecido. Estos tiempos revelan un dominio intermedio de control y rapidez en el manejo del balón durante trayectos largos. Esto se alinea con Díaz y Arias (2020), quien en su estudio vincula velocidades de dribling eficientes (bajo 6 segundos en cancha completa) con mejor coordinación ojo-mano y menor pérdida de balón, sugiriendo progresiones cronometradas para elevar el rendimiento en contextos competitivos.

Tabla 18

Fluidez del movimiento

Fluidez del movimiento	Frecuencia	Porcentaje
Deteniéndose más de un tiempo	3	7,89 %
Deteniéndose un tiempo	16	42,11 %
Sin detenerse en la ejecución	19	50 %
Total	38	100,0

Nota: Estudiantes de Octavo año de la U.E Natalia Jarrin de Espinoza

En relación con la fluidez del dribling, 3 estudiantes se detienen más de un tiempo, 16 pausan un tiempo, y 19 mantienen el movimiento continuo sin interrupciones. Estos datos indican distintos niveles de dominio del balón, con una proporción importante que ya logra continuidad en la ejecución. Corresponde con las conclusiones de Arias (2020), quien relaciona la ejecución fluida sin pausas a una mayor estabilidad técnica y menor riesgo de pérdida del balón, recomendando ejercicios progresivos para consolidar el ritmo natural en jugadores en formación.

Tabla 19

Mirada del deportista

Mirada del deportista	Frecuencia	Porcentaje
Mira más de una vez al balón o al suelo	27	71,05 %

Mira una vez al balón o al suelo	10	26,32 %
Todo el tiempo mira al frente	1	2.63 %
Total	38	95,3

Nota: Estudiantes de Octavo año de la U.E Natalia Jarrin de Espinoza

En relación con la dirección de la mirada durante el dribling de lado a lado, 27 estudiantes miraron más de una vez al balón o al suelo, 10 lo hicieron una vez, y solo 1 mantuvo la vista al frente durante toda la ejecución. Estos patrones muestran una fijación visual inicial sobre el balón, común en aprendizajes elementales. Apoya la evidencia presentada por Díaz y Arias (2020), quien destaca que elevar la mirada frontal potencia la percepción del juego y la velocidad, sugiriendo transiciones graduales hacia visión periférica para elevar el desempeño táctico en dribling.

Tabla 20
Dominancia lateral

Dominancia lateral	Frecuencia	Porcentaje
Derecha “D”	36	94,74 %
Izquierda “I”	1	2,63 %
Ambas Manos “AM”	1	2,63 %
Total	38	100,0

Nota: Estudiantes de Octavo año de la U.E Natalia Jarrin de Espinoza

Los resultados sobre la dominancia hay una clara preferencia por la derecha, con la mayoría de estudiantes, mientras que la mano izquierda o ambas manos fueron empleados por un solo estudiantes, con Gallego (2019) reportó en sus estudios tener más gente bilateral, por lo que el estudio muestra la urgencia de entrenamientos específicos para fomentar el drible y equilibrar los dos lados.

Pase

Tabla 21*Posición de los codos*

Posición de codos	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente separados del cuerpo	12	31,58 %
Más separados de lo normal	21	55,26 %
Ligeramente separados del cuerpo	5	13,16 %
Total	38	100,0

Nota: Estudiantes de Octavo año de la U.E Natalia Jarrin de Espinoza

En relación con la posición de los codos en el pase, 21 estudiantes presentan una separación mayor a la óptima, 12 los mantienen totalmente alejados del tronco y solo 5 consiguen la colocación adecuada con ligera separación. Estas acciones subrayan una técnica en fase de maduración, con escasa prevalencia de la ejecución precisa. Corrobora con González y Yanes (2023), quienes en su diagnóstico inicial observaron que el 66.7% de estudiantes evaluados en "Mal" o "Regular" en movimiento de brazos para pasar presentaban codos abiertos o separados del tronco, lo que frena el impulso y precisión del balón, proponiendo ejercicios secuenciales para corregir esta deficiencia común en formación básica.

Tabla 22*Fluidez del movimiento*

Fluidez del movimiento	Frecuencia	Porcentaje
Deteniéndose más de un tiempo	2	5.26 %
Deteniéndose un tiempo	23	60,53 %
Sin detenerse en la ejecución	13	34,21 %
Total	38	95,3

Nota: Estudiantes de Octavo año de la U.E Natalia Jarrin de Espinoza

En relación con la fluidez del movimiento en el pase, 2 estudiantes se detienen más de un tiempo, 23 pausan solo un tiempo, y 13 ejecutan sin interrupciones. Estos indicadores revelan un estado intermedio de coordinación, con predominio de pausas controladas sobre

la continuidad total. Refleja los hallazgos de González y Yanes (2023), quienes detectaron que el 56.7% de jugadores juveniles mostraban ejecuciones pausadas o irregulares en pases, asociándolas a falta de ritmo automatizado, y proponen ejercicios progresivos para transitar hacia movimientos fluidos que eleven la precisión y velocidad en contextos de juego.

Tabla 23

Efectividad del pase

Efectividad	Frecuencia	Porcentaje
1 y 2	5	13,16 %
3 y 4	25	65,79 %
5	8	21,05 %
Total	38	95,3

Nota: Estudiantes de Octavo año de la U.E Natalia Jarrin de Espinoza

En relación con la efectividad del pase en cinco intentos a un punto específico, la mayoría de estudiantes (25) logró entre 3 y 4 pases exitosos, 5 consiguieron solo 1–2, y 8 completaron los 5/5 correctamente. Estos porcentajes evidencian un rendimiento intermedio, con potencial para optimizar la precisión bajo repetición controlada. Refleja los hallazgos de Rahmadani (2019), quienes documentaron un avance del 28% en precisión de pases en estudiantes de secundaria mediante modelos lúdicos, destacando tasas iniciales medias (60-80%) atribuibles a coordinación incompleta y proponiendo enfoques jugados para alcanzar umbrales superiores.

Tabla 24

Dominancia lateral

Dominancia lateral	Frecuencia	Porcentaje
Derecha “D”	8	21,05 %
Izquierda “I”	0	0 %

Ambas Manos	30	78,95 %
“AM”		
Total	38	100,0

Nota: Estudiantes de Octavo año de la U.E Natalia Jarrin de Espinoza

Dados los porcentajes donde se muestra una alta bilateralidad, pocos utilizan la mano derecha, y la gran mayoría total 30 utilizan ambas manos para ejecutar la acción, esta predominancia ayuda a la precisión y adaptabilidad, al tiempo que minimiza fallos, Gallegos (2019) que los que presentan bilateralidad tienen una mejor precisión de los pases, siendo efectivos con ambas manos comparados con los unilaterales que logran fallar al momento de acertar los pases.

Capítulo 4: Propuesta

3.1 Título de la propuesta

“Guía de ejercicios bilaterales de los fundamentos básicos del baloncesto (lanzamiento, pase y drible) para el desarrollo integral en estudiantes.”

3.2 Justificación e importancia

La presente investigación evidencia un alto grado de unilateralidad en los estudiantes al practicar los fundamentos básicos ofensivos del baloncesto, con un uso predominante de la mano dominante en dribling, pases y tiros, observado por medio de la ficha y cuantificado por una rúbrica en tiempo real con alumnos de 8°. Esta asimetría limita el rendimiento global, genera ineficiencias acciones dentro de la práctica del baloncesto y aumenta el riesgo de lesiones musculares por sobrecarga repetitiva. La bilateralidad resulta fundamental permitiendo un dominio simétrico de ambos lados del cuerpo, esencial para adaptarse a cualquier acción que incite en la práctica del juego por medio del baloncesto, mejorar la toma de decisiones bajo presión y potenciar la versatilidad en el mismo, alineándose con estándares de un desarrollo integral completo.

Esta propuesta contempla a todos los fundamentos básicos del baloncesto con guías separadas, organizadas y evolutivas mediante ejercicios bilaterales en fases progresivas desde lo básico hasta acciones más avanzado. Utilización de la mano no dominante y no dominante. Fomentar la bilateralidad incluye el fortalecimiento del equilibrio de las habilidades motrices, a su vez forma jugadores completos, capaces de maximizar su potencial en baloncesto y reducir vulnerabilidades físicas a largo plazo.

3.3 Objetivos

3.3.1 *Objetivo general*

Diseñar una guía de ejercicios enfocados en la bilateralidad para mejorar el aprendizaje de fundamentos básicos del baloncesto (lanzamiento, drible y pase) en estudiantes de 8°

3.3.2 *Objetivos específicos*

- Desarrollar la técnica de lanzamiento bilateral en estudiantes de 8° de básica, mediante ejercicios que equilibren el uso de ambas manos, para aumentar la precisión y fomentar la confianza en tiros con mano no dominante.
- Mejorar el control y velocidad del drible bilateral, integrando progresiones de ejercicios que alternen manos y direcciones, logrando que los estudiantes mantengan el balón bajo control.
- Fortalecer la precisión y variedad de pases bilaterales, a través de circuitos cooperativos que promuevan el uso simétrico de ambos brazos, en escenarios de juego simulado.

3.3.3 *Ubicación sectorial*

País: Ecuador

Provincia: Pichincha

Cantón: Cayambe

Beneficiarios: Estudiantes de 8° de la Unidad Educativa “Natalia Jarrín de Espinoza”

3.4 Desarrollo de la propuesta

La propuesta presentada a continuación contempla los tres fundamentos básicos del baloncesto estudiados que son el: lanzamiento, el drible, y los pases, poniendo énfasis en la

bilateralidad o la práctica de la mano menos dominante. En el lanzamiento se conforma por tres niveles, el primero siendo los cimientos, ejercicios básicos, el segundo nivel ejercicios más complejos y el tercer nivel situados en realidad de juego, mientras que el drible se comprende por tres fases, la primera fase de control y coordinación de balón de forma estática, segunda fase sumando movimiento y la tercera fase es en la aplicación del juego, y los pases que comprende tres etapas de iniciación, pases sencillos, etapa en movimiento, aumentando dinamismo a las acciones anteriores y la tercera etapa que se emplea la visión de juego.

**GUÍAS DE EJERCICIOS BILATERALES
DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS
DEL BALONCESTO PARA EL
DESARROLLO INTEGRAL EN
ESTUDIANTES**



Una propuesta pedagógica para el desarrollo integral de los estudiantes de 8vo año.

**Nivel de enfoque:
Educación General Básica
Superior (8° grado)**

Autor: José Franco

El concepto central: ¿Qué es la Bilateralidad?

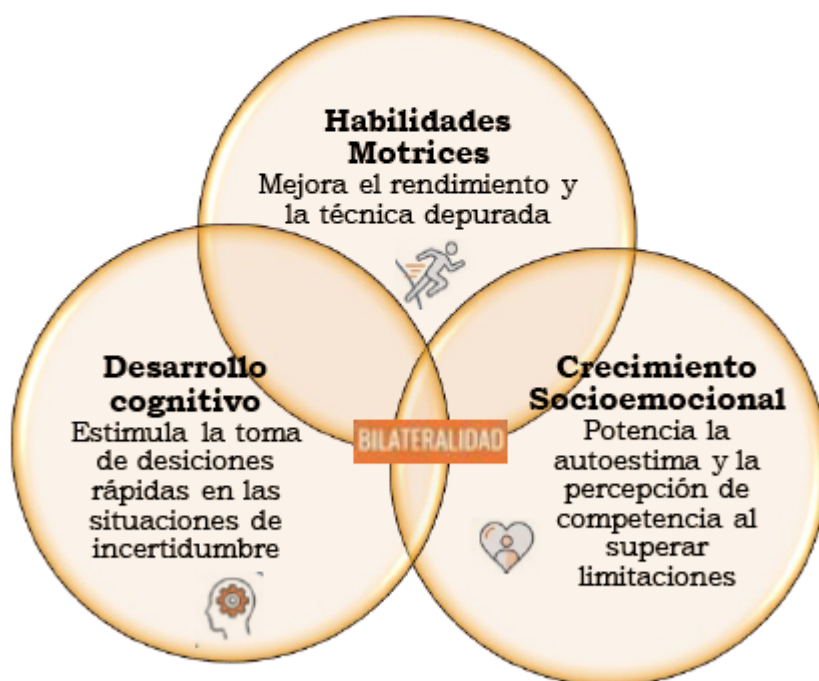
La capacidad de utilizar de manera coordinada y eficaz ambos lados del cuerpo. No solo el uso de las manos es la integración total del movimiento.



- **Lado dominante vs lado no dominante:**
Superar la limitación natural para lograr un repertorio motor flexible.
- **Coordinación Integral:**
Implica equilibrar los dos hemisferios para ejecutar acciones con precisión y control.

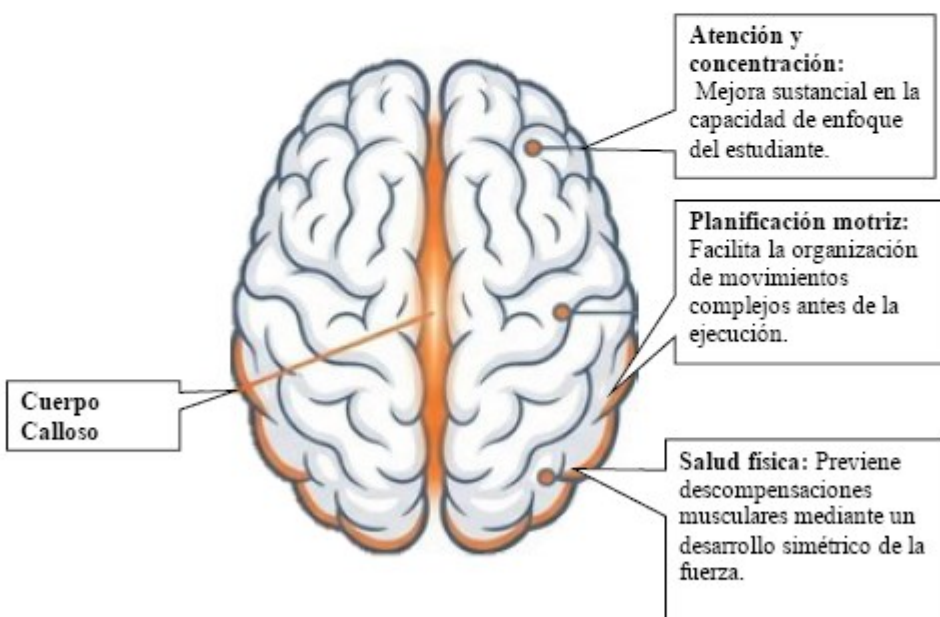
Justificación pedagógica: Más allá del rendimiento deportivo

Trabajar el drible, el pase y el lanzamiento con ambas manos favorece al desarrollo integral del estudiante.



La conexión neuro-motriz

Las actividades que implican cruzar la línea media del cuerpo estimulan la comunicación entre los hemisferios cerebrales



Estructura de objetivos estratégicos

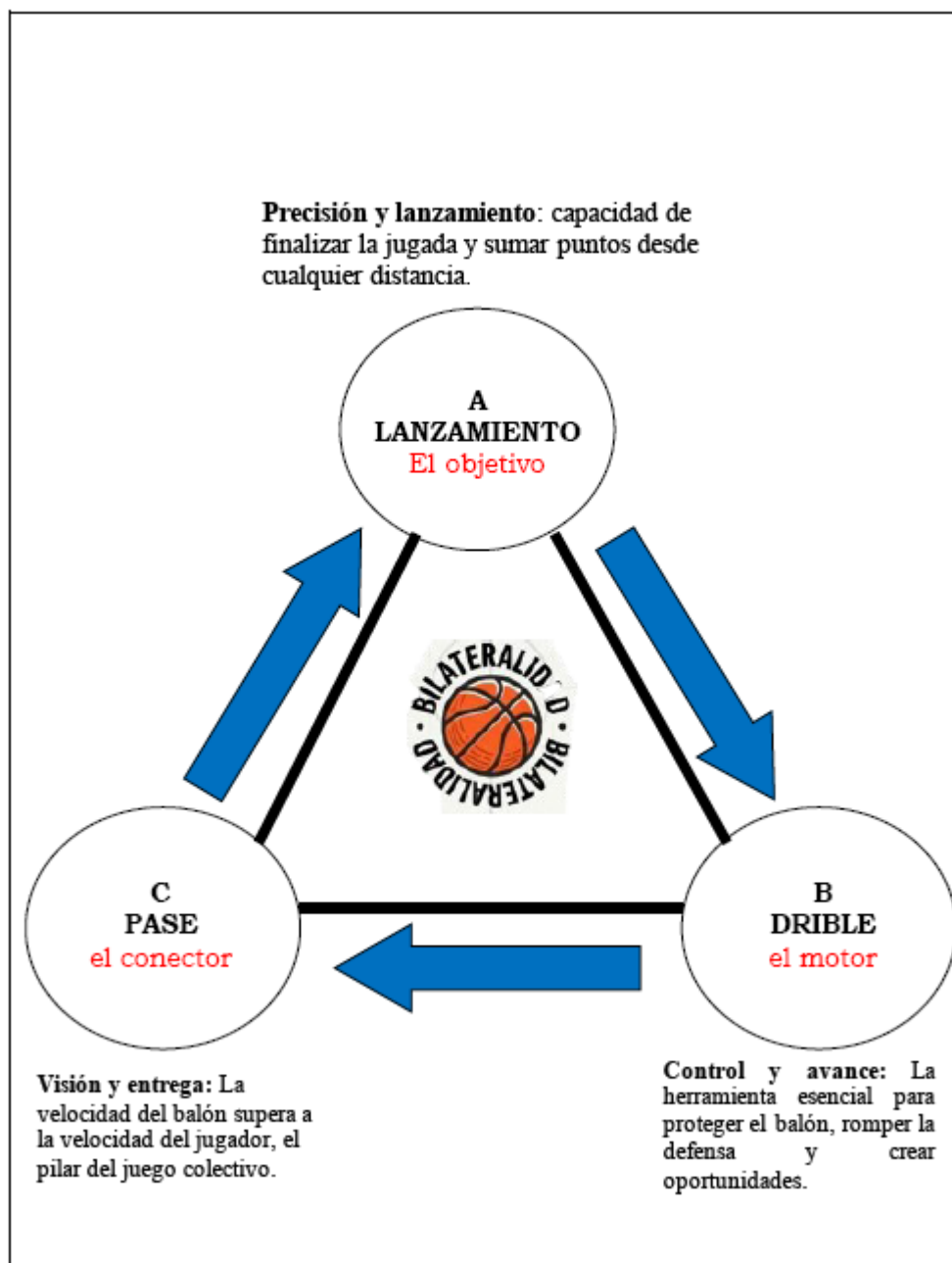
OBJETIVO GENERAL

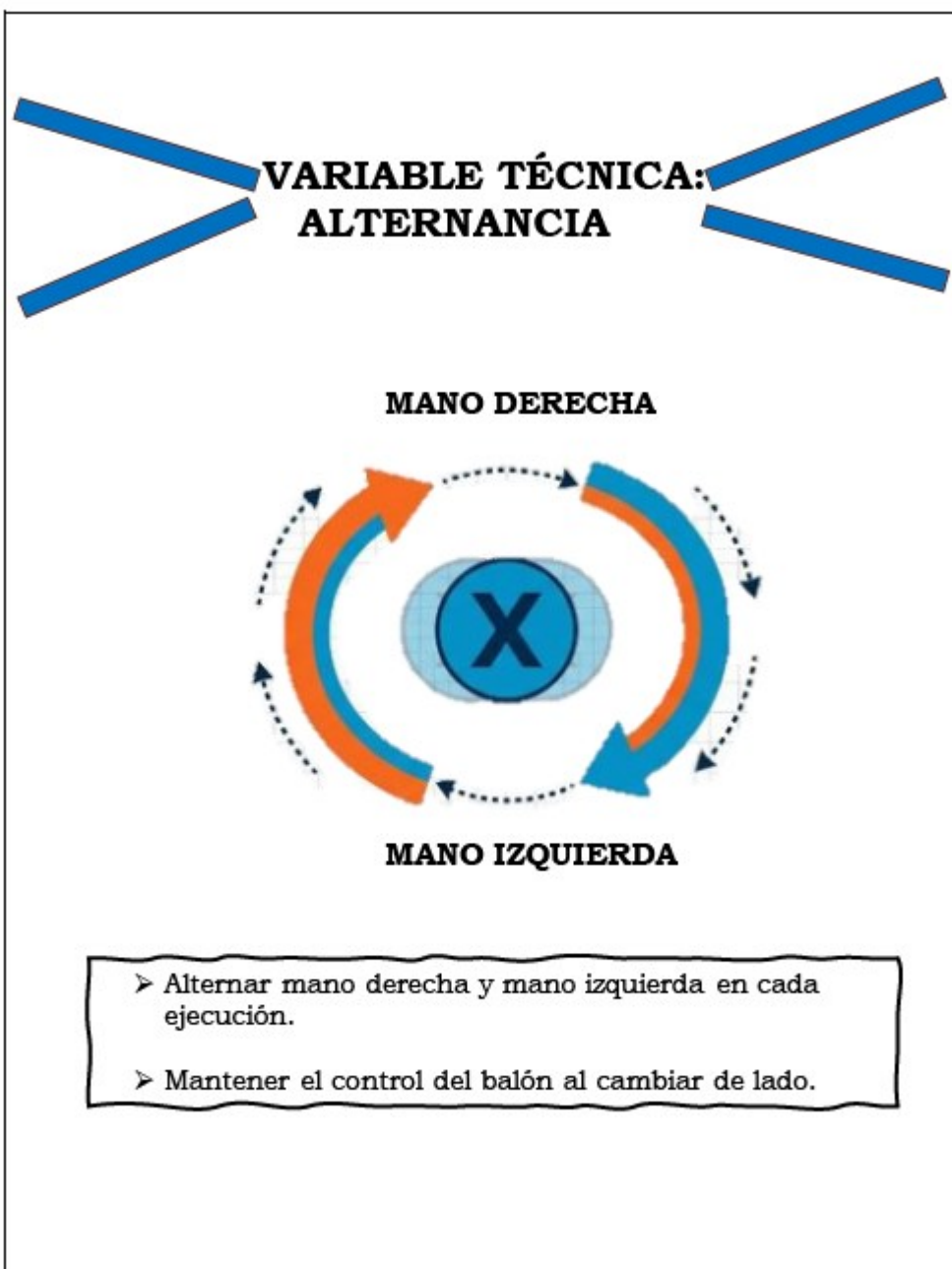
Diseñar una guía de ejercicios enfocados en la bilateralidad para mejorar el aprendizaje de fundamentos básicos del baloncesto (lanzamiento, drible y pase) en estudiantes de 8°

Desarrollar la técnica de lanzamiento bilateral en estudiantes de 8° de básica, mediante ejercicios que equilibren el uso de ambas manos, para aumentar la precisión y fomentar la confianza en tiros con mano no dominante.

Mejorar el control y velocidad del drible bilateral, integrando progresiones de ejercicios que alternen manos y direcciones, logrando que los estudiantes mantengan el balón bajo control.

Fortalecer la precisión y variedad de pases bilaterales, a través de circuitos cooperativos que promuevan el uso simétrico de ambos brazos, en escenarios de juego simulado.





GUÍA DE LANZAMIENTO BILATERAL



Tres niveles de dificultad para mejorar los tiros

NIVEL 1: LOS CIMIENTOS

NIVEL 2: TÉCNICA AVANZADA

NIVEL 3: DOMINIO BAJO PRESIÓN

Autor: José Franco

NIVEL 1
LOS CIMIENTOS

RUEDA DE BANJEAS BILATERAL

Objetivo: Perfeccionar entradas a canasta con ambas manos

Organización: Dos filas en cada lado del aro, balones disponibles

Desarrollo: Cada estudiante realiza bandejas alternando derecha e izquierda

Finalizaciones cerca del aro

1. **Enfoque:** mira el cuadrado pequeño del tablero.
2. **Pies:** Salta con la pierna contraria a la mano de la bandeja.
3. **Manos:** Mano de tiro bajo el balón, mano contraria protegiendo.
4. **Movimiento:** "Barrido" suave hacia arriba en el lanzamiento.



Pro-Tips:

- ✓ Haz esto: El último paso debe ser largo para impulsar el salto vertical.
- ✗ Evita esto: Proteger el balón únicamente con la mano; también tu hombro y brazo libre.

Variante 1: Precisión con obstáculos

Instrucciones:

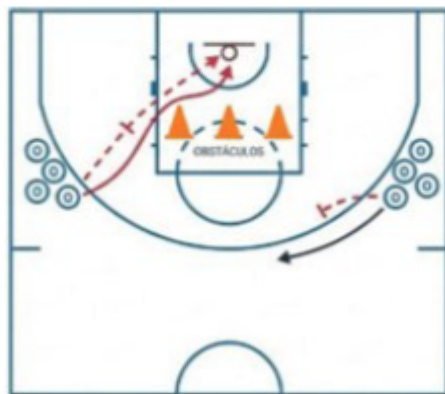
Colocar objetos estáticos (conos, sillas) en la ruta de entrada habitual.

Propósito:

Obligar al estudiante a ajustar la longitud de los pasos en el ángulo de tiro sobre la marcha .

Evolución:

El objetivo ya no es solo saltar alto, es esquivar y finalizar con control.

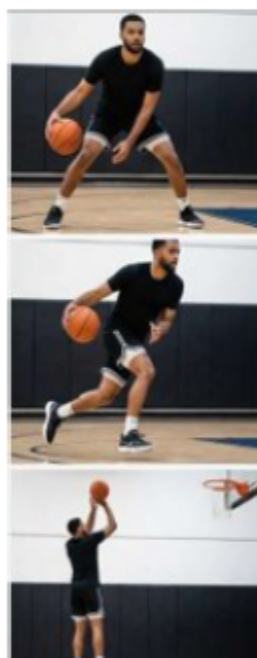


TIROS TRAS DRIBLE BILATERAL

Objetivo: Coordinar bote y lanzamiento con las dos manos

Organización: 1 estudiante, 1 balón

Desarrollo: Realizar 2 a 3 botes y lanzar a canasta



Secuencia correcta:

1. Posición inicial:

Triple amenaza (pies al ancho de hombros, rodillas flexionadas).

2. Drible:

2-3 botes fuertes hacia el lado de tiro.

3. Transición:

Último bote más fuerte para preparar el tiro.

4. Follow-through:

Deja la mano "en la canasta" hasta que el balón entre.

Pro-tips:

- ✓ **Haz esto:** Mantén el equilibrio durante la recepción del último bote.
- ✗ **Evita esto:** Que los pies no estén alineados con el aro al finalizar el drible.

TIRO TRAS PIVOT BILATERAL

Objetivo: Mejorar el uso de pivote y giro con ambos pies

Organización: 1 balón, conos marcando posición inicial

Desarrollo: Recibir, pivotar (der/izq) y lanzar

Técnica correcta:

1. Recepción:

Agarrar el balón en triple amenaza.

2. Pívor:

Girar sobre la punta del pie de pívor (sin arrastrar).

3. Giro:

90°-180° manteniendo el equilibrio.

4. Base:

Pie de pívor fijo, rodilla flexionada.

5. Tiro:

Terminar en posición equilibrada.



Pro-Tips:

✓ **Haz esto:** Protege el balón durante el giro

✗ **Evita esto:** ¡Levantar el pie de pívor! Eso son pasos.

NIVEL 2
TÉCNICA
AVANZADA

BANDEJAS EN REVERSA BILATERAL

Objetivo: Mejorar la finalización bajo el aro con ambas manos

Organización: 1 estudiante, 1 balón

Desarrollo: Entrada en reversa finalizando con mano más alejada del aro



Técnica correcta:

1. Enfoque:

Mirar el aro mientras te aproxima.

2. Posición:

Entrar en el ángulo de 45° respecto al tablero.

3. Tiempo:

Tomar dos pasos después del último bote.

4. Mano:

Usar la mano más alejada del aro (la derecha si es que vienes de la izquierda, y viceversa).

Pro-Tips:

✓ **Haz esto:** Salta hacia arriba, no hacia adelante, para evitar la defensa. Usa tablero.

✗ **Evita esto:** Lanzar con poca suavidad. Deber ser un movimiento de "barrido".

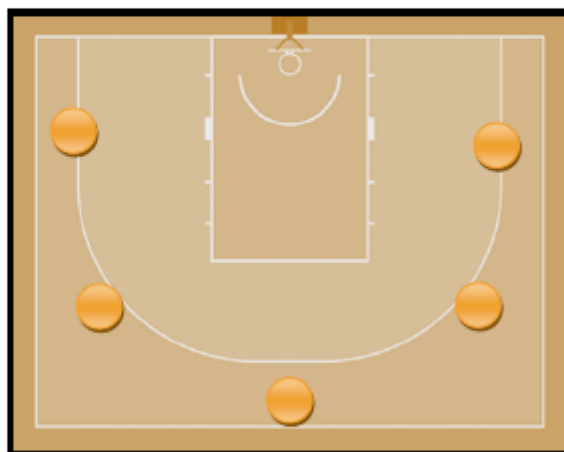
TIROS LEJANOS DESDE 5 POSICIONES

Objetivo: Desarrollar precisión en el lanzamiento desde distintas zonas de tiro

Organización: Conos en 5 posiciones

Desarrollo: Tiro desde cada posición (con o sin bote)

1. Esquina izquierda
2. Ala izquierda (45°)
3. Frontal
4. Ala derecha (45°)
5. Esquina derecha



Pro-Tips:
 ✓ **Haz esto:** Mantén exactamente el mismo mecanismo de tiro desde todas las posiciones.

✗ **Evita esto:** En los tiros frontales, no apuntar directamente al centro del aro.

CATCH & SHOOT BILATERAL

Objetivo: Mejorar tiros rápidos tras recepción

Organización: 2 estudiantes, 1 balón

Desarrollo: Estudiante A pasa y B lanza de inmediato



Técnica correcta:

1. Posición base:

Espera el pase en triple amenaza ya listo para tirar.

2. Recepción:

Pies alineados al aro, rodillas flexionadas "antes" de que llegue el balón.

3. Transición:

Recibir y lanzar en un solo movimiento fluido.

Pro-Tips:

✓ **Haz esto:** Minimiza el tiempo entre recepción y lanzamiento. ¡La velocidad es clave!

✗ **Evita esto:** Esperar a tener el balón en las manos para preparar el tiro.

NIVEL 3
DOMINIO BAJO
PRESIÓN

BANDEJA CON COTACTO BILATERAL

Objetivo: Mejorar la finalización bajo contacto físico

Organización: 2 estudiantes (1 atacante, 1 defensa)

Técnica clave:

1. Posición de ataque:
Mantén tu cuerpo entre el defensor y el balón. ¡Sé el escudo!

2. Contacto:
Usa el hombro y el brazo libre para proteger el balón y absorber la fuerza.

3. Apoyo:
Amplía tu base con los pies separados para no perder el equilibrio.

4. Finalización:
Extensión completa hacia el aro.

Desarrollo: Atacante realiza entrada con contacto físico controlado



Pro-Tips:

✓ **Haz esto:** Anticipa el contacto y sé tú quien lo inicie de forma controlada .

✗ **Evita esto:** Exponer el balón al defensor.

GUÍA DE DRIBLE BILATERAL

Un jugador que solo domina una mano es fácil de defender. Un jugador ambidiestro controla el juego crea oportunidades y es impredecible.



Tres fases para construir tu habilidad desde cero:

FASE 1: CONTROL Y COORDINACIÓN



FASE 2: DRIBLE EN MOVIMIENTO



FASE 3: APLICACIÓN EN JUEGO



Autor: José Franco

FASE 1
CONTROL Y
COORDINACIÓN

DRIBLING ALREDEDOR DEL CUERPO

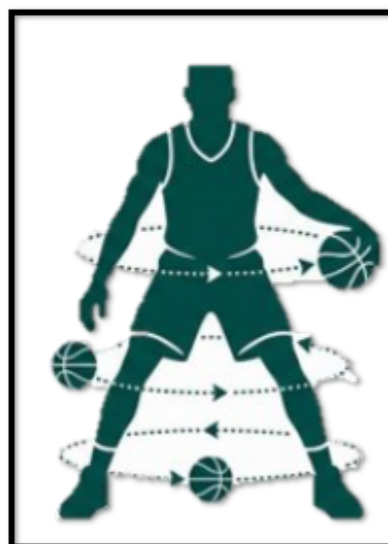
Objetivo: Mejorar el control estático y coordinación

Organización: 1 estudiantes, 1 balón

Desarrollo: Botear el balón alrededor de la cintura, rodillas y tobillos

Paso a paso:

1. **Postura:** Pies al ancho de hombros, rodillas flexionadas.
2. **El bote:** Usa las yemas de los dedos, no la palma. Mantén el bote bajo (cintura o menos).
3. **El movimiento:** Bota el balón en un patrón circular suave alrededor de la cintura, luego rodillas y tobillos.
4. **La mirada:** Mantén la cabeza erguida, mirando al frente.



Clave del éxito:
Mantenerlo siempre cerca para mejor control.

Variación avanzada:
Realizar el ejercicio con los ojos cerrados para desarrollar sentido kinestésico.

DRIBLE EN 8 ENTRE PIERNAS

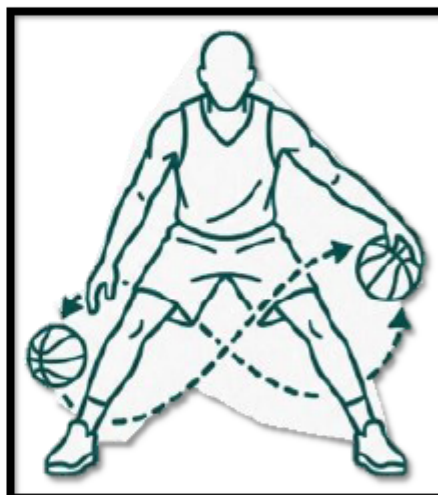
Objetivo: Mejorar la coordinación y fluidez en el manejo del balón

Organización: 1 balón, espacio reducido

Desarrollo: driblear en forma de 8 entre las piernas

Paso a paso:

1. **Posición inicial:** Pies separados al ancho de hombros, rodillas flexionadas.
2. **El patrón:** El balón debe describir un "8" continuo pasando entre las piernas.
3. **Control:** Usa las yemas de los dedos y mantén el bote bajo (altura de rodilla o menos).
4. **Enfoque:** Mirar al frente, no al balón, para desarrollar sensibilidad.



Progresión: Comenzar lentamente enfocándose en la técnica, luego aumentar la velocidad.

Error común: Cruzar demasiado el balón frente al cuerpo en lugar de hacer un verdadero "8" entre las

DRIBLE CON DOS BALONES

Objetivo: Mejorar coordinación y control del bote con ambas manos simultáneamente

Organización: 1 estudiante , 2 balones

Desarrollo: Boteo simultáneo y alternado sin y con desplazamiento



Claves de ejecución:

Altura: Mantener los balones a la altura de la cadera.

Técnica: Usar yemas de los dedos, no la palma .

Postura: Flexionar rodillas para mayor estabilidad.

Ritmo: Coordinar el ritmo del bote entre ambas manos (simultáneo y alternado).

Visión: Mirar al frente, no al suelo.

El desafío: No dejar que los balones choquen entre sí.

Variante: Aumentar velocidad o incluir zigzag .

FASE 2
DRIBLE EN
MOVIMIENTO

DRIBLE EN VELOCIDAD

Objetivo: Dominar el bote en carrera, mejorando el control del balón mientras se dribla a máxima velocidad

Organización: Cancha completa, 1 balón por estudiante

Desarrollo: Recorrer la cancha a máxima velocidad

Paso a paso:

- 1. El impulso:** Inclina tu cuerpo ligeramente hacia adelante.
- 2. El bote:** Empuja el balón hacia adelante, no solo hacia abajo. El balón debe botar al lado de tu pie adelantado.
- 3. El control:** Dribla con las yemas de los dedos, no con la palma.
- 4. La visión:** Mantén la cabeza erguida para ver la cancha.



Variante: Usar primero mano derecha (ida) y luego la mano izquierda (vuelta).

ZIGZAG CON CAMBIOS DE MANO

Objetivo: Mejorar el control del balón y los cambios de dirección durante el drible

Organización: Conos colocados en zigzag. 1 balón por estudiante

Desarrollo: Botear en zigzag haciendo cambio de mano en cada cono



Claves de ejecución:

- ❖ **Postura Baja:** Flexiona las rodillas para mantener el centro de gravedad bajo.
- ❖ **Protección:** Usa el brazo contrario para proteger el balón durante los cambios.
- ❖ **Visión Periférica:** Mantén la cabeza erguida, no mires el balón.
- ❖ **Ritmo:** Varía el ritmo entre cambios (Lento-rápido-lento) para engañar defensores.

El movimiento:

Botear en zigzag haciendo cambio de mano en cada cono (crossover, entre piernas, por la espalda).

Variante:

Finalizar con tiro usando la mano contraria.

FASE 3
APLICACIÓN EN
JUEGO

CREANDO ESPACIO Y
ENGAÑANDO A LA DEFENSA

Ejercicio 1: Drible en retroceso

Objetivo:

Mejorar el control del balón al retroceder.

Técnica clave:

Mantener el cuerpo bajo y equilibrado.

Usar la mano más alejada del defensor para proteger el balón.

Cambio de dirección explosivo después del retroceso.



Ejercicios 2: Drible más finta corporal

Objetivo:

Desarrollar fintas de salida efectivas para superar defensores.

Técnica clave:

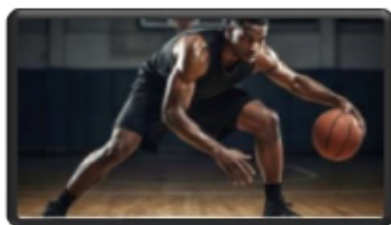
Mantener el drible bajo y controlado.

Finta exagerada con hombros y cabeza.



DOMINANDO BAJO PRESIÓN

Organización: 1 balón, cancha completa, 2 estudiantes



Ejercicio 1 Drible bajo defensivo

Objetivo: Mantener el control del balón en situaciones de presión defensiva.

Técnica clave

Postura baja: piernas flexionadas, espalda recta.

Bote muy bajo (rodilla o cadera como máximo).

Proteger el balón con el cuerpo.



Ejercicio 2 1vs1 con mano no dominante

Objetivo: Forzar el desarrollo y uso efectivo de la mano débil.

Regla clave: Atacante debe iniciar siempre con su mano menos hábil.

Primer paso explosivo en dirección a canasta.

EL DESAFÍO FINAL: CIRCUITO DE CONOC CON FINALIZACIÓN BILATERAL

El objetivo: Integrar los cambios de dirección, el control del balón en movimiento y la capacidad de definición con ambas manos



1. **Posición base:** Piernas flexionadas, centro de gravedad bajo.
2. **Cambios explosivos:** Usa fintas corporales y cambios rápidos de mano.
3. **Control total:** Mantén el bote bajo y protegido .
4. **Aceleración:** Acelera después de cada cambio de dirección.
5. **Definición:** Finaliza en el aro con mano contrario a la de inicio.

Progresión: Una vez dominado, agregar defensor pasivo para aumentar la presión.

GUÍA DE PASES BILATERALES



De fundamentos estáticos a jugadas en movimiento.



ETAPA 1: INICIACIÓN

ETAPA 2: EN MOVIMIENTO

ETAPA 3: VISIÓN DE JUEGO

ETAPA 1
INICIACIÓN**EL ABC DEL PASE****Pase de pecho bilateral**

Objetivo: Mejorar la precisión y técnica del pase de pecho con ambas manos

Organización: 2 estudiantes frente a frente, 1 balón

Técnica correcta:

- 1. Posición base:** Pies al ancho de los hombros, rodillas flexionadas.
- 2. Agarre:** Manos a los lados del balón, pulgares en "T".
- 3. Ejecución:** Extensión completa de brazos con paso adelante.
- 4. Movimiento:** Muñecas rotan hacia afuera al soltar.
- 5. Dirección:** Apuntar al pecho del receptor.
- 6. Terminación:** Palmas hacia afuera, dedos apuntando al objetivo.

EL ABC DEL PASE

Pase de pique bilateral

Objetivo: Desarrollar precisión y control en pases de pique con ambas manos

Organización: 2 estudiantes frente a frente, 1 balón

Técnica correcta:

1. **Posición base:** Pies al ancho de hombros, rodillas flexionadas.
2. **Agarre:** ambas manos a los lados del balón, dedos separados
3. **Ejecución:** Empujar el balón hacia el suelo con extensión completa.
4. **Punto de pique:** Aproximadamente a 2/3 de la distancia al receptor.
5. **Velocidad:** Lo suficiente fuerte para que llegue al compañero.
6. **Rotación:** Girar muñecas hacia el receptor al soltar.

Progresión:

- Iniciar a corta distancia, aumentar gradualmente.
- Alternar manos después de cada pase.
- Agregar movimiento después de dominar la técnica.

FASE 2
EN MOVIMIENTO

**PASE SOBRE LA CABEZA
BILATERAL**

Objetivo: Mejorar la fuerza y técnica usando pie de apoyo

Organización: 2 estudiantes, 1 balón

Desarrollo: Pase sobre la cabeza tras pivotar (pie derecho e izquierdo)

Técnica correcta:

1. **Posición inicial:** Pies al ancho de hombros, balón sobre la cabeza
2. **Pivot:** Girar sobre pie de apoyo (sin levantarlo).
3. **Ejecución:** Extender completamente los brazos hacia arriba y adelante.
4. **Movimiento:** Usar todo el cuerpo para generar fuerza.
5. **Dirección:** Apuntar a las manos del receptor.

Errores comunes a evitar

- Pérdida de equilibrio durante el pivote.
- No extender completamente los brazos.
- Usar solo los brazos en lugar de todo el cuerpo.

PASE DE BEISBOL BILATERAL

Objetivo: Mejorar la precisión y potencia en pases largos

Organización: Cancha completa, dos estudiantes

Desarrollo: Realizar pases largos alternando derecha e izquierda

Variante: Competencia de precisión a distancia



1. Posición: Pierna contraria adelante peso sobre el pie trasero.



2. Agarre: Agarre firme con una mano destal del balón.



3. Rotación: El torso lidera el movimiento para generar potencia.



4. Seguimiento: El brazo termina apuntando directamente al

PASE TRAS DRIBLE BILATERAL

 **Objetivo:** Mejorar la precisión de pases en movimiento

 **Organización:** 2 estudiantes, 1 balón

Secuencia correcta:

-  **1. Posición inicial:** Triple amenaza, pie contrario adelante.
-  **2. Drible:** 3 botes fuertes con mano designada.
-  **3. Transición:** Último bote para preparar pase.
-  **4. Pase:** Empujar con ambas manos hacia el objetivo.
-  **5. Seguimiento:** terminar con brazos extendidos.
-  **6. Rotación:** Cambiar de mano después de cada pase.

Puntos clave:

- Mantener el drible bajo y controlado.
- No mirar el balón durante el pase.
- Usar piernas para generar potencias.
- Priorizar precisión sobre velocidad.

FASE 3
VISIÓN DE JUEGO

PASE Y CORTE AL ARO

 **Objetivo:** Combinar pase y movimiento sin balón

 **Organización:** 2 estudiantes, 1 balón

Desarrollo: Estudiante pasa y corta al aro alternando mano

- 1 **Posición:** Jugador 1 (P1) con balón en posición de triple amenaza. 
- 2 **Pase:** P1 pasa P2 con pase de pecho. 
- 3 **Corte:** P1 corta al aro con mano fuerte/débil alternando. 
- 4 **Finalización:** P1 recibe el pase de vuelta y anota con bandeja. 
- 5 **Rotación:** Intercambiar posición después de cada repetición. 

 **Variante:**
Finalizar con bandeja obligatoria.

Rueda de pases en triángulo

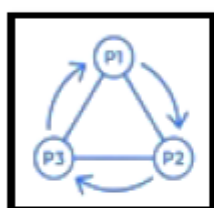


Objetivo: Agilizar la circulación con ambos lados



Organización: 3 estudiantes forman un triángulo equilátero

Desarrollo: Rotar los pases en todas las direcciones (horario/antihorario)

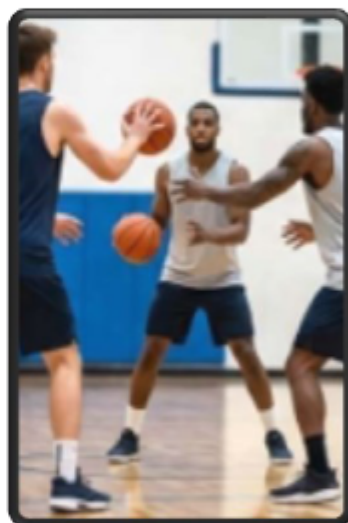


Claves técnicas

Usar técnica de pecho, pique o sobre la cabeza.

Recibir en triple amenaza.

Comunicación: llamar al compañero, usar señales visuales.



Progresión:

Añadir defensa pasivo que rota con los pases.

PASE DE MANO A MANO O HAND-OFF BILATERAL



Objetivo: Ejercitar entrega mano a mano en movimiento



Organización: 2 estudiantes, 1 balón



Desarrollo: Jugador A entrega a B mientras ambas se mueven



Claves técnicas:

Entrega suave y controlada.

Ojos al frente (sin mirar el balón).

Uso de protección con el cuerpo.

Trabajar ambos lados por igual.

PASE EN MOVIMIENTO AL CORTE

Objetivo: Mejorar la lectura de juego y coordinación

Organización: 3 estudiantes, 1 balón

Desarrollo: A pasa a B mientras C corta hacia el aro



Rotación; A-B-C-A (reiniciar del otro lado).

Puntos clave:

- Todos los jugadores en movimiento constante.
- Cortar con explosividad y cambio de velocidad.
- Comunicación verbal: "¡Paso! ¡Mano! ¡Corto!".
- Trabajar ambos lados para el desarrollo equilibrado.

COMPETENCIA DE PASES A OBJETIVOS

Objetivo: Mejorar precisión en diferentes ángulos de pase

Organización: Conos o cajas como objetos, 1 balón

Desarrollo: Pases alternando manos hacia los objetivos colocados en la cancha

Reglas de competencia



Individual

- 1 punto por objetivo alcanzado (total 5).
- 30 segundos para completar todos.
- Alternar manos obligatoriamente.



Equipos

- Gana el equipo que complete los 5 objetivos primero.
- Alternar pases entre compañeros

Pases válidos: Pecho, pique, sobre la cabeza.

Distancia: Mínimo 3m del objetivo.

TRANFERENCIA DE HABILIDADES

El baloncesto como medio, no como fin único.



Otros deportes

Mejora en la coordinación general y el equilibrio dinámico aplicable a cualquier disciplina.



Habilidades cognitivas

La agilidad mental y la toma de decisiones rápidas en situaciones de presión.



Vida cotidiana

Desarrollo armónico del cuerpo como base de una vida activa y saludable.

El rol formativo del docente

El mandato:

No limitarse a que el alumno reproduzca gesto; construir un repertorio motor flexible

Plan de acción:

1. Planificar unidades didácticas con circuitos de bote y pase bilateral.
2. Ofrecer experiencias motrices ricas y variadas.
3. Adaptar las demandas del juego al nivel del estudiante para



Conclusiones:

- La revisión teórica ayudó a mostrar a la bilateralidad como una capacidad esencial e importante en la utilización del baloncesto escolar, permitiendo el uso coordinado y equilibrado de ambos hemisferios del cuerpo en los fundamentos básicos, ayudando a obtener una mejor calidad de técnica y mejorando la toma de decisiones.
- El diagnóstico realizado evidenció que se reconoce la importancia de la bilateralidad y lo consideran en las horas clases, pero existe un predominio de lateralidad dentro de los estudiantes por lo que dificulta de forma observable el control, precisión y fluidez con la mano no dominante, mostrando así una aplicación insuficiente y poco convencional en el trabajo bilateral.
- Dado los resultados, se logró diseñar una guía de ejercicios bilaterales estructurado desde lo más sencillo a lo más complejo, hasta familiarizar situaciones reales de juego, construyéndose como una herramienta pedagógica viable para mejorar de forma intencionada la bilateralidad en los fundamentos básicos del baloncesto.

Recomendaciones:

- Profundizar sobre la teoría en la bilateralidad para todo investigador docente, la transferencia bilateral, dominancia, mediante lecturas e incorporar planificaciones de clase involucrando la capacidad de la bilateralidad mediante sesiones de baloncesto diseñadas para su desarrollo integral de los estudiantes.
- Implementar evaluaciones sobre la bilateralidad de acuerdo al grado correspondiente, con clases impartidas haciendo énfasis en la utilización de la mano no dominante, para reducir la dependencia de la mano dominante, logrando un equilibrio completo del estudiante.
- Aplicar de manera continua la guía elaborar, respetando la dificultad de los ejercicios, para lograr un pleno desarrollo de los diferentes ejercicios propuestos basadas en juegos y el trabajo cooperativo, para conseguir una práctica bilateral deseable con el propósito de mejorar la bilateralidad en los estudiantes

Bibliografía

- Aguirre, O. C. (2013). Las capacidades coordinativas y su influencia en la ejecución de los lanzamientos del baloncesto en los deportistas de la categoría sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Mocha. *Universidad Técnica de Ambato*, 19-25.
- Alejandro Portocarrero Ortegata, Miguel Andres Agudelo Mesa. (2016). *Diseño de un instrumento de evaluación para los fundamentos técnicos ofensivos con balón en el baloncesto*. Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional.
- Añazco, M. L. (2025). El Uso del Aprendizaje Basado en Proyectos y su vinculación con la evaluación en la asignatura de Educación Física. Una revisión sistematica de experiencias/estudios en el ámbito escolar. *RETOS*, 68, 813-826.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v68.112388>
- Arango, L. Z. (2013). El uso de ambas manos posibilita un desarrollo mayor. *Hispano Europea*, 3.
- Arias, F. (2012). El proyecto de investigación: Guía para su elaboración (6ª ed.). . En F. Arias, *El proyecto de investigación: Guía para su elaboración (6ª ed.)*. . Episteme.
- Arufe, G. V., Pena, G. N., y Navarro, P. R. (2021). *Formación del profesorado de educación física y su influencia en la calidad de enseñanza*. Retos.
- Ávila, M. J. (2021). *Asimetrías laterales y aprendizaje motor en deportes de invasión*. Revista Ciencias de la Actividad Física.
- Avila, M. S. (2024). La importancia de la coordinación del dribbling en el baloncesto y ejemplos de ejercicios. *Centro de Investigación Magisterial del Nayar (CIMA), Neuronum*, 10(2422-5193), 363-381.

- Ballester, E. (s.f.). *juntadeandalucia*. Retrieved 16 de Febrero de 2023, from
juntadeandaluciajuntadeandalucia:
[http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/documentacion/Enrique
%20Ballester.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/documentacion/Enrique%20Ballester.pdf)
- Barbosa, E. d. (2021). *Guía metodológica para el desarrollo de la lateralidad en el minibaloncesto en niños de 5to y 6to año de educación básica de la unidad educativa Pedro Cornelio Droquet*. Universidad Estatal de Milagro Instituto de Investigación y Posgrado.
- Barbosa, E. d. (2021). Guía metodológica para el desarrollo de la lateralidad en el minibalonesto. En E. d. Barbosa, *Guía metodológica para el desarrollo de la lateralidad en el minibalonesto* (p. 161). Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa (REFCalE).
- Bejarano Bache, M. A., y Naranjo Orellana, J. (2014). Lateralidad y Rendimiento Deportivo. *Arch Med Deporte*, 200-2004.
- Benavidez, M., y Díaz, A. (2017). Metodología de la investigación. En M. Benavidez, y A. Díaz, *Metodología de la investigación* (p. 62). Umbral Editorial.
- Berkshire Healthcare NHS Foundation Trust. (s.f.).
[https://cypf.berkshirehealthcare.nhs.uk/media/110205117/bilateral-coordination-
information-sheet.pdf](https://cypf.berkshirehealthcare.nhs.uk/media/110205117/bilateral-coordination-information-sheet.pdf)
- Bernal, C. (2012). Metodología de la investigación. En C. Bernal, *Metodología de la investigación*. Pearson Educación.
- Betancourt, G. J. (2020). *Patrón de lateralidad en jugadores escolares de baloncesto y su influencia en la ejecución técnica*. Podium.

- Betancourt, J. C., Sánchez, B., Arias, E., y Barroso, E. (2020). Patrón de lateralidad en jugadores masculinos de baloncesto, reservas escolares y juveniles de La Habana . *Revista PODIUM*, 15(3), 449-459 . <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0001-5729-2444>
- Bryden, P. J. (2016). The influence of M. P. Bryden's work on lateralization of motor skill: Is the preferred hand selected for and better at tasks requiring a high degree of skill? *Laterality: Asymmetries of Body, Brain and Cognition*, 321-323.
- Buchele Harris, Heidi; Schnabel Cortina, Kai; Templin , Thomas; Colabianchi, Natalie; Chen, Weiyun;. (Mayo de 2018). Impact of Coordinated-Bilateral Physical Activities on Attention and Concentration in School-Aged Children. (H. Sun, Ed.) *Department of Psychology, University of Michigan, Ann Arbor, MI 48109, USA*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2018/2539748>
- Buitrago, B. R. (2021). El aprendizaje, la enseñanza, los pensamientos y las interacciones en la escuela. *Praxis & Saber*, 11(25), 9-20. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.19053/22160159.v11.n25.2020.10580>
- Bustamante, J. N. (2021). Estudio de las capacidades coordinativas en la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto en los niños de las categorías U7 – U9 – U11 de Liga Deportiva Cantonal Otavalo en el año 2020. *Universidad Técnica del Norte*, 18-35.
- Caiza López, A. J., Mestre Gómez, U., Andino Jaramillo, R. A., y Chela Coyago , O. F. (2022). Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases de

- educación física para educación primaria. *Ciencia Latina, Revista Científica Multidisciplinar*, 3373. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2470
- Calor, T., Koldoshev, M., Ashgar, S., Rajput, A., y Ahmeds, S. M. (2025). Evaluación de la eficacia de la gamificación en la educación física: potenciar la participación a través del juego y el movimiento. *Retos*, 64, 925-935. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/re-tos.v64.112788>
- Campo, R. M., Hernández, O. G., y López, S. D. (2024). Características del pie y equilibrio dinámico en basquetbolistas, futbolistas y voleibolistas colombianos. *SaludUninorte*, 40, 143-159. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.14482/sun.40.01.512.249>
- Campos, A. L. (2010). Neuroeducación: uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano. *Organización de los Estados Americanos*, 3-12.
- Campos, J. M. (2019). *Técnicas y modelos de enseñanza en la iniciación al baloncesto*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Castro, S. V., y Gutiérrez, C. M. (2022). Ejercicios para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto en practicantes de octavo año de básica. *Ciencia y Deporte*, 7(2), 89-102. <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.No2.007>
- Cervantes Cantú, D., Lera Mejía, J. A., y Baca Purmarejo, J. R. (2017). Especialización hemisférica y estudios sobre lateralidad. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento*, 8-37.
- Cristina, Y. S. (2017). Las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del baloncesto en los estudiantes de octavo año de educación básica de la Unidad

- Educativa "Rosa Zarate" del cantón Quero provincia del Tungurahua. . *Universidad Técnica de Ambato*, 35-36.
- de Quel Pérez, O. M., y Sillero Quintana, M. (2014). Sobre la expresión “respuesta de reacción” y el concepto “tiempo de respuesta”. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 88-92. [https://doi.org/https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2014/4\).118.09](https://doi.org/https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/4).118.09)
- Del Rio, J. A. (2003). *Metodología del Baloncesto*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Del Valle Días, S., y De la Vega, M. R. (2007). Lateralidad en el deporte de full contact. cambios en diferentes condiciones. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 36.
- Díaz-Aroca, A.; Arias-Estero, J. L. . (2020). Análisis de la técnica de tiro libre de jugadores de. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 95-108.
- Escadón, V. (21 de julio de 2019). *jgbasket.net*. *jgbasket.net*:
<https://jgbasket.net/importante-dominar-ambas-manos-y-pies-baloncesto/>
- España, P. F. (2015). Diagnóstico de las capacidades coordinativas en la enseñanza de la técnica del manejo de balón ofensivo de mini baloncesto en niños de 8-10 años de las escuelas fiscales del barrio la ecuatoriana. *Universidad Central del Ecuador*, 19.
- Falcones, B. E. (2021). *Guía metodológica para el desarrollo de la lateralidad en el minibaloncesto en niños de 5to y 6to año de educación básica de la Unidad Educativa "Pedro Cornelio Drouet"*.
- Fals Martínez, J. A., Sánchez Córdova , B., y Nao Cuadro, H. (2022). Desarrollo de habilidades técnicas por medio de la transferencia bilateral en futbolistas de

categorías escolares. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 176-188.

[https://doi.org/ https://doi.org/10.46642/efd.v27i288.3414](https://doi.org/10.46642/efd.v27i288.3414)

Fernández, A. M. (2014). La lateralidad y su influencia en el aprendizaje escolar.

Universidad de Rioja, Facultad de letras y Educación , 8-13.

Fernández, C. N., Ureña-Ortín, N., y & Alarcón, L. F. (2023). Impacto de una propuesta con aprendizaje basado en juego en educación física sobre el compromiso cognitivo y nivel disfrute en preescolares. *JUMP*, 7, 12-27.

<https://doi.org/https://doi.org/10.17561/jump.n7.2>

Flores, A. B. (2000). Habilidades Motrices. En A. B. Flores, *Habilidades Motrices* (pp. 8-14). Zaragoza: INDE publicaciones.

Flores, C. Y. (2022). *La coordinación general en la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños*. Revista de Investigación Formativa; Innovación y Aplicaciones. [https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.34070](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.34070)

Gallegos, I. A. (2019). *Dominancia lateral y rendimiento en balonmano*. PUCE.

García, E. E. (2014). *Relación entre bilateralidad y eficiencia en la ejecución de movimientos con objetos para niños de 7 a 9 años*. México: Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte.

García, J. L. (2013). El tipo de lateralidad y su importancia en el desarrollo psicomotriz en los niños y niñas del centro infantil del Buen Vivir "Nuevos Amiguitos" de la parroquia del Esfuerzo, cantón Santo Domingo, provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas . *Universidad Técnica de Ambato*.

- Gimeno Muñoz, J. (2020). *Tratamiento de la lateralidad en baloncesto: Estudio centrado en entrenadores/as y jugadores/as*. Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte de Huesca.
- Gómez Quinto, M. A., Pava Pacheco, A. F., y Suárez Barrios, J. D. (2020). Evaluación y desarrollo del equilibrio dinámico durante la clase de educación física en niños entre 8 y 10 años. *Unidades Tecnológicas de Santander*, 28-29.
- González, J. L. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación*. Enfoques consulting EIRL.
<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26118w/Tecnicas%20e%20instrumentos.pdf>
- González, A. A., y Yanes, L. Y. (2023). Ejercicios para el mejoramiento del pase y recepción del balón en las clases de baloncesto. *Científico Metodológica*.
- González, v., y al., e. (2023). *Coordinación y velocidad en el manejo del balón en baloncesto entre la mano dominante y no dominante*.
- Guapi, M. D., y Arias, M. E. (2022). Desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas; lateralidad-coordinación: una revisión sistemática. *EmásF*(79), 62-80.
- Guzmán, E. E. (5 de Julio de 2021). *IFICED*. IFICED: <https://www.ificed.mx/habilidades-motoras-especificas/>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. . (2022). Metodología de la investigación (7ª ed.). En R. F. Hernández Sampieri, *Metodología de la investigación (7ª ed.)*.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. . (2022). *Metodología de la investigación (7ª ed.)*. McGraw-Hill.

- Hernández, R. &. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. En R. &. Hernández, *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Hitos. (s.f.). *Centrohitos*. Centrohitos: <https://centrohitos.es/la-coordinacion-motora-bilateral-y-su-impacto-en-las-habilidades-escolares-2/>
- INEAVA. (09 de Febrero de 2015). *ineava*. (Centro de Rehabilitación Neurológica Avanzada.) ineava: <https://www.ineava.es/blog/infantil/coordinacion-bilateral>
- JannickNiort. (2012). Lateralidad y Síndrome X Frágil: Análisis y Valoración. *Universidad de Barcelona*, 25-62.
- Juan Carlos Betancourt González; Beatriz Sánchez Córdova; Edison Rodrigo Arias Moreno; Ever Barroso Padrón. (2020). Patrón de lateralidad en jugadores masculinos de baloncesto, reservas escolares y juveniles de La Habana. *PODIUM*, 15(1996–2452), 449-459.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2002). Foundations of Behavioral Research (4ª ed.). En F. N. Kerlinger, *Foundations of Behavioral Research (4ª ed.)*. Harcourt-Hol Publishers.
- Land, W. M., Liu, B., Cordova, A., Fang, M., Huang, Y., y Yao, W. X. (6 de Abril de 2016). Effects of Physical Practice and Imagery Practice on Bilateral Transfer in Learning a Sequential Tapping Task. *Lutz Jaencke, University Zurich*, 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152228>
- Lopez, D. C., Niño, G. N., Sillero, Q. M., y Lorenzo, C. A. (2015). *¿Puede el principio de lateralidades múltiples mejorar el porcentaje de acierto en el tiro a canasta?* Murcia: Cuadernos de Psicología del Deporte.

- Manangón, V. J. (2022). *Importancia de la lateralidad en el desarrollo del dribbling en la iniciación al baloncesto*. Podium.
- Marinsek, M. (2016). Lateral asymmetry as a function of motor practice type of complex upper- and lower-limb movement in young children. *Laterality: Asymmetries of Body, Brain and Cognition*, 272-278.
- Mayolas, C., y Peñarrubia Lozano, C. (2016). Estudio del desarrollo de la lateralidad en adolescentes y de las correlaciones entre las pruebas de dominancia según el género. *Universidad de Zaragoza, España*, 12-21.
- Mclean, C. T. (03 de Noviembre de 2020). *jmbaloncesto educativo*. jmbaloncesto educativo: <https://jmbaloncestoeducativo.wordpress.com/2020/11/03/novato-a-experto-i/>
- Mohamed Mohamed; Sánchez Rodríguez. (2011). Efecto de un entrenamiento bliateral sobre la frecuencia de uso de la mano derecha e izquierda en jugadores/as de baloncesto. *Trances* , 3(989-6247), 467-479.
- Muñoz, G. J., y Estrada, N. M. (2020). *Tratamiento de la lateralidad en baloncesto: estudio centrado en entrenadores/as y jugadores/as*. Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte de Huesca.
- Narváez, L. E., Rosario, N. F., y Gutiérrez, H. O. (2022). El básquetbol y la coordinación motora de los estudiantes de educación básica. *Revista Académica Internacional de Educación Física* , 2(2), 1-10. <https://doi.org/https://doi.org/ISSN: 2745-1887>
- Navarro, X. (s.f.). *xuancarnavarro.es*. xuancarnavarro.es: <https://xuancarnavarro.es/estilos-de-ensenanza-en-baloncesto-de-formacion/>

Occupational Therapy Blogs . (06 de Agosto de 2014). *childsplaytherapycenter*.

childsplaytherapycenter: <https://www.childsplaytherapycenter.com/bilateral-coordination-important/>

Orellana San Martín, A., Pomfrett Wacelos , C., y Peña Soto, D. (2020). Estudio

Lateralidad. *Revista Española DE Educación Física y Deportes, REEFD*, 61-73.

Pardo, H. R. (2020). Modelo de Metodología para la Enseñanza del Baloncesto a los

Principiantes. En H. R. Pardo, *Modelo de Metodología para la Enseñanza del Baloncesto a los Principiantes* (pp. 107-128). Podium.

<https://doi.org/https://doi.org/10.31095/podium.2020.37.8>

Penner, L. S. (2021). Mechanics of the Jump Shot: The “Dip” Increases the Accuracy of

Elite Basketball Shooters. *Front Psychol*.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658102>

Pérez Sánchez, A. J. (Noviembre de 2005). Psicomotricidad Práctica. *Curso de Promoción Educativa*.

<https://www.um.es/cursos/promoedu/psicomotricidad/2005/material/esquema-corporal.pdf>

PérezIribar, G., Beleño Fuentes, M., Ramírez Guerra, D. M. (2013). El desarrollo de las

habilidades motrices en la Educación Física Escolar. En G. Pérez , M. Beleño

Fuentes, y D. M. Ramírez Guerra, *El desarrollo de las habilidades motrices en la*

Educación Física Escolar (pp. 59-60). OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura

Física de Granma.

- Pilacuán Piaún, C. A. (2016). *Análisis de las habilidades y destrezas motrices básicas y su influencia en los fundamentos del baloncesto en los estudiantes del ciclo de bachillerato unificado del colegio 28 de Septiembre en el año 2012-13*. UTN.
- Pita, B. J., y Briones, M. J. (2023). Actividades con balón para el desarrollo de la lateralidad en estudiantes de educación básica. *Polo del conocimiento*, 8(1), 567-586. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i1>
- Portocarrero, O. A., y Agudelo, M. M. (2016). *Diseño de un instrumento de evaluación para los fundamentos técnicos ofensivos con balón en el baloncesto*. Universidad Pedagógica Nacional.
- Posso Yépez, M. A. (2013). *Proyectos, Tesis y Marco Lógico Miguel Ángel Posso yépez Planes e Informes de Investigación*. Quito: Noción Imprenta.
- Prado Rosales, J. J., Gonzáles Escalante, Y., y Prado Lemus, E. (2017). Un enfoque teórico práctico contemporáneo de la lateralidad en edades tempranas y escolares. *Olimpia, Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 113-126.
- Puentes, L. G. (2024). Investigar y publicar. 3. Cómo realizar un análisis estadístico de una investigación. En L. G. Puentes, *Investigar y publicar. 3. Cómo realizar un análisis estadístico de una investigación*. (pp. 296-301). Revista Colombiana de Gastroenterología.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.22516/25007440.1265>
- Quintanal, J., y Sanches, J. (2024). Métodos y diseños de investigación en contexto socioeducativos. En J. Quintanal, y J. Sanches, *Métodos y diseños de investigación en contexto socioeducativos*. (p. 203). Editorial CCS.
[https://doi.org/https://doi.org/ISBN 978-958-792-606-4](https://doi.org/https://doi.org/ISBN%20978-958-792-606-4)

- Ramadani, M. F. (2019). Development the learning model of basketball passing with playing approach on junior high school students. *Proceedings of the 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium*, 123-127.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.191128.023>
- Reyes, L., Céspedes, G., y Molina, J. (2017). Tipos de aprendizaje y tendencia según modelo VAK. *TIA*, 237-242.
- Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria* . Barcelona: INDE .
- Ruíz García, E. E. (2014). Relación entre bilateralidad y eficacia en la ejecución de movimientos con objetos en niños de 7a 9 años. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*, 131-140.
- Ruiz Seijoso, J., y Taboada Iglesias, Y. (2021). Tranferencia cruzada en el control motor en tareas visiomotoras. Revisión Sistemática. *Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (IIS Galicia Sur)*, 358-366.
<https://doi.org/10.18176/archmeddeporte.00063>
- Ruiz, B. P. (2021). Identidad y ciclos de vida profesional de los docentes de educación física. Congreso Nacional de Investigación Educativa. *Congreso Naciona de Investigación Educativa*.
- Ruíz, J. B. (2015). El juego cooperativo como estrategia pegagógica para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los estudiantes del grado 401 del colegio Nydia Quintero de Turbay. *Universidad Libre*, 23-30.

- Ruiz, S. J., y Taboada, I. Y. (2021). Transferencia cruzada en el control motor en tareas visiomotoras, Revisión Sistemática. *Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur*, 358-366. <https://doi.org/10.1817/archmeddeporte.00063>
- Silva, F. J., y Pereira, M. C. (2019). Transferência bilateral no aprendizado da preensão e encaixe de objetos em crianças com paralisia cerebral: um estudo piloto. *Creative Commons*.
<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/1293/958?inline=1>
- Simphroio, S. (12 de Julio de 2013). *Sergiosimprhronio.blogs.pot*.
Sergiosimprhronio.blogs.pot: <http://sergiosimphronio.blogspot.com/2013/03/el-deporte-y-el-desarrollo-de-la.html>
- Sousa, D., Driessnack, M., y Costa, M. (2009). Diseños de investigación cuantitativa. En D. Sousa, M. Driessnack, y M. Costa, *Diseños de investigación cuantitativa*. Rev Latino-am Enfermagem.
- Stöckel T, Weigelt M, Krug J. . (2011). *Acquisition of a complex basketball-dribbling task in school children as a function of bilateral practice order*. Res Q Exerc Sport.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599746>.
- Stöckel, T., y Weigelt, M. (2012). Brain lateralisation and motor learning: Selective effects of dominant and non-dominant hand practice on the early acquisition of throwing skills. *Laterality: Asymmetries of Body, Brain and Cognition*, 18-37.
- Tamorri, S. (2004). Neurociencias y Deporte Psicología Deportiva Procesos Mentales del Atleta. En S. Tamorri, *Nuero Ciencias y Deporte* (pp. 106-109). Editorial Paidotribo.

- Tamorri, S. (2004). *Nuerociencias y Deporte* Psicologia Deportiva Procesos Mentales del Atleta. En S. Tamorri, *Nuerociencias y Deporte* (pp. 108-109). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Víctor Arufe Giráldez; Alba Pena García y Rubén Navarro Patón . (2021). Efectos de los programas de Educación Física en el desarrollo motriz, cognitivo, social, emocional y la salud de niños de 0 a 6 años. *Sportis Sci J*, 7, 448-480.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.3.8661>
- Viñas, M. M. (2012). Análisis del desarrollo de las capacidades coordinativas del equipo femenino de Baloncesto categoría 11-12 años del Combinado Deportivo de Mataguá. 19-21.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento Total. En J. Weineck, *Entrenamiento Total* (pp. 479-493). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Wissel, H. (2002). *Baloncesto, Aprender y Progresar*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Zambrano Intriago Pablo Yeferson; Enríquez Caro Lázaro Clodoaldo; ZambranoIntriago María Marjorie. (2023). Fortalecimiento de los fundamentos técnicos ofensivos en la práctica del baloncesto escolar . *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*, 7(.), 181. <https://doi.org/https://doi.org/10.46296/yc.v7i13.0361>

Anexos:

Anexo 1: Formato de aplicación de la ficha de observación



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Tema de investigación: “Importancia de la bilateralidad para el Aprendizaje de los Fundamentos Básicos del Baloncesto en estudiantes de 8° de la Unidad Educativa Natalia Jarrín de Espinoza.”

Objetivo: Diagnosticar el dominio de la bilateralidad de los fundamentos básicos del baloncesto.

Ficha de observación: Observación por medio de actividades, tomando en cuenta la aplicación de los fundamentos básicos ofensivos del baloncesto (dribble, pase, lanzamiento) y modificado para observar la lateralidad de los estudiantes aplicados.

Se utilizó la plantilla de evaluación de Alejandro Portocarrero Ortega y Miguel Andrés Agudelo Mesa, del trabajo: “Diseño de un instrumento de evaluación para los fundamentos técnicos ofensivos con balón en el baloncesto”, siendo esta modificada a lo que se quiere conseguir en esta investigación, pero tomando base los fundamentos, y tomando lo necesario para tener un puntaje evaluativo con claridad y un concepto seguro.

Justificativo de como se aplica la ficha de observación

Lanzamiento:

El estudiante tendrá cinco (5) lanzamiento desde la línea de tiro libre y un minuto para la ejecución de todos.

Faltas:

Pasar la línea de tiro libre.

Durar más de 1 minuto en la ejecución de los 5 lanzamientos.

Dribble:

Ubicado detrás de la línea de fondo del campo del baloncesto, a la señal de salida deberá driblar a máxima velocidad en línea recta hasta llegar a la línea final del otro lado.

Faltas:

Doblar regate

Parar el dribble

Pase:

El jugador hará cinco pases a un objeto desde una distancia de 5 metros, el blanco estará ubicado a la altura del pecho del ejecutante.

Faltas:

Pisar la línea que indica 5 metros

El balón no toque el blanco

Anexo 2: Datos de la ficha de observación modificada

Nº		LANZAMIENTO				DRIBLE			PASE				
Nombre		1. AGARRE DE BALÓN	2. FLUIDEZ DEL MOVIMIENTO	3. EFECTIVIDAD	4. MANO A UTILIZAR	1. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	2. FLUIDEZ DE MOVIMIENTO	3. MIRADA DEL DEPORTISTA	4. MANO A UTILIZAR	1. POSICIÓN DE LOS CODO	2. POSICIÓN DE LOS PIES	3. AGARRE DE BALÓN	4. MANO A UTILIZAR
1		2	3	2	D	2	3	2	D	2	2	2	D
2		1	1	1	AM	1	1	1	D	1	2	2	D
3		1	2	1	D	2	2	1	D	1	2	2	D
4		2	2	1	AM	1	2	1	D	2	2	2	AM
5		1	1	1	AM	2	2	1	AM	1	2	1	AM
6		2	2	1	D	2	2	1	D	2	2	2	AM
7		2	2	1	D	2	2	1	D	2	2	1	D
8		2	2	1	D	2	2	1	D	2	2	2	AM
9		2	2	1	D	3	3	1	D	3	3	2	AM
10		1	2	1	AM	2	2	1	D	1	2	2	D
11		1	2	1	AM	3	3	2	D	3	2	3	AM
12		1	2	1	AM	2	1	1	D	2	1	2	AM
13		1	2	1	AM	1	2	1	D	1	2	1	AM
14		1	2	1	D	2	3	1	D	2	2	2	D
15		1	2	1	AM	2	3	3	D	2	2	2	AM
16		1	2	1	D	2	2	1	D	1	2	2	AM
17		1	2	1	D	1	2	1	D	2	2	1	AM
18		2	2	1	D	1	3	1	D	2	2	2	AM
19		1	2	1	AM	1	1	1	D	2	2	1	AM
20		2	3	1	AM	3	2	1	D	3	3	2	AM
21		1	2	1	D	1	2	1	D	3	3	3	AM
22		2	2	1	AM	2	3	2	D	2	3	2	AM
23		2	2	1	D	2	3	2	D	2	3	2	AM
24		1	2	1	D	2	3	1	D	2	3	3	AM
25		1	2	1	AM	2	2	2	D	2	3	2	AM
26		1	2	1	D	2	3	1	D	2	3	3	AM
27		2	1	1	AM	2	3	2	D	1	3	3	D
28		2	2	1	AM	1	3	2	D	1	2	2	AM
29		1	2	1	AM	2	3	1	D	1	2	2	AM
30		2	2	1	D	2	3	2	D	2	3	3	AM
31		2	2	1	AM	3	3	2	D	2	3	2	AM
32		1	2	1	AM	2	3	1	I	2	3	3	AM
33		2	2	1	AM	1	3	1	D	2	2	2	AM
34		2	1	1	D	2	3	2	D	3	2	2	AM
35		2	2	1	D	2	3	1	D	2	3	2	D
36		1	2	1	D	1	2	1	D	1	1	2	D
37		2	2	2	AM	3	2	1	D	1	2	3	AM
38		1	1	1	D	1	2	1	D	1	2	2	D

Anexo 3: Rúbrica de evaluación modificada

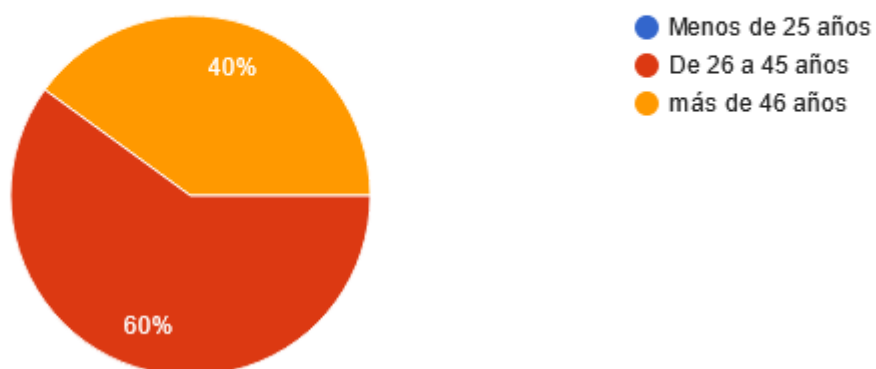
			NIVEL/PUNTAJE		
			1	2	3
LANZAMIENTO	1	Agarre de balón	Manos juntas	Una mano debajo del balón y la otra sobre el	Agarre en T los dedos pulgares
	2	Fluidez del movimiento	Deteniéndose más de 1 tiempo	Deteniéndose un tiempo	Sin detenerse en la ejecución
	3	Efectividad	1 y 2	3 y 4	5
	4	Mano utilizar	Derecha "D", Izquierda "I", Ambas Manos "AM"		
DRIBLE	1	Velocidad de desplazamiento	7	6	5
	2	Fluidez del movimiento	Deteniéndose más de 1 tiempo	Deteniéndose un tiempo	Sin detenerse en la ejecución
	3	Mirada del deportista	Mira más de una vez al balón o al suelo	Mira una vez al suelo o el balón	Todo el tiempo mira al frente
	4	Mano utilizar	Derecha "D", Izquierda "I", Ambas Manos "AM"		
PASE	1	Posición de los codos	Totalmente separados del cuerpo	Más separados de lo normal	Ligeramente separados del cuerpo
	2	Fluidez del movimiento	Deteniéndose más de 1 tiempo	Deteniéndose un tiempo	Sin detenerse en la ejecución
	3	Efectividad	1 y 2	3 y 4	5
	4	Mano utilizar	Derecha "D", Izquierda "I", Ambas Manos "AM"		

Anexo 4: Encuesta docente resultados

Preguntas sociodemográficas

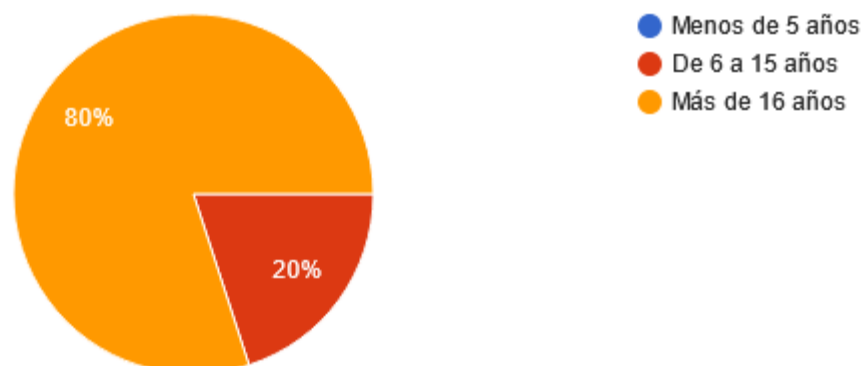
1. Edad

5 respuestas



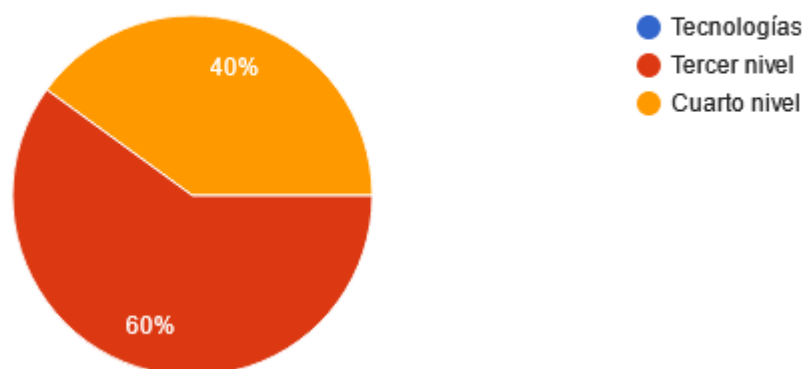
2. Años de experiencia:

5 respuestas



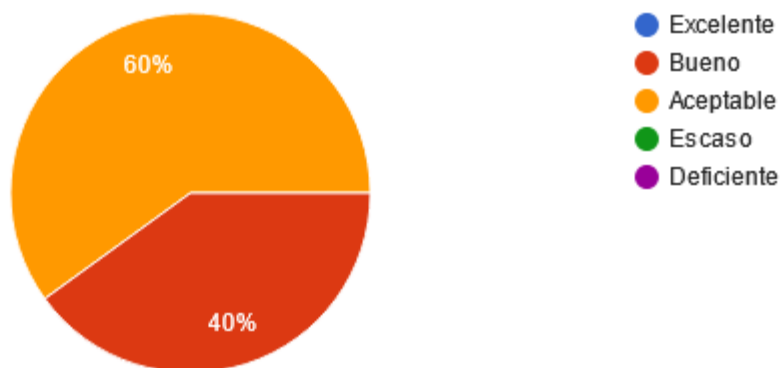
3. Nivel de estudios:

5 respuestas



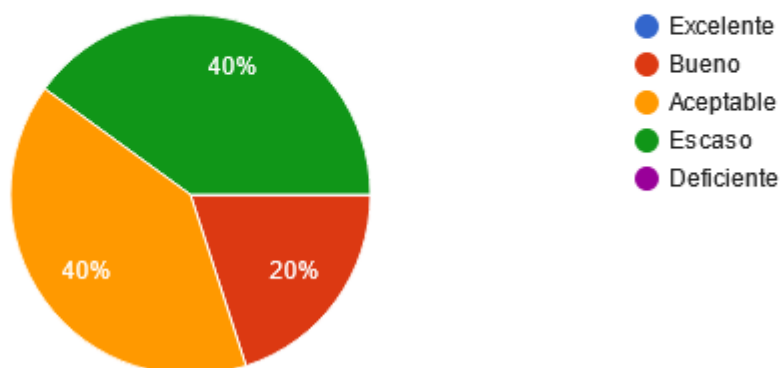
4. ¿Cuál es el grado del manejo del balón de la mano dominante de sus estudiantes?

5 respuestas



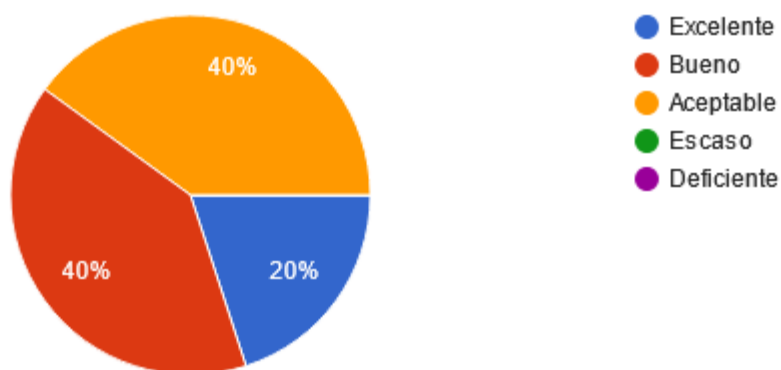
5. ¿Cuál es el grado del manejo de balón de la mano no dominante de sus estudiantes?

5 respuestas



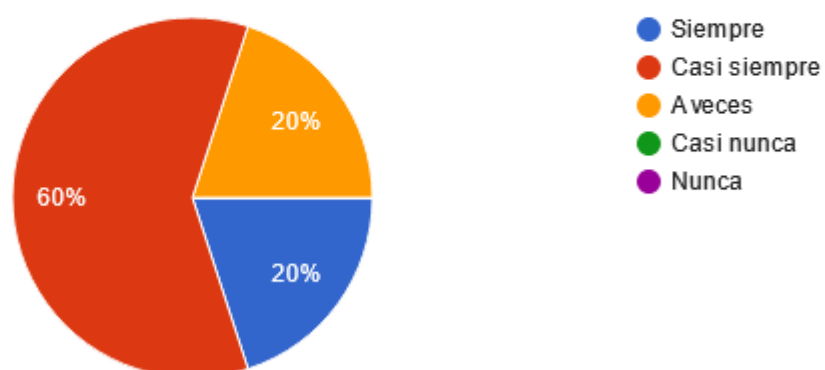
6. ¿Cómo valoraría conseguir el mismo dominio con la mano dominante que con la mano no dominante?

5 respuestas



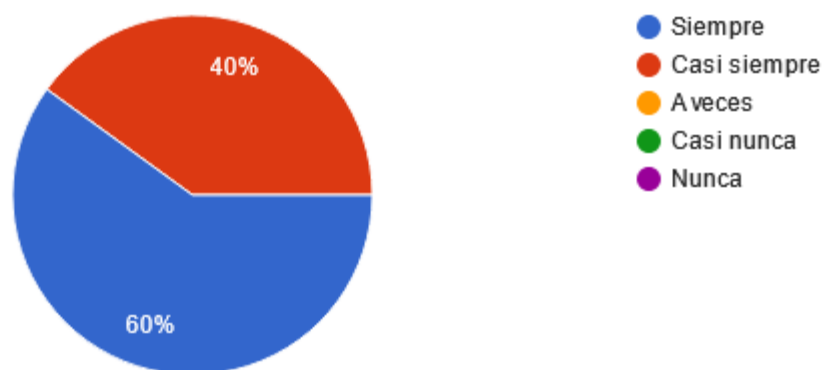
7. ¿La relación entre la dominancia lateral ocular y manual tiene repercusión en el rendimiento de un estudiante?

5 respuestas



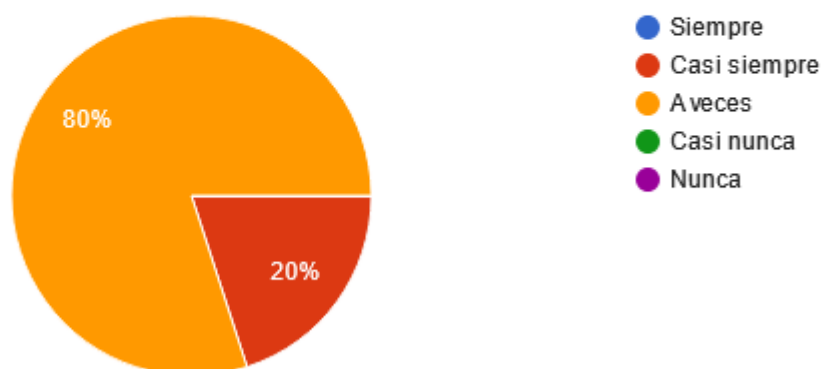
8. Cuando realiza trabajo de técnica de bote con sus estudiantes ¿Trabaja al mismo tiempo el lado dominante que el lado no dominante?

5 respuestas



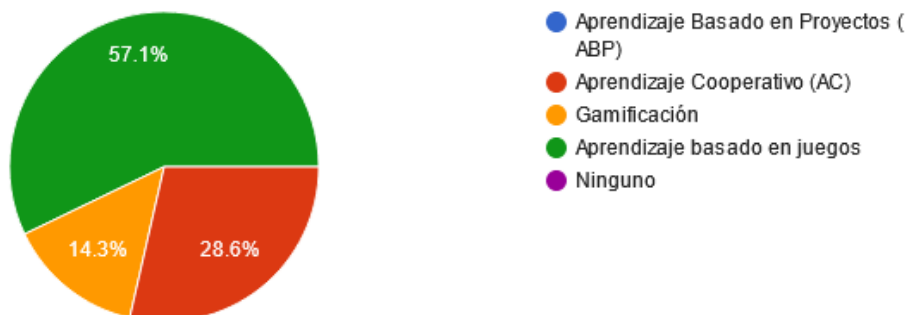
9. ¿Cree que es posible conseguir el mismo dominio con la mano dominante que con la mano no dominante?

5 respuestas



10. ¿Qué estrategias usa con sus estudiantes para la mejora del lado no dominante?

5 respuestas



Anexo 5: Link de la encuesta

<https://forms.gle/j6q1aXvN3nFCKSYR8>

Anexo 8: Autorización para la investigación


UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE


Oficio Nro. UTN-FECYT-PAFYD-OF-2026-003-O

Ibarra, 02 de febrero de 2026

PARA: MsC. Diana Valenzuela
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "NATALIA JARRIN DE ESPINOZA"

ASUNTO: Solicitud permiso

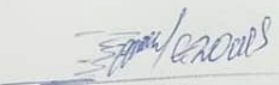
Reciba un cordial saludo.

El motivo del presente es para solicitar de la manera más comedida autorice y se brinde las facilidades necesarias al señor FRANCO HIDALGO JOSÉ DANIEL estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, para que obtenga la información y aplique los instrumentos de investigación que se requiere para el desarrollo del trabajo de integración curricular con el tema "Importancia de la bilateralidad para el aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto en estudiantes de 8° de la Unidad Educativa Natalia Jarrin de Espinoza".

Por la favorable atención, le agradezco.

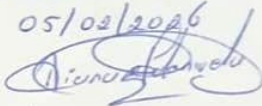
Atentamente,

CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO



PhD. Elmer Meneses
COORDINADOR CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

FECYT
CARRERA DE PEDAGOGÍA
DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE


CAYAMBE
RECTORADO
05/02/2026


Ciudadela Universitaria barrio El Olivo
 Av.17 de Julio 5-21 y Gral. José María Córdova
 Teléfono: (06)2997-800

Anexo 7: Fotos**Foto 1****Observación del drible****Foto 2****Observación del lanzamiento**

Foto 3**Observación del pase****Foto 4****Lugar de investigación**