



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

**LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y EL BALONCESTO EN EL
COLEGIO TÉCNICO FISCOMISIONAL SAN VICENTE FERRER,
CHUQUIRIBAMBA-LOJA. AÑO 2014**

*Tesis Previa a la Obtención del Grado de
Licenciado en Ciencias de la Educación.
Mención: Cultura Física y Deportes.*

AUTOR:

VÍCTOR MANUEL LOARTE LOARTE

DIRECTORA DE TESIS:

DRA.MG.SC. BÉLGICA AGUILAR

LOJA – ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

Dra. Mg. Sc.

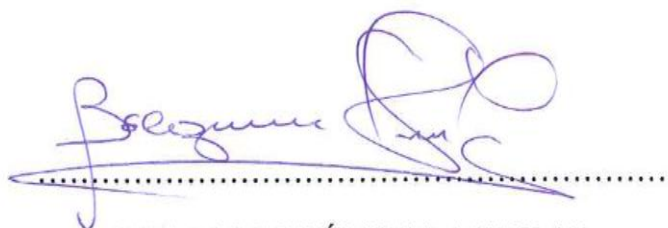
Bélgica Aguilar.

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado minuciosamente, durante todo su desarrollo la tesis titulada: LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y EL BALONCESTO EN EL COLEGIO TÉCNICO FISCOMISIONAL SAN VICENTE FERRER, CHUQUIRIBAMBA-LOJA. AÑO 2014, de autoría de **VÍCTOR MANUEL LOARTE LOARTE**. Por estar sujeto a lo que estipula el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, autorizo su presentación para proseguir los trámites pertinentes para su presentación y defensa.

Loja, 31 de Julio del 2014



DRA.MG.SC.BÉLGICA AGUILAR.


DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Víctor Manuel Loarte Loarte declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de la presente tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Víctor Manuel Loarte Loarte.

Firma: 
Cedula: 1105707051

Fecha: 24 de Marzo del 2015

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo **Víctor Manuel Loarte Loarte**, declaro ser el autor de la tesis titulada: **LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y EL BALONCESTO EN EL COLEGIO TÉCNICO FISCOMISIONAL SAN VICENTE FERRER, CHUQUIRIBAMBA-LOJA. AÑO 2014** Como requisito para optar el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física y Deportes, autorizo el sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los 24 días del mes de marzo del dos mil quince, firma el autor.

Firma: .....

Autor: Víctor Manuel Loarte Loarte

Cédula: 1105707051

Dirección: Época. Paraguay-Cofanes

Correo Electrónico: manuel-tuflakis@hotmail.com

Teléfono: 0992328727

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director De Tesis: Dra. BÉLGICA AGUILAR Mg. Sc.

Tribunal de Grado:

Lic. Mg. Sc. José Efraín Macao Naula.

Dr. Mg. Sc Luis Benigno Montesino Guarnizo.

Lic. Luis Wagner Sotomayor Armijos.

AGRADECIMIENTO

La gratitud es el sentimiento más noble del alma generosa que engrandece el espíritu de quienes la comparten, el agradecimiento profundo al creador de todo lo existente, por el amor incondicional que me concede en cada segundo de vida.

A la Universidad Nacional de Loja, por abrir este espacio de formación académica de tanta importancia, al personal docente del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Cultura Física y Deportes; quienes me impartieron valiosos conocimientos durante el proceso académico.

A la Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc, Directora de tesis; por su apoyo y orientación; lo que hizo posible la elaboración y culminación de este trabajo investigativo.

A las autoridades, docentes, padres de familia, jóvenes, del presente establecimiento educativo del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer; quienes con su participación e interés facilitaron el presente trabajo investigativo.

A mis padres por el apoyo diario e incondicional que me incentivo a culminar con éxito el presente trabajo.

Con Gran Espíritu De Reconocimiento.

Víctor Manuel Loarte Loarte

DEDICATORIA

La gratitud es un valor que engrandece al ser humano, por ello mi sentimiento de agradecimiento de todo corazón a Dios por darme la existencia, a mi familia quienes han sido mi fortaleza y pilar fundamental en esta larga travesía, a ellos por incentivar me día a día, en mí, el anhelo de superación y lograr culminar con éxitos esta carrera estudiantil y profesional.

A mis Padres:

A, Manuel Arturo Loarte Caraguay y Martina Isabelina Loarte Burí. Quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento.

Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad, es por ellos que soy lo que soy ahora y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional.

A mi Novia:

A, Danaya Raquel Zhingre Pogo. Por estar siempre apoyándome en mi formación académica, en todo momento y por estar a mi lado día tras día en mi formación profesional.

Recuerda: Nunca dejes de soñar, el mundo pertenece a las personas que creen en sus objetivos y en alcanzar sus metas propuestas.

Con Gran Espíritu De Amor:

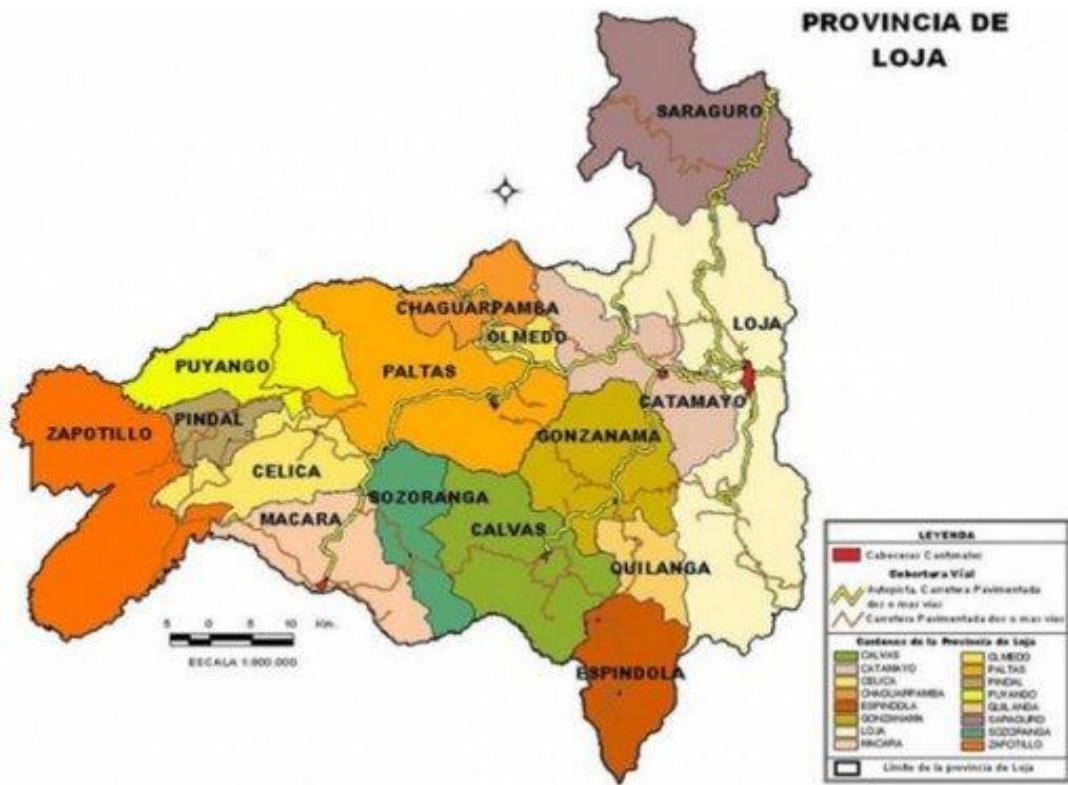
Víctor Manuel Loarte Loarte

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

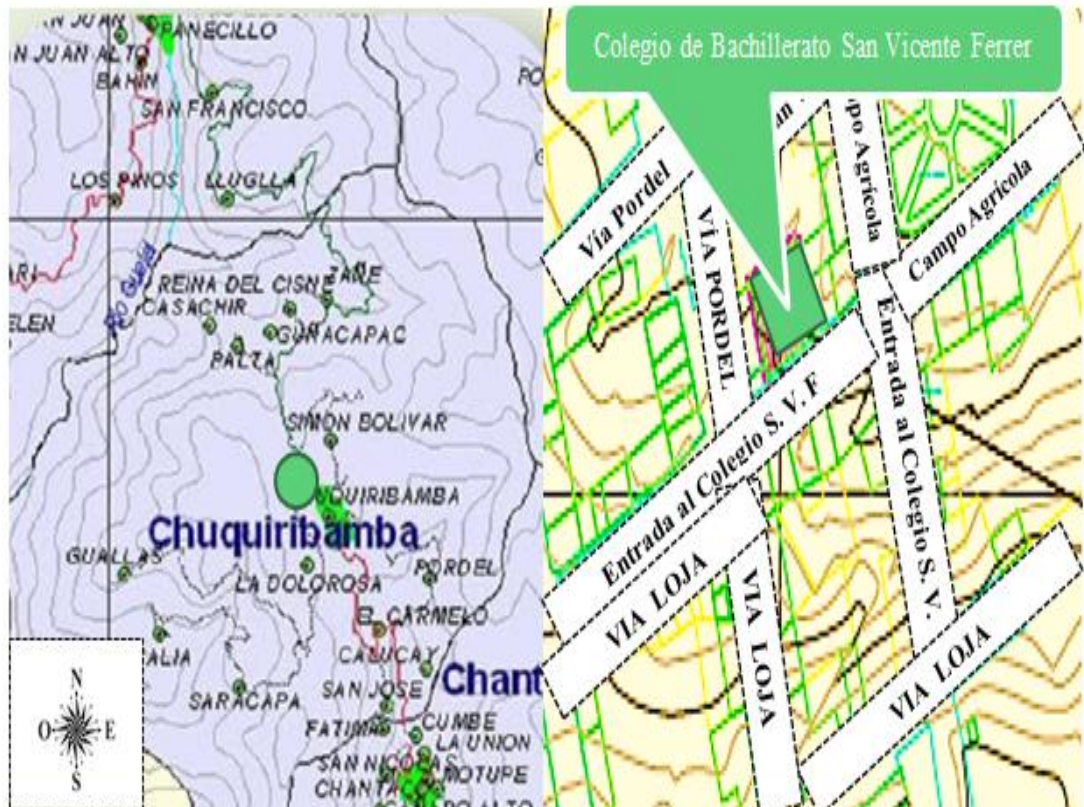
BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN							NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDADES	OTRAS DESAGREGACIONES	
TESIS	VÍCTOR MANUEL LOARTE LOARTE LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y EL BALONCESTO EN EL COLEGIO TÉCNICO FISCOMISIONAL SAN VICENTE FERRER, CHUQUIRIBAMBA-LOJA. AÑO 2014	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	CHUQUIRIBAMBA	SAN VICENTE	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

MAPA DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN



ESQUEMA DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN

AUTORÍA

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

UBICACIÓN DE LA TESIS

ESQUEMA DE TESIS

a.- TÍTULO

b.- RESUMEN-SUMMARY

c.- INTRODUCCIÓN

d.- REVISIÓN DE LITERATURA

e.- MATERIALES Y MÉTODOS

f.- RESULTADOS

g.- DISCUSIÓN

h.- CONCLUSIONES

i.- RECOMENDACIONES

PROPUESTA ALTERNATIVA

j.- BIBLIOGRAFÍA

k.- ANEXOS

a.- TÍTULO

LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y EL BALONCESTO EN EL COLEGIO TÉCNICO
FISCOMISIONAL SAN VICENTE FERRER, CHUQUIRIBAMBA-LOJA. AÑO 2014

b.- RESUMEN

La motricidad es fundamental en el baloncesto para la regulación y organización del movimiento en el individuo, la presente investigación cuyo título es la Coordinación motriz y el baloncesto en el Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer, Chuquiribamba-Loja. Año 2014, su problema se enfoca en las deficiencias que tienen en la coordinación motriz, las estudiantes del bachillerato del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer, de la Parroquia de Chuquiribamba, lo que dificulta desarrollar el baloncesto, en el periodo 2014. El objetivo que se persiguió fue analizar el desarrollo de la coordinación motriz aplicada al baloncesto en las estudiantes del bachillerato. Se aplicó una metodología de investigación acción para poder demostrar las deficiencias en las estudiantes, con un enfoque cualitativo, un tipo de estudio longitudinal producto de la duración de la investigación, además se realizó un diseño pre experimental motivado a que se trabajó con un solo grupo, y a este se le aplicó un pre test inicial para conocer el diagnóstico de la coordinación motriz, posteriormente al tener los resultados, se determinó realizar una alternativa para solucionar dicha problemática y al final se aplicó y evaluó la alternativa con el pos test. Se aplicó la encuesta para el diagnóstico del problema y construir una propuesta evaluado con los test de valoración programa que duro 14 semanas. Obteniéndose como resultado que el 100% de los docentes conocen que es la coordinación motriz pero no la aplican en los fundamentos del baloncesto, el 63,89 % de las estudiantes aplica los fundamentos del baloncesto de vez en cuando y ellas dicen que desconocen que es la coordinación motriz, aplicado el plan de actividades para desarrollar la coordinación motriz como parte de los fundamentos del baloncesto con la evaluación aplicado en base al test de motricidad la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,99 es decir r^2 (Pearson) es de 0,98 explica que el trabajo realizado determina un 98% de productividad; concluyéndose que con la aplicación de un plan de actividades físicas para mejorar la coordinación motriz en el baloncesto se obtiene mejores resultados.

SUMMARY

The motor is fundamental in basketball for the regulation and organization of the movement in the individual, this research whose title is the driving Coordination and Technical College basketball Fiscomisional San Vicente Ferrer, Chuquiribamba-Loja. 2014, your problem focuses on the deficiencies that have in motor coordination, high school students Technical College Fiscomisional San Vicente Ferrer Parish Chuquiribamba, making it difficult to develop basketball in the period 2014 target was pursued was to analyze the development of motor coordination applied to basketball in high school students. Action research methodology was applied one group to demonstrate deficiencies in students with a qualitative approach, a type of longitudinal study product of the duration of the investigation, plus a pre motivated experimental design that worked was performed because this was applied a pre initial test to determine the diagnosed motor coordination, then to have the results, it was determined to perform an alternative to solve this problem and at the end was applied and evaluated the alternative with the posttest. The survey to diagnose the problem was applied and builds a proposal evaluated with test assessment program that lasted 14 weeks. Result indicate that 100% of teachers know which is the motor coordination but do not apply in the fundamentals of basketball, 63.89% of students apply the fundamentals of basketball from time to time and they say they know it motor coordination, implemented the plan of activities to develop motor coordination as part of basketball fundamentals applied to the evaluation based on the test motor response was obtained in the statistical measurement of the coefficient of Pearson is a correlation between work and productivity ie r^2 0.99 (Pearson) is 0.98 explains that the work determines a 98% productivity; concluded that the implementation of a plan of physical activities to help improve motor skills in basketball best results are obtained.

c. INTRODUCCIÓN

El baloncesto es una actividad deportiva, que tiene tendencia formativa, recreativa y competitiva. El básquetbol es ciencia y es arte, por lo tanto requiere de un alto grado de espíritu, inteligencia y aptitudes corporales con un alto nivel de exigencia física, técnica y táctica. El rendimiento no sólo va a depender de las cualidades individuales de cada estudiante, sino que también va a estar condicionado por su integración e interacción con el resto de compañeros del equipo. El baloncesto es una práctica deportiva, en la cual se desarrollan destrezas y habilidades, siempre con el manejo de procesos didácticos y metodológicos adecuados, para la práctica de este deporte. Así mismo se puede decir que hoy en día se debe incentivar de una manera adecuada la práctica de este deporte, para lograr que se masifique tanto en lo nacional, regional y local. Para que las personas tengan un grado de coordinación y sincronización se debe trabajar en las estructuras que intervienen en el movimiento (sistemas nervioso, sistema musculo esquelético) y la motricidad para que los alumnos sean capaces de ejercer sobre su propio cuerpo un adecuada coordinación y motricidad tanto fina como gruesa, mejorando su rendimiento en la actividad deportiva, como en el rendimiento académico, contribuyendo de esta manera a su formación integral.

En este contexto surge la idea y se plantea el tema: *LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y EL BALONCESTO EN EL COLEGIO TÉCNICO FISCOMISIONAL SAN VICENTE FERRER, CHUQUIRIBAMBA-LOJA. AÑO 2014*. Dentro del análisis de la problemática está ubicada la Parroquia de Chuquiribamba, en el cual se encuentra el Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer ubicada en el Sector-Noroccidental del ámbito Geográfico Regional Zona 7, la misma que tienen las siguientes características está situada al noroccidente de la provincia de Loja a 48km como es de esperar es una zona templada fría, está ubicada 2800m.m.m la misma que limita al norte con Gualiel, al sur con Catamayo, al este con Santiago y al oeste con Chantaco se compone de 16 comunidades. Esta Parroquia es parte del proceso de mejoramiento y de desarrollo en los deportistas, en su calidad de educación, los sistemas educativos constituyen la base fundamental de toda la sociedad a través de sus resultados y de nuevas energías para continuar creciendo y progresando, mediante el cual surge el problema y se enfoca en *las deficiencias que tienen en la coordinación motriz las estudiantes del bachillerato del Colegio Técnico*

Fiscomisional San Vicente Ferrer, de la Parroquia de Chuquiribamba, lo que dificulta desarrollar el baloncesto, en el periodo 2014. Nos enfocamos en las deficiencias que los estudiantes presentan a la hora de practicar el baloncesto como un deporte formativo, recreativo o competitivo, ya que la falta de coordinación motriz impide en cierto grado el desarrollo de las competencias, la organizaciones de eventos deportivos, encuentros deportivos, en su práctica de este deporte del baloncesto a nivel local.

La investigación propuso como objetivos de acuerdo al problema a desarrollar en las deficiencias que tienen en la coordinación motriz, las estudiantes del bachillerato del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer, de la Parroquia de Chuquiribamba, lo que dificulta desarrollar el baloncesto, en el periodo 2014. En este contexto es necesario puntualizar el objetivo principal que es: Analizar el desarrollo de la coordinación motriz aplicada al baloncesto en las estudiantes del bachillerato del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer de la Parroquia Chuquiribamba del Cantón y Provincia de Loja. Y los específicos que son: Fundamentar teóricamente la coordinación motriz en el baloncesto, a través de los criterios de diferentes autores que nos permitan apoyar nuestra investigación.

Determinar el diagnostico actual relacionado con la coordinación motriz en el baloncesto en las estudiantes del bachillerato del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer de la Parroquia Chuquiribamba del Cantón y Provincia de Loja. Proponer una alternativa plan de actividades físicas y de coordinación motriz aplicadas al baloncesto en las estudiantes. Aplicar una alternativa: plan de actividades físicas y de coordinación motriz aplicadas al baloncesto. Evaluar la alternativa, plan de actividades físicas y de coordinación motriz aplicadas al baloncesto en las estudiantes del bachillerato del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer.

Fundamentados los objetivos y la problemática se aplicó una metodología de investigación acción, se realizó el diagnóstico inicial, con una encuesta a los estudiantes y a los docentes de Cultura Física para conocer la coordinación motriz aplicada al baloncesto y luego se construyó un plan de actividades durante el periodo de 14 semanas que constituyo en recoger información que aportara datos significativos; en la encuesta aplicada a las estudiantes se manifiesta que es

importante la práctica del baloncesto como deporte, se practica el baloncesto, la coordinación motriz influye en la práctica del mismo, como definen la enseñanza de la coordinación motriz impartida por su docente, se debería mejorar la enseñanza-aprendizaje del baloncesto en su colegio, consideran que se debería realizar un plan de actividades aplicado a la coordinación motriz para mejorar el aprendizaje del baloncesto. Los mismo que en la encuesta realizada a los docentes manifiestan que conocen la coordinación motriz, la importancia de la coordinación motriz dentro del desarrollo de los fundamentos del baloncesto, la aplicación de la coordinación motriz en el desarrollo de las estudiantes y su importancia en implementar un plan de trabajo direccionado a la coordinación motriz; con una evaluación a base de un test de coordinación motriz que se realizó al inicio del plan de trabajo y al final del mismo, para analizar los resultados se utilizó una prueba paramétrica que es el coeficiente de correlación de Pearson.

Llegándose a establecer los siguientes resultados en el diagnóstico, las estudiantes se encontraban con un nivel de coordinación motriz aplicado al baloncesto de forma negativa el mismo que no es el adecuado en el desarrollo de las estudiantes, mediante las pruebas aplicadas se constató con un test inicial de motricidad, referente a velocidad 20 metros obteniéndose como resultado en los indicadores de evaluación de una valoración de regular en un tiempo determinado 16-17 seg, y malo 18-20 seg. Seguido de la prueba de velocidad 10 metros obteniéndose como resultado, regular en un tiempo determinado 11-12 seg, y malo 13-14 seg. Mediante el dribling con balón, obteniéndose como resultado, regular 3-5 y malo 1-2. El pase en una valoración mediante los indicadores, regular 3-5 pases y malo 1-2. El lanzamiento en la escala de valoración determina de una forma regular 2 lanzamientos y malo 1 lanzamiento.

Lo que permitió la aplicación de un plan de actividades las cuales se la realizo en 14 semanas de trabajo, mejorando en forma notable las acciones físicas técnica individuales y colectivas, como resultado, la evaluación aplicada en base al test de motricidad de velocidad 20 metros, la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el $r(x, y)$, que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,91 es decir r^2 (Pearson $(x, y)^2$) es de 0,82 explica que el trabajo realizado determina un 82% de productividad.

De la misma manera aplicando el test de velocidad 10 metros, la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el r (x , y), que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,81 es decir r^2 (Pearson (x , y)²) es de 0,65 explica que el trabajo realizado determina un 65% de productividad.

Realizado el test de flexibilidad, la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el r (x , y), que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,98 es decir r^2 (Pearson (x , y)²) es de 0,96 explica que el trabajo realizado determina un 96% de productividad.

Aplicando el test de dribling con balón 40 metros, la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el r (x , y), que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,97 es decir r^2 (Pearson (x , y)²) es de 0,94 explica que el trabajo realizado determina un 94% de productividad.

Realizado el test del Pase, la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el r (x , y), que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,99 es decir r^2 (Pearson (x , y)²) es de 0,98 explica que el trabajo realizado determina un 98% de productividad.

Aplicando el test de lanzamiento, la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el r (x , y), que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,96 es decir r^2 (Pearson (x , y)²) es de 0,92 explica que el trabajo realizado determina un 92% de productividad.

Aplicado el test final obteniéndose un número positivo aplicando la fórmula, esto quiere decir que existió rendimiento en el trabajo y la mejora fue notable como aparece en la fórmula de correlación de Pearson, De esta manera podemos concluir que en la coordinación existe un desconocimiento por parte de los docentes, los mismos que influyen en la práctica del baloncesto, es por ello que el docente debe ser facilitador de su planificación en las actividades determinadas. Por lo que se recomienda que en un trabajo de coordinación motriz, los docentes deben aplicar una planificación de actividades encaminadas al desarrollo de los fundamentos en el baloncesto.

d.- REVISIÓN DE LITERATURA

LA COORDINACIÓN MOTRIZ

Es la capacidad de coordinación, como la capacidad compleja necesaria para la regulación y organización del movimiento, o habilidad de moverse, manejar objetos o desplazarse, coordinarse con un equipo en un juego. Es la forma más amplia de coordinación, el resultado de un buen desarrollo para mover una parte corporal o en su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos). (Thiess, 2009)



En el plano evolutivo y por consiguiente, en la estructura motriz. Los factores identificados son los siguientes:

Las capacidades deportivo-motoras (fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc.)

Las habilidades deportivo-motoras (fundamentos en los diferentes deportes escolares)

El desarrollo y la maduración física (la edad biológica)

Las dimensiones del cuerpo (antropométricas)

El nivel de desarrollo de cada una de las cualidades coordinativas condiciona al mismo tiempo la adquisición de destrezas motrices, lo cual se expresa especialmente en el tiempo de aprendizaje, el que depende siempre del nivel inicial de las capacidades coordinativas y en parte también de las cualidades de la condición física. Una clasificación que divide a las capacidades motrices en dos grupos fundamentales.

Las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas. Las capacidades coordinativas difieren de las habilidades técnico-deportivas en que las primeras son necesarias para varias acciones de movimiento, mientras que las segundas siempre representan sólo la solución única de una tarea de movimiento. (Thiess, 2009)

Por lo tanto, las capacidades condicionales serían el conjunto de capacidades que tienen factores limitantes en la disponibilidad de energía y por consiguiente, en las condiciones orgánico musculares del hombre y las capacidades coordinativas son definibles como la capacidad de organizar y regular el movimiento. Las cualidades coordinativas son requisitos indispensables para el rendimiento en una amplia categoría de tareas motrices.

Esto significa que una capacidad coordinativa jamás es el único requisito para obtener un determinado rendimiento, sino que la estructura condicionante consta siempre de varias cualidades coordinativas que se encuentran en relación estrecha entre sí y también actúan en combinación con capacidades o cualidades intelectuales, volitivas o de la condición física. (Thiess, 2009)

Las capacidades coordinativas

El desarrollo del conjunto de las capacidades técnicas deportivas tiene su punto de partida en el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Estas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento condicionando el rendimiento del ejecutante, necesario en mayor o en menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que se aprenden y perfeccionan en su trabajo habitual. (Gallardo, 2010)

Las informaciones permiten el desarrollo de capacidades relativas a la organización y control del movimiento.

Se relacionan como se presentan a continuación:

La capacidad de orientación espacio-temporal.

La capacidad de diferenciación.

La capacidad de equilibrio estático - dinámico.

La capacidad de combinación y acoplamiento de movimientos.

La capacidad de reacción motriz.

La capacidad de producir ritmo o de ritmización. (Gallardo, 2010)

La capacidad de orientación espacio-temporal

Permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el



tiempo, con referencia a un campo de acción definido o a un objeto móvil. El acento principal recae en el movimiento del cuerpo en su totalidad y no en el de sus partes, respecto a un objeto inmóvil o en movimiento y respecto a su propio

eje principal. La percepción de la posición y del movimiento en el espacio y de la acción motora para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad en definitiva, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado. (Martínez Sánchez, 2009)

Los métodos para desarrollarla son la observación de otros ejecutantes en movimiento y estáticos, los cambios de posición en el espacio, sobre distancias prefijadas, la utilización de espacios diferentes a los estándar (campo reducido, cancha más grande, etc.)

El uso de un número diferente de adversarios, implementos de juego de dimensiones distintas, la observación y el conocimiento del espacio que ocupan, del movimiento que deben hacer los otros, el empleo de posiciones, condiciones y movimientos inusitados, la posibilidad de auto observación simultánea, la inserción progresiva al objeto principal del ejercicio estables o inestables en el campo visual del ejecutante. (Martínez Sánchez, 2009)

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

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

Saltar aumentando las distancias y la profundidad. Correr por espacios no comunes.

Lanzar la pelota hacia adelante y antes del segundo pique, tomarla luego de un giro completo.

Utilización de espacios no comunes para movimientos cotidianos: arenero, escalinatas, cama elástica (si se tuviera acceso).

La capacidad de diferenciación

Es la capacidad de lograr una alta exactitud (coordinación) de movimiento de



cualquier parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total. Permite ejecutar en forma finamente diferenciada los parámetros dinámicos, temporales o espaciales del movimiento sobre la base de percepciones detalladas del tiempo, el espacio y la fuerza. Es determinante en la dosificación de los impulsos contra el piso o la fuerza en los golpes, en el perfeccionamiento del gesto técnico y en las figuras de los deportes con componentes estéticos. La capacidad de diferenciación

también comprende a la destreza como capacidad para llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de cabeza, pies y manos y a la capacidad de distensión muscular (relajación) que conduce a una regulación consiente del tono muscular. (Hernández Gómez, 2010)

Los métodos para su desarrollo son todos los ejercicios en los cuales hay un gradual aumento de la precisión o impulso, los saltos en alturas y distancias variadas, lanzamientos al blanco a distancias crecientes y decrecientes, desde posiciones diversas, la autoevaluación sobre las condiciones y posiciones de los propios segmentos corporales en forma estática y dinámica, a través de puntos de referencia en la ejecución del gesto, con una creciente profundización de la capacidad de autoevaluación. Se podrían citar los siguientes ejemplos prácticos:

Desplazarse con balón.

Desplazarse sin balón.

Dribbling con ambas manos, alternadas y simultáneas en distintas direcciones.

Juegos dinámicos.

La capacidad de equilibrio

Es la capacidad de mantener el cuerpo en posición de equilibrio (equilibrio estático) de mantenerlo equilibrado durante la ejecución de acciones de movimiento (equilibrio dinámico) o recuperar este estado después de la ejecución de las mismas

(re equilibración). Es determinante en el caso de desplazamientos acrobáticos o variaciones imprevistas de los apoyos. Se distingue un equilibrio estático que se efectiviza durante las posiciones de descanso relativo del cuerpo y en movimientos lentos y un equilibrio dinámico caracterizado por rápidos y amplios desplazamientos, realizados prevalentemente a través de aceleraciones angulares. Los métodos para desarrollarla son todos aquellos ejercicios que estimulan el equilibrio del cuerpo o de implementos controlados por el cuerpo mismo. Particularmente indicados son los ejercicios de acrobacia elemental. (A. López, 2007)

Algunos ejemplos para poner en juego el desarrollo de esta capacidad:

Cambios de posición.

Caminar, saltar, realizar apoyos sobre algún objeto posible.

Desplazarse sobre líneas, materiales diversos o espacios reducidos.

Provocar pérdidas de equilibrio que conduzcan a reequilibraciones constantes.

Juego de las esquinas: recorrido de esquina a esquina implica un recorrido con recuperación y equilibrio. (A. López, 2007)

La capacidad de combinación y acoplamiento de movimiento

Permite unir habilidades motrices automatizadas y también se encarga de la coordinación segmentaria de los miembros superiores e inferiores. Se expresa en la interacción de parámetros espaciales, temporales y dinámicos de movimiento.

Los métodos para desarrollarla son el encadenamiento gradual, parcial o total entre dos habilidades con acento en algunos componentes, los ejercicios de coordinación segmentaria entre miembros superiores o inferiores, en forma simultánea, sucesiva, alternada, con movimientos simétricos, cruzada o sobre planos diversos, asincrónica; el desarrollo progresivo de la lateralidad, explotando movimientos asimétricos, con dificultad creciente desarrollada en forma ambidiestra; la combinación de habilidad con resistencias variadas, que crean inconvenientes al enlace de movimientos. Algunos ejemplos para la aplicación práctica, podrían ser: cualquier recorrido con combinación de habilidades (correr, saltar y girar; correr, saltar y lanzar; lanzar, aplaudir y tomar el elemento en el aire, etc.)

La capacidad de reacción: Permite reaccionar a estímulos como respuesta a una señal, con acciones motrices adecuadas, las reacciones pueden dividirse en:

Simples: Todas las respuestas del organismo a una señal imprevista ya conocida, en forma de un movimiento claramente definido previamente. Los estímulos pueden ser señales ópticas, acústicas, táctiles, etc.

Complejas: Son todas las respuestas del organismo, en forma de acción motriz no predeterminada, a una señal no claramente conocida previamente. La reacción compleja se basa en gran medida en la capacidad de anticipo y depende notablemente de los conocimientos y de la experiencia.

En general, una mayor información favorece a los ejecutantes más experimentados que están en condiciones de elaborar más estímulos informativos. Si la información disminuye, esta diferencia disminuye. Los métodos de desarrollo son todas las situaciones en las cuales se debe reaccionar a estímulos visuales, acústicos, táctiles, etc.

En esta capacidad, podríamos citar de espaldas o de frente a la dirección de la carrera, según sea conveniente, el ejecutante sale corriendo al escuchar una señal. Puede combinarse el estímulo con señales acústicas (silbato), visuales (lanzamiento de una pelota) o táctiles (toque de un compañero). (Vilkner, 2009-2010)

La capacidad de ritmización

Es la capacidad de dar un sustento rítmico a las acciones motrices (movimientos globales y parciales) es decir, de organizar los compromisos musculares de contracción y de contracción según un orden cronológico. Forma parte de esta capacidad el saber adaptarse a un ritmo establecido o imprevistamente cambiado. Es determinante en el aprendizaje de cualquier movimiento deportivo y de desarrollo táctico de situaciones en las cuales se prevén variaciones de frecuencia de movimientos.

Los métodos para su desarrollo se basan en las variaciones del ritmo de ejecución en los movimientos de aumento, disminución o frecuencia constante, la recuperación de la frecuencia de movimientos y la acentuación acústica de los ritmos de ejecución.

Algunos ejemplos de trabajo específicos de esta capacidad, serían:

Desplazamientos con variaciones de ritmo (individual y grupal).

Responder corporalmente a ritmos musicales.

La coordinación motriz en las adolescentes

La adolescencia va más allá del factor fisiológico que caracteriza la pubertad. La



acción del factor ambiental en el desarrollo del adolescente es innegable es decir que la adolescencia es como el periodo de la vida. En esta etapa se producen grandes cambios morfológicos y funcionales motivados por la maduración sexual. Pasada la crisis de la pubertad en la que se produce una pérdida de la coordinación las

capacidades motoras alcanzan un mayor nivel siendo el momento ideal para el desarrollo de las habilidades específicas y las prácticas deportivas. (DEWEY, 2002)

Durante la adolescencia los músculos crecen rápidamente y alcanza su mayor desarrollo. El desarrollo muscular durante la adolescencia entre factores variados entre los que se destacan la estructura corporal el nivel de maduración física y el grado de actividad física. Por primera vez el individuo aprende la idea que tiene una propia vida analiza sus experiencias y posibilidades y necesidades del individuo a desarrollar, la adolescencia en otras palabras la transformación del infante antes de llegar a la adultez, se trata de un cambio de un cuerpo y mente, y también se conjuga su cambio con su entorno.

Lo emocional, la llegada de la adolescencia significa eclosión de la capacidad afectiva para sentir y desarrollar emociones que se identifican y tienen relación con el amor. Lo psicológico que consolidan proceso que conducen a la maduración mental y emocional que se expresa a través de tomar decisiones conscientemente y con responsabilidad entre otras características.

En el aspecto social se consideran la integración social del individuo a los diferentes grupos el manejo consiente con los demás, su adaptación, sobre las habilidades evolutivas de coordinación motriz, en las diferentes actividades que permiten a los individuos nuevos cambios, que coinciden con los cambios críticos de la

adolescencia, repercutirán en su capacidad de concentración y atención. (DEWEY, 2002)

EL BALONCESTO

El baloncesto es una actividad deportiva, que tiene tendencia formativa, recreativa y



competitiva. El baloncesto es ciencia y es arte, por lo tanto requiere de un alto grado de espíritu, inteligencia y aptitudes corporales con un alto nivel de exigencia física, técnica y táctica. El rendimiento no sólo va a depender de las cualidades individuales de cada estudiante, sino que también va a estar condicionado por su integración e interacción con el resto de

compañeros del equipo. El baloncesto es una práctica deportiva, en la cual se desarrollan destrezas y habilidades, siempre con el manejo de procesos didácticos y metodológicos adecuados, para la práctica de este deporte. (Alvarez, 2012)

El baloncesto, basquetbol o básquetbol (del inglés basketball de basket, canasta y ball, pelota) o simplemente básquet, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta. Por las Federaciones Nacionales como baloncesto en los países del Caribe y en España, como básquetbol o basquetbol en la mayoría de países de Sudamérica y México y como básquet en la Argentina y Perú, por la castellanización de su nombre original en inglés: basketball. (Alvarez, 2012)

Fue inventado por James Naismith, un profesor de educación física, en diciembre de 1891 en la YMCA de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 períodos o cuartos de 10 (FIBA) o 12 (NBA) minutos cada uno. Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 15 a 20 minutos según la reglamentación propia del campeonato al cual el partido pertenezca. También existe una modalidad, fundamentalmente para discapacitados, en la que se juega en silla de ruedas (baloncesto en silla de ruedas)

prácticamente con las mismas normas que el baloncesto habitual. El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas zonas y países del mundo. En Estados Unidos, la NBA, considerada la mejor competición mundial de baloncesto de clubes.

Posiciones de un equipo de baloncesto; Dentro del juego de baloncesto, se poseen las siguientes posiciones para situar a los jugadores:

Base: También llamado play-maker (creador de juego, literalmente). Normalmente el jugador más bajo del equipo. En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En las bases son apreciadas las asistencias como los puntos conseguidos, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. En defensa han de dificultar la subida del balón de la base contraria, tapar las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Conocidos como 1 en la terminología empleada por los entrenadores.

Escolta: Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces la base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Conocidos como 2 en la terminología empleada por los entrenadores.

Alero: Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. Conocidos como 3 en la terminología empleada por los entrenadores.

Ala-pívot: Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot. Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pívot para

impedir el juego interior del equipo contrario y cierran el rebote. Conocidos como 4 en la terminología empleada por los entrenadores.

Pívot: Son los jugadores de mayor altura del equipo y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pívot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pívot que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura. En Europa el pívot medio ha evolucionado más y es capaz de abrirse hacia afuera para tirar. En defensa buscan recoger el rebote corto impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores. Conocidos como 5 en la terminología empleada por los entrenadores. (Alvarez, 2012)

Reglas internacionales del baloncesto

Las reglas internacionales de baloncesto son elaboradas por el comité central de FIBA y son revisadas cada cuatro años. Son de aplicación en todas las competiciones de carácter internacional entre países y adoptadas por la mayoría de federaciones nacionales, incluida la FEB. En Estados Unidos la NBA hace uso de un reglamento diferente al establecido por FIBA. Actualmente se está llevando a cabo un proceso gradual de acercamiento entre estas dos grandes corrientes de reglas del baloncesto. En 1971 las reglas del baloncesto femenino se modificaron y se hicieron más parecidas a la de los partidos masculinos. (Alvarez, 2012)

Arbitraje: Un partido debe ser dirigido por tres árbitros, uno principal y dos



auxiliares. Estos serán asistidos desde la mesa de anotadores, cronometradores y un comisario técnico. Los árbitros y sus ayudantes dirigirán el juego de acuerdo con las reglas e interpretaciones oficiales. El árbitro principal decidirá en cualquier situación de discrepancia entre árbitros auxiliares, mesa de anotadores, dudas de validez en las canastas, dará su aprobación al acta, es el responsable de verificar,

inspeccionar y aprobar todos los elementos técnicos y podrá tomar decisiones sobre situaciones no reglamentadas ni regladas.

Los árbitros se pueden comunicar con la mesa de anotadores y con el resto de árbitros mediante la gesticulación, señalizando las incidencias con una serie de señales preestablecidas.

Violaciones: Una violación es una infracción de las reglas de juego, penalizada con un saque de fondo o banda para el equipo contrario desde el punto más cercano al de la infracción. **Violaciones más comunes:**

Pasos: El avance ilegal (pasos) es un desplazamiento ilegal de un jugador con control de balón (el balón reposa sobre una o ambas manos del jugador). Se produce avance ilegal cuando, una vez establecido el pie de pivote, el jugador:

Lo levanta para iniciar un regate. Denominados comúnmente pasos de salida o arrancada. (No sancionables en baloncesto NBA).

Estando con ambos pies (incluido el de pivote) en contacto con el suelo, salta y antes de realizar un pase o tiro a canasta, vuelve a tocar con un pie en el suelo.

Estando en movimiento y saltando sobre el pie de pivote, da dos apoyos más, independientemente del orden de los pies.

Desliza voluntaria o involuntariamente el pie de pivote por el suelo creando una ventaja, el gesto de pivotar no se considera deslizar.

Es legal que un jugador caiga al suelo y resbale mientras sostiene el balón o que obtenga el control del balón mientras esté tumbado o sentado en el suelo.

Es una violación si, después el jugador rueda o intenta levantarse mientras sostiene el balón.

Dobles: Los dobles es una falta por acompañar el balón al botar. Acostumbra a pasar cuando el jugador hace dos pasos y bota el balón.

Pie: Un jugador no debe tocar el balón con el pie intencionadamente. Este acto se considera violación. Aunque también se considera violación si es sin intención de tocar el balón y se sanciona de la misma manera, saque de banda para el equipo contrario del que ha tocado el balón.

Segundos en zona: No se puede permanecer más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario cuando se está atacando. En caso de que estés defendiendo se puede estar en la zona el tiempo que quieras. Esta es una de las mayores diferencias entre el reglamento FIBA y NBA. En la liga norteamericana no se le permite al jugador defensivo permanecer en la zona pintada, a menos que esté marcando a un jugador atacante, salvo excepciones:

El jugador intente abandonar la zona restringida.

El jugador esté realizando un regate a canasta transcurridos 3 segundos.

Un jugador de su mismo equipo esté en acción de tiro a canasta.

Saque de banda/fondo: Se debe sacar antes de 5 segundos con el balón a disposición del jugador, pudiendo dar un paso normal lateral y todos los posibles hacia atrás. Cualquier infracción de esta regla es una violación.

Segundos: Un equipo que obtiene un nuevo control de balón debe efectuar un lanzamiento a canasta antes de 24 segundos. En caso de que transcurridos 24 segundos el balón siga en las manos del lanzador o no haya tocado aro y su posesión no sea clara para el equipo oponente, se comete una violación. (Alvarez, 2012)

Los 24 segundos se reinician cada vez que el balón toca el aro, se comete una violación o una falta. En la NBA en caso de que la falta en defensa se produzca con menos de 14 segundos de posesión restantes, el dispositivo de 24 se reinicia con 14 segundos.

El árbitro las faltas personales

Campo atrás: El balón devuelto a pista trasera (campo atrás) se produce cuando un equipo tiene control de balón en pista delantera y uno de sus jugadores es el último en tocar el balón en pista delantera y después él o un compañero es el primero en tocarlo en pista trasera.

Faltas en el baloncesto

Falta personal: Cuando un jugador contacta ilegalmente con un adversario y le causa una desventaja u obtiene una ventaja del contacto, se sanciona falta personal. Se considera contacto ilegal aquel que se produce cuando uno de los jugadores no

respetar el cilindro del otro jugador y se considera responsable del contacto al jugador que invade el cilindro del otro o sale del suyo. Un jugador no agarrará, bloqueará, empujará, cargará, zancadilleará ni impedirá el avance de un adversario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, caderas, piernas, rodillas ni pies; ni doblará su cuerpo en una posición anormal (fuera de su cilindro) ni incurrirá en juego brusco o violento. La penalización para una falta personal es un saque para el equipo contrario desde el punto más cercano en la línea de fondo/lateral, salvo las faltas de equipo que se expondrán más adelante. A la quinta falta (6ta en la NBA) el jugador será eliminado.

Alta en ataque: Se produce cuando un jugador cuyo equipo tiene control de balón comete una falta personal al empujar o chocar contra el torso de un jugador que en posición legal de defensa (ambos pies en contacto con el suelo, encarado al atacante, dentro de su cilindro y pudiéndose desplazar lateralmente y hacia atrás, no hacia delante). Si ese contacto causa una desventaja al defensor se sanciona falta del equipo con control de balón (falta en ataque).

Falta antideportiva: Una falta antideportiva es una falta de jugador que implica contacto y que a juicio del árbitro, no constituye un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas o bien, el contacto es de brusquedad excesiva. Se sanciona con dos tiros libres y posesión para el equipo contrario.

Falta técnica: Falta a un jugador o de un miembro del banquillo que no implica contacto, sino falta de cooperación o desobediencia deliberada o reiterada al espíritu de las reglas. La segunda falta técnica que se le pite a un mismo jugador contará como descalificante. Una falta técnica contará como falta personal, es decir, se sumará una falta al jugador al que le ha sido pitada la falta técnica, así como a las faltas de equipo. Se sanciona igual que la antideportiva.

Falta descalificante: Una falta descalificante es cualquier infracción antideportiva flagrante de un jugador, sustituto, jugador excluido, entrenador, ayudante de entrenador o acompañante de equipo que deberá abandonar el campo y no podrá establecer contacto visual con el mismo durante el resto del partido, 2 faltas antideportivas constituyen una falta descalificante. Cabe mencionar que una falta descalificante puede conllevar también uno o varios partidos de suspensión según lo

decida la organización de la competición. Después de una falta técnica, antideportiva o descalificante se conceden 2 tiros libres y saque desde la prolongación de la línea central enfrente de la mesa de anotadores.

Tiros libres: Si un equipo comete cinco faltas en un período (o 2 en los dos últimos minutos de cada cuarto) a partir de ese momento todas las faltas personales que realice durante ese período serán sancionadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de su zona (situada a 4,60 m de la canasta). También se efectuarán tiros libres cuando un jugador recibe una falta mientras se halla en acción de tiro, determinándose su número según la zona de puntuación en la que se encuentre (de 2 o 3 puntos). Si durante esa acción de tiro con falta la canasta se consigue, el cesto es válido y se concede un tiro adicional. Durante la ejecución del tiro libre, el jugador que está tirando no podrá pisar la línea, esto supondría que aunque entrase la canasta el tiro no sería válido, al igual que si uno de sus compañeros invade la zona antes de que el balón salga de las manos del lanzador, por otra parte si un rival entra en la zona antes de que el jugador suelte el balón el tiro se repetirá en caso de que no haya entrado.

Medidas del campo de juego, la canasta y la pelota

La cancha

Una pista de baloncesto tiene que ser una superficie dura, plana, rectangular y libre de obstáculos, con 15 m de ancho y 28 m de longitud.

El perímetro de la pista debe estar libre de obstáculos a dos metros de distancia.

La altura del primer obstáculo que se encuentre verticalmente sobre la pista debe de estar como mínimo a 7 m de altura.

El campo está dividido en dos mitades iguales separados por la línea denominada de medio campo y con un círculo que parte del centro de la pista, el círculo central mide 3,6 m diámetro.

Para cada equipo, el medio campo que contiene la canasta que se defiende se denomina medio campo defensivo y el medio campo que contiene la canasta en la que se pretende anotar se denomina medio campo ofensivo.

En los lados menores se sitúan los aros que están a 3,05 m de altura y se introducen 1,20 m dentro del rectángulo y tienen que estar provistos de basculantes homologados.

Paralela a la línea de fondo encontramos la línea de tiros libres que se encuentra a 5,80 m de la línea de fondo y a 4,60 m de la canasta.

El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene un diámetro de 3,6 m. Todas las líneas miden 5 cm de ancho.

La línea de tres puntos se encuentra situada a 6,75 m (FIBA) y a 7,24 m (NBA) de distancia de la canasta.

El balón: El balón de baloncesto debe ser evidentemente, esférico de cuero o piel rugosa, o material sintético que facilite el agarre de los jugadores aún con las manos sudadas (los balones tienen una superficie con 9.366 puntos). Tradicionalmente es de color naranja, con líneas negras, pero hay muchas variantes, difieren en el material del cual están recubiertas. (Jiménez, 2008)

A partir de la temporada 2004-05 la FIBA ha adoptado para sus competiciones una pelota con bandas claras amarillas sobre el clásico color de fondo naranja, para mejorar la visibilidad de la pelota tanto por parte de los jugadores como por el público.

Desde el año 2007 en España se utiliza un balón con franjas negras, sobre el que se discute su duración ya que resbala en exceso.

Circunferencia: 68 - 73 cm.

Diámetro: 23-24 cm.

Peso: 600 - 800 g.

Se utilizan pelotas de tres denominaciones diferentes correspondientes a tres tamaños y pesos diferentes según las categorías: el número 7 utilizado para baloncesto masculino, el 6 para baloncesto femenino y el 5 para minibasket y pre-infantiles (niños de 8 a 12 años generalmente). Además, se estipula que el balón ha de tener una presión tal que soltado desde 1,80 m de altura, bote entre 1,40 y 1,60 m de altura.

La canasta: El tablero de la canasta, es un rectángulo de 1.05 x 1.80 m, de al menos 30 mm de grosor y con los bordes inferiores acolchados. En la parte central inferior, se encuentra un rectángulo pintado de 0.59 m x 0.45 m y que está elevado del tablero por la parte baja 0.15 m en el interior del rectángulo se encuentra un basculante homologado que sostiene a la canasta que mide 0.45 m, la canasta se agarra del rectángulo interior en su centro. El aro de la canasta debe tener un diámetro de 45,7 cm el rectángulo interior se utiliza para calcular el lanzamiento y que al chocar con él la pelota se introduzca en la canasta. El aro está situado a una altura de 3,05 metros y está provisto de unas redes homologadas.

Equipamiento: El equipamiento de un jugador de baloncesto se compone de:

Camiseta: Originalmente de algodón y en la actualidad de material sintético. En su parte delantera encontramos el logotipo del equipo y la publicidad acordada (aunque en la NBA y otras competiciones no hay).

En la parte trasera encontramos el apellido del jugador y en ocasiones la primera letra del nombre cuando hay dos o más jugadores con apellidos iguales. Debajo del nombre, en grande, el número del jugador que es muy importante para apuntar el número de faltas y los puntos del jugador así como las sustituciones.

El pantalón: Puede ser corto o bermudas (aunque por la moda de llevarlo algunas competiciones como la NBA imponen reglas sobre su longitud) se puede encontrar, en pequeño, el número del jugador en el extremo derecho de la pierna. Debe ser de los mismos colores que la camiseta, no puede tener bolsillos.

El calzado: Tienen forma de bota para sujetar bien el tobillo y protegerlo de torceduras. Además cuentan con cámaras de aire para preservar la planta del pie. Las suelas deben tener un diseño apropiado para frenar rápido.

Generalmente cortos y de algodón. Aunque suelen ser blancos como otros calcetines deportivos, pueden ser de otro color para adaptarse al uniforme o en raras ocasiones, dejarse al gusto del jugador. Está prohibido que los jugadores lleven puesto anillos, cadenas, pulseras o cualquier otra joya ya que puede dañar a un contrincante. (Alvarez, 2012)

Puntuación

Los lanzamientos libres valen un punto.

Los lanzamientos dentro de la zona o dentro de la línea de triple valen dos puntos.

Los lanzamientos a partir de la línea de triple (a 6,75 m del centro del aro o 7,24 en la NBA) valen tres puntos.

Si el jugador está en un lanzamiento libre y pisa la línea el lanzamiento quedará invalidado, en caso de que el jugador esté en el lanzamiento desde la línea de 3 puntos si pisa la línea de 6,75 metros (NBA 7,24) el lanzamiento será valorado como un lanzamiento de campo (2 puntos). Sin embargo si un jugador que se encuentra atrás de la distancia de triple, inicia el lanzamiento con un salto sin pisar la línea, soltando el balón mientras se encuentra en el aire y cae encima o sobrepasándola, en ese caso el lanzamiento se consideraría de 3 puntos.

La puntuación se lleva mediante dos sistemas, el primero es la planilla donde el anotador marca todas las canastas que se han convertido en un cuadro numerado que contiene los números del tanteador y el segundo sistema es el tablero electrónico, donde además se señala el cronómetro, el conteo de faltas de cada jugador y de cada equipo y el cuarto que se está jugando (si el acta y el marcador van en discordancia, lo válido es lo que refleja el acta el marcador no es obligatorio y sirve únicamente al espectáculo así que no hay normativas sobre su contenido).

El juego en el baloncesto

Duración de un partido: En la FIBA, según su reglamento el partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno.

En la NBA la duración de cada período es de 12 minutos y en NCAA se juegan dos períodos de 20 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 minutos más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.

Jugadores: El equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo 5 formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes.

El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego, salvo en las categorías escolares hasta Infantiles (edad de 13 a 14 años) que todos los jugadores del equipo deben jugar como mínimo un periodo durante los tres primeros, pudiendo en el último hacer sustituciones.

Inicio del partido: Debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.

Árbitros: Para la mayoría de competiciones suelen ser dos árbitros los encargados de dirigir el encuentro. Aunque para muchas ligas profesionales existan tres y para otras con muy bajo presupuesto uno.

Mesa de anotadores: La mesa de anotadores (anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24s y si lo hubiera, comisario) controla todas las incidencias del partido (tanteo, tiempos muertos, tiempo de juego, faltas, cambios, etc.) y elabora el acta del partido. (Alvarez, 2012)

Fundamentos técnicos en el baloncesto

Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, puesto que son sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los fundamentos son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos. En esta lista no se incluyen otros movimientos que no se consideran estrictamente fundamentales, como el rebote, el bloqueo, etc. Pero que representan también aspectos muy significativos de este deporte. (Alvarez, 2012)



Bote o dribling: Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano, los tipos existentes son:

De control: En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.

De protección: Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.

En velocidad: En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

El pase: Pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

De pecho: Realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.

Picado o de pique: Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.

De béisbol: Semejante al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano.

Por detrás de la espalda: Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.

Por encima de la cabeza: Se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.

Alley-oop: El jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente la acomode.

Con el codo: Popularizado por Jason Williams, el jugador golpea el balón por detrás de la espalda con el codo del brazo contrario de la dirección a la que va a ir el pase.

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

Lanzamiento/tiro: El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

Tiro en suspensión: Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.

Tiro libre: Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.

Bandeja o doble paso: Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.

Mate o volcada: Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba a abajo, con una o dos manos.

Gancho: Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, soltando el balón con un gesto de muñeca cuando el balón se encuentra por encima de la cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, hombros alineados con el aro), es un tiro de corta distancia. (Alvarez, 2012)

La defensa

La defensa en baloncesto se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a la canasta por parte de su rival. En cuanto a los diferentes tipos de defensa colectiva, que puede realizar un equipo encontramos:

Defensa individual: También conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.

Defensa en zonas: Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen los atacantes. Como el equipo pone 5 jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran 2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2, indicando la posición de los mismos.

Defensa mixta: Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.

Presión: Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante sólo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival) se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.

Fundamentos tácticos de baloncesto

El buen jugador de baloncesto tiene que dominar tanto el lanzamiento, como el pase,



como los fintas o amagues y no hay que olvidarse de la defensa. Por ello un jugador de baloncesto no se hace en tres horas, sino que se tarda años y años en perfeccionar la técnica, hasta que los movimientos son instintivos. Por eso la persona que quiere ser un jugador importante para un equipo debe trabajar también fuera de ellos si dispone de tiempo libre suficiente, para perfeccionar su técnica. A partir de aquí debe evolucionar su estilo de juego, pero

siempre teniendo presente los fundamentos y la forma correcta de llevar a cabo las distintas acciones. (Alvarez, 2012)

El lanzamiento: Se puede decir que el lanzamiento es la parte más importante del baloncesto, por lo tanto es lo que primero vamos a trabajar. Los tipos de lanzamiento más utilizados por todo jugador de baloncesto indistintamente de la posición en la que jueguen: el lanzamiento en suspensión, la entrada. Después también hay algunas variantes de lanzamientos como por ejemplo el lanzamiento en suspensión saltando hacia atrás, el lanzamiento con rotación, la entrada a aro pasado.

El lanzamiento en suspensión: Es el más útil en el juego estático para realizar este tipo de lanzamiento tenemos que colocar el brazo derecho formando un ángulo recto con el pecho, el codo también tiene que formar otro ángulo recto. Los dedos de la mano tienen que estar apuntando a la frente y a una distancia de unos cuatro dedos en horizontal de la misma, también tienen que estar lo más abiertos posibles, pero la pelota solo tocará la yema de estos y nunca la palma de la mano. El dedo de la mano izquierda y el de la mano derecha tienen que formar una T, pero los dedos tienen que

tener unos centímetros de separación. Las piernas tienen que tener una abertura igual que la altura de tus hombros, sino tendrás poco equilibrio en el salto (piernas muy juntas) o perderás potencia en el mismo (piernas muy separadas) y el salto que debe realizarse es hacia arriba. Después es importante que el movimiento de piernas, brazos y muñeca sea fluido. Cuando lleguemos al punto más alto del salto extenderemos el brazo derecho hacia arriba, no para los lados o para delante, mientras que la mano izquierda se separa del balón, una vez extendido el brazo realizaremos un golpe seco de muñeca, el cual impulsará el balón hacia la canasta y producirá una rotación del balón. Y nos tenemos que quedar en esa posición hasta tocar suelo. En el lanzamiento el balón no tiene que ir ni muy alto ni en línea recta. Y tenemos que apuntar a la parte más cercana a nosotros del aro.

El lanzamiento en suspensión con rotación: Este otro es uno de los más difíciles puesto que en un principio tenemos que estar de espaldas, después realizar un giro rápido que nos puede desorientar y entonces realizar el lanzamiento en suspensión. El giro se puede realizar hacia adentro, es decir, cuando elegimos un pie de pivote y giramos sobre este, lo hacemos pasando el otro pie más cerca de canasta, también se puede realizar hacia fuera, en este caso cuando giramos sobre el pie de pivote el otro pasa más alejado de canasta. En mi opinión el más fácil y útil es con giro hacia fuera puesto que nos alejamos del defensor y podemos ver si tenemos espacio para realizarlo. (Alvarez, 2012)

La entrada: Este tipo de lanzamiento es el que más se utiliza en los contra ataques o si te consigues ir de tu defensor por velocidad. Para realizar la entrada primero tienes que aprender a dar los pasos de entrada. Si entramos por la derecha a la vez que cogemos el balón damos un paso un poco más largo con el pie derecho, seguidamente damos el paso con el pie izquierdo más corto y no impulsamos con este hacia arriba, esto es muy importante puesto que mientras más cerca estés del aro más fácil te resultará encestar. En todo momento tenemos que tener el balón bien sujeto con las dos manos si no el contrario puede quitárnoslo con mayor facilidad. Bueno hemos llegado a la parte en la que comenzamos a elevarnos, en ese momento subimos el balón (con las dos manos) a la altura de la frente aproximadamente y ya podemos lanzar.

El lanzamiento que podemos realizar en esta posición es de dos formas, como un lanzamiento en suspensión o una bandeja. Para realizar una bandeja la posición de la mano derecha sigue siendo por debajo del balón pero en este caso los dedos no apuntan hacia la frente sino hacia el otro lado, hacia canasta. Una vez alcanzado el punto máximo del salto impulsaremos la pelota con la muñeca para que pase por encima del aro, este impulso no tiene que ser con un golpe seco puesto que así solo conseguiremos que la pelota suba o que tenga mucho efecto y el balón salga despedido cuando toque el tablero. Cuando realicemos la entrada por la izquierda esta se realiza de la misma forma pero el primer paso se realiza con la izquierda y el impulso se obtiene con la derecha. El jugador que es igual de bueno lanzando con la derecha que con la izquierda es un adversario temible para cualquiera mientras que si sólo se sabe entrar por uno de los lados el defensor tiene una gran ventaja sobre el atacante.

El lanzamiento de gancho: El lanzamiento de gancho es un lanzamiento que solo se



puede realizar a corta distancia, para efectuarlo tenemos que colocarnos de lado de la canasta. Después colocamos el brazo extendido hacia el lado contrario de la canasta y lo levantamos, siempre extendido, hasta encima de nuestra cabeza donde realizaremos un movimiento de muñeca que llevará el

balón hacia el aro. (Alvarez, 2012)

Preparación física en el baloncesto

Proceso que indica el establecimiento de una cierta estrategia de actuación, según unos principios y un escogido método, para la obtención de objetivos de enseñanza y rendimiento, que se van consiguiendo mediante etapas de realización, que a su vez son evaluadas y controladas. La planificación como un proceso directivo, participativo, organizativo y pedagógico que den sentido a su práctica de la preparación física. (Cárdenas, 2003)

Calentamiento: El tiempo empleado en el calentamiento individual es extremadamente valioso. Lo ideal es que los jugadores trabajen en las habilidades que más necesiten. De instrucciones individuales. Establezcan planes de entrenamiento individual. Si los jugadores se esfuerzan, ampliar el calentamiento,

reducirá el tiempo necesario para otras lecciones. Es de esperar que los jugadores sigan practicando del mismo modo por sí mismo. En el calentamiento se vigila y trabaja con los jugadores, no es este el momento de descansar. Se vigila a los jugadores que lanzan desde muy lejos, se entrenen incorrectamente o pierdan el tiempo. Con instrucciones individuales, los jugadores reconocen de buena manera el gran valor de estos momentos.

Movimiento continuo: La lección de movimiento continuo acondiciona el sistema cardiovascular de los jugadores, que a su vez practican muchas acciones básicas. Se necesitará de varios días para las lecciones de presentación antes de realizar una lección de movimiento continuo. Al principio, los jugadores practicarán acciones sencillas de manejo de balón mientras se mueven constantemente durante 15 minutos. Los jugadores solo tienen que moverse, sin correr. Amplíe la duración progresivamente durante 30 minutos. También se puede aumentar la complejidad de las acciones practicadas. Primeramente se pone en práctica la lección de movimiento continuo ya que es un buen calentamiento. También capacitar a los jugadores para concentrarse más en el entrenamiento, al igual que ocurre con los adultos que corren. Después de este calentamiento los jugadores están preparados para reducir la velocidad y escuchar un rato. Este es el momento oportuno, mientras los jugadores están frescos para enseñar algo nuevo.

Acciones individuales: Al principio, todas las lecciones son nuevas. Así, pueden transcurrir varias semanas antes de que presente una sola lección nueva un día concreto. Mientras tanto, utilice este tiempo para enseñar acciones individuales no incluidas en otras partes del entrenamiento. Entre ellas está el pivotar, driblar y las acciones para ir a por el balón: recepción, pasar y cortar. Pivotar es la última acción de cualquier movimiento después de tener el balón, por ello los jugadores necesitan tener un dominio al pivotar para completar cualquiera de ellas. Driblar es la acción con la que los jugadores disfrutan al practicar solos. Por tanto, enséñeles a driblar lo antes posible. También forma parte de otras muchas lecciones, sobre todo de las lecciones de lanzamiento. Después de las primeras semanas, el equipo puede necesitar menos tiempo para las lecciones específicas dedicadas a driblar.

Vuelta a la calma: Antes de que los jugadores se vayan se realizan una gimnasia que incluye estiramientos. (Cárdenas, 2003)

El Mejoramiento De La Coordinación Motriz Y El Baloncesto En Jóvenes

La Parroquia Chuquiribamba se encuentra ubicada en el Sector-Noroccidental del



ámbito Geográfico Regional Zona 7 la misma que tienen las siguientes características está situada al noroccidente de la provincia de Loja a 48km como es de esperar es una zona templada fría, está ubicada 2800m.m.m

la misma que limita al norte con Gualiel, al sur con Catamayo, al este con Santiago, y al oeste con Chantaco se compone de 16 comunidades.

El colegio de bachillerato San Vicente Ferrer se inició como ciclo básico como



colegio particular fisco religioso en el año de 1967. Luego mediante acuerdo ministerial N° 820 el 20 de noviembre es elevado a categoría de colegio con la sección de bachillerato, la institución oferta los bachilleratos Técnicos en

Agropecuaria, Música, Ciencias, el fundador de esta prestigiosa institución educativa fue Monseñor Vicente Ortega, siendo a su vez su primer rector.

De la misma manera hoy en día está dirigida por la comunidad de Hnas. Franciscanas de María Auxiliadora, siendo actualmente la Hna. Lida Jumbo, quien bajo su gestión y con el apoyo de toda la comunidad impulsa una educación integral y de calidad basada en el conocimiento, la práctica y vivencia de valores.

Actualmente cumple 47 años de fructífera labor institucional ofreciendo a la sociedad, jóvenes altamente competitivos, capaces de insertarse en el marco laboral y contribuir al desarrollo socio-económico de la región, como parte del proceso de mejoramiento y calidad de educación.

Se enmarca alrededor de la presente investigación y en los sistemas educativos que constituyen la base fundamental de toda la sociedad a través de sus resultados, nuevas energías para continuar creciendo y progresando.

Coordinación motriz en el baloncesto con jóvenes

La coordinación, es la capacidad o habilidad de moverse, manejar objetos, desplazamientos, coordinarse con un equipo en un juego, etc. Es el resultado de un buen desarrollo para mover las partes corporales, en su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras es la capacidad de un jugador de realizar un gesto técnico concreto de una manera eficiente.

Es la acción de coordinar, de poner a trabajar en conjunto diferentes elementos en pos de obtener un resultado específico, todo aquel individuo u objeto que cumple en una situación determinada, tiene como tarea principal la de planificar, organizar y determinar las diversas tareas de quienes formarán parte de un proceso con el fin de generar ciertos resultados.

La coordinación puede darse de manera voluntaria y planificada, como así también de modo inesperado y espontáneo de acuerdo a cada situación específica. El dominio del balón como requisito previo al pase. Para ello es prioritario saber coordinar los movimientos. La mano siempre se adapta al balón. Los ejercicios de dominio del balón se coordinan con los primeros ejercicios de pases.

Coordinación óculo-pédica: Es igual que el óculo-manual, pero en este caso las ejecuciones se harán con el pie como elemento clave de desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos, etc.

Coordinación viso-motora: El cuerpo en el espacio, son ejecuciones de movimientos de todo el esquema motor (cuerpo) en los que son necesarios una percepción visual del espacio ocupado y libre para llevarlos a cabo. Podemos referirnos en la coordinación a las diferentes formas en la que el individuo realiza las actividades como se presentan a continuación:

Habilidad motriz: Tarea que incluye la necesidad por parte del sujeto de moverse con precisión y con fuerza en diferentes combinaciones. Es aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución exitosa de un acto deseado. Habilidad Motriz: lanzamiento de cualquier objeto a lo lejos.

Destreza motriz: El término destreza motriz está íntimamente relacionado con el de habilidad y algunos autores lo utilizan indistintamente.

Destreza motriz es una parte de la habilidad motriz, en cuanto que el término habilidad es más genérico y el de destreza se restringiría a las actividades motrices en las que se precisa la manipulación de objetos. Ejemplos:

Destreza Motriz: lanzamiento de un balón para introducirlo en un aro.

Habilidad Motriz: lanzamiento de cualquier objeto a lo lejos.

Tarea Motriz: Entendemos por tarea motriz, el acto específico mediante el que desarrollamos y ponemos de manifiesto una habilidad o una destreza. Ejemplo:

Habilidad Motriz: lanzar un balón a lo lejos.

Destreza Motriz: lanzar un balón a canasta con la técnica específica del baloncesto.

Tarea Motriz: la ejecución práctica de cualquiera de las dos.

Las habilidades y las destrezas motrices son objetivos motores que hemos de conseguir mediante la ejecución de múltiples tareas motrices. (Cratty, HABILIDAD MOTRIZ , 2009)

Análisis de las tareas motrices: La ejecución motriz de una tarea motora se basa en tres mecanismos que conllevan exigencias didácticas diferentes según el tipo de habilidad o destreza a enseñar. Estos mecanismos son:

Mecanismo perceptivo, mecanismo de decisión, mecanismo de ejecución.

Por ello, podemos clasificar y analizar las tareas motrices con relación al grado de complejidad de cada uno de estos tres mecanismos que en el fondo, configuran el modelo personal y único de la ejecución de una determinada tarea motriz.

En función del mecanismo perceptivo

Según las condiciones del entorno: Predominantemente perceptivas, aquellas en las que el entorno es variable y la ejecución de la tarea motriz estarán en función de dichas variables. En estas tareas, la evaluación previa no es válida debido a los cambios constantes que sufre el entorno (físico, humano, material). Ejemplo: tenis,

fútbol, esgrima, baloncesto. Predominantemente habituales: el entorno permanece estable y en consecuencia, la ejecución de la tarea motriz es fija (aprendida).

Por ello, la evaluación previa es válida, puesto que el sujeto puede evaluar las condiciones de su entorno durante la ejecución de la tarea, ejemplo: Salto de altura, lanzamiento de balón, tiro libre en baloncesto. (Cratty, HABILIDAD MOTRIZ , 2009)

Según el control que el entorno ejerce sobre el sujeto que actúa: Es fundamental la información sensorial (sobre todo la visual y auditiva) y por ello las respuestas motoras en la ejecución de la tarea propuesta, son moldeables y adaptables. Ejemplo: baloncesto cuando se realiza un pase, un dribbling, lanzamiento, etc.

Según el control que el sujeto ejerce sobre la tarea motriz a realizar: En ellas el sujeto decide cuándo comienza y cuando termina, así como la rapidez en la ejecución del movimiento. El ejecutante tiene en mente, previsto, el esquema de ejecución motriz que va a realizar, dominando el entorno donde se desarrolla la tarea motriz. También incluimos tareas motrices predominantemente perceptivas y abiertas. En ellas, el sujeto debe adaptarse y ajustar sus movimientos a los elementos externos a él y no puede tener previsto un esquema de actuación determinado, al no dominar el entorno de ejecución de la tarea.

Según el objetivo de la tarea motriz con relación al movimiento (movilización de objetos):

Manipulativas o de manejo: Tareas motoras en las que se actúa sobre un objeto pasivo, provocándole un cambio en la dirección en el espacio. Normalmente son tareas habituales y tienen un carácter de autorregulación. Son muy sencillas a nivel perceptivo, realizando la movilización del objeto en un entorno próximo.

De lanzamiento: Tareas motoras en las que actuamos también sobre un objeto inicialmente pasivo, pero con la intención de incidir en un entorno lejano con dicho objeto en uno o varios de estos objetivos: distancia, precisión, velocidad o combinados. Ejemplo: lanzamiento balón.

De golpeo: Podemos considerarlo como una variante del lanzamiento, pero consistente en percutir o golpear de una forma concreta sobre un objeto, bien con

alguna parte de nuestro cuerpo o con algún elemento externo. Si el objeto a golpear está pasivo, la acción es fundamentalmente auto reguladora. Los objetivos son, como en el lanzamiento, distancia, velocidad, precisión y combinados.

De intercepción: Tareas motrices que conllevan la necesidad de ser capaces de calcular la trayectoria de un objeto. Podemos encontrar dos circunstancias diferentes:

Que el móvil nos busque: pase de un compañero.

Que el móvil nos evite: balón.

Según la dificultad perceptiva: El grado de complejidad perceptiva en la ejecución de una tarea motriz es fundamental a la hora de plantear las situaciones didácticas de enseñanza de dichas tareas en un orden creciente de dificultad, clasifica las tareas en orden al grado de dificultad que ofrecen basándose en los siguientes parámetros:

Condiciones del entorno: habitual (estable) perceptivo (variable). Tipo de control: cerradas (autorregulación) abiertas (reg. externa). Estado inicial: individuo-objeto estático, individuos-objetos en movimiento.

Propósito de la tarea: en lanzamiento en distancia, lanzamiento en precisión, golpeo del objeto estático, golpeo objeto en movimiento.

Pequeño N° estímulos presentes, gran N° estímulos presentes, baja velocidad y mucha duración, mucha velocidad y poca duración del estímulo del estímulo, mucha intensidad del estímulo, poca intensidad del estímulo, estímulos poco confusos o conflictivos, estímulos confusos o conflictivos.

En definitiva, deben desarrollar la denominada atención selectiva: mediante el aprendizaje, el individuo atiende selectivamente a las características del entorno que influye en la realización de las tareas motrices, ignorando las que no influyen en dicha ejecución. (Billing, 2008)

En base al mecanismo de decisión: Una vez que ha actuado el mecanismo de percepción, el siguiente en actuar es el mecanismo de decisión consistente en seleccionar la respuesta de acción. Podemos encontrarnos con tareas motrices en las que el componente de decisión es mínimo o nulo (salto de altura: la decisión es saltar o no saltar).

Mientras que en otras resulta complejo y fundamental para el éxito en la ejecución de la tarea motriz (en una acción de ataque en baloncesto, el atacante con balón ha de decidir entre una amplia gama de acciones como el pase, penetración, tiro, bote). Existen varios factores en la decisión, en función de los cuales estará la efectividad en la ejecución de una tarea motriz.

En base a los mecanismos de ejecución y de control: El mecanismo de ejecución es el encargado de la realización del movimiento, siendo el responsable y organizador de la tarea motriz.

Desde el punto de vista didáctico, podemos encuadrar las tareas motrices según el mecanismo de ejecución bajo dos aspectos:

Aspectos a considerar

Hacen referencia al nivel de coordinación neuromuscular requerido en la ejecución de la tarea motriz: a mayor grado de coordinación en la ejecución de una tarea, mayor será su complejidad y su dificultad de aprendizaje.

Dentro de los aspectos tenemos:

Estructura del movimiento y número de grupos musculares implicados en la ejecución de la tarea motriz: A estructura más compleja y mayor número de grupos musculares implicados, la complejidad de ejecución de la tarea motriz será mayor. Por ello, en este tipo de tareas es aconsejable didácticamente, dividirla en partes para una mejor asimilación por parte del alumno/a.

Velocidad y precisión requeridas en la ejecución motriz: A mayor velocidad y precisión, mayor complejidad en la ejecución de la tarea. Desde este punto de vista, podemos clasificar las tareas motrices en:

Tareas motrices finas: Las que no exigen un gran esfuerzo físico ni grandes movimientos en los que estén implicados numerosos grupos musculares, pero si exigen un alto grado de precisión (lanzar un tiro libre, embocar una pelota de golf).

Tareas motrices gruesas: En las que es necesario un esfuerzo significativo o movilizar grandes masas musculares, con un control amplio del movimiento (despejar un balón, receptar un rebote, levantar peso, lanzamiento de disco).

También se clasifica las tareas motrices según los mecanismos de control en:

Tareas motrices discretas: Tienen un comienzo y un fin fijos con muy pocas posibilidades de modificación una vez iniciadas (salto de altura para un rebote).

Tareas motrices seriadas: Están compuestas por una sucesión de movimientos perfectamente especificados desde el principio hasta el fin, que permiten al individuo hacer modificaciones sobre su ejecución (lanzamiento a canasta en suspensión).

Tareas motrices continuas: En ellas son posibles una serie de ajustes sobre el movimiento ya que su comienzo y fin tanto respecto al espacio como al tiempo, es potestad del individuo que las ejecuta (botar un balón). (Singer, 2009).

La preparación física del baloncesto en jóvenes

Calentamiento: El tiempo empleado en el calentamiento individual es extremadamente valioso. Lo ideal es que los jugadores trabajen en las habilidades que más necesiten. De instrucciones individuales.

Establezcan planes de entrenamiento individual. Si los jugadores se esfuerzan, ampliar el calentamiento, reducirá el tiempo necesario para otras lecciones. Es de esperar que los jugadores sigan practicando del mismo modo por sí mismo.

En el calentamiento se vigila y trabaja con los jugadores; no es este el momento de parar. Se vigila a los jugadores que tiran desde muy lejos, se entrenen incorrectamente o pierdan el tiempo. Con instrucciones individuales, los jugadores reconocen de buena manera el gran valor de estos momentos.

Técnica de lanzamiento: La técnica de lanzamiento es fácil de practicar, pero no es fácil ejecutarla bien. Enseñarla precisa de una estrecha supervisión. Los alumnos la practican de muy buen grado la técnica de lanzamiento, al igual que la de driblar, en los calentamientos al salir a entrenarse. Por ello es beneficio enseñarles lo antes posible.

Defensa: Las lecciones sobre defensa exigen el máximo esfuerzo físico. Esta es una lección físicamente difícil después de una fácil. Los jugadores no han de reflexionar ni de emplear muchas acciones, por lo que es fácil de aprender estas lecciones. La aceleración (cardiaca) es parte integrante de todas las lecciones sobre defensa.

Acciones individuales o de equipo: Durante los primeros días o semanas, se utiliza este tiempo para enseñar acciones individuales. Cuando los jugadores estén listos, se empieza a enseñar las acciones de equipo. También se puede presentar acciones de equipo, sobre todo lecciones de transición, en el nuevo espacio lectivo.

Competición de lanzamiento: Se lo realiza en equipo para finalizar el entrenamiento. Animar a los jugadores a contar seguido en voz alta los tiros logrados. Después de encestar el número exigido desde las posiciones, izquierda, derecha y central, concluya el entrenamiento. Esta táctica es un método excelente. Vuelta a la calma. Antes de que los jugadores se vayan se realizan una gimnasia que incluye estiramientos, enfriamientos y conversaciones.

Entrenamiento individual

Cualquier entrenamiento individual a centrarse después de esto en una lección, no hay que jugar o limitarse a lanzar ya que los jugadores suelen hacerlo por su cuenta de forma suficiente, el objetivo del trabajo físico es mejorar la eficiencia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores. Llevar a cabo un esfuerzo físico sobre un organismo fatigado carece de interés alguno. Es necesario, en primer lugar velar por una buena recuperación tras los esfuerzos en competición. A continuación se establecerán un trabajo físico muy concreto. El baloncesto exige cualidades físicas de velocidad, es necesario trabajarlas prioritariamente antes de entrar en un proceso de fatiga causada por el trabajo aeróbico.

En un corredor de cien metros, para que este mejore sus marcas hace falta recurrir a esfuerzos más cortos y más cualitativos. Por lo tanto es importante recordar que la calidad pasa, en un momento dado, por esfuerzos más breves que los de competición, y más cuando estos esfuerzos son repetidos. La preparación física debe permitir mejorar la eficacia de cada una de las acciones, es decir saltar más alto, lanzar más rápido. La musculación es la que permite el desarrollo de esta explosividad. Por lo tanto, en primer lugar debe incrementarse el salto y la velocidad en una sola acción, lo cual no es fácil conseguir.

Test de evaluación para la coordinación motriz en el baloncesto

El profesor (**Ms. C. Jaime A. Portal Gallardo**). Al buscar el perfil idóneo del jugador de baloncesto, hay que señalar que este deporte está constituido por una

cadena de esfuerzos muy intensos, máximos o sus máximos, entrecortados por pequeños intervalos de recuperación que la mayoría de las veces resultan insuficientes. Esto queda confirmado por los siguientes hechos:

Los desplazamientos son constantes, de distinta amplitud y alcanzan intensidades máximas. La duración de los esfuerzos es variable, de 5-10 segundos hasta unos 70-90 segundos. La intensidad de la mayoría de los esfuerzos es máxima o su máxima. La participación y el grado de implicación de los grupos musculares son muy importantes. Es un deporte abierto, de cooperación-oposición. De contacto y precisión. Físicamente la estatura resulta determinante en los puestos de juego cercanos a la canasta.

A medida que el jugador va evolucionando, se ve forzado a adquirir una serie de capacidades físicas y técnicas más específicas en función de la altura y del desarrollo de sus capacidades físicas. Por tanto se aprecia que en el baloncesto intervienen todos los mecanismos fisiológicos relacionados con el esfuerzo, muscular, respiratorio, cardiovascular, neurológico y metabólico. La estatura sería el único condicionante que favorece y predispone a los individuos a poder practicarlo, destacando también otros factores físicos como son la velocidad y la coordinación. Por tanto todos pueden practicarlo, sobre todo en edades tempranas, dejándose la captación de talentos para etapas posteriores.

Otros autores como él (**Lic. Alexander Madruga 2013. Pág. 45**) dice que la Actividad, en las estudiantes al lanzar la pelota al aire debe realizar 3 palmadas y las recoja el balón antes de que llegue al suelo e indicar para esto que se debe lanzar lo más alto posible. Que tiene como Objetivo, lograr que las estudiantes demuestren la coordinación motriz aplicada al baloncesto. Y su Valoración, según lo aplicado en las acciones realizadas y ejecutadas, de lo Positivo a lo Negativo.

Igualmente (**Lic. Joaquín Hernández Fernández. 2010. Págs. 22**) se refiere a la Actividad del estudiante que debe lanzar la pelota al tablero indicado en el sitio señalado por el investigador, y realizara 5 repeticiones en el sitio indicado.

Con el Objetivo, de Lograr que las estudiantes demuestren la coordinación motriz aplicada al baloncesto. De la misma manera la Valoración según lo aplicado en las acciones realizadas y ejecutadas, de lo Positivo a lo Negativo según los lanzamientos realizados

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

Los materiales de escritorio utilizados en el presente estudio fueron los siguientes: computador portátil, impresora, hojas de papel bon A4, lápices, borrador, esferos, marcadores, copias Xerox, anillados, cámara digital, flash memory, CD e internet, suministros y materiales de oficina. Los materiales para el trabajo de campo y el plan de actividades fueron balanza, tallímetro, cronometro, conos, silbatos, balones, chalecos, platillos, canchas.

MÉTODOS

Método Científico: Permitió objetivizar la información, sistematizarla y analizarla a partir del razonamiento lógico y teórico, permitiendo así realizar una investigación científica para poder hacer las demostraciones de las deficiencias en las estudiantes de bachillerato del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer y el desarrollo motriz aplicadas al baloncesto.

Método Analítico - Sintético: Se utilizó durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionado con la coordinación motriz aplicada al baloncesto.

Método Inductivo - Deductivo: Permitió interpretar los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significación e influencia en el desarrollo del problema investigado

Método Histórico - Lógico: Se aplicó a la necesidad de revisar toda la información disponible, obteniéndose la descripción del objeto estudiado y partiendo de esta base, se enmarca la tendencia sobre el conocimiento en el campo de acción

Método Estadístico - Descriptivo: Se utilizó para valorar los resultados comparados entre los test inicial y final, lo que permitió valorar el avance obtenido con la presentación de cuadros, gráficos, porcentajes y recopilar la información procesarla y analizarla para llegar a conclusiones y recomendaciones.

- **ENFOQUE**

El enfoque es de tipo cualitativo se plantea desde un problema de estudio que es *LAS DEFICIENCIAS QUE TIENEN EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ LAS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO FISCOMISIONAL SAN VICENTE FERRER, DE LA PARROQUIA DE CHUQUIRIBAMBA, LO QUE DIFICULTA DESARROLLAR EL BALONCESTO, EN EL PERIODO 2014*. En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto, en base en la medición numérica y el análisis estadístico basándose en estas para establecer nuestra propuesta metodológica, la recolección de los datos se fundamentó en la medición de test físicos y técnicos. Las preguntas de investigación propuestas y cuestiones específicas y la recolección de los datos que se fundamentó en la medición, esta se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

- **CONTEXTO**

La investigación se lo realizó durante el periodo 2013- 2014, en las instalaciones del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer de la Parroquia de Chuquiribamba, del Cantón Loja, provincia de Loja. En el presente establecimiento se obtuvo el permiso correspondiente para realizar el trabajo de campo a través de la Rectora Hna. Lida Jumbo, en un tiempo de 14 semanas, ambiente e instalaciones optimas y adecuadas, en horario determinado 10h30 a 13h00, contando con el apoyo de dos docentes de cultura física y las estudiantes de bachillerato antes mencionada para quienes va mi agradecimiento.

- **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

La Encuesta: En esta fase consiste en la recolección y diagnóstico de los datos e información para ser procesada, en esta parte seleccionamos toda la información obtenida de la encuesta aplicada a las estudiantes y docentes, la misma que se elaboró y tiene la finalidad de aportar datos significativos, las preguntas están enfocadas en la coordinación motriz aplicada a los fundamentos del baloncesto.

Test Inicial: Permite la aplicación de recolección de información, consiste en elaborar, aplicar y evaluar un plan de actividades físicas y técnicas de coordinación motriz aplicada a los fundamentos del baloncesto en esta parte seleccionamos toda la

información de los test aplicados a estudiantes del colegio de bachillerato San Vicente Ferrer periodo 2014.

Test Final: Permitió posteriormente realizar la descripción de los datos utilizando tablas y gráficos que incluyen los datos que se confeccionan en tablas de distribución de frecuencias y de porcentajes que permiten diversos tipos de representaciones gráficas las mismas que constan de los test elaborados en base al diagnóstico de las estudiantes y constan de test de motricidad física y motricidad técnica, mediante la aplicación del test de motricidad, en una valoración para determinar el nivel de desarrollo y se elaboró mediante tablas y pruebas físicas y técnicas e indicadores de valoración, para obtener datos referenciales entre los test inicial y final, para conocer su desarrollo motriz y valorar su trabajo aplicado al baloncesto.

- **DISEÑO**

El diseño que se utilizó en la investigación es pre - experimental. Se considera así debido a que no existe grupo de control (patrón o testigo) para comparar. Por tanto, no hay, o se reducen las posibilidades de manipular las variables independientes y las conclusiones son extraídas en el mejor de los casos por la variación de la variable dependiente en relación con su historia anterior. Hay al menos un punto de referencia inicial. La validez interna puede ser afectada fácilmente por la historia, la maduración, la elección de un grupo atípico, la regresión y las interacciones.

- **PROCEDIMIENTO**

La investigación se la realizó a partir de los cinco objetivos que son los siguientes:

Primero Objetivo: Fundamentar teóricamente la coordinación motriz aplicada al baloncesto y mejorar la actividad física en las estudiantes de bachillerato sección femenina, con la finalidad de conocer las acciones individuales y grupales de coordinación motriz

Segundo Objetivo: Diagnosticar la coordinación motriz en las estudiantes de bachillerato aplicado en el baloncesto es el adecuado.

Tercero Objetivo: Elaborar un plan de actividades físicas y de coordinación motriz aplicadas al baloncesto.

Cuarto Objetivo: Aplicar el plan de actividades físicas y de coordinación motriz aplicadas al baloncesto.

Quinto Objetivo: Valorar el plan de actividades físicas y de coordinación motriz aplicadas al baloncesto en las estudiantes de bachillerato. Para valorar los test que se aplicaron a los estudiantes se utilizó la fórmula de correlación de Pearson. La que detallamos a continuación.

$$r = \frac{n \cdot \sum f \cdot dx \cdot dy - (\sum fx \cdot dx) (\sum fy \cdot dy)}{\sqrt{[n \cdot \sum fx \cdot dx^2 - (\sum fx \cdot dx)^2][n \cdot \sum fy \cdot dy^2 - (\sum fy \cdot dy)^2]}}$$

El coeficiente de correlación de Pearson es una prueba estadística para analizar la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos o de razón.

Se simboliza: El correlacional del tipo a mayor X, mayor Y, a mayor X, menor Y altos valores en X están asociados con altos valores en Y, con altos valores en X se asocian con bajos valores en Y, señala que la correlación es significativa. *Variable:* dos, la prueba en si no considera a una como independiente y a otra como dependiente ya que no evalúa la casualidad.

La noción de causa y efecto (independiente-dependiente) es posible establecer teóricamente, pero la prueba no asume dicha causalidad. El coeficiente de correlación de Pearson se calcula a partir de las puntuaciones obtenidas en una muestra en dos variables. Se relacionan las puntuaciones recolectadas de una variable con las puntuaciones obtenidas de la otra, con los mismos participantes o casos.

Interpretación: el coeficiente r de Pearson *puede variar de* -1.00 a +1.00, donde -1.00 = correlación negativa perfecta. (A mayor X, menor Y, de manera proporcional. Es decir, cada vez que X aumenta una unidad, Y disminuye siempre una cantidad constante.) Esto también se aplica a menor X, mayor Y. Las valoraciones son -0.90 = Correlación negativa muy fuerte, -0.75 = Correlación negativa considerable, -0.50 = Correlación negativa media, -0.25 = Correlación negativa débil, -0.10 = Correlación negativa muy débil, 0.0. = No existe correlación alguna entre las variables, +0.10 = Correlación positiva muy débil, +0.25 = Correlación positiva débil, +0.50 = Correlación positiva media, +0.75 = Correlación positiva considerable, +0.90 = Correlación positiva muy fuerte, +1.00 = *Correlación positiva perfecta.* (A mayor X, mayor Y o a menor X, menor Y, de manera proporcional. Cada vez que X aumenta, Y aumenta siempre una cantidad constante.) *El signo indica la dirección de la correlación (positiva o negativa) y el valor numérico, la magnitud de la correlación.* Los principales programas computacionales de análisis estadístico reportan si el coeficiente es o no significativo de la siguiente manera: r = 0.7831 (valor del coeficiente) s o P = 0.001 (significancia); N = 625 (número de

casos correlacionados). Si S o P es menor del valor 0.05, se dice que el coeficiente es significativo en el nivel de 0.05 (95% de confianza en que la correlación sea verdadera y 5% de probabilidad de error). Si es menor a 0.01, el coeficiente es significativo al nivel de 0.01 (99% de confianza de que la correlación sea verdadera y 1% de probabilidad de error).

Otros programas como SPSS/PASW los presentan en una tabla, se señala con asterisco(s) el nivel de significancia: donde un asterisco (*) implica una significancia menor a 0.05 (quiere decir que el coeficiente es significativo en el nivel de 0.05, la probabilidad de error es menor de 5%) y dos asteriscos (**) una significancia menor a 0.01 (la probabilidad de error es menor de 1%). Considerando cuando el coeficiente de *r* Pearson se eleva al cuadrado (r^2) se obtiene el coeficiente de correlación de determinación y el resultado indica la variancia de factores comunes, esto es, el porcentaje de la variación de una variable debido a la variación de la otra variable y viceversa, o cuanto explica o determina una variable de variación de la otra.

- **RECOLECCIÓN**

Una vez obtenido los datos los organizamos para poder comprobar los resultados la primera fase consiste en la recolección y diagnóstico de los datos e información para ser procesada, en esta parte seleccionamos toda la información obtenida de la encuesta aplicada a las estudiantes, la misma que se elaboró y tiene la finalidad de aportar datos significativos, las preguntas están enfocadas en la coordinación motriz aplicada a los fundamentos del baloncesto de esta manera tienden a ser de forma específica e individual su respuesta en las estudiantes y son las siguientes: 1.- A su criterio. Cree es importante la práctica del baloncesto como deporte. 2.- En su Colegio. Se practica el baloncesto. 3.- Cree usted que la coordinación motriz influye en la práctica del baloncesto. 4.- A su criterio. Cómo define la enseñanza de la coordinación motriz impartida por su docente. 5.- Cree usted que se debería mejorar la enseñanza-aprendizaje del baloncesto en su colegio. 6.- A su criterio. Cree que se debería realizar un plan de actividades aplicado a la coordinación motriz para mejorar el aprendizaje del baloncesto. 7.- Qué recomienda usted para mejorar la coordinación motriz y poder practicar el baloncesto.

Mediante la aplicación de la encuesta y con la finalidad de recoger información en los docentes que está enfocada en la coordinación motriz aplicada al baloncesto las preguntas específicas son las siguientes, 1.- Cree que el baloncesto es importante

para las estudiantes. 2.- Conoce que es la Coordinación Motriz. 3.- Es importante la Coordinación Motriz dentro del desarrollo de la disciplina del baloncesto. 4.- Usted. Aplica la Coordinación Motriz en el desarrollo del baloncesto. 5.- Para usted. Es importante implementar un plan de trabajo direccionado a la Coordinación Motriz. 6.- Cuáles serían sus sugerencias para que las alumnas obtengan más conocimientos sobre la Coordinación Motriz aplicada al baloncesto.

La aplicación de recolección de información consiste en elaborar, aplicar y evaluar un plan de actividades físicas y técnicas de coordinación motriz aplicada a los fundamentos del baloncesto en esta parte seleccionamos toda la información de los test aplicados a estudiantes del colegio de bachillerato San Vicente Ferrer periodo 2014.

Y posteriormente se realiza la descripción de los datos utilizando tablas y gráficos que incluyen los datos que se confeccionan en tablas de distribución de frecuencias y de porcentajes que permiten diversos tipos de representaciones gráficas. Las mismas que constan de los test elaborados en base al diagnóstico de las estudiantes y constan de test de motricidad física y motricidad técnica, mediante la aplicación del test de motricidad, en una valoración para determinar el nivel de desarrollo y se elaborado mediante tablas y pruebas físicas y técnicas e indicadores de valoración, para obtener datos referenciales entre los test inicial y final, para conocer su desarrollo motriz y valorar su trabajo aplicado al baloncesto.

- **POBLACIÓN**

La población de estudio constituyo 36 estudiantes del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer de la Parroquia de Chuquiribamba, que aceptaron participar de trabajo de investigación, se las selecciono mediante una socialización con las estudiantes de bachillerato y el respectivo permiso de la Hna. Rectora, los padres de familia y el apoyo directo de los dos docentes de la asignatura de Cultura Física y Deportes.

EDAD	DOCENTES CULTURA FÍSICA	ESTUDIANTES BACHILLERATO	TOTAL
15 A 16 AÑOS	-	18	
17 A 18 AÑOS	-	18	
	2		
TOTAL	2	36	38

f.- RESULTADOS

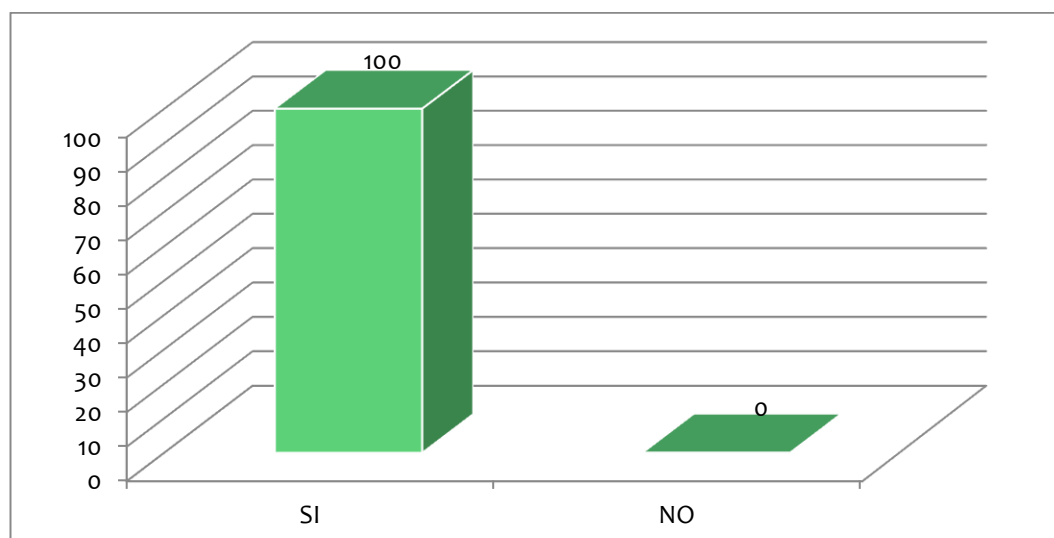
Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer

TABLA N°1

PRACTICA EL BALONCESTO COMO DEPORTE

INDICADORES	<i>f</i>	%
SI	36	100
NO	0	0
TOTAL	36	100

Fuente: Estudiantes del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer. **Parroquia:** Chuquiribamba
Cantón: Loja. **Autor:** Víctor Manuel Loarte Loarte. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

La práctica del baloncesto como deporte, permite el desarrollo del deportista con tendencia recreativa, formativa y competitiva, para mejorar la agilidad, elasticidad, velocidad, resistencia, fuerza, destreza y coordinación, lo que constituye la capacidad, habilidad y condición física en el deporte del baloncesto.

En la encuesta aplicada a las estudiantes el 100% manifiestan que les gusta la práctica del baloncesto como deporte.

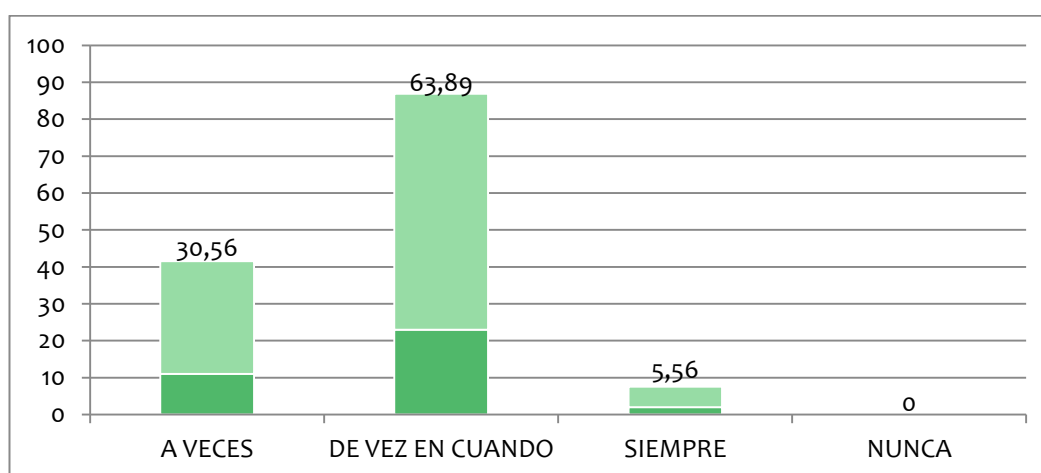
Si de la pregunta aplicada el 100% afirma que les gusta el baloncesto, lo que se constituye en un deporte que desarrolla valores, habilidades, destrezas que contribuyen y facilitan a la recreación, a su formación y competencia deportiva, en su práctica y en su desarrollo de los fundamentos aplicados al baloncesto, se llega a la conclusión en el Colegio Técnico de Bachillerato San Vicente Ferrer, se debe incentivar la práctica sistemática y al desarrollo de forma recreativa, formativa y competitiva, de los fundamentos aplicados al deporte del baloncesto en las estudiantes.

TABLA N° 2

PRACTICA DEL BALONCESTO EN EL COLEGIO

INDICADORES	f	%
AVECES	11	30,56
DE VEZ EN CUANDO	23	63,89
SIEMPRE	2	5,56
NUNCA	0	0
TOTAL	36	100

Fuente: Estudiantes del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer. **Parroquia:** Chuquiribamba
Cantón: Loja. **Autor:** Víctor Manuel Loarte Loarte. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

La práctica del baloncesto en el colegio constituye una alta exigencia en un estado tanto técnico, táctico y a nivel físico, siendo un desarrollo en el trabajo tanto individual como colectivo respetando ciertos principios como saber usar el balón, jugar sin balón, pase y recepción en el juego, que determinan a desarrollar las diferentes capacidades en las estudiantes.

De la pregunta aplicada responden las alumnas que el 63,89 % lo práctica de vez en cuando, si este deporte es de alta exigencia no se puede desarrollar las capacidades motrices aplicadas a los fundamentos del baloncesto.

El 63,89 % lo practica de vez en cuando, el 30,56% a veces, el 5,56% siempre práctica el baloncesto en el Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer, lo que nos indica que la práctica del baloncesto en el colegio, no se le da la importancia debida ya que este deporte es de alta exigencia en un estado tanto técnico, táctico y a nivel físico, siendo un desarrollo en el trabajo tanto individual como colectivo respetando ciertos principios como saber usar el balón, jugar sin balón, pase y recepción en el juego, que determinan a desarrollar las diferentes capacidades en las estudiantes,

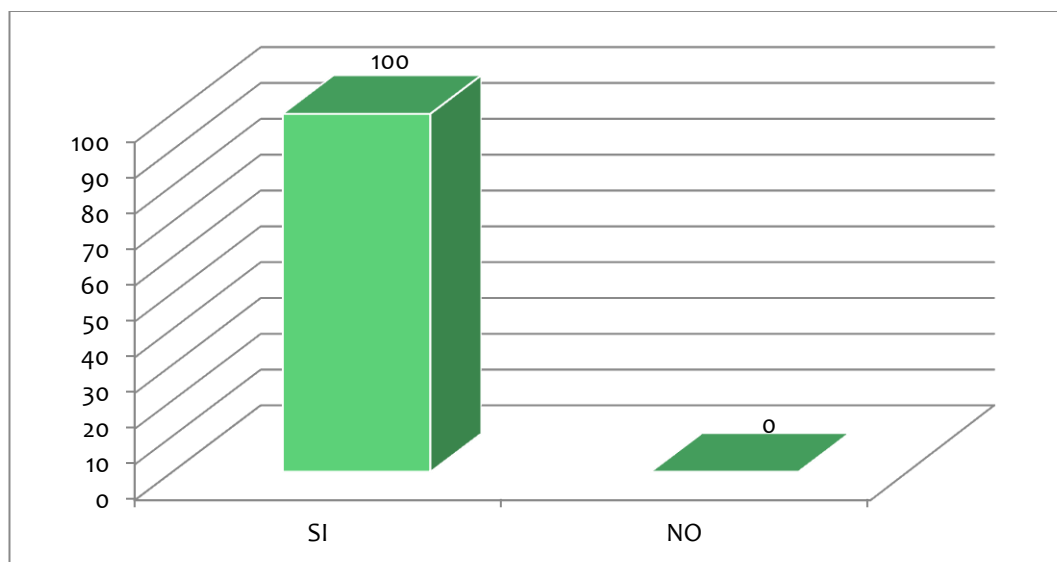
concluyéndose que al desarrollar las capacidades físicas y técnicas motrices se constituyen en una alta exigencia de trabajo en las estudiantes en los fundamentos aplicados al baloncesto.

TABLA N° 3

EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO INFLUYE LA COORDINACIÓN MOTRIZ

INDICADORES	<i>f</i>	%
SI	36	100
NO	0	0
TOTAL	36	100

Fuente: Estudiantes del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer. **Parroquia:** Chuquiribamba **Cantón:** Loja. **Autor:** Víctor Manuel Loarte Loarte. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

En la práctica del baloncesto la coordinación motriz es la capacidad que tiene una persona para realizar un gesto técnico de una manera eficiente donde se aplica la habilidad de moverse, manejar objetos, desplazarse, coordinarse de manera individual y en conjunto, en un juego de equipo permite al deportista su desarrollo en el baloncesto.

En la encuesta aplicada a las estudiantes, el 100% dicen que la práctica del baloncesto influye la coordinación motriz en su formación y desarrollo psicomotriz.

El 100% práctica el baloncesto, lo que nos indica que en la práctica del baloncesto influye la coordinación en su formación y desarrollo de las características individuales y psicoevolutivas de las estudiantes y en el proceso de enseñanza

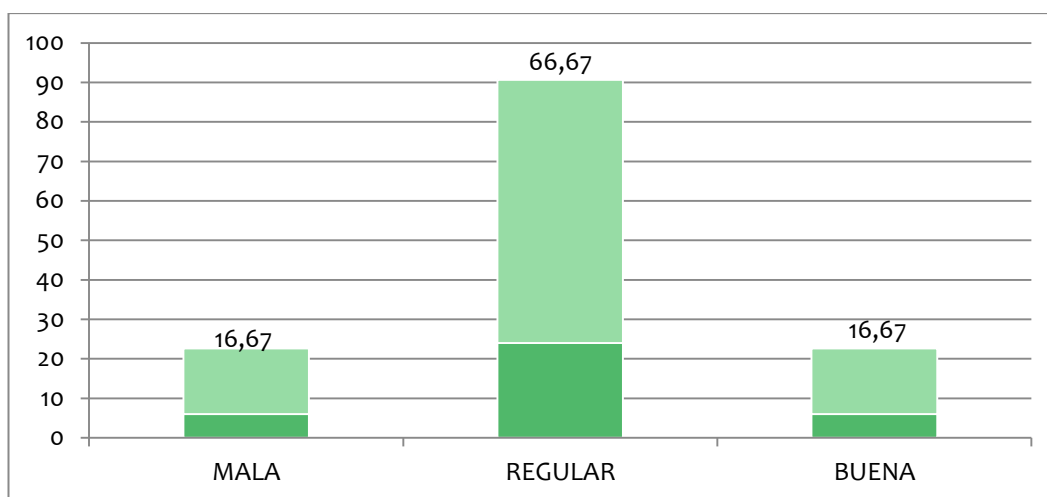
aprendizaje de las diferentes actividades enfocadas en la práctica del baloncesto, llegando a la conclusión, en el Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer, que con la práctica del baloncesto en su desarrollo y formación motriz influyen en la práctica de los fundamentos aplicados al baloncesto.

TABLA N° 4

LA ENSEÑANZA DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ POR EL DOCENTE

INDICADORES	<i>f</i>	%
MALA	6	16,67
REGULAR	24	66,67
BUENA	6	16,67
TOTAL	36	100

Fuente: Estudiantes del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer. **Parroquia:** Chuquiribamba **Cantón:** Loja. **Autor:** Víctor Manuel Loarte Loarte. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

La enseñanza de la coordinación motriz por el profesor debe ser enfocada más allá que solo teoría y práctica tiene que ser más integral enfocándose en la creatividad, el grado de desarrollo de las diferentes formas motrices y en la interacción de acciones de movimientos en la práctica, fortaleciendo en las estudiantes el aprendizaje recreativo y formativo continuo que permite desempeñar las acciones y aptitudes motrices de mecanización en la enseñanza de la coordinación motriz en el baloncesto.

En la encuesta aplicada a las estudiantes responden el 66,67% es regular, el 16.67% es buena, el 16.67% es mala, en el colegio de bachillerato San Vicente Ferrer.

Lo que nos indican que no es la adecuada y no existe una enseñanza de la coordinación motriz aplicado por el docente, lo que permite en las estudiantes un proceso enfocado en la teoría y práctica en forma ineficiente, baja en el aprendizaje

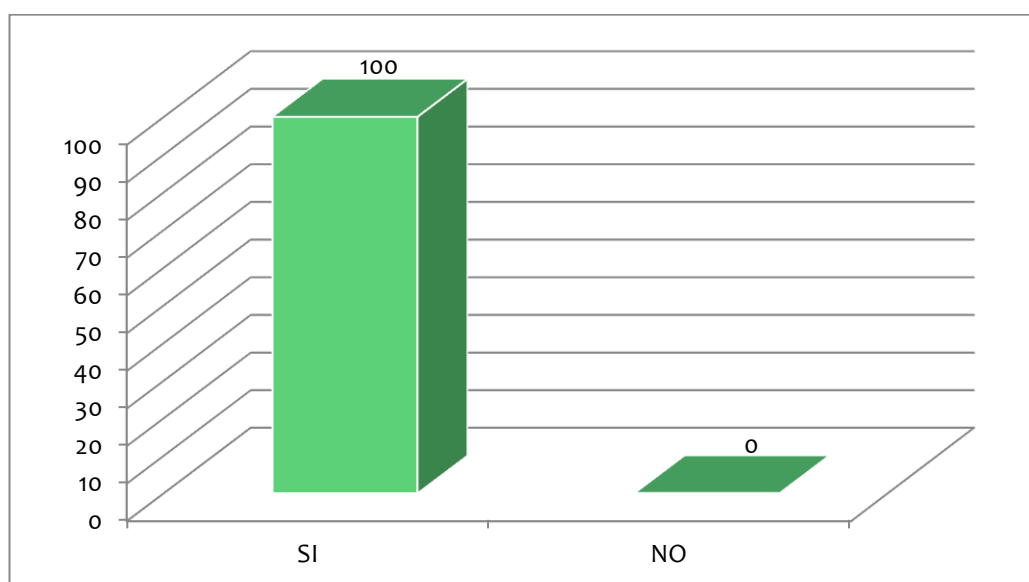
recreativo y formativo en el colegio, concluyéndose que en el establecimiento San Vicente Ferrer, que la enseñanza impartida por el docente es mala y existe una desactualización y bajos conocimientos por parte del docente en los fundamentos aplicados al deporte del baloncesto.

TABLA N° 5

EN EL COLEGIO EL BALONCESTO SE DEBE MEJORAR LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE

INDICADORES	<i>f</i>	%
SI	36	100
NO	0	0
TOTAL	36	100

Fuente: Estudiantes del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer. **Parroquia:** Chuquiribamba **Cantón:** Loja. **Autor:** Víctor Manuel Loarte Loarte. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

En el colegio el baloncesto a más de ser un deporte, es un medio por el cual el alumno desarrolla cualidades físicas, habilidades y técnicas, en el cual el docente está en la capacidad de impartir la enseñanza-aprendizaje, teórico-práctico y su actualización en los nuevos conocimientos acorde a sus necesidades y al medio mediante el cual se encuentra, sin olvidar el objetivo que estamos enfocados a realizar en los fundamentos aplicados al deporte del baloncesto.

En la encuesta aplicada a las estudiantes, en el colegio el 100% dicen que se debe mejorar la enseñanza- aprendizaje de los fundamentos del baloncesto, el mismo que es un deporte con características físicas, capacidades, habilidades, destrezas en lo técnico y en lo táctico en el deporte del baloncesto. Se llega a la conclusión, en el Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer, que se debe mejorar la enseñanza

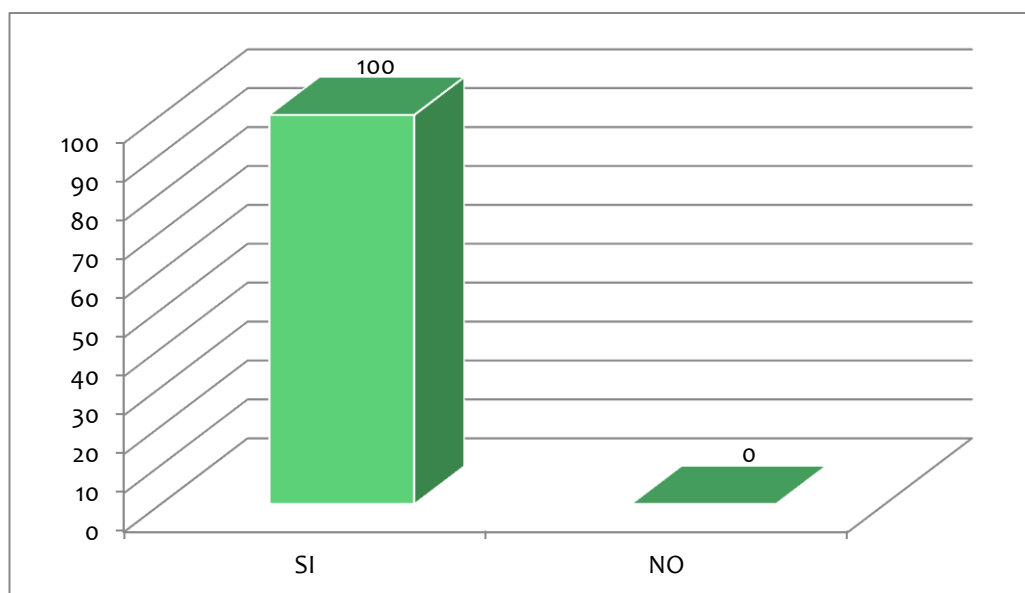
aprendizaje, actualización de nuevos conocimientos en lo teórico y práctico encaminados en la enseñanza y práctica de los fundamentos aplicados al baloncesto.

TABLA N° 6

EN EL BALONCESTO SE DEBE APLICAR UN PLAN DE ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN MOTRIZ

INDICADORES	<i>f</i>	%
SI	36	100
NO	0	0
TOTAL	36	100

Fuente: Estudiantes del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer. **Parroquia:** Chuquiribamba **Cantón:** Loja. **Autor:** Víctor Manuel Loarte Loarte. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

En el baloncesto se debe aplicar un plan de actividades de clase, es una guía de enseñanza-aprendizaje, con un conjunto de instrucciones didácticas estructuradas pedagógicamente, alineadas a los planes y programas de estudio a través de una clase específica, en un diseño de actualización en el desarrollo de nuevos conocimientos del docente en un proceso educativo sistematizado en la enseñanza y en la función del aprendizaje en el deporte del baloncesto.

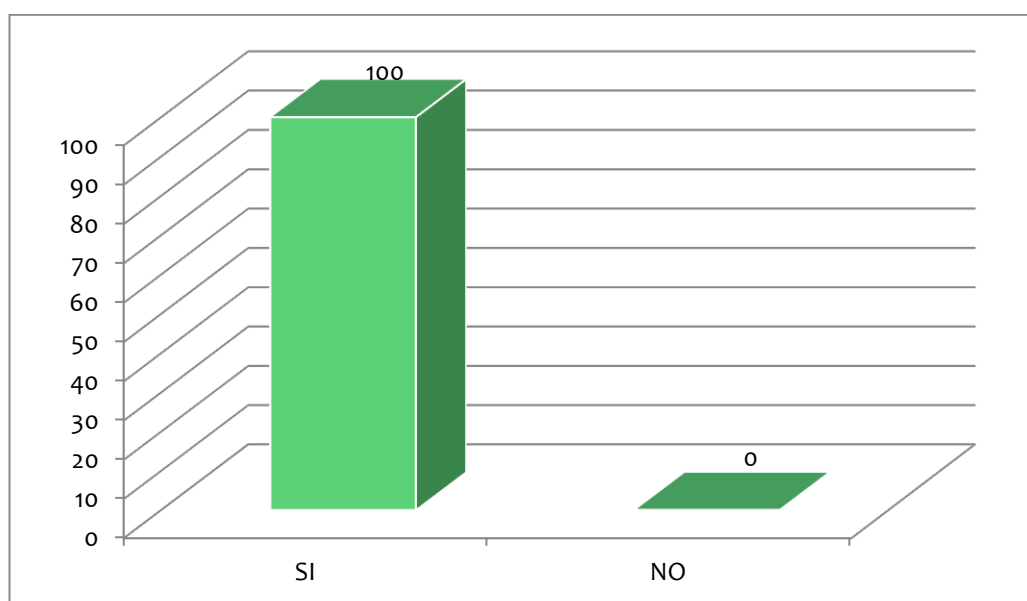
En la encuesta aplicada a las estudiantes, el 100% manifiestan que al aplicar un plan de actividades de coordinación motriz, de forma estructurada y sistematizada mejora la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos aplicados al baloncesto. Se llega a conclusión, en el Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer, que se debe estructurar, aplicar y actualizar de forma adecuada y organizada mediante una elaboración estructurada pedagógicamente y didácticamente en un plan de actividad clase, en el deporte orientado a los conocimientos de los fundamentos aplicados al baloncesto.

TABLA N° 7

EL BALONCESTO ES IMPORTANTE EN LAS ESTUDIANTES

INDICADORES	f	%
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer. **Parroquia:** Chuquiribamba
Cantón: Loja. **Autor:** Víctor Manuel Loarte Loarte. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

El baloncesto es importante y permite contribuir a la recreación y competencia formativa en las estudiantes, como un deporte de conjunto integral, que se caracteriza en desarrollar la psicomotricidad, habilidades y destrezas en el baloncesto. El movimiento y función motriz determina en las estudiantes el desarrollo deportivo y educativo en formación continua de las estudiantes.

En la encuesta aplicada a los docentes, en el colegio el 100% dicen que es importante el baloncesto en las estudiantes porque determina un desarrollo y contribuye a una formación educativa desarrollando destrezas y habilidades continuas en el deporte del baloncesto.

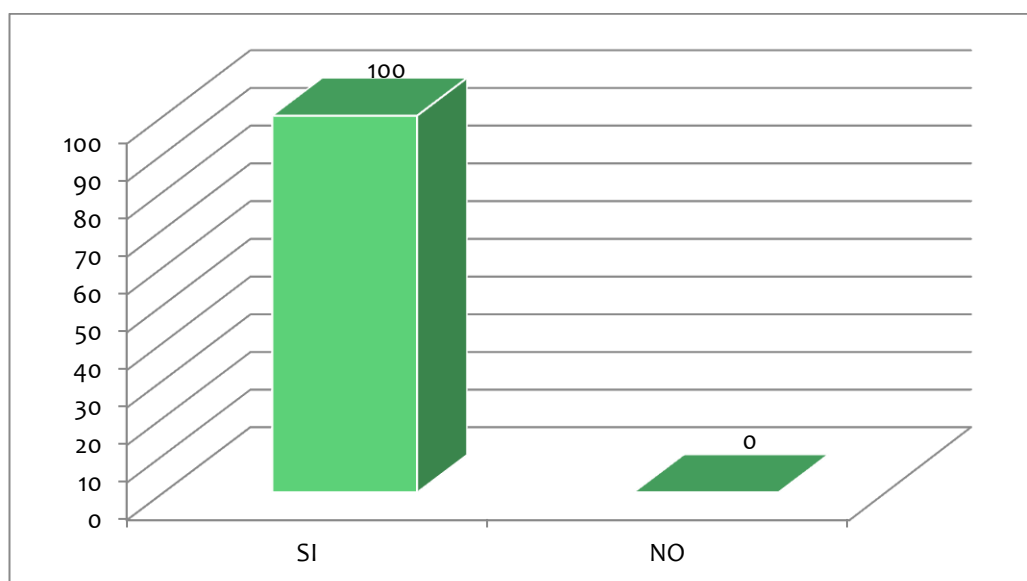
Se llega a conclusión, en el Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer, que mediante un proceso de desarrollo de forma teórica y practica en las estudiantes encamina a una enseñanza aprendizaje en lo recreativo y formativo, en su aplicación y estructura de los fundamentos de formación continua en las estudiantes en el deporte aplicado del baloncesto.

TABLA N° 8

CONOCE LA COORDINACIÓN MOTRIZ

INDICADORES	f	%
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer. **Parroquia:** Chuquiribamba
Cantón: Loja. **Autor:** Víctor Manuel Loarte Loarte. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

La coordinación motriz es la capacidad de desplazamiento, es una forma amplia de desarrollo de la habilidad y destreza en realizar actividades formativas y deportivas coordinadas, es la acción necesaria de regulación y organización del movimiento en el deporte del baloncesto, en el plano formativo y académico de las estudiantes.

En la encuesta aplicada a los docentes el 100% manifiestan que conocen que es la coordinación motriz, es la capacidad y habilidad la cual permite desarrollar las destrezas de coordinar los diferentes movimientos en las actividades planificadas en el deporte del baloncesto.

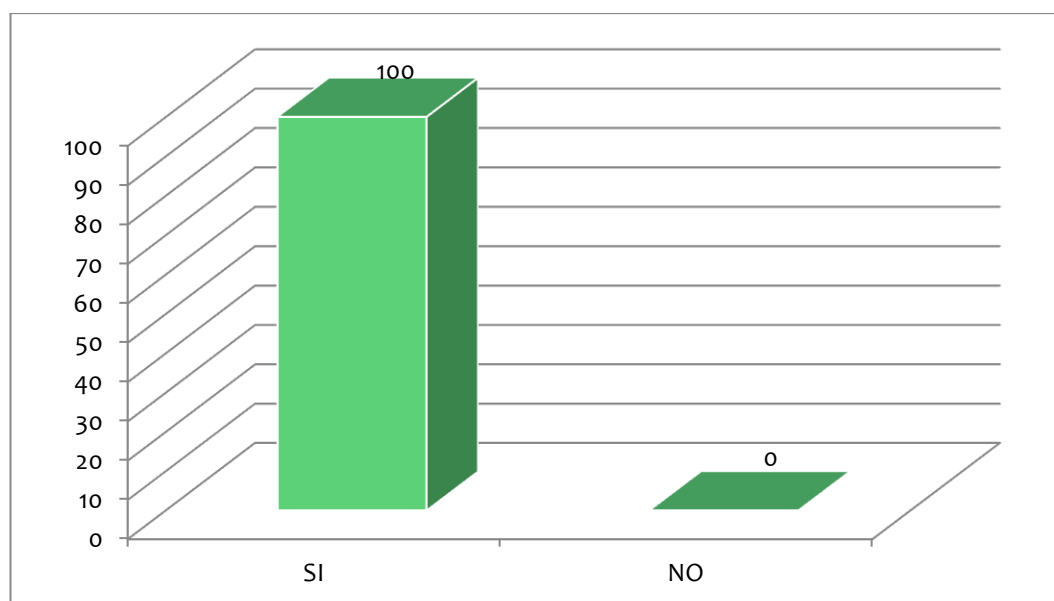
Se llega a la conclusión, en el Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer, que la práctica del baloncesto es una actividad que realiza el individuo continuamente y que acondicionan al bienestar de la salud integral, en el plano formativo en el individuo y a nivel académico en el desarrollo en las estudiantes.

TABLA N° 9

LA COORDINACIÓN MOTRIZ ES IMPORTANTE EN EL DESARROLLO DEL BALONCESTO

INDICADORES	<i>f</i>	%
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer. **Parroquia:** Chuquiribamba **Cantón:** Loja. **Autor:** Víctor Manuel Loarte Loarte. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

La coordinación motriz en el desarrollo del baloncesto es un proceso evolutivo complejo e importante de adquisición progresiva en las estudiantes se caracteriza por el gran desarrollo físico en mejorar las habilidades y destrezas encaminadas a la coordinación en el deporte de manera ordenada, organizada las acciones y actividades motrices orientadas hacia fines y objetivos determinado en el baloncesto.

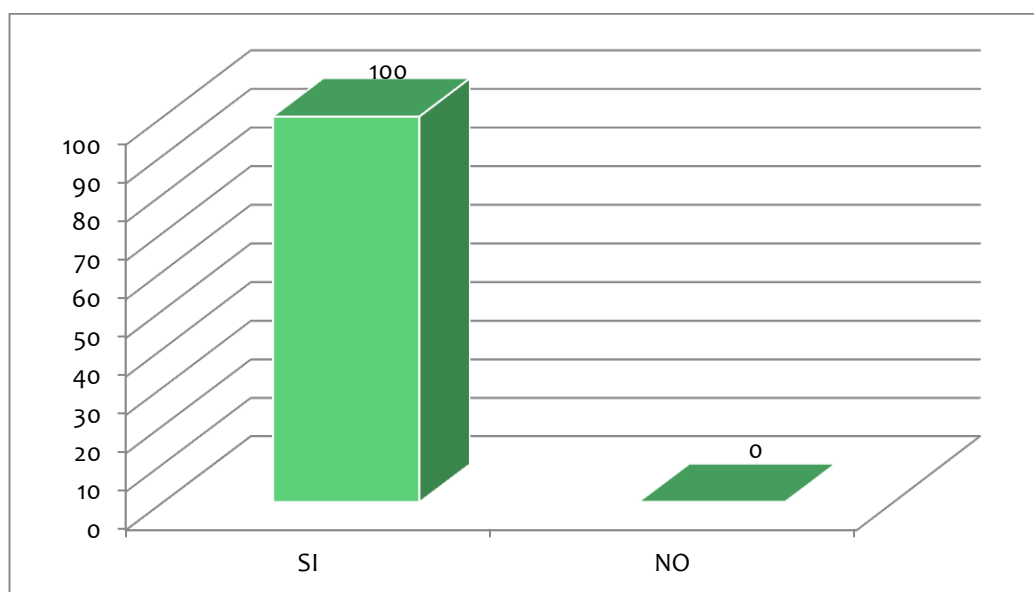
En la encuesta aplicada a los docentes, el 100% dicen, que la coordinación motriz es importante en el desarrollo del baloncesto, en un desarrollo motriz óptimo y vital en la formación integral de las estudiantes durante la enseñanza de las actividades formativas en un proceso que permita desarrollar los fundamentos del baloncesto. Se llega a conclusión, en el Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer, que la coordinación motriz es un proceso de actividades encaminadas de forma ordenada y continúa al desarrollo y formación de las estudiantes de manera recreativa en la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos aplicados al deporte del baloncesto.

TABLA N° 10

EN EL BALONCESTO SE APLICA LA COORDINACIÓN MOTRIZ

INDICADORES	<i>f</i>	%
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer. **Parroquia:** Chuquiribamba
Cantón: Loja. **Autor:** Víctor Manuel Loarte Loarte. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

En el baloncesto el desarrollo de la coordinación motriz es una etapa que permite a las estudiantes mediante un proceso de enseñanza-aprendizaje formativo coordinado que mejora las habilidades y cualidades en las actividades que determinan y acondicionan al individuo en aspectos tanto individuales como de grupo en la organización de acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado en el deporte del baloncesto.

En la encuesta aplicada a los docentes, el 100% manifiestan que al aplicar la coordinación motriz permite en las estudiantes determinar las habilidades y cualidades enfocadas al desarrollo y organización de las actividades motrices en el deporte del baloncesto.

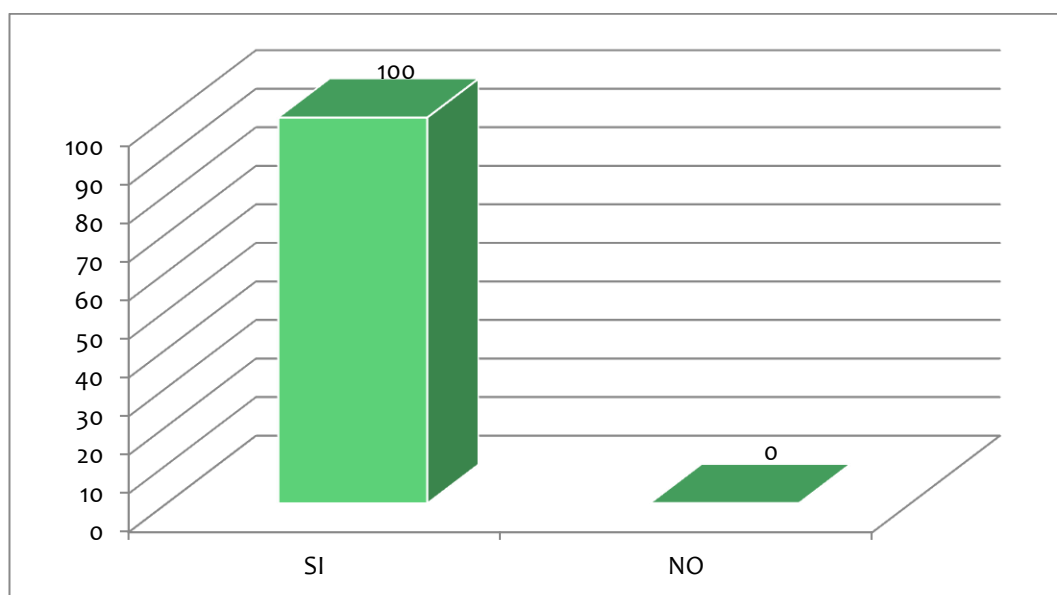
Se llega a conclusión, en el Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer, que al aplicar la coordinación motriz, permite en las estudiantes un mayor desempeño de sus habilidades y destrezas que mediante un proceso de actividades organizadas y aplicadas llegar hacia un determinado fin, en el desarrollo de los fundamentos aplicados al deporte del baloncesto.

TABLA N° 11

ES IMPORTANTE UN PLAN DE TRABAJO EN COORDINACIÓN MOTRIZ

INDICADORES	f	%
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer. **Parroquia:** Chuquiribamba
Cantón: Loja. **Autor:** Víctor Manuel Loarte Loarte. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

Es importante un implementar un plan de trabajo en coordinación motriz, para determinar la importancia de la actividad física recreativa para mejorar la calidad formativa en las estudiantes, mediante procesos didácticos y conocimientos metodológicos adecuados y actualizados aplicados en el deporte del baloncesto.

En la encuesta aplicada a los docentes, el 100% manifiestan que al aplicar un plan de actividades de coordinación motriz en una forma didáctica, estructurada y ordenada pedagógicamente, se enfocada a un desarrollo de procesos didácticos y metodológicos adecuados en las estudiantes en los fundamentos aplicados al deporte del baloncesto. Se llega a conclusión, en el Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer, que al aplicar un plan de trabajo de coordinación motriz de forma actualizada y aplicada en forma ordenada, ayuda al desarrollo y conocimiento recreativo, formativo en los fundamentos aplicados al deporte del baloncesto.

Test Físico De Motricidad Inicial Y Final Aplicada A Las Estudiantes Del Colegio De Bachillerato San Vicente Ferrer.

Es una valoración para determinar el nivel de desarrollo, elaborado mediante tablas y pruebas físicas y técnicas e indicadores de valoración, para obtener datos referenciales entre los test inicial y final, para conocer su desarrollo motriz y valorar su trabajo aplicado al baloncesto.

TABLA N° 1.- PRUEBA VELOCIDAD 20 METROS

INDICADORES/VALORACIÓN	TEST INICIAL		TEST FINAL		xy	x^2	y^2
	f	x	f	y			
VELOCIDAD 20 METROS							
EXCELENTE 10-11 Seg	12	120	16	168	20160	14400	28224
MUY BUENO 12-13 Seg	3	36	2	25	900	1296	625
BUENO 14-15 Seg	6	84	5	72	6048	7056	5184
REGULAR 16-17 Seg	5	80	4	66	5280	6400	4356
MALO 18-20 Seg	10	180	9	167	30060	32400	27889
TOTAL Σ	36	500	36	498	62448	61552	66278
r	$r(x, y) = 0,91, r^2 = 0,82 = 82 \%$						

Fuente: Test aplicada a las estudiantes del Colegio de Bachillerato. **Parroquia:** Chuquiribamba **Cantón:** Loja. **Autor:** Víctor Manuel Loarte Loarte. **Año:** 2014

Análisis e Interpretación

La velocidad es la capacidad física que permite efectuar o ejecutar movimientos o acciones motrices, cuyo objetivo nos permite desarrollar una respuesta motriz, es la cualidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Es la acción motriz de suma importancia para la acción de juego en el baloncesto, la prueba se la realiza mediante un tiempo determinado, consistió en una distancia de 20 metros, como se lo hizo el recorrido en el menor tiempo posible 10-11 segundos, desde su partida inicial hasta la final.

El test aplicado y la información recolectada se ubica en un cuadro de indicadores de valoración, el mismo que contiene parámetros de evaluación de malo, regular, bueno, muy bueno y excelente en la prueba aplicada de velocidad en 20 metros, en el cual se encuentra representado el test inicial y el test final.

Realizado el test y aplicando la fórmula del coeficiente de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo y la productividad, con la evaluación aplicado en base al test de motricidad la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el $r(x, y)$, que hay una correlación entre el

trabajo y la productividad 0,91 es decir $r^2(\text{Pearson } (x, y)^2)$ es de 0,82 explica que el trabajo realizado determina un 82% de productividad; quiere decir que el trabajo aplicado, permitió representar una correlación positiva muy fuerte y se obtienen una respuesta entre la variable del pretest el postest, que nos indica que si se presentó una productividad en esta escala de valoración de motricidad del test físico aplicado.

PRUEBA N°2: VELOCIDAD 10 METROS

INDICADORES/VALORACIÓN	TEST INICIAL		TEST FINAL		x y	x ²	y ²
	f	x	f	y			
VELOCIDAD 10 METROS							
EXCELENTE 5-6 Seg	10	55	13	71	3905	3025	5041
MUY BUENO 7-8 Seg	4	30	5	38	1140	900	1444
BUENO 9-10 Seg	5	47	5	47	2209	2209	2209
REGULAR 11-12 Seg	8	92	6	57	5244	8464	3249
MALO 13-14 Seg	9	119	7	91	10829	14161	8281
TOTAL Σ	36	343	36	304	23327	28759	20224
γ	γ (x, y)= 0,81, r² = 0,61= 61%						

Fuente: Test aplicada a las estudiantes del Colegio de Bachillerato. **Parroquia:** Chuquiribamba
Cantón: Loja. **Autor:** Víctor Manuel Loarte Loarte. **Año:** 2014

Análisis e Interpretación

La velocidad es la cualidad y capacidad física que permite efectuar o ejecutar movimientos o acciones motrices, cuyo objetivo nos permite desarrollar una respuesta motriz, en uno o varios movimientos en el juego en el menor tiempo posible. Es la acción motriz de suma importancia para la acciones de juego en el baloncesto, la prueba se la realiza mediante un tiempo determinado, consistió en una distancia de 10 metros, se hizo el recorrido en el menor tiempo posible 5-6 segundos, desde su partida inicial hasta la final.

El test aplicado y la información recolectada se ubica en un cuadro de indicadores de valoración, el mismo que contiene parámetros de evaluación de malo, regular, bueno, muy bueno y excelente en la prueba aplicada de velocidad en 10 metros, en el cual se encuentra representado el test inicial y el test final.

Realizado el test y aplicando la fórmula del coeficiente de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo y la productividad , con la evaluación aplicado en base al test de motricidad la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el $\gamma (x, y)$, que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,81 es decir $r^2(\text{Pearson } (x, y)^2)$ es de 0,65 explica que el

trabajo realizado determina un 65% de productividad; esto quiere decir que el trabajo aplicado, permitió representar una correlación positiva considerable y se obtienen una respuesta entre la variable del pretest y el postest, que nos indica que si se presentó una productividad en esta escala de valoración de motricidad del test físico aplicado.

PRUEBA N°3: FLEXIBILIDAD

INDICADORES/VALORACIÓN	TEST INICIAL		TEST FINAL		xy	x ²	y ²
	f	x	f	y			
FLEXIBILIDAD 1-15 cm	10	144	13	186	26784	25281	41209
EXCELENTE 13-15 cm	8	84	7	70	5880	7569	5625
MUY BUENO 9-12 cm	6	43	6	43	1849	3969	3969
BUENO 6-8 cm	6	28	5	21	588	2601	1764
REGULAR 3-5 cm	6	9	5	7	63	1521	1024
MALO 1-2 cm	6	9	5	7	63	1521	1024
TOTAL Σ	36	308	36	327	35164	40941	53591
r	r (x, y)= 0,97, r² = 0,94= 094						

Fuente: Test aplicada a las estudiantes del Colegio de Bachillerato. Parroquia: Chuquiribamba Cantón: Loja. Autor: Víctor Manuel Loarte Loarte. Año: 2014

Análisis e Interpretación

La flexibilidad es la condición que tiene el individuo a un cuerpo a ser flexible para adaptarse a los diferentes cambios y adoptar diferentes posturas sin demasiado esfuerzo. Y cuyo objetivo es la prevención de lesiones, lograr una movilidad articular amplia, asociada a una postura saludable, contribuyendo a seleccionar los diferentes ejercicios adecuados en el deporte del baloncesto. Es la acción en un individuo al mejoramiento de la velocidad de reacción y de traslación el mismo que contribuye a las acciones de juego en el baloncesto, la prueba se la realiza desde una posición inicial determinada, seguida de una flexión de hombros, tronco y caderas, las rodillas se mantienen extendidas y consistió en realiza el movimiento de flexión, como se lo hizo en una distancia alcanzada en centímetros, y diferencia con la prueba inicial y final.

El test aplicado y la información recolectada se ubican en un cuadro de indicadores de valoración el mismo que contiene parámetros de evaluación de malo, regular, bueno, muy bueno y excelente en la prueba aplicada de flexibilidad, en el cual se encuentra representado el test inicial y el test final.

Realizado el test y aplicando la fórmula del coeficiente de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo y la productividad, con la evaluación aplicado en base al test de motricidad la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el $r(x, y)$, que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,97 es decir $r^2(\text{Pearson}(x, y)^2)$ es de 0,94 explica que el trabajo realizado determina un 94% de productividad; esto quiere decir que el trabajo aplicado, permitió representar una correlación positiva muy fuerte y se obtienen una respuesta entre la variable del pretest y el postest, que nos indica que si se presentó una productividad en esta escala de valoración de motricidad del test de flexibilidad aplicado.

Test Técnico De Motricidad Inicial Y Final Aplicada A Las Estudiantes Del Colegio De Bachillerato San Vicente Ferrer.

PRUEBA N°4: DRIBLING CON BALÓN 40 METROS

INDICADORES DRIBLING CON BALÓN 40 M	TEST INICIAL		TEST FINAL				
VALORACIÓN	<i>f</i>	<i>x</i>	<i>f</i>	<i>y</i>	<i>xy</i>	<i>x²</i>	<i>y²</i>
EXCELENTE 13-15	2	29	3	42	1218	841	1764
MUY BUENO 9-12	7	75	9	96	7200	5625	9216
BUENO 6-8	11	73	12	81	5913	5329	6561
REGULAR 3-5	11	44	10	42	1848	1936	1764
MALO 1-2	5	8	2	3	24	64	9
TOTAL Σ	36	229	36	264	16203	13795	19314
r	$r(x, y) = 0,97, r^2 = 0,94 = 94\%$						

Fuente: Test aplicada a las estudiantes del Colegio de Bachillerato. Parroquia: Chuquiribamba Cantón: Loja. Autor: Víctor Manuel Loarte Loarte. Año: 2014

Análisis e Interpretación

El dribling con balón es la acción que consiste en la cual el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano los tipos existentes son: De control, de protección, velocidad. El objetivo en el juego del baloncesto, es driblar estáticamente, en movimiento, para conseguir desplazarse, aplicando la posición básica, la orientación, equilibrio, en el juego del baloncesto. Es el movimiento en el cual el individuo aplica la acción de driblar o dribling que contribuye a las diferentes acciones de juego en el baloncesto, la prueba se la realiza desde una posición inicial, seguido una acción de dribling en una distancia determinada y consistió en realizar el

movimiento del dribling de balón, como se lo hizo en una distancia de recorrido de 40 metros, desde su partida inicial hasta la final.

El test aplicado y la información recolectada se ubican en un cuadro de indicadores de valoración el mismo que contiene parámetros de evaluación de malo, regular, bueno, muy bueno y excelente en la prueba de dribling con balón, en el cual se encuentra representado el test inicial y el test final.

Realizado el test y aplicando la fórmula del coeficiente de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo y la productividad, con la evaluación aplicado en base al test de motricidad la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el $r(x, y)$, que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,97 es decir $r^2(\text{Pearson}(x, y)^2)$ es de 0,94 explica que el trabajo realizado determina un 94% de productividad; esto quiere decir que el trabajo aplicado, permitió representar una correlación positiva muy fuerte y se obtienen una respuesta entre la variable del pretest y el postest, que nos indica que si se presentó una productividad en esta escala de valoración de motricidad del test técnico aplicado.

PRUEBA N°5: EL PASE

INDICADORES PASES	TEST INICIAL		TEST FINAL		x y	x ²	y ²
	f	x	f	y			
VALORACIÓN EXCELENTE 13-15	9	129	11	157	20253	16641	24649
MUY BUENO 9-12	8	81	9	95	7695	6561	9025
BUENO 6-8	6	41	6	42	1722	1681	1764
REGULAR 3-5	7	32	8	35	1120	1024	1225
MALO 1-2	6	8	2	3	24	64	9
TOTAL Σ	36	291	36	332	30814	25971	36672
r	$r(x, y) = 0,99, r^2 = 0,98 = 98\%$						

Fuente: Test aplicada a las estudiantes del Colegio de Bachillerato. Parroquia: Chuquiribamba Cantón: Loja. Autor: Víctor Manuel Loarte Loarte. Año: 2014

Análisis e Interpretación

El Pase en el baloncesto consiste en entregarle el balón a un compañero de equipo, los pases suelen formar parte de una acción ofensiva, desarrollada por un equipo con la intención de anotar o encestar. Y el objetivo de un pase en el baloncesto es el avance de la pelota dentro de la cancha, utilizándose, esencialmente para crear posiciones de lanzamiento en el juego del baloncesto. Es el proceso tanto estático y

en movimiento en el cual el individuo aplica el pase que contribuye a las diferentes acciones de juego en el baloncesto, la prueba se la realiza desde una posición inicial, seguido una acción de pase en una distancia acción y consistió en forma estática y en movimiento, como se lo hizo en un recorrido en distancia, desde su partida inicial hasta la final.

El test aplicado y la información recolectada se ubican en un cuadro de indicadores de valoración el mismo que contiene parámetros de evaluación de malo, regular, bueno, muy bueno y excelente en la prueba de motricidad del pase, en el cual se encuentra representado el test inicial y el test final.

Realizado el test y aplicando la fórmula del coeficiente de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo y la productividad, con la evaluación aplicado en base al test de motricidad la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el $r(x, y)$, que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,99 es decir $r^2(\text{Pearson}(x, y)^2)$ es de 0,98 explica que el trabajo realizado determina un 98% de productividad; esto quiere decir que el trabajo aplicado, permitió representar una correlación positiva muy fuerte y se obtienen una respuesta entre la variable del pretest y el postest, que nos indica que si se presentó una productividad en esta escala de valoración de motricidad del test técnico aplicado.

PRUEBA N°6: LANZAMIENTOS

INDICADORES VALORACIÓN	TEST INICIAL		TEST FINAL				
LANZAMIENTOS	<i>f</i>	<i>x</i>	<i>f</i>	<i>y</i>	<i>x y</i>	<i>x²</i>	<i>y²</i>
EXCELENTE 5	8	40	13	65	520	1600	4225
MUY BUENO 4	8	32	10	40	320	1024	1600
BUENO 3	7	21	5	15	105	441	225
REGULAR 2	6	12	3	6	36	144	36
MALO 1	7	7	5	5	35	49	25
TOTAL Σ	36	112	36	131	1016	3258	6111
r	$r(x, y) = 0,96, r^2 = 0,92 = 92\%$						

Fuente: Test aplicada a las estudiantes del Colegio de Bachillerato. Parroquia: Chuquiribamba Cantón: Loja. Autor: Víctor Manuel Loarte Loarte. Año: 2014

Análisis e Interpretación

El lanzamiento es la acción de lanzar el balón para encestar en el lado contrario, además es el medio técnico, táctico en el baloncesto y constituye una serie de

movimientos tanto individuales como colectivos, orientados al juego en el baloncesto. El objetivo en el lanzamiento es la habilidad de acción y capacidad del individuo en lanzar el balón hacia la canasta (aro).

Es la acción y proceso tanto estático y en movimiento en el cual el individuo aplica el lanzamiento que contribuye a las diferentes acciones de lanzar dentro en el juego en el baloncesto, la prueba se la realiza desde una posición inicial, seguido una acción de lanzamiento en una distancia acción y consistió en forma estática, como se lo hizo con una fuerza determinada, con una posición básica y flexión de brazos y piernas para un mayor impulso y realizar el lanzamiento, acción de lanzamiento de balón desde su partida inicial hasta la final. El test aplicado y la información recolectada se ubican en un cuadro de indicadores de valoración el mismo que contiene parámetros de evaluación de malo, regular, bueno, muy bueno y excelente en la prueba de motricidad de lanzamiento, en el cual se encuentra representado el test inicial y el test final.

Realizado el test y aplicando la fórmula del coeficiente de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo y la productividad, con la evaluación aplicado en base al test de motricidad la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el $r(x, y)$, que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,96 es decir $r^2(\text{Pearson}(x, y)^2)$ es de 0,92 explica que el trabajo realizado determina un 92% de productividad; esto quiere decir que el trabajo aplicado, permitió representar una correlación positiva muy fuerte y se obtienen una respuesta entre la variable del pretest y el posttest, que nos indica que si se presentó una productividad en esta escala de valoración de motricidad del test técnico aplicado.

g. DISCUSIÓN

Objetivo Especifico 1

Conocer la *fundamentación teórica* en la coordinación motriz aplicada al baloncesto y mejorar la actividad física en las estudiantes de bachillerato sección femenina del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer de la Parroquia Chuquiribamba del Cantón y Provincia de Loja, las mismas que influyen en el logro de resultados.

Objetivo Especifico 2

Analizar y *diagnosticar* la coordinación motriz aplicada al baloncesto en las estudiantes de bachillerato del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer es el adecuado:

Diagnóstico de la Realidad Temática

<i>Informantes</i>	<i>Criterios</i>	<i>Indicadores En Situación Negativa</i>				<i>Indicadores En Situación Positiva</i>	
		<i>Deficiencias</i>	<i>Obsolencias</i>	<i>Necesidades</i>	<i>Teneres</i>	<i>Innovaciones</i>	<i>Satisfactores</i>
<i>Estudiantes</i>	1. Practica el baloncesto como deporte.			Docente capacitado para la enseñanza del baloncesto.			El 100%. Practica el baloncesto como deporte.
	2. Práctica del baloncesto en el colegio.		El 63,89%. No practica el baloncesto regularmente.			La enseñanza del baloncesto como deporte.	

	3. En la práctica del baloncesto influye la coordinación motriz.			Enseñar el baloncesto para desarrollar las capacidades motrices.			El 100%. Considera que el baloncesto influye la coordinación motriz, aplicado al baloncesto.
	4. La enseñanza de la coordinación motriz por el docente.	El 66,67%. Se considera que es regular la enseñanza de coordinación motriz.			Docente capacitado en la enseñanza del baloncesto.		
	5. En el colegio el baloncesto se debe mejorar la enseñanza aprendizaje.			Docentes capacitados en la enseñanza del baloncesto.			El 100%. En el colegio el baloncesto se debe mejorar la enseñanza aprendizaje.
	6. En el baloncesto se debe aplicar un plan de actividades de coordinación motriz.			Docentes a trabajar con planificación.			El 100%. En el baloncesto al aplicar un plan de actividades de coordinación motriz.
Padres De Familia	Ninguno						
Expertos	Ninguno						

Interpretación

1.- La práctica del baloncesto es un deporte en el cual las estudiantes del colegio de bachillerato San Vicente Ferrer, el 100% lo practican al baloncesto como un deporte de recreación, pero existe la necesidad de un docente capacitado para la enseñanza del baloncesto, en estudios realizados en Murcia jun. 2012 en un análisis implicado en las jóvenes por autores (**David Sánchez-Oliva, Francisco M. Leo, Inmaculada González-Ponce, José M. Chamorro y Tomás García-Calvo**) dicen, que en edades comprendidas 16-18 años complementan un proceso encaminados a un desarrollo y analizan e indican como un clima motivacional creado por el docente, entrenador, padres y compañeros positivamente la satisfacción, de la motivación a través de forma psicológicas básicas, como la motivación y la implicación en la práctica deportiva, comprobando la relevancia de estos aspectos para explicar la práctica de los fundamentos encaminado en el baloncesto.

2.- La Práctica del baloncesto en el colegio el 63,89% no practican el baloncesto regularmente como un deporte, estudios realizados por el (**Consejo Superior de Deportes, 2010**) dicen, el desarrollo de la actividad física de manera regular conlleva una serie de beneficios físicos, cognitivos y sociales. En relación a esto, en las instituciones públicas se deben elaborar una adecuada estructura deportiva, que permita el fomento de una práctica deportiva atractiva y motivante para las jóvenes, en el campo practico deportivo integral en deporte del baloncesto.

3.- En la práctica del baloncesto el 100% influye la coordinación motriz, considerando que es una necesidad para un desarrollo de las capacidades motrices en las jóvenes, en estudios realizados de (**García-Calvo, Sánchez-Miguel, Leo, Sánchez-Oliva y Amado, 2011**) dicen, al desarrollar en las estudiantes un mayor nivel de continuidad, tiene como resultado y finalidad en lograr un nivel de desarrollo recreativo y formativo durante la práctica de los fundamentos del baloncesto.

4.- La enseñanza de la coordinación motriz por el docente, el 66,67% considera regular y requieren docentes capacitados en la enseñanza del baloncesto en el colegio de bachillerato San Vicente Ferrer, en estudios realizados de (**Vallerand 2009**) dicen, la existencia de una serie de factores individuales, sociales y de capacitación,

determinan el grado de necesidades y de conocimiento de los docentes, requeridos para la práctica de los fundamentos en el deporte del baloncesto.

5.- En el colegio el 100% dicen que se debe mejorar la enseñanza aprendizaje del baloncesto y la necesidad docentes capacitados en la enseñanza de los fundamentos en el baloncesto, en estudios realizados por **(García-Calvo, Sánchez-Miguel, Leo, Sánchez-Oliva y Amado, 2011)** dicen, al lograr una práctica deportiva a largo plazo, formativa en las adolescentes, los diferentes estudios han comprobado la importancia de los procesos de desarrollo en un nivel de formación teórico-práctico de los fundamentos del baloncesto, durante la práctica deportiva.

6.- En el baloncesto el 100% dicen, que al aplicar un plan de actividades de coordinación motriz encaminado en los fundamentos del baloncesto es de suma importancia en su desarrollo individual, grupal y requieren de una exigencia en el cual el docente debe trabajar en una planificación de la institución y en la estructura deportiva en un nivel de desarrollo, en estudios realizados de **(Deci y Ryan, 2008)** dicen, hay tres grandes bloques estructurales en el deporte del baloncesto, en función del nivel de desarrollo de las estudiantes y la motivación identificada de forma interna y externa socializados en el deporte a practicar.

Diagnóstico de la Realidad Temática

<i>Informantes</i>	<i>Criterios</i>	<i>Indicadores En Situación Negativa</i>				<i>Indicadores En Situación Positiva</i>	
		<i>Deficiencias</i>	<i>Obsolencias</i>	<i>Necesidades</i>	<i>Teneres</i>	<i>Innovaciones</i>	<i>Satisfactores</i>
<i>Docentes</i>	7. El baloncesto es importante en las estudiantes.			Trabajar con planificación de actividades.			El 100%. El baloncesto es importante en las estudiantes.
	8. Conoce la coordinación motriz.				Docente capacitado para trabajar con planificación.		El 100%. Conoce la coordinación motriz.
	9. La coordinación motriz es importante en el desarrollo del baloncesto.			Docentes capacitados con conocimientos metodológicos al aplicar la coordinación motriz.			El 100%. Conocen que la coordinación es importante en el desarrollo motriz aplicado al baloncesto.
	10. En el baloncesto se			Planificaciones de actividades de			El 100%. En el baloncesto se

	aplica la coordinación motriz.			coordinación motriz.			aplica la coordinación motriz, para un desarrollo en las estudiantes.
	11. Es importante un plan de trabajo en coordinación motriz.			Docentes capacitados con conocimiento metodológico al aplicar los fundamentos del baloncesto.		Enseñanza significativa, aprendizaje significativo, con métodos activos y actuales.	. El 100%. Es importante un plan de trabajo en coordinación motriz.
<i>Expertos</i>	<i>Ninguno</i>						
<i>Total</i>	38						

Interpretación

7.- El baloncesto es importante en las estudiantes, el 100% de los docentes dicen que conoce la coordinación motriz, en el cual está encaminado a trabajar con una planificación estructurada en los fundamentos del baloncesto, en estudios realizados de **(Almagro, Sáenz-López, González-Cutre y Moreno, 2011)** dicen, el contexto deportivo evidenciando cómo los diferentes factores se relacionados con el entrenador de baloncesto, docente con una planificación y estructura que pueden determinar la satisfacción de las necesidades encaminada a los fundamentos del baloncesto, comprobando también la estrecha relación que existe entre la satisfacción de las necesidades básicas de entrenamiento y la motivación teórico-práctico.

8.- Conoce la coordinación motriz el 100% de los docentes manifiestan que conocen la coordinación motriz, en el cual deben enfocarse en trabajar con una planificación de actividades aplicadas a los fundamentos del baloncesto, en estudios realizados de **(Standage, Duda y Pensgaard, 2008)** han comprobado que representan mayores niveles de rendimiento y de desarrollo de los fundamentos con la planificación estructurada e implicación teórica en la práctica deportiva en el baloncesto.

9.- La coordinación motriz es importante en el desarrollo del baloncesto el 100% de los docentes dicen, que conocen la coordinación motriz y el desarrollo aplicado en conocimientos metodológicos en función al deporte del baloncesto, en estudios realizados de **(Almagro, 2011; Lukwu y Guzmán, 2011)** dicen, que determinan diferentes factores y una necesidad de capacitación y actualización en diferentes contextos deportivos, de los fundamentos del baloncesto y en los docentes enmarcados a su enseñanza cotidiana del mismo.

10.- En el baloncesto se aplica la coordinación motriz, el 100% manifiestan que al aplicar la coordinación para un desarrollo de las jóvenes está enfocado en planificación de actividades de coordinación, en estudios realizados de **(Sánchez-Oliva, 2010)** dicen, que mediante una planificación interna y externa para posteriores competencias en el baloncesto, se fomentan en resultados, inmerso en la planificación diaria y su aplicación del mismo de manera significativa.

11.- Es importante un plan de trabajo en coordinación motriz, el 100 % dicen, que al aplicar un plan de trabajo en coordinación, contribuye a una enseñanza significativa,

aprendizaje significativo, con métodos activos y actuales, con docentes capacitados con conocimientos metodológicos, aplicar la coordinación en los diferentes fundamentos motrices aplicados al baloncesto en estudios realizados de **(Ntoumanis y Sandage, 2009)**, dicen, el docente debe aplicar tres aspectos básicos en los fundamentos del baloncesto, que son planificación, aplicación y evaluación en forma individual y grupal aplicados en los diferentes fundamentos en su desarrollo y formación del mismo individuo.

El *Objetivo Específico 3, 4, y 5, son Elaborar un plan de trabajo de actividades físicas y de coordinación motriz aplicadas al baloncesto en el colegio de bachillerato San Vicente Ferrer.*

Aplicar el plan de trabajo de actividades físicas y de coordinación motriz aplicadas al baloncesto con criterios de selección, evaluación de esta selección, aplicación del plan de trabajo, y evaluación del mismo.

Valorar el plan de actividades físicas y de coordinación motriz aplicadas al baloncesto de acuerdo a los niveles deseados.

Aplicación y Valoración de la Propuesta Alternativa

<i>Propuesta Alternativa</i>	<i>Estrategia de Aplicación</i>	<i>Valoración con Coeficiente de Correlación de Pearson</i>
MEJORAMIENTO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ PARA UN DESEMPEÑO DEL BALONCESTO EN EL COLEGIO TÉCNICO FISCOMISIONAL SAN VICENTE FERRER, CHUQUIRIBAMBA-LOJA. AÑO 2014	Prueba de Motricidad	Test Físico
	1. Velocidad 20 metros	$r(x, y) = 0,91123774, r^2 = 0,82 = 82\%$
	2. Velocidad 10 metros	$r(x, y) = 0,819524232, r^2 = 0,65 = 65\%$
	3. Flexibilidad	$r(x, y) = 0,978092639, r^2 = 0,94 = 94\%$
	Prueba de Motricidad	Test Técnico
	4. Dribling con balón 40 metros	$r(x, y) = 0,975319401, r^2 = 0,94 = 94\%$
5. El pase	$r(x, y) = 0,999633103, r^2 = 0,98 = 98\%$	
6. El Lanzamiento	$r(x, y) = 0,965361696, r^2 = 0,92 = 92\%$	

Al aplicar un test inicial y un test final de valoración para el trabajo de la propuesta alternativa de Mejoramiento de la coordinación motriz para un desempeño del baloncesto en el Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer, Chuquiribamba-Loja. Año 2014.

Y la estrategia de aplicación con la variación entre las dos pruebas calculadas y con el coeficiente de correlación de Pearson, la evaluación aplicada en base a la prueba de motricidad de velocidad 20 metros y valoración en el test físico, la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el $r(x, y)$, que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,91 es decir $r^2(\text{Pearson}(x, y)^2)$ es de 0,82 explica que el trabajo realizado determina un 82% de productividad en el trabajo en los fundamentos del baloncesto.

Contribuyendo a la evaluación aplicada en base a la prueba de motricidad de velocidad 10 metros y valoración en el test físico, la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el $r(x, y)$, que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,81 es decir $r^2(\text{Pearson}(x, y)^2)$ es de 0,65 explica que el trabajo realizado determina un 65% de productividad en el trabajo aplicado.

La evaluación aplicada en base a la prueba de motricidad de flexibilidad y valoración en el test físico, la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el r (x, y), que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,98 es decir r^2 (Pearson (x, y)²) es de 0,96 explica que el trabajo realizado determina un 96% de productividad en el trabajo del baloncesto.

Mediante la evaluación aplicada en base a la prueba de motricidad del dribling con 40 metros y valoración en el test técnico la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el r (x, y), que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,97 es decir r^2 (Pearson (x, y)²) es de 0,94 explica que el trabajo realizado determina un 94% de productividad en el trabajo del baloncesto.

Aplicada la evaluación en base a la prueba de motricidad en el pase y valoración en el test técnico la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el r (x, y), que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,99 es decir r^2 (Pearson (x, y)²) es de 0,98 explica que el trabajo realizado determina un 98% de productividad en el trabajo de los fundamentos aplicados al baloncesto.

Evaluación aplicada en base a la prueba de motricidad del lanzamiento y valoración en el test técnico la respuesta que se obtuvo en la medición estadística del coeficiente de Pearson se encuentra que el r (x, y), que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,96 es decir r^2 (Pearson (x, y)²) es de 0,92 explica que el trabajo realizado determina un 92% de productividad en el trabajo del baloncesto.

LORENZO, A. Y PRIETO G. (2002). Las Nuevas perspectivas en la enseñanza del baloncesto, nos permiten dar prioridad al componente táctico sobre el técnico, adaptarse a nuestros objetivos metodológicos. Son el medio de acción ideal de creación, formación y competitividad. Concluyéndose que con la aplicación de un plan de actividades físicas y técnicas se mejora la coordinación motriz aplicados a los fundamentos del baloncesto se obtiene resultados con signo positivo +0.90 correlación positiva muy fuerte. Esto permite decir que las estudiantes involucradas en la propuesta alternativa mencionada causaron efecto positivo en el trabajo de los fundamentos del baloncesto.

h. CONCLUSIONES

Realizada la investigación se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- Se debe obtener conocimiento acerca de la fundamentación Teórica-Científica sobre la coordinación motriz aplicada a los fundamentos del baloncesto, en los docentes de Cultura Física y en las estudiantes del bachillerato del colegio San Vicente Ferrer.
- Se determina que los docentes no tienen un adecuado conocimiento en una forma permanente y continúa para promover e impartir la enseñanza de la coordinación motriz aplicados al baloncesto en las estudiantes de bachillerato.
- Se debe realizar un plan de actividades aplicado a la coordinación motriz, para un mejoramiento del baloncesto en la elaboración, organización y estructura pedagógica de su enseñanza-aprendizaje en las estudiantes.
- Se determinó que la metodología de enseñanza-aprendizaje de los docentes de Cultura Física es inadecuada en el desarrollo recreativo, formativo y competitivo, en los fundamentos aplicados al baloncesto en las estudiantes del colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer.
- El conocimiento que tienen las estudiantes de bachillerato con relación a la coordinación motriz se encuentra centrado en bajos conocimientos y en muy pocas actividades recreativas, formativas y competitivas, en el deporte del baloncesto.

i. RECOMENDACIONES

Realizado las conclusiones, es necesario emitir recomendaciones a este problema investigado:

- Es necesario la actualización de nuevos conocimientos acerca de la fundamentación Teórica-Científica sobre la coordinación motriz aplicados al baloncesto, en los docentes de Cultura Física y estudiantes del bachillerato del colegio San Vicente Ferrer.
- Trabajar con un plan de actividades que se enfoque en la elaboración y estructura de la enseñanza-aprendizaje de la coordinación motriz, centrado de los fundamentos del baloncesto en las estudiantes del bachillerato.
- Capacitar a los docentes que laboran en la institución educativa, dentro del Área de la Cultura Física y Deportes, con el fin de que se trabaje la coordinación motriz en forma óptima y eficaz.
- La práctica y masificación del baloncesto en las diferentes instituciones educativas, clubes, asociaciones y colectividad en general.
- Actualización en los nuevos conocimientos en los docentes de Cultura Física y Deportes y en las estudiantes, en lo referente a la enseñanza de la coordinación motriz, enfocados en mejorar los fundamentos del baloncesto en el Colegio de bachillerato San Vicente Ferrer.

PROPUESTA ALTERNATIVA

a. TITULO

MEJORAMIENTO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ PARA UN DESEMPEÑO DEL BALONCESTO EN EL COLEGIO TÉCNICO FISCOMISIONAL SAN VICENTE FERRER, CHUQUIRIBAMBA-LOJA. AÑO 2014

b. OBJETIVOS

Objetivo General

- Mejoramiento del desarrollo de la coordinación motriz para un desempeño del baloncesto en las estudiantes del bachillerato del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer de la Parroquia Chuquiribamba del Cantón y Provincia de Loja.

Objetivos específicos

- Difundir la fundamentación de manera científica-técnica en la coordinación motriz aplicada al baloncesto.
- Evaluar y Diagnosticar el desarrollar de la coordinación motriz en las estudiantes del bachillerato del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer de la Parroquia Chuquiribamba del Cantón y Provincia de Loja.
- Elaborar y Aplicar un plan de actividades físicas y de coordinación motriz aplicadas al baloncesto en el presente establecimiento educativo del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer a investigar.
- Evaluar el plan de Actividades Físicas y de Coordinación Motriz aplicadas al baloncesto en las estudiantes del bachillerato en el presente establecimiento educativo del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer a investigar.

c. INTRODUCCIÓN

En nuestra actualidad el ser humano plantea y propone óptimos conocimiento enfocados al campo de la cultura física, ya que esta siempre tiene nuevas innovaciones, una de ellas es el baloncesto. El baloncesto es una actividad deportiva en la cual se desarrollan destrezas y habilidades, con procesos didácticos, metodológicos adecuados, en los conocimientos metodológicos aplicados al baloncesto.

La enseñanza del baloncesto corresponde a la realidad actual de los y las estudiantes y de los establecimientos educativos a investigar los diferentes problemas sociales, que se desenvuelven las estudiantes a investigar.

A nivel nacional se conoce que los y las alumnos poseen habilidades y destrezas en el baloncesto son aquellos cuyos establecimientos educativos incentivan al desarrollo del deporte, así como también incentivos por parte de sus profesores y autoridades de las instituciones educativas y los fundamentos para desarrollar en las estudiantes sus capacidades coordinativas motrices

d. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La Coordinación Motriz

Es la capacidad de coordinación, como la capacidad compleja necesaria para la regulación y organización del movimiento, o habilidad de moverse, manejar objetos o desplazarse, coordinarse con un equipo en un juego.

Es la forma más amplia de coordinación, el resultado de un buen desarrollo para mover una parte corporal o en su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos). (Thiess, 2009)

El Baloncesto

El baloncesto es una actividad deportiva, que tiene tendencia formativa, recreativa y competitiva. El baloncesto es ciencia y es arte, por lo tanto requiere de un alto grado de espíritu, inteligencia y aptitudes corporales con un alto nivel de exigencia física, técnica y táctica. El rendimiento no sólo va a depender de las cualidades individuales

de cada estudiante, sino que también va a estar condicionado por su integración e interacción con el resto de compañeros del equipo.

El baloncesto es una práctica deportiva, en la cual se desarrollan destrezas y habilidades, siempre con el manejo de procesos didácticos y metodológicos adecuados, para la práctica de este deporte. (Alvarez, 2012)

La Cultura Física En Las Adolescentes

La cultura física, tal como es entendida hoy, es producto de la modernidad y específicamente, del desarrollo de los diferentes deportes. Así, como área del conocimiento en el movimiento humano.

Por tanto, considerar el movimiento humano como aspectos de la formación del estudiantes, dentro de este campo debemos trabajar en el campo de la coordinación fundamentalmente principal dentro del baloncesto ayudando a una adecuada coordinación y sincronización en todas sus estructuras que intervienen en el movimiento (sistemas nervioso, sistema musculo esquelético) y la motricidad puede referirse al control que los alumnos son capaces de ejercer sobre su propio cuerpo.

Aspecto A Considerar

Dentro de esto se propone un plan de trabajo adecuado para el desarrollo de su coordinación motriz enfocándonos en la **Parroquia Chuquiribamba** del Cantón y Provincia de Loja que se encuentra ubicado en el sector-noroccidental del ámbito geográfico regional zona 7 y directamente en la institución educativa del Colegio Técnico **San Vicente Ferrer** de la Parroquia Chuquiribamba del Cantón y Provincia de Loja. Al reconocer totalmente la importancia de la acción motora en el desarrollo de la persona y la necesidad de potenciar las capacidades de movimiento como la base de conocimiento de la práctica del baloncesto, se aportará con contenidos generales, recursos y recomendaciones metodológicas para orientar procesos que contribuyan al desarrollo de la base biológica, madurez emocional, confianza y seguridad en sí mismo, capacidad de autodominio pensar, actuar, crear libremente ayudar al re direccionar de comportamientos negativos y cultivar la voluntad del desarrollo Psicomotriz.

e. DISEÑO DEL PLAN DE TRABAJO

Nº	SEMANA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	LUGAR	PARTICIPANTES
1	2 al 6 Marzo	Ambientación al Baloncesto. Encuesta Aplicada a docentes y a las estudiantes. Diagnostico	Enseñar y mejorar el desarrollo de los fundamentos aplicados al baloncesto (ambientación).	Aula N.-1 del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer.	Docentes y Alumnas del Colegio de Bachillerato.
2	9 al 13 Marzo	Pre – test	Evaluar las destrezas físicas y técnicas aplicadas al baloncesto.	Cancha N° 1 del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer.	Alumnas del Colegio de Bachillerato y estudiante investigador.
3	16 al 20 Marzo	El baloncesto y las diferentes formas de posición Básica (alta y baja).	Mejorar y desarrollar las diferentes formas de posición básica y los diferentes movimientos en el baloncesto.	Cancha N° 1 del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer.	Alumnas del Colegio de Bachillerato y estudiante investigador.
4	23 al 27 Marzo	El baloncesto el dribling o bote, posición y aplicación	Enseñar, mejorar y desarrollar los diferentes movimientos en el baloncesto, dominio del balón.	Cancha N° 1 del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer.	Alumnas del Colegio de Bachillerato y estudiante investigador.
5	1 al 3 Abril	El baloncesto el desplazamiento y velocidad, la posición y su aplicación.	Mejorar y desarrollar la acción de arranque, parada y cambio de dirección en el jugador de baloncesto.	Cancha N° 1 del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer.	Alumnas del Colegio de Bachillerato y estudiante investigador.
6	6 al 10 Abril	El baloncesto el desplazamiento, velocidad, y coordinación sus acciones.	Desarrollar y acrecentar la fuerza explosiva requerida en las acciones de arranque.	Cancha N° 1 del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer.	Alumnas del Colegio de Bachillerato y estudiante investigador.
7	13 al 17 Abril	El baloncesto el desplazamiento, velocidad, y coordinación sus acciones.	Desarrollar y acrecentar la fuerza explosiva requerida en las acciones de arranque.	Cancha N° 1 del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer.	Alumnas del Colegio de Bachillerato y estudiante investigador.

8	20 al 24 Abril	El baloncesto el dominio del balón sus aplicaciones y acciones.	Desarrollar y mejorar en el cual las alumnas dominen el peso del balón, los espacios, la velocidad, su cuerpo, etc.	Cancha N° 1 del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer.	Alumnas del Colegio de Bachillerato y estudiante investigador.
9	27 al 30 Abril	El baloncesto el juego sin balón sus aplicaciones y acciones.	Mejorar y desarrollar la capacidad de reacción de la alumna, en el baloncesto.	Cancha N° 1 del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer.	Alumnas del Colegio de Bachillerato y estudiante investigador.
10	4 al 8 Mayo	El baloncesto el pase sus aplicaciones y acciones.	Mejorar y desarrollar el control del pase, en el baloncesto	Cancha N° 1 del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer.	Alumnas del Colegio de Bachillerato y estudiante investigador.
11	11 al 15 Mayo	El baloncesto el lanzamiento y rebote sus aplicaciones y acciones.	Mejorar y desarrollar el lanzamiento y el rebote en el baloncesto.	Cancha N° 1 del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer.	Alumnas del Colegio de Bachillerato y estudiante investigador.
12	18 al 22 Mayo	El baloncesto (El juego) trabajo dinámico y estático, sus aplicaciones y acciones en el campo de juego.	Mejorar y desarrollar la frecuencia de movimiento en las extremidades inferiores, y adquirir mayor movimiento en la acciones de juego.	Cancha N° 1 del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer.	Alumnas del Colegio de Bachillerato y estudiante investigador.
13	1 al 5 Junio	Encuesta Final Post- Test	Evaluación del mejoramiento de trabajo de campo a nivel físico y técnico aplicado a los fundamentos del baloncesto.	Cancha N° 1 del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer.	Alumnas del Colegio de Bachillerato, docentes y estudiante investigador.
14	8 al 12 Junio	Encuentro deportivo Intercolegial.	Socialización mediante un encuentro deportivo intercolegial entre el bachillerato.	Cancha N° 1 del Colegio de Bachillerato San Vicente Ferrer.	Alumnas del Colegio de Bachillerato, docentes y estudiante investigador.

f. PLAN DE ACTIVIDADES

PLAN DE ACTIVIDADES 2014														
	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO	
TIEMPO	SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS	
ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
AMBIENTACION AL BALONCESTO	X													
POSICION BASICA ALTA	X	X												
POSICION BASICA MEDIA		X	X											
POSICION BASICA BAJA			X	X										
DESPLAZAMIENTOS				X	X									
COORDINACION					X	X	X	X						
AMBIENTACION AL DRIBLING							X	X						
DRIBLING ALTO								X	X					
DRIBLING BAJO									X					
PASE									X	X				
RECEPCION										X	X			
LANZAMIENTO										X	X			
MARCACION-JUEGO											X	X		
JUEGO COLECTIVO												X	X	X

g. RECURSOS:

Recursos Humanos:

Investigador.

Estudiantes de bachillerato.

Rectora del colegio.

Docentes de Cultura Física y Deportes.

Asesora de Tesis.

Recursos Institucionales:

Universidad Nacional de Loja

Área de la Educación el Arte y la Comunicación.

Parroquia: Chuquiribamba

Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer

RUBROS	VALOR
Transporte.	200
Fotocopias de documentos.	150
Materiales de Oficina.	150
Reproducción de Instrumentos de investigación.	100
Levantamiento del texto definitivo de la propuesta alternativa.	100
Imprevistos.	200
Internet.	100
TOTAL	1000

FINANCIEROS

Propio del investigador

h. RESULTADOS ESPERADOS:

Resultados de la Encuesta aplicados a las estudiantes y docentes, el Test Inicial y Test Final, aplicada a las estudiantes del colegio de bachillerato San Vicente Ferrer, para identificar la práctica de los fundamentos a nivel físico y técnico aplicados al baloncesto.

i. BIBLIOGRAFÍA:

Cárdenas, D. (2003). *El proceso de formación táctica colectiva, Didáctica del baloncesto en las etapas de formación* (pp.179-209). Madrid: Editores.

Lago, C. (2007b). *La variabilidad de la práctica en la enseñanza de las habilidades motrices propias de los juegos deportivos colectivos: los lanzamientos.* Baloncesto Espacio y Tiempo, (págs 31-32, 30-36) España.

Cárdenas, D. (2006). *Una alternativa práctica para la enseñanza del pase y progresión.* Revista Técnica de Baloncesto.

Lorenzo, A. y Prieto, G. (2002). *Nuevas perspectivas en la enseñanza del baloncesto.* Educación Física y Deportes, (págs 48-100). Brasil.

Villacis Patricia (2011). *El baloncesto y su influencia en el desarrollo de la psicomotricidad.* UTA

Martínez López, E.J. (2004). *Pruebas de Aptitud Física.* Barcelona, Paidotribo.

MsC. Jaime A. Gallardo Lic. Alexander Madruga (2010) *Evaluación de las capacidades físicas necesarias en las habilidades de una unidad del Baloncesto.* Editores Barcelon.

Giménez, F.J. y Sáenz-López, P. (2001). *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto.* Huelva: Diputación de Huelva. 93-243 págs.

Blanco P, Joel. (2003) *Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física.* Dirección Nacional de Educación Física. Editorial Deportes.

j. BIBLIOGRAFÍA

Méndez Antonio (2007). *Técnicas de enseñanza en la iniciación al baloncesto* (págs.23-30-50-57) Barcelona.

Antoranz Elena, VILLALBA José. *Desarrollo cognitivo y motor, y motriz* (264 págs). Barcelona, San Fernando Cádiz.

Castañer Martha (2006). *Manifestaciones vascas de la motricidad.* (172 págs.) España. Editorial: UNIVERSITAT DE LLEIDA

Cometti, Gilles (2005). *La preparación física en el baloncesto,* (228 págs.) Editorial: PAIDOTRIBO.

Méndez, Antonio (2006).*Técnicas de enseñanza en la iniciación al baloncesto,* Universidad de Oviedo. IPEA

Villacis Patricia (2011). *El baloncesto y su influencia en el desarrollo de la psicomotricidad.* UTA

Cárdenas, D. Málaga: Aljibe. (2006).*El entrenamiento integrado de las habilidades visuales en la iniciación deportiva.*

Cárdenas, D. (2006). *Una alternativa práctica para la enseñanza del pase y progresión.* *Revista Técnica de Baloncesto.*

Cárdenas, D. (2003). *El proceso de formación táctica colectiva, Didáctica del baloncesto en las etapas de formación* (pp.179-209). Madrid: Editores.

Feu, S. (2001). *Criterios metodológicos para una iniciación deportiva educativa: Lecturas:* Educación Física y Deportes, 31 págs.

Giménez, F.J. y Sáenz-López, P. (2001).*Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto.* Huelva: Diputación de Huelva. 93-243 págs.

Ibáñez, S.J. (2002). *Los contenidos de enseñanza del baloncesto en las categorías formación.* (págs.111-135). Lisboa: FMH.

C. Jiménez y R. Aguado (Eds. 2006). *Didáctica del baloncesto en las etapas de formación* (págs 69-88). Madrid: Editores.

Jiménez, C., López, M.A. y Aguado, R. (2008). *La enseñanza y el aprendizaje del baloncesto en las instituciones de Bachillerato.* (págs 30-80). Madrid. Editores.

A. López, C. Jiménez y R. Aguado (Eds. 2007). *Didáctica del baloncesto en las etapas de formación* (págs.89-117). Madrid: Editores.

Jiménez, F. (2003). *La organización del aprendizaje deportivo a partir de la lógica interna.* (págs 20-140) España. Deportes.

Lago, C. (2007a). *La iniciación en los juegos deportivos colectivos desde su lógica interna.* Revista de Educación Física, 83, 13-19. España.

Lago, C. (2007b). *La variabilidad de la práctica en la enseñanza de las habilidades motrices propias de los juegos deportivos colectivos: los lanzamientos.* Baloncesto Espacio y Tiempo, (págs 31-32, 30-36) España.

Lorenzo, A. y Prieto, G. (2002). *Nuevas perspectivas en la enseñanza del baloncesto.* Educación Física y Deportes, (págs 48-100). Brasil.

Ortega, E. Piñar, M.I. y Cárdenas, D. (2002). *El estilo de juego de los equipo de baloncesto en las etapas de formación.* Granada base (págs.133-147 Editores.

Viciano y L. J. Chiroso (Eds.) *Innovaciones y nuevas perspectivas en la didáctica-entrenamiento de los deportes colectivos y la formación del jugador* (págs 133-147). Granada: Editores.

Bernardo de Quiroz A. (2006). *Manual de Psicomotricidad.* Madrid: Piramide.

Martínez, Santos Pastor y Casimiro, (2009). *Condición Física y Salud: un modelo didáctico de sesión del deporte.* Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 9 (34) págs. 140-157) junio 2010 ISSN: 1577

García Manso, J. rivas, J. (2004) Revista de Educación Física (COPLEF). Madrid. *Trabajo experimental: Test General de Aptitud Motriz.* 18-25.

Martínez López E J. (2006) *La evaluación de la Condición Física en la Educación Física*. Opinión del profesorado, Motricidad. (págs.117-141) Granada. Nº 10

Martínez López, E.J. (2004). *Pruebas de Aptitud Física*. Barcelona, Paidotribo.

Martínez López, Zagalaz Sánchez, Linares Girela. (2006) *Las Pruebas de Aptitud Física en la evaluación de la Educación Física de la E.S.O.* Revista Apunts. (pags. 61-77) Barcelona. Nº 71

Paish, W. (2002). *Entrenamiento para alcanzar el máximo rendimiento, para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física*. Madrid, Gymnos.

Rivas, J. (2001). *Trabajo experimental: Test General de Aptitud Motriz*. Revista de Educación Física (COPLEF). Madrid. 18-25.

Blanco P, Joel. (2003) *Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física*. Dirección Nacional de Educación Física. Editorial Deportes.

Medina R, Martha. (2005) *El Baloncesto en la Educación Física*. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. Ciudad de la Habana.

Morales, A.M. (2005). *Fundamentos de la enseñanza y aprendizaje de las habilidades motrices deportivas*.

Pardo Hernández, Ricardo: *Baloncesto en jóvenes. Metodología para su enseñanza y el entrenamiento del juego*. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana.

Trujillo T. Oscar. (2003) *Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física*. Dirección Nacional de Educación Física. Editorial Deportes.

Enríquez, Celso. *Resumen de la Historia de la Educación Física y los Deportes*. Editora de Libros y Folletos. La Habana,

Estévez Cullell, M., Margarita, Mendoza (2004) *Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología*. La Habana, Editorial Deportes.

González, E. (2005) *Plan de Actividades para el Físico-Deportivo-Recreativo*. La educación Física Contemporánea ISCF, Holguín.

Hernández Gómez, Víctor Michel. (2010) *Batería de ejercicios para mejorar la condición física de estudiantes.* UCCFD (CH).

Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (2001) *Manual del profesor de Educación Física.* La Habana, Departamento de Educación.

Landaeta Gonzáles, Alicia (2009) *Orientaciones Metodológicas para la preparación de las Baloncestistas.* Venezuela. Caracas, Mayo.

López, Alejandro (2005). *El proceso enseñanza aprendizaje en educación física.* Hacia un enfoque integral físico educativo, Editorial Deportes, La Habana.

López, Alejandro (2006). *La Educación Física, más educación que física.* Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

Martínez Sánchez, A (2009). *Plan de actividades físicas recreativas en las adolescentes de (14-18 años) de la comunidad.* Editorial. Pinar del Río.

Magda y Folgueira Roque, Ramón (2006). *Análisis de Datos en la Cultura Física.* Actividad Física en la Comunidad, Editores.

Paz Rodríguez, P. Baloncesto (2006) *La Defensa.* Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación, editores.

Paz Rodríguez, P. Baloncesto (2006) *La Ofensiva.* Ciudad de la Habana, Editorial. Pueblo y Educación, editores.

Pérez Fernández, O. (2006) *Series de juegos para el deporte participativo en las Bachillerato.* Holguín, ISCF, Holguín.

Pérez Sánchez, Aldo (2005). *Recreación. Fundamentos teóricos metodológicos.* Editoriales Deportes, La Habana, editores.

Pérez, A. Manuel Fajardo. Recreación (2006): *Fundamentos Teóricos Metodológicos.* ISCF, La Habana.

Cardona, J. (2000): *Modelos de innovación educativa en la educación física y deporte de baloncesto.* Madrid: UNED.

K. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACIÓN ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA CULTURA FISICA Y DEPORTES

TEMA

**LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y EL BALONCESTO EN EL
COLEGIO TÉCNICO FISCOMISIONAL SAN VICENTE FERRER,
CHUQUIRIBAMBA-LOJA. AÑO 2014**

*Proyecto de Tesis Previo a la
Obtención del Título de Licenciado
en Ciencias de la Educación
Mención: Cultura Física y Deportes*

AUTOR:

VÍCTOR MANUEL LOARTE LOARTE

DIRECTORA:

DRA.MG.SC. BÉLGICA AGUILAR

LOJA-ECUADOR

2014

a. TEMA

LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y EL BALONCESTO EN EL COLEGIO TÉCNICO
FISCOMISIONAL SAN VICENTE FERRER, CHUQUIRIBAMBA-LOJA. AÑO 2014

b. PROBLEMÁTICA

Hoy en día el ser humano debe recrear, inventar, nuevas maneras de conocimiento cada vez más técnico científico, el problema que se quiere analizar en el campo de la cultura física, que día a día vienen innovando y orientándose hacia los nuevos contenidos en la cultura física. El baloncesto es una actividad deportiva y de práctica deportiva que pueden desarrollar las destrezas, habilidades, con procesos didácticos adecuados, en el conocimiento y los procesos metodológicos aplicados al baloncesto. La enseñanza del baloncesto corresponde a la realidad actual de los estudiantes y de los establecimientos educativos a investigar los diferentes problemas sociales, que se desenvuelven lo estudiantes a investigar.

A nivel nacional se conoce que los alumnos poseen habilidades y destrezas en el baloncesto son aquellos cuyos establecimientos educativos poseen una adecuada infraestructura para el desarrollo del mismo, así como también incentivos por parte de sus profesores y autoridades de las instituciones educativas y los fundamentos para desarrollar en los estudiantes sus capacidades coordinativas motrices en las diferentes instituciones educativas. De la misma manera investigaciones realizadas sobre las habilidades y destrezas y el desarrollo de la coordinación motriz aplicadas al baloncesto e incentivar a la práctica de este deporte a nivel nacional y regional del país.

La cultura física, tal como es entendida hoy, es producto de la modernidad y, específicamente, del desarrollo de los diferentes deportes. Así, como área del conocimiento en el movimiento humano. Por tanto, considerar el movimiento humano como aspectos de la formación del y los estudiantes.

Es la capacidad que poseen las personas para generar movimientos por sí mismos, y que tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización en todas sus estructuras que intervienen en el movimiento (sistemas nervioso, sistema musculo esquelético) y la motricidad puede referirse al control que los alumnos son capaces de ejercer sobre su propio cuerpo y se clasifica tanto en fina y gruesa.

La sociedad ecuatoriana de hoy en día se encuentra saturada por problemas de carácter social, económico, político. La educación siendo un elemento básico de estructura social debemos insertarnos de una y otra manera en la realidad actual-

económica y buscar nuevas formas de vida que permitan ingresos económicos para el auto sostenimiento personal-familiar.

La educación concebida como un proceso histórico-social constituye un derecho de la humanidad para insertarse en la sociedad y económicamente productiva en la que le individuo sea el que participe en el desarrollo del conocimiento y por ende a convertirse en un impulsador de los procesos de cambio y transformación social.

Dentro del análisis de la problemática nacional es necesario referirnos a la **Parroquia Chuquiribamba** del Cantón y Provincia de Loja que se encuentra ubicado en el sector-noroccidental del ámbito geográfico regional zona 7 como parte del proceso de mejoramiento y calidad de educación se enmarca alrededor de la presente investigación en el Colegio Técnico Fiscomisional **San Vicente Ferrer** de la Parroquia Chuquiribamba del Cantón y Provincia de Loja. Los sistemas educativos constituyen la base fundamental de toda la sociedad a través de sus resultados, nuevas energías para continuar creciendo y progresando. En este aspecto se observa una estrecha interrelación e interdependencia entre la sociedad actual y los sistemas educativos. Es importante destacar que a lo largo de la historia del ser humano ha llegado que un desarrollo de un pueblo y de un país depende del grado de educación que posea.

Conocedores de la múltiples dificultades por la que atraviesa la educación en nuestro país debido al presupuesto que el gobierno nacional asigna para su desarrollo y desenvolvimiento y medida que transcurre el tiempo surge nuevas necesidades de la comunidad institucional y las exigencias de la realidad actual. La formación integral del ser humano se construye desde varios puntos de vista ya sea en el orden físico, psicopedagógico, motriz, afectivo, conductual, temperamental, cognitivo, intelectual, y organizativo como también en el orden fisiológico y cognitivo. Su estado de bienestar requisito fundamental para la realización social personal.

Es así que fundamentados en la forma positiva que el deporte ejerce dentro de todo el accionar del ser humano nos referimos a esta actividad vinculada en la investigación que nos proponemos investigar.

En los actuales momentos e reconocimiento y el conocimiento de la práctica del baloncesto en las instituciones educativas es una realidad actual de los sectores o

sectores involucrados están por tanto consientes de la responsabilidad en este campo conocedores de las prácticas y técnicas deportivas son medios de disposición del educador para conseguir un objetivo de educación.

Al reconocer totalmente la importancia de la acción motora en el desarrollo de la persona y la necesidad de potenciar las capacidades de movimiento como la base de conocimiento de la práctica del baloncesto por sus características y que ocupa en un lugar muy importante en el ámbito educativo.

Ahora más que nunca se considera al deporte y al ejercicio físico como algo fundamental para el bienestar físico y mental de los seres humanos, por eso las novedosas terapias y tratamientos médicos incluyen en la actividad deportiva y el ejercicio físico.

Con un enfoque en la práctica del deporte para cumplir sus objetivos incorpora para su tratamiento y práctica de capacidades y destrezas fundamentales, contenidos generales, recursos y recomendaciones metodológicas para orientar procesos que contribuyan al desarrollo de la base biológica, madurez emocional, confianza y seguridad en sí mismo, capacidad de autodominio pensar, actuar, crear libremente ayudar al re direccionar de comportamientos negativos y cultivar la voluntad del desarrollo psicomotriz, el deporte cubre actividades en la que le individuo dentro de una competencia aplica habilidades, destrezas y su rendimiento en función de los demás.

La práctica del baloncesto incluye entrenamiento para mejorar el rendimiento y el mejoramiento de esta actividad deportiva está también en el rendimiento académico, contribuyendo a la formación integral de los estudiantes según sus características de los educandos del medio, la creatividad del docente e infraestructura que posee la institución.

A través de la práctica del baloncesto se alcanza el movimiento expresivo constituyen las manifestaciones físicas intelectuales- socio-afectivas que estimulan al estudiante y en el estudiante sus diferentes manifestaciones, aprovechando una mayor coordinación motriz y de orientación para fomentar la re creatividad que proporcionan la enseñanza en la formación del estudiante orientado al logro de las destrezas fundamentales.

Con la práctica deportiva se alcanza que estado de salud más perfecta un equilibrio mental del estudiante desplegándose a la práctica deportiva y de la misma manera en la deficiencias que poseen los estudiantes en su formación y practica en la disciplina del baloncesto y en su desarrollo en el sector investigativo a desarrollar. Con el propósito de masificar el deporte adecuadamente nos proponemos realizar el estudio de la siguiente problemática: *Desarrollo de coordinación motriz, aplicadas al baloncesto y las deficiencias de las estudiantes de bachillerato.*

El establecimiento educativo dispone de espacio físico e infraestructura adecuada que permite en la actualidad el desarrollo de este deporte del grupo a ser estudiado. Y de la misma manera la apertura para realizar la presente investigación, la disponibilidad tanto del grupo humano como son las, estudiantes de bachillerato en el tiempo de investigación necesario.

El trabajo de investigación se realiza de acuerdo al cronograma de actividades.

La población está delimitada por (36 estudiantes de bachillerato) a investigar en la Sección Femenina.

La investigación se realiza en la Parroquia de Chuquiribamba, en el Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer del Cantón y Provincia de Loja.

A investigar en la Sección Femenina edades entre (15-18 años) y determinar el problema en las estudiantes de bachillerato.

El Problema a investigar actualmente es *A LAS DEFICIENCIAS QUE TIENEN EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ LAS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO FISCOMISIONAL SAN VICENTE FERRER, DE LA PARROQUIA DE CHUQUIRIBAMBA, LO QUE DIFICULTA DESARROLLAR EL BALONCESTO, EN EL PERIODO 2014.*

c. JUSTIFICACIÓN

El trabajo investigativo a desarrollar está acorde con los conocimientos adquiridos en el transcurso de nuestra formación académica y a la práctica adecuada del deporte y a la formación en su desarrollo de coordinación motriz aplicadas al baloncesto. El campo de la cultura física promueve, incentiva-potencia la práctica de la cultura física deportes y recreación en las estudiantes del bachillerato del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer de la Parroquia Chuquiribamba del Cantón y Provincia de Loja.

En el proceso donde intervienen variables como el desarrollo de la coordinación motriz, desarrollo de las capacidades metodológicas adecuadas aplicadas al baloncesto que están determinadas por la realidad actual, en las estudiantes de bachillerato

Es importante realizar la presente investigación en el cual podemos describir y explicar fundamentada mente la práctica aplicada al baloncesto y sus deficiencias del mismo a investigar.

De esta manera está manifestando la factibilidad de nuestra investigación tendrá gran utilidad e importancia y la colaboración de docentes y las estudiantes, autoridades educativas comprometidas con los procesos de cambios y transformación social en la práctica deportiva y de gran manera lograr y mejorar los niveles de rendimiento académico.

Aspiramos poner en práctica los conocimientos adquiridos y en especial los relacionados con la investigación, y sobre todo como estudiantes y futuros profesionales de la cultura física debemos tomar en cuenta que el desarrollo de la coordinación motriz aplicada al baloncesto nos ayudan a mejorar las capacidades coordinativas de las estudiantes, en cuanto a estos aspectos para en su futuro llegar a difundir la práctica del baloncesto en la Parroquia de Chuquiribamba del Cantón y Provincia de Loja

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Analizar el desarrollo de la coordinación motriz aplicada al baloncesto en las estudiantes de bachillerato del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer de la Parroquia Chuquiribamba del Cantón y Provincia de Loja.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fundamentar teóricamente la coordinación motriz aplicada al baloncesto y mejorar la actividad física en las estudiantes de bachillerato sección femenina del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer de la Parroquia Chuquiribamba del Cantón y Provincia de Loja.
- Diagnosticar la coordinación motriz en las estudiantes de bachillerato del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer de la Parroquia Chuquiribamba del Cantón y Provincia de Loja.
- Elaborar un plan de actividades físicas y de coordinación motriz aplicadas al baloncesto en el presente establecimiento educativo del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer a investigar
- Aplicar el plan de actividades físicas y de coordinación motriz aplicadas al baloncesto en el presente establecimiento educativo del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer a investigar
- Valorar el plan de actividades físicas y de coordinación motriz aplicadas al baloncesto en las estudiantes de bachillerato en el presente establecimiento educativo del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer a investigar.

e. MARCO TEORICO

ESQUEMA DEL MARCO TEORICO

1. LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN LAS ADOLECENTES

- Introducción
- Aspectos a Considerar

1.1 Coordinación Motriz en el Baloncesto

- 1.2 Coordinación en el baloncesto
- 1.3 Coordinación óculo-pedica
- 1.4 Coordinación viso-motora

1.5 La Motricidad en el Baloncesto

- 1.6 La Motricidad gruesa
- 1.7 La Motricidad fina

• Contenidos en el Baloncesto

1.8 El Baloncesto

- Principios básicos

1.9 Fundamentos Técnicos Defensivos

- Posición básica
- Desplazamientos
- Marcación

1.10 Fundamentos Técnicos Ofensivos

- Juegos sin balón
- Dribling
- Recepción y pase
- Lanzamiento
- El Rebote
- Juego

2. LA BIOMECÁNICA DEL BALONCESTO

2.1 Características de los adolescentes en el baloncesto

2.2 Condiciones motrices de los adolescentes en el baloncesto

2.3 Características específicas en el baloncesto

2.4 Características físicas en el baloncesto

2.5 Características de los jugadores y posición

2.6 Características del ejercicio físico

2.7 Características metodológicas y didácticas del baloncesto

2.8 Flexibilidad en el baloncesto

2.9 Equilibrio en el baloncesto

2.10 Aspectos psicosociales

3. TIPOS DE TEST DE EVALUACIÓN DE LA MOTRICIDAD EN LAS ADOLESCENTES

3.1 Test de motricidad de valoración inicial aplicados al baloncesto en niveles de desempeño.

3.2 Test de motricidad físico y técnico de evaluación final aplicado al baloncesto.

1. LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN LAS ADOLESCENTES

INTRODUCCIÓN

El termino adolescencia viene del latín y significa crecer o llegar a la madurez. La adolescencia va más allá del factor fisiológico que caracteriza la pubertad. La acción del factor ambiental en el desarrollo del adolescente es innegable es decir que la adolescencia es como el periodo de la vida. En esta etapa se producen grandes cambios morfológicos y funcionales motivados por la maduración sexual. Pasada la crisis de la pubertad en la que se produce una pérdida de la coordinación las capacidades motoras alcanzan un mayor nivel siendo el momento ideal para el desarrollo de las habilidades específicas y las prácticas deportivas.

Durante la adolescencia los músculos crecen rápidamente y alcanza su mayor desarrollo. El desarrollo muscular durante la adolescencia entre factores variados entre los que se destacan la estructura corporal el nivel de maduración física, y el grado de actividad física. Por primera vez el individuo aprende la idea que tiene una propia vida analiza sus experiencias y posibilidades y necesidades del individuo a desarrollar, la adolescencia en otras palabras la transformación del infante antes de llegar a la adultez, se trata de un cambio de un cuerpo y mente, y también se conjuga su cambio con su entorno.

ASPECTOS ACONSIDERAR

En el Aspecto Emocional la llegada de la adolescencia significa eclosión de la capacidad afectiva para sentir y desarrollar emociones que se identifican y tienen relación con el amor. El adolescente puede hacer uso de su autonomía y comenzar elegir su amigos, y a las personas de su entorno.

En el Aspecto Psicológico que consolidan proceso que conducen a la maduración mental y emocional que se expresa a través de tomar decisiones conscientemente y con responsabilidad entre otras características.

En el Aspecto Biológico la adolescencia significa el desarrollo de los diferentes organismos que lo identifican como adulto, los rasgos físicos que lo identifican como sus sexos y el desarrollo de sus sistemas reproductor.

En el Aspecto Social se consideran la integración social del individuo a los diferentes grupos el manejo consiente con los demás, su adaptación. En el análisis sobre las habilidades de la vida diaria y los problemas evolutivos de coordinación motriz, encontramos que las actividades de la vida diaria se definen como las tareas que permiten a los individuos satisfacer las necesidades básicas (KOOMAR, 2002)

Estas tareas a menudo no están definidas claramente en todos los campos profesionales ya que aparecen como habilidades funcionales, actividades de la vida diaria y actividades instrumentales de la vida diaria.

En definitiva, las actividades de la vida diaria es un término que puede referirse a un limitado rango de habilidades y capacidades que sólo afectan la ejecución de actividades de mantenimiento (cuidado) personal, o a una amplia gama de habilidades funcionales necesarias para desarrollar satisfactoriamente actividades rutinarias. (KOOMAR, 2002)

Las características propias de la etapa evolutiva en la que se encuentran los alumnos y alumnas de Secundaria, les sumergen en un período de nuevos descubrimientos, sentimientos desconocidos, responsabilidades y expectativas diferentes, en un entorno con un complejo entramado de relaciones sociales, que a la vez que construye una personalidad que será capaz de desenvolverse con autonomía y eficacia en el mundo que deparan diversas situaciones por descubrir.

Todas estas dificultades y nuevos cambios, que coinciden con los cambios críticos de la adolescencia, repercutirán en su capacidad de concentración y atención. (DEWEY, 2002)

1.1 LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL BALONCESTO

COORDINACIÓN MOTRIZ

Es la coordinación general, es la capacidad o habilidad de moverse, manejar objetos, desplazarse solo o con compañero, coordinarse con un equipo en un juego, etc. Es la forma más amplia de coordinación, el resultado de un buen desarrollo para mover una parte corporal o en su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos).

1.2 COORDINACIÓN EN EL BALONCESTO

La Coordinación es la capacidad de un jugador de realizar un gesto técnico concreto de una manera eficiente. Por lo tanto, es obvio que este debe ser eje fundamental del trabajo con nuestros estudiantes, la coordinación es la acción de coordinar, de poner a trabajar en conjunto diferentes elementos en pos de obtener un resultado específico.

Todo aquel individuo u objeto que cumple el rol de coordinador en una situación determinada, tiene como tarea principal la de planificar, organizar y ordenar las diversas tareas de quienes formarán parte de un proceso con el fin de generar ciertos resultados y, consiguientemente, triunfar en las metas establecidas.

La coordinación puede darse de manera voluntaria y planificada, como así también de modo inesperado y espontáneo de acuerdo a cada situación específica. El dominio del balón como requisito previo al pase. Para ello es prioritario saber recibir o atrapar una pelota.

La mano siempre se adapta al balón, ahuecando la palma sin llegar a tocar la pelota. Los dedos separados y dirigidos hacia arriba, pulgares en posición casi horizontal, sujetando con fuerza.

El jugador que recibe el pase debe salir al encuentro de la pelota. Para recibirla, extiende los brazos llevando las manos hacia ella. Al hacer contacto, flexiona los brazos y separa los codos, adoptando una posición desde la cual pueda continuar los movimientos de la jugada siguiente. Los ejercicios de dominio del balón se coordinan con los primeros ejercicios de pases.

(Cuadro N-1)

CAPACIDAD COORDINATIVA	ACCIÓN QUE SE REALIZA (EJEMPLOS)
Capacidad de combinación y aparejamiento de movimientos	Cambios de mano con balón en movimiento, aplicados a los fundamentos.
Capacidad de orientación espacio-temporal	Cambios de dirección y ritmo en juego sin balón
Capacidad de variación-orientación	Recepción en carrera y lanzamiento en movimiento o estático.
Capacidad de reacción	Trabajo de rebote, canasta
Capacidad de equilibrio	Ayuda, recuperación, juego colectivo.

CAPACIDAD COORDINATIVA	ACCIÓN QUE SE REALIZA (EJEMPLOS)
Capacidad rítmica	Uso de los apoyos en las finalizaciones en carrera.
Capacidad de transformación de los movimientos.	En forma táctica utilizando los fundamentos aplicados.

1.3 COORDINACIÓN ÓCULO-PEDICA: Es igual al óculo-manual, pero en este caso las ejecuciones se harán con el pie como elemento clave de desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos, etc.

1.4 COORDINACIÓN VISO-MOTORA: El cuerpo en el espacio, son ejecuciones de movimientos de todo el esquema motor (cuerpo) en los que son necesarios una percepción visual del espacio ocupado y libre para llevarlos a cabo.

1.5 LA MOTRICIDAD EN EL BALONCESTO

LA MOTRICIDAD

El término motricidad se refiere a la capacidad de un ser vivo para producir movimiento por sí mismo, ya sea de una parte corporal o de su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos). Entre tanto la Psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad.

La motricidad es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. Es algo integral ya que intervienen todos los sistemas de nuestro cuerpo. Va más allá de la simple reproducción de movimientos y gestos, involucra la espontaneidad, la creatividad, la intuición, etc., tiene que ver con la manifestación de intencionalidades y personalidades. La motricidad nace en la corporeidad, la primera es la capacidad del ser humano de moverse en el mundo y la segunda es la forma de estar en el mundo. La motricidad que van desplegando Y se divide en motricidad gruesa y motricidad fina, ambas se van desarrollando en orden progresivo.

1.6 LA MOTRICIDAD GRUESA: Hace referencia a movimientos amplios. Tiene que ver con la coordinación general y viso motora, con el tono muscular, con el equilibrio, etc.

1.7 LA MOTRICIDAD FINA: Hace referencia a movimientos finos, precisos, con destreza. Tiene que ver con la habilidad de coordinar movimientos ejecutados por grupos de músculos pequeños con precisión, por ejemplo, entre las manos y los ojos. Se requiere un mayor desarrollo muscular y maduración del sistema nervioso central. La motricidad fina es importante para experimentar con el entorno y está relacionada con el incremento de la inteligencia.

CONTENIDOS EN EL BALONCESTO

1.8 EL BALONCESTO

El Baloncesto o básquetbol es considerado como uno de la pasa tiempos más atrayente y popular porque tiene tendencias formativas, recreativas y competitivas en grado superior. Es un deporte que se practica con las manos y en el que se enfrentan dos equipos de cinco jugadores, permitiéndose hasta siete suplentes. Van numerados del 4 al 15.

Se divide en dos periodos de 20 minutos de juego real cada tiempo y un descanso de 10 minutos entre ellos. Consiste en dominar, pasar, y realizar jugadas con una pelota, a fin de introducirla el mayor número de veces en un cesto de medidas y altura reglamentarias, e impedir al máximo que el equipo contrario haga lo mismo.

Es uno de los que brinda más emociones por segundos, y combinan agilidades, elasticidad, velocidad, resistencia, fuerza, destreza y coordinación. Puede jugarse con el mínimo de riesgos y con el máximo placer. El básquetbol es ciencia y es arte, por lo tanto requiere de un alto grado de espíritu, inteligencia y aptitudes corporales. El baloncesto es un deporte de equipo con un alto nivel de exigencia física, técnica y táctica.

El rendimiento no sólo va a depender de las cualidades individuales de cada estudiante, sino que también va a estar condicionado por su integración e interacción con el resto de compañeros del equipo.

PRINCIPIOS BÁSICOS

PRIMER PRINCIPIO: *Hay que Usar la Pelota antes de Transportarla:* Este es el principio de fácil adaptación y por su sencillez en el baloncesto.

SEGUNDO PRINCIPIO: *Saber Jugar sin la Pelota:* Si en el baloncesto tiene la importancia de saber jugar sin la pelota, también constituye uno de los principios básicos, saberlo hacerlo sin ella.

TERCER PRINCIPIO: *Pasar y Seguir la Acción con la Pelota:* Este principio transgredido en infinidad de oportunidades de diversas índoles. Este en el espacio favorece el ataque y en la misma en la preparación del jugada con pases diversos.

1.9 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS: Es cuando un jugador atacante del equipo contrario intenta pasar con la pelota, el defensor debe evitar su llegada, y también el pase del balón a un compañero.

POSICIÓN BÁSICA

Por la posición básica se entiende la postura que el jugador debe adoptar logrando un perfecto equilibrio corporal, con el fin de ejecutar las diferentes acciones con mayor facilidad y efectividad. Una postura bien equilibrada proporciona al jugador una adecuada disposición para emprender cualquier acción en una forma rápida y decidida esta disposición no es estática sin dinámica y está determinada por las capacidades de coordinación motriz va a permitir a un atacante que tiene el balón elegir entre tres posibles opciones denominada la triple amenaza:

Pasar a un compañero.

Driblar.

Realizar un lanzamiento.

La posición fundamental los pies se sitúan paralelos y separados al ancho de los hombros, repartiendo el peso del cuerpo entre ambos pies y procurando apoyarse sobre la parte delantera sobre estos, lo que proporcionara una buena preparación para la acción inmediata. Las piernas semi-flexionadas y el tronco inclinado hacia adelante logrando una posición bastante equilibrada, los brazos y manos listas para la acción se colocan por encima de la cadera con las piernas paralelas al tronco, favoreciendo la recepción del balón.

DESPLAZAMIENTOS

Esta es la forma correcta de caminar o correr. Es importante no cruzar los pies, y mantener siempre las piernas separadas sin dar saltos, evitando la interrupción de los desplazamientos de otros jugadores. Por supuesto, es necesario obstaculizar algún jugador para impedir que éste logre su cometido, encestar la pelota. La posición Correcta para realizar:

Pies separados del mismo ancho de los hombros, un pie más adelante que el otro;

Rodillas flexionadas;

Las palmas de las manos, se colocan al frente del jugador;

Con la mirada al frente y pendiente de toda la acción.

MARCACIÓN

Consiste en marcar directamente al contrario, siendo por lo general la posición más adecuada, aquella en que el jugador mantiene las piernas flexionadas y los pies preparados para desplazarse. Una de las manos se encontrará adelantada y más alta que la cabeza, tratando de interceptar los pases por alto o lanzamientos, y la otra más baja, en posición adecuada para rechazar el balón y bloquear los pases bajos.

1.10 FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS

JUEGOS SIN BALÓN

Es aquel movimiento que realizamos sin balón por el campo, buscando un fin en función de las reacciones de la defensa. Tiene una aplicación directa con el juego colectivo. Los fines pueden ser diversos.

DRIBLING

Es la única acción que permite a un jugador desplazarse de un lugar a otro con el balón. Consiste en botar el balón contra el suelo de la cancha, esperando el rebote del mismo a la altura de la cadera; siempre se impulsará con la mano (yemas de los dedos), con flexión y extensión de muñeca, codo y dedos.

Aunque la altura del drible, al igual que la velocidad, varía de acuerdo con la situación del partido o acción a realizar, la técnica utilizada siempre es la misma en todos los casos.

RECEPCIÓN Y PASE

RECEPCIÓN: Es el acto de tomar el balón, bien sea por un pase, que es lo más usual, o para tomar un rebote.

LA RECEPCIÓN: Brazos Semi-expandidos, pero sin contracción muscular fuerte y dirigidos hacia el balón. Dedos separados y ligeramente flexionados (sirven de amortiguadores). En el momento de recibir el balón, se presiona con los dedos y simultáneamente se flexionan los brazos, llevando el balón hacia el pecho, quedando listos para pasar, driblar o lanzar.

EL PASE. Es el avance de la pelota dentro de la cancha, utilizándose este movimiento esencialmente para crear posiciones de tiro a cesta. Un pase debe ser rápido y preciso, con economía de tiempo y movimientos. El pasador debe alcanzar un cien por ciento de efectividad. La visión periférica es uno de los elementos fundamentales del pase ya que le permite al jugador ubicar a sus compañeros especialmente al receptor sin delatar sus intenciones ante el adversario. El jugador decide en cada oportunidad qué tipo de pase va a efectuar y a quién pasará la pelota. Debe ubicar su pase en una zona situada entre la cintura y los hombros del receptor, combinando elementos tales como velocidad, altura del lanzamiento, etc. Si bien es cierto que existe una gran variedad de pases, se pueden clasificar los más utilizados como veremos a continuación.

PASES CON DOS MANOS:

De pecho

De pique o pase picado

Sobre la cabeza

Mano a mano o entregado

Por los lados

Globado

Por debajo

Sobre el hombro y En suspensión

PASES CON UNA SOLA MANO:

De béisbol (baseball)

De gancho

De pelota dirigida

Por detrás

Por debajo

De pique

De lado

Mano a mano

Tocada

CARACTERÍSTICAS DEL PASE

El jugador que va a ejecutar el pase debe asegurarse el dominio del balón antes de comenzar sus movimientos. Se pasa hacia el lado del receptor más alejado del contrario. Para imprimirle fuerza, precisión y velocidad al pase, el movimiento de dedos, brazos y muñeca debe ser enérgico. El pasador debe conocer la situación de juego, la posición de sus compañeros y adversarios, realizando fintas y engaños a manera de confundir al contrario, el cual no debe vislumbrar sus intenciones. En caso de un pase a un receptor que corre, la pelota debe llegarle por delante, de manera de no estorbar su desplazamiento.

El receptor debe buscar el pase, anticiparlo en sus movimientos.

Es importante conocer la técnica del pase (movimientos de efecto o rotación a la pelota) los diferentes tipos de pases y su mejor utilización.

LANZAMIENTO

El lanzamiento es el acto de lanzar el balón al cesto contrario buscando un enceste. Es necesario que el estudiante conozca las diferentes técnicas y las desarrolle mediante el entrenamiento y la práctica, lo que le proporcionará la confianza y seguridad. Podemos considerar el lanzamiento desde dos aspectos, uno es el psicológico, en el cual intervienen diversos factores decisivos para la superación del movimiento; otros son los factores físicos, controlables mediante una buena preparación y ejecución del lanzamiento.

EL REBOTE

Se indica como toda acción en procura del balón después que ha rebotado en el tablero y/o en el aro. A mayor cantidad de rebotes, más posibilidades de control de la pelota y por ende más oportunidades de encestar. El rebote es importante no sólo para la defensa sino también en el ataque. En la defensa resta oportunidades de lanzamiento al adversario y en el ataque permite remeter con nuevos lanzamientos.

La posición de rebote exige equilibrio y coordinación: el jugador se coloca con pies separados, rodillas ligeramente flexionadas y caderas un poco abajo; codos separados a la altura de los hombros, con antebrazos hacia arriba y paralelos al cuerpo. El cuerpo se inclina ligeramente hacia adelante con las palmas de las manos hacia el aro y los dedos separados. Desde allí el jugador salta lo más posible llevando las manos hacia arriba manteniendo codos y piernas separados, descendiendo con la pelota protegida.

El rebote defensivo se utiliza para evitar los tiros contrarios y ganar la posesión de la pelota en el propio tablero. El jugador se coloca entre el aro y el adversario, bloqueándolo con codos abiertos y moviéndose con anticipación a la jugada. La posición inicial es cuerpo agachado, brazos flexionados y separados, codos hacia afuera, piernas flexionadas y la mirada en la pelota. Desde allí salta extendiendo los brazos y separando los dedos para agarrar la pelota. En el salto el cuerpo se inclina un poco hacia adelante y las piernas se separan levemente. Igual que en el caso anterior, son importantes el tiempo del salto y el equilibrio.

La pelota se agarra con ambas manos. Al caer, las piernas se flexionan, pies separados para mayor estabilidad, codos separados para asegurar el rebote. En este tipo de rebote es importante buscar la pelota y en caso de no poder alcanzarla el jugador puede golpearla hacia afuera.

Cuando la alcanza, la protege acercándola al pecho. Una vez en control del balón, el defensa deberá alejarlo rápidamente del tablero. El rebote ofensivo puede hacerse con una o ambas manos, desde la cancha o saltando, con un toque o con un simple tiro de contacto. En el caso de un tiro de contacto, la pelota luego de quedar unos instantes entre la punta de los dedos, se impulsa con un suave movimiento de muñecas y dedos hacia un punto del aro.

BLOQUEO

Bloqueo es la acción y efecto de bloquear (obstruir, interceptar, impedir el funcionamiento normal en el juego, entorpecer la realización de un proceso, cerrar el paso). El bloqueo es la acción destinada a interceptar un ataque del equipo contrario esto ocurre cuando un jugador defensivo desvía el tiro de un jugador ofensivo del equipo contrario legalmente, sin tocar al jugador ofensivo.

3. BIOMECÁNICA DEL BALONCESTO

El baloncesto se clasifica, como un deporte aeróbico-anaeróbico alternado, esto se producen demandas alternativas de las tres vías de producción de energía, con un frecuente acoplamiento de la energía aeróbica y anaeróbica y los requerimientos fisiológicos del baloncesto son altos, imponiendo unas demandas considerables sobre las capacidades cardiovasculares y metabólicas de los jugadores. Fisiológicamente el baloncesto requiere, energía aportada por los sistemas aeróbico y anaeróbico, fuerza-resistencia muscular y flexibilidad. Estas cualidades, deben dar como resultado el desarrollo de la potencia deportiva, definida como el rendimiento más rápido y explosivo con una menor fatiga.

3.1 CARACTERÍSTICAS DE LOS ADOLESCENTES EN EL BALONCESTO

El baloncesto es considerado como el deporte más dinámico, pues todos los integrantes del equipo que se encuentran dentro del terreno se mantienen en constante movimiento.

Esto orienta, fomenta y promueve, la cultura, la ciencia y el deporte en todas sus manifestaciones, garantiza de forma gratuita las mismas posibilidades y oportunidades con el fin de lograr la formación integral de la personalidad en las nuevas generaciones se permite constatar las siguientes situaciones:

Los adolescentes se inclinan a la práctica deportiva, especialmente el Baloncesto.

Las actividades que se han diseñado son totalmente significativas para los adolescentes.

Los adolescentes sienten satisfacción con la realización de las actividades relativas aplicadas al Baloncesto.

En sentido general se aprecia nivel de motivación de los adolescentes por la práctica de deporte del baloncesto

3.2 CONDICIONES MOTRICES DE LOS ADOLESCENTES EN EL BALONCESTO

El desarrollo motor de la etapa adolescente se ha centrado en los procesos madurativos de crecimiento y sobre el desarrollo de la coordinación motriz en las distintas fases que conforman esta etapa de la vida. Se encuentran estudios que relacionan y analizan la influencia del desarrollo de la coordinación motriz sobre

aspectos de la personalidad como la autoestima, autopercepción y ansiedad, así como otros tan importantes como es el apoyo social, y los dos intervalos de edad, uno correspondiente a la etapa infantil y el otro perteneciente a la etapa adolescente y el desarrollo de la coordinación motora. Es fundamental para el desarrollo académico y la relación social, y que la competencia motriz global es esencial para la obtención de una aptitud física y participación en actividades físicas y deportivas. Finalmente, los problemas de coordinación motriz pueden conllevar un descenso en el rendimiento académico, bajos niveles de relación social, teniendo amplias repercusiones a nivel social y emocional, lo cual afectará a la autoestima del adolescente.

3.3 CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS EN EL BALONCESTO

El básquetbol moderno es rápido y pérsico. Alterna aceleraciones repentinas y paradas instantáneas, combina flexiones y extensiones provocando esfuerzos atléticos que exigen un control perfecto del cuerpo. Los cambios de dirección en plena velocidad son regidos por dicho control a fin de evitar en lo posible contactos personales. El trabajo individual primero y de conjunto después, forma su característica principal. En una palabra, desarrolla y perfecciona aptitudes y actitudes para la formación integral de los individuos y deportistas que lo practican.

Lo pueden ejercitar por igual, niños, jóvenes y adultos, tanto mujeres como hombres, su equipo e implementación no son caros y se puede jugar en terrenos relativamente pequeños, en locales cerrados o al aire libre, en canchas con piso de tierra, asfalto, cemento madera, lo que todo junto convierte a este deporte accesible a las mayorías.

3.4 CARACTERÍSTICAS FÍSICAS EN EL BALONCESTO

El primer aspecto considerado para llegar a jugar baloncesto es una buena preparación física.

Esto se refiere a adquirir elementos de resistencia, velocidad, fuerza y destreza.

El acondicionamiento físico es tan importante para que un jugador y un equipo desarrollen su máximo rendimiento técnico, táctico y psíquico que los mejores entrenadores del mundo le dan importancia especial.

El acondicionamiento físico se apoya en primerísimo lugar, en un examen médico obligatorio con los siguientes estudios mínimos:

Talla según las edades determinadas para su práctica deportiva: este es unos promedios de tallas, no significa que un deportista deberá de tener estas tallas para su práctica, solo es una referencia.

(Cuadro N-2)

9-10		11-12		13-14		15-16		17-18	
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
153-157	152-156	162-166	160-164	173-177	175-179	181-185	184-19*0	+185	+190

3.5 CARACTERÍSTICAS DE LOS JUGADORES Y POSICIÓN

CARACTERÍSTICAS BASE O ARMADOR

Acostumbra a ser el hombre inteligente del equipo, capaz de imponer y mantener el ritmo adecuado. Juega suficientes minutos durante el partido por lo que su resistencia debe ser muy completa.

Tiene que tener velocidad, resistencia específica y técnica.

Debe ser un hombre capaz de realizar acciones ofensivas rápidas debe tener un buen tiro a distancia y gran habilidad en el manejo del balón, pase driblan, reversos, cambios de dirección y finalmente, tener gran sentido de la responsabilidad.

CARACTERÍSTICAS DEL ALERO

Es el hombre que enlaza las misiones, el que acostumbra a realizar los pases peligrosos al interior de la zona. Tiene que tener un sprint a muy fuerte, una gran potencia de salto para ir al rebote, fuerza, velocidad y resistencia. El alero pívot efectúa principalmente un trabajo de ayuda y rebote, mientras el alero base secunda la función del base en la dirección del equipo.

CARACTERÍSTICAS DEL ESCOLTA O ALERO IZQUIERDO

Tiene la misión de ayudar a bajar el balón, a hacer un balance defensivo, etc.

Tiene buen porcentaje de tiro, buen dominio del balón y posee una constitución física más fuerte que la base.

CARACTERÍSTICAS DEL PÍVOT O POSTE

El pívot tiene una misión muy sacrificada, es el hombre más marcado por la defensa contraria. Es imprescindible que el pívot posea una gran potencia de salto,

coordinación de movimientos y una gran fuerza. Es el jugador que realiza el primer pase para iniciar la acción ofensiva rápida. Otras particularidades del pívot serán:

Inteligencia, sentido del balón y rapidez en su toma de posesión, gran visión marginal, ser buen receptor del balón con ambas manos, pasador veloz, buen tirador de distancias cortas y palmeados, excelente combinado de los pivotes y giros, eficaz en sus movimientos sin balón y experto en el juego de uno contra uno.

ANÁLISIS DE LOS JUGADORES

LA VALORACIÓN INICIAL

Al buscar el perfil idóneo del jugador de baloncesto, hay que señalar que este deporte está constituido por una cadena de esfuerzos muy intensos, máximos o sus máximos, entrecortados por pequeños intervalos de recuperación que la mayoría de las veces resultan insuficientes. Esto queda confirmado por los siguientes hechos:

Los desplazamientos son constantes, de distinta amplitud y alcanzan intensidades máximas.

La duración de los esfuerzos es variable, de 5-10 segundos hasta unos 70-90 segundos.

La intensidad de la mayoría de los esfuerzos es máxima o su máxima.

La participación y el grado de implicación de los grupos musculares son muy importantes.

Es un deporte abierto, de cooperación-oposición. De contacto y precisión.

Físicamente la estatura resulta determinante en los puestos de juego cercanos a la canasta.

A medida que el jugador va evolucionando, se ve forzado a adquirir una serie de capacidades físicas y técnicas más específicas en función de la altura y del desarrollo de sus capacidades físicas, por tanto, se aprecia que en el baloncesto intervienen todos los mecanismos fisiológicos relacionados con el esfuerzo, muscular, respiratorio, cardiovascular, neurológico y metabólico.

La estatura sería el único condicionante que favorece y predispone a los individuos a poder practicarlo, destacando también otros factores físicos como son la velocidad y la coordinación.

Por tanto todos pueden practicarlo, sobre todo en edades tempranas, dejándose la captación de talentos para etapas posteriores.

3.6 CARACTERÍSTICAS DEL EJERCICIO FÍSICO

Se le llama a la realización del ejercicio físico, al conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está formado cualquier ejercicio físico, puede ser fácil o difícil, en virtud de la suma de acciones que se realiza durante un prolongado periodo de tiempo.

(Cuadro N-3)

Una de las capacidades muy importante es el trabajo de flexibilidad en todo momento de la práctica deportiva para no perderla y evitar las lesiones.



3.7 CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS DEL BALONCESTO

No olvidar las características individuales de todos y cada uno de nuestros jugadores, (a nivel de juego, social, maduración, psicológico etc).

El Baloncesto de iniciación no debe ser una réplica del Baloncesto profesionalizado y es necesario inculcar valores imprescindibles para la formación integral de los jugadores.

El Baloncesto en estas edades debe orientarse como una actividad lúdica y agradable, no vinculada exclusivamente a los parámetros éxito y derrota.

El juego es un medio idóneo para cumplir los objetivos previstos; la motivación aumenta considerablemente.

Cualquier tarea que se plantee es importante que siga una progresión de menor a mayor dificultad.

La participación del jugador es imprescindible, por tanto es conveniente que los entrenamientos no tengan pausas largas y esto se puede evitar si el entrenador evita grandes discursos, tanto al ofrecer información como al corregir.

También es importante la organización de los grupos en función de la tarea planteada, de las características de los jugadores y de las instalaciones en donde se entrena.

No hipotecar el futuro del jugador especializándolo en un puesto que posiblemente no será el de dentro de unos años.

No trabajemos sólo a corto plazo; aunque posiblemente no sigamos dentro de unos años con nuestro equipo actual, si "quemamos" etapas, perjudicaremos la formación y trayectoria de estos jugadores.

Seamos capaces de ofrecer al jugador la posibilidad de que tomen decisiones en las situaciones de resolver los problemas.

La función de ayudar, sin dar respuestas totales reforzará al jugador a pensar y comprender mejor el juego.

Procurar que nuestra enseñanza en Baloncesto provoque en los jugadores la resolución de estas cuestiones: ¿qué hacer? ¿Cómo hacerlo? y ¿cuándo hacerlo?

El proceso de enseñanza y el trabajo sistematizado del baloncesto se puede desarrollar la caracterización de cada etapa y sub-etapa de aprendizaje del estudiante/es.

3.8 FLEXIBILIDAD EN EL BALONCESTO

La flexibilidad, es la amplitud de movimientos de una articulación o serie de articulaciones y tiene una gran importancia en la práctica del baloncesto tanto desde el punto de vista del rendimiento deportivo, ya que va a permitir la adecuada ejecución del gesto biomecánico específico, como en la prevención de lesiones en los estudiantes.

3.9 EQUILIBRIO EN EL BALONCESTO

El equilibrio es, uno de los fundamentos más importantes del basquetbol, tan importante que lo sitúo en el mismo nivel que el drible, pase o tiro. Si analizamos todos los fundamentos que enseñamos a nuestros estudiantes-alumnos, vemos que para que sean ejecutados correctamente es necesario que lo hagan con equilibrio.

El lanzamiento debe ser con equilibrio, las fintas con equilibrio, los desplazamientos defensivos con equilibrio y así todo sucesivamente.

El equilibrio es el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio.

El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo actuar eficazmente en el desarrollo de la enseñanza de este deporte. El equilibrio significa que tiene todas las partes del cuerpo bajo control y disposición de realizar movimientos rápidos.

3.10 ASPECTOS PSICOSOCIALES

Teniendo en cuenta que el baloncesto como deporte implica desde el punto de vista psicológico el desarrollo de una actividad en grupo, la oposición competitiva, la mediación del balón, los esquemas de interacción, los espacios y los tiempos: todo esto provoca respuestas comportamentales y emotivas que se van formando según va desarrollándose el alumno en su diario vivir cotidiano de enseñanza-aprendizaje.

3. TEST DE EVALUACIÓN DE LA MOTRICIDAD EN LOS ADOLESCENTES

LA VALORACIÓN INICIAL

Como decía el profesor (**Ms C. Jaime A. Portal Gallardo**). Al buscar el perfil idóneo del jugador de baloncesto, hay que señalar que este deporte está constituido por una cadena de esfuerzos muy intensos, máximos o sus máximos, entrecortados por pequeños intervalos de recuperación que la mayoría de las veces resultan insuficientes. Esto queda confirmado por los siguientes hechos:

Los desplazamientos son constantes, de distinta amplitud y alcanzan intensidades máximas.

La duración de los esfuerzos es variable, de 5-10 segundos hasta unos 70-90 segundos.

La intensidad de la mayoría de los esfuerzos es máxima o su máxima.

La participación y el grado de implicación de los grupos musculares son muy importantes.

Es un deporte abierto, de cooperación-oposición. De contacto y precisión.

Físicamente la estatura resulta determinante en los puestos de juego cercanos a la canasta.

A medida que el jugador va evolucionando, se ve forzado a adquirir una serie de capacidades físicas y técnicas más específicas en función de la altura y del desarrollo de sus capacidades físicas.

Por tanto, se aprecia que en el baloncesto intervienen todos los mecanismos fisiológicos relacionados con el esfuerzo, muscular, respiratorio, cardiovascular, neurológico y metabólico.

La estatura sería el único condicionante que favorece y predispone a los individuos a poder practicarlo, destacando también otros factores físicos como son la velocidad y la coordinación. Por tanto todos pueden practicarlo, sobre todo en edades tempranas, dejándose la captación de talentos para etapas posteriores.

Otros autores como él (**Lic. Alexander Madruga**) nos dice que la *actividad*, en las estudiantes al lanzar la pelota al aire debe realizar 3 palmadas y las recoja el balón antes de que llegue al suelo e indicar para esto que se debe lanzar lo más alto posible.

Que tiene como *Objetivo*, lograr que las estudiantes demuestren la coordinación motriz aplicada al baloncesto.

Y su *Valoración*, según lo aplicado en las acciones realizadas y ejecutadas, de lo Positivo a lo Negativo.

Igualmente (**Lic. Joaquín Hernández Fernández**) Se refiere a la *actividad* del estudiante que debe lanzar la pelota al tablero indicado en el sitio señalado por el investigador, y realizara 5 repeticiones en el sitio indicado.

Con el *Objetivo*, de Lograr que las estudiantes demuestren la coordinación motriz aplicada al baloncesto.

De la misma manera la *Valoración* según lo aplicado en las acciones realizadas y ejecutadas, de lo Positivo a lo Negativo según los lanzamientos realizados.

f. METODOLOGÍA

Los métodos es un conjunto de medios empleados de forma lógica para lograr un determinado fin. Constituyen el enunciado general de todos los métodos y técnicas a emplear en el desarrollo de cultura física, entendiéndose como un proceso de interacción de la realidad actual. En sentido filosófico es un medio de cognición, el método es una manera de reproducir en el pensar en el objeto que se estudia, por lo tanto en esta investigación se realizara un análisis utilizando como métodos principales.

6.1 MÉTODOS: Los métodos que se utilizaran en esta investigación son los siguientes:

a) METODO INDUCTIVO

Proceso de conocimiento que se inicia por la observación, con el propósito de llegar a facilitar e inferir criterios de investigación y llegar a conclusión y premisas generales que puede llegar ser aplicadas a situaciones diferentes mediante el método inductivo.

b) MÉTODO DEDUCTIVO

El método deductivo me permite plantear y realizar una investigación científica para poder hacer las demostraciones de las deficiencias en las estudiantes de bachillerato del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer y el desarrollo motriz aplicadas al baloncesto.

Mediante este método a partir de la observación de los casos, se plantea el problema, a través de un proceso de deducción. La deducción va de conclusiones, generalizaciones, a conclusiones particulares al momento de relacionar los datos que se obtendrá de los instrumentos utilizados, se indaga todo lo referente a los hechos planteados con el apoyo de las teorías científicas y de esta manera comprobar la realidad en la investigación planteada.

c) METODO DE OBSERVACION

Este método sirve para realizar la observación directa que permite conocer y plantearme los objetivos para mejorar las capacidades coordinativas, en el desarrollo motriz aplicadas al baloncesto.

d) EL MÉTODO DESCRIPTIVO

Permite facilitar el análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo que se desarrollara con la presentación de gráficos, cuadros porcentajes los mismo que servirán para la interpretación cuantitativa permitiendo tomar las decisiones más objetivas.

e) MÉTODO ESTADÍSTICO

Este método me sirve para la utilización y el análisis, interpretación y presentación de datos.

5.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Las técnicas e instrumentos Para la investigación se realizaran las siguientes técnicas las cuales serán aplicadas en forma secuencial y de acuerdo a cada uno de los objetivos, que se utilizara para el desarrollo de la investigación:

Bibliografía: Se define como una técnica se utilizara para obtener y recopilar la información referente al tema y con ello elaborar el marco teórico en el presente trabajo de investigación, y tener un criterio científico del contenidos del mismo para utilizarla yo me valdré diferentes técnicas como la lectura y el subrayado, aplicando siempre las normas de la obtención de la fuente bibliográfica, igualmente hare resúmenes y citas bibliográficas.

La Encuesta: Se define como una técnica de obtención de información mediante el cuestionario que se aplicara a las estudiantes de bachillerato para informarme de lo que conocen del desarrollo motriz aplicada al baloncesto, para utilizar el instrumento de la encuesta la construiré con un encabezado que indique la Universidad Nacional de Loja, el Área de la Educación, el Arte y la comunicación, la Carrera de Cultura Física y Deportes y el título de la tesis a realizar, colocare mi nombre como autoría, una pequeña introducción que indique que sobre la investigación, y el objetivo que deseo lograr y las indicaciones de cómo debe responderse a la encuesta. La encuesta estará elaborada con preguntas cerradas o abiertas de acuerdo a la temática empleada en la investigación.

El Test: Se define como las técnicas de investigación, análisis y estudio que permiten apreciar una característica psicológica o el conjunto de la personalidad de un individuo o varios, para la investigación utilizare un test de valorar y mejorar la

evaluación de la motricidad en las adolescentes, el mismo que tiene como objetivo Mejorar el desarrollo de la coordinación motriz aplicada al baloncesto que será realizado al inicio del trabajo de campo y luego de terminado el mismo.

Plan de Actividades: Se define como la duración del proceso investigativo que se lo realizara en un programa de 14 semanas de trabajo, las cuales utilizare dos días, de 3 horas diarias, planteare objetivos de lo que lo que deseo lograr y marco teórico que fundamente la actividad a realizar.

Validación del Plan de Actividades: Para lo cual utilizare un Método Estadístico Comparativo entre el *Pre-Test* y el *Pos Test*.

NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de carácter es de carácter científico y prospectivo.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Por ser delimitada la población de estudiantes de educación (1-2-3 de Año bachillerato sección femenina) a investigar del Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer, Parroquia Chuquiribamba Del Cantón Y Provincia De Loja. Se ha delimitado la muestra total a investigar, por lo tanto, participaran en este proceso de investigación las estudiantes del bachillerato sección femenina como se detalla a continuación:

ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO SECCIÓN FEMENINA DEL COLEGIO TÉCNICO FISCOMISIONAL SAN VICENTE FERRER, PARROQUIA CHUQUIRIBAMBA, AÑO 2013-2014.

EDUCACIÓN BACHILLERATO	ESTUDIANTES SECCION FEMENINA
1ro. BACHILLERATO	15
2do. BACHILLERATO	11
3ro. BACHILLERATO	10
TOTAL:	36
FUENTE: Secretaria del colegio. ELABORACION: Estudiante investigador.	

g. CRONOGRAMA

SEPTIEMBRE-2013 ENERO-DICIEMBRE-2014 ENERO-MARZO 2015																																
MESES	SEPTIEMBRE-ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO-JULIO				AGOSTO-DICIEMBRE				ENERO-MARZO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SEMANAS																																
ACTIVIDADES																																
PRESENTACION DEL TEMA DEL PROYECTO	X	X	X	X																												
APROBACIÓN DEL PROYECTO					X	X	X	X																								
TRABAJO DE CAMPO									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X											
TABULACIÓN DE DATOS																						X	X									
PRESENTACIÓN DE TESIS																						X	X	X								
PROCESO DE GRADUACIÓN																						X	X	X	X	X	X	X	X	X		

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

ORDEN	DETALLES	COSTOS
01	Materiales de Escritorio:	
	Mini-computador	\$ 500,00
	Papelería para el computador.	\$ 40,00
02	Papelería para la elaboración de Informes.	\$ 50,00
	Bibliografía:	
	Documentos	\$ 200,00
	Especializada.	\$ 300,00
03	Básica de Investigación.	\$ 40,00
	Internet.	\$ 40,00
	Impresión:	
	Accesorios para el Computador.	\$ 100,00
04	Elaboración de borradores.	\$ 60,00
	Reporte Final.	\$ 100,00
	Empastado.	\$ 60,00
	Varios:	
05	Balones	\$ 60,00
	Movilización.	\$ 800,00
	Alimentación.	\$ 60,00
	Derechos y Aranceles Universitarios.	\$ 100,00
	Imprevistos.	\$ 60,00
05	TOTAL:	\$ 2, 570

- **FINANCIEROS.**

Propio del Investigador.

i. BIBLIOGRAFÍA

Sanches Willans. (2008) *Planificación Curricular en la Cultura Física*. Ediciones. Nova, Quito-Ecuador.

Curcio. Carmen Lucia. (2006) *Investigación Cuantitativa*. Ediciones Kinesis, Colombia.

Baena. Manual para Elaborar Trabajos de Investigación. Segunda edición. Editores Mexicanos Unidos, S.A México.

Martín Velásquez. (2007) *Entrenador de Baloncesto*. España. México. Editores

Fletcher. D.G. (2008) *Enseñar Baloncesto a los Jóvenes*. Editorial. Paidotribo. Barcelona, España.

UNT. (2008) *congreso de Cultura Física*. Ibarra- Ecuador

Joan Albert Cuadrat Xique. (2007) *Manual de baloncesto*. España. Editores.

Pérez Sánchez, Aldo (2006). *Recreación. Fundamentos teóricos metodológicos*. Editoriales Deportes, La Habana, editores.

Pérez, A. (2006) *Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos*, México. Habana. Editores

Pérez, A. Manuel Fajardo. Recreación (2006): Fundamentos Teóricos Metodológicos. ISCF, La Habana.

Cardona, J. (2000): Modelos de innovación educativa en la educación física y deporte de baloncesto. Madrid: UNED

Devis, J, y Peiró, C. (2004): Materiales curriculares en Educación Física. Didáctica de la Educación Física y Baloncesto. Capítulo 2. Pp. 62-94.

Martínez Gorroño, M. J. (2006). *Educación Física y características de los materiales curriculares aplicados al baloncesto*. Núm. 4. pp. 7-18.

Muñoz Rivera, D. (2009) *La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo*. EF Deportes. Revista Digital. Buenos Aires, N° 130.

Gallardo, Jaime A (Lic.) 2010 *Evaluación de las Capacidades Físicas necesarias en las Habilidades de una unidad del baloncesto*. Digital. Buenos Aires – Año 7 – N° 36.

Hernández Fernández, Joaquín (Lic.)2010 *Evaluación de las Capacidades Físicas necesarias en las Habilidades de una unidad del baloncesto*, Digital. Buenos Aires – Año 7 – N° 36.

ANEXO II



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

TESIS DE GRADUACION

TEMA: LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y EL BALONCESTO EN EL COLEGIO TÉCNICO FISCOMISIONAL SAN VICENTE FERRER, CHUQUIRIBAMBA-LOJA. AÑO 2014

TESISTA: VICTOR MANUEL LOARTE LOARTE.

INTRODUCCIÓN: Con la finalidad de potenciar el trabajo de investigación el mismo que permitirá mejorar el desarrollo motriz aplicado al baloncesto.

OBJETIVOS: Valorar el plan de actividades físicas y de coordinación motriz aplicadas al baloncesto en las estudiantes de bachillerato.

Le solicitamos muy comedidamente contestar las siguientes preguntas:

CUESTIONARIO DIAGNOSTICO:

1.-MARQUE CON UNA X LAS CAPACIDADES QUE USTED CONSIDERE NECESARIAS EN EL DEPORTE DEL BALONCESTO

- **Las Capacidades** se las definen a la organización de acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado...SI () NO () EN PARTE ()
- **Capacidad de orientación espacio-temporal.-** Es la capacidad que permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un espacio, ejemplo, cambios de dirección.....SI () NO () EN PARTE ()
- **Capacidad de combinación y aparejamiento.-** Esta capacidad permite conectar habilidades motoras automatizada, ejemplo, carrera y salto.....SI () NO () EN PARTE ()

- **Capacidad de diferenciación cenestésica.-** Permite controlar de manera sutilmente diferenciada los parámetros, dinámicos, temporales y espaciales del movimiento, dando lugar a un movimiento eficaz y eficiente, ejemplo, recepción en carrera.....SI () NO () EN PARTE ()
- **Capacidad de equilibrio.-** Es la capacidad de mantener el cuerpo en una postura de equilibrio, y de recuperarlo después de amplios movimientos o sollicitaciones, ejemplo, ayuda y recuperación...SI () NO () EN PARTE ()
- **Capacidad de reacción.-** Permite responder a estímulos, ejecutando acciones motoras adecuadas como respuesta a una señal, ejemplo, trabajo de rebotes de balón.....SI () NO () EN PARTE ()
- **Capacidad rítmica.-** Es la capacidad de organizar en relación al espacio y al tiempo, ejemplo, distintas entradas a la canasta...SI () NO () EN PARTE ()
- **Capacidad de transformación.-** Es posible adaptar o transformar el programa motor sobre la base de variaciones repentinas e inesperadas, ejemplo, trabajo de defensa.....SI () NO () EN PARTE ()

2.- SEÑALE CON UNA X LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO QUE USTED CONSIDERE:

- **Posición básica.-** Se refiere a la postura de un jugador que debe adoptar logrando un perfecto equilibrio corporal con el fin de ejecutar las diferentes acciones de juego.....SI () NO () EN PARTE ()
- **Dribling.-** Es la acción que permite al jugador desplazarse de un lugar a otro con el balón, y botar el balón contra el suelo, impulsado con la mano.....SI () NO () EN PARTE ()
- **Recepción.-** Es el acto de tomar el balón, bien sea por un pase, o para tomar un rebote.....SI () NO () EN PARTE ()
- **Pase.-** Es el avance de la pelota dentro de la cancha y utilizar el movimiento ya sea rápido y preciso tiempo y espacio.....SI () NO () EN PARTE ()
- **Desplazamientos.-** Es la forma correcta de caminar y correr y mantener siempre una correcta postura.....SI () NO () EN PARTE ()
- **Lanzamientos.-** Es el acto de lanzar al cesto contrario buscando un enceste.....SI () NO () EN PARTE ()
- **Rebotes.-** Es toda acción después de que ha rebotado en el tablero o en el aro.....SI () NO () EN PARTE ()

- **Bloqueos.-** Es la acción y efecto de bloquear (obstruir, interceptar, impedir o cerrar el paso durante el juego.....SI () NO () EN PARTE ()
- **Marcación.-** Consiste en marcar directamente al contrario siendo por lo general la posición más adecuada de un jugador al desplazarse.....SI () NO () EN PARTE ()

Fecha de la Aplicación de Encuesta:.....



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TESIS DE GRADUACIÓN

***TEMA:** LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y EL BALONCESTO EN EL COLEGIO TÉCNICO FISCOMISIONAL SAN VICENTE FERRER, CHUQUIRBAMBA-LOJA. AÑO 2014*

TESISTA: VICTOR MANUEL LOARTE LOARTE

INTRODUCCIÓN: Con la finalidad de potenciar el trabajo de investigación el mismo que permitirá mejorar el desarrollo motriz aplicado al baloncesto

OBJETIVOS: Valorar el plan de actividades físicas y de coordinación motriz aplicadas al baloncesto en las estudiantes de bachillerato.

OBSERVACIÓN: Se realizara a través de las acciones realizada y ejecutadas.

VALORACIÓN: Para valorar la aplicación de un proceso didáctico en el baloncesto en las estudiantes de bachillerato, se debe tenerse en cuenta la coordinación, la motricidad, la ejecución física, mental y/o iniciativa y orientación en las actividades psicomotrices aplicadas al baloncesto.

1.-Niveles de Desempeño: M: (Malo) R: (Regular) B: (Bueno) MB: (Muy Bueno) EX:(Excelente)

2.-Niveles de Desempeño: Si () NO () AV: (A veces) SMP: (Siempre)

	TEST DE MOTRICIDAD (TEST FÍSICO)	EVALUACIÓN					EVALUACIÓN								
	VELOCIDAD 20 METROS	PRETEST					POSTEST								
	INDICADORES	M	R	B	MB	EX	M	R	B	MB	EX	OTROS			
	VALORACIÓN	18-20seg	16-17seg	14-15seg	12-13seg	10-11seg	18-20seg	16-17seg	14-15seg	12-13seg	10-11seg	SI	NO	AVC	SMP
N°	Nómina de las Estudiantes														
1															
2															
3															
4															
5															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
...														

	TEST DE MOTRICIDAD (TEST FÍSICO)	EVALUACIÓN					EVALUACIÓN								
	VELOCIDAD 10 METROS	PRETEST					POSTEST								
	INDICADORES	M	R	B	MB	EX	M	R	B	MB	EX	OTROS			
	VALORACIÓN	13-14seg	11-12seg	9-10seg	7-8seg	5-6seg	13-14seg	11-12seg	9-10seg	7-8seg	5-6seg	SI	NO	AVC	SMP
N°	Nómina de las Estudiantes														
1															
2															
3															
4															
5															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
...														

	TEST DE MOTRICIDAD (TEST FÍSICO)	EVALUACIÓN					EVALUACIÓN								
	FLEXIBILIDAD	PRETEST					POSTEST								
	INDICADORES	M	R	B	MB	EX	M	R	B	MB	EX	OTROS			
	VALORACIÓN	1-2cm	3-5cm	6-8cm	9-12cm	13-15cm	1-2cm	3-5cm	6-8cm	9-12cm	13-15cm	SI	NO	AVC	SMP
N°	Nómina de las Estudiantes														
1															
2															
3															
4															
5															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
...														

	TEST DE MOTRICIDAD (TEST TÉCNICO)	EVALUACIÓN					EVALUACIÓN								
	DRIBLING CON BALÓN 40 METROS	PRETEST					POSTEST								
	INDICADORES	M	R	B	MB	EX	M	R	B	MB	EX	OTROS			
	VALORACIÓN	1-2 drblg	3-5 drblg	6-8 drblg	9-12 drblg	13-15 drblg	1-2 drblg	3-5 drblg	6-8 Drblg	9-12 drblg	13-15 drblg	SI	NO	AVC	SMP
N°	Nómina de las Estudiantes														
1															
2															
3															
4															
5															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
...														

	TEST DE MOTRICIDAD (TEST TÉCNICO)	EVALUACIÓN					EVALUACIÓN								
	PASES	PRETEST					POSTEST								
	INDICADORES VALORACIÓN	M 1-2Pas	R 3-5Pas	B 6-8Pas	MB 9-12Pas	EX 13-15Pas	M 1-2Pas	R 3-5Pas	B 6-8Pas	MB 9-12Pas	EX 13-15Pas	OTROS			
Nº	Nómina de las Estudiantes										SI	NO	AVC	SMP	
1															
2															
3															
4															
5															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
...														

	TEST DE MOTRICIDAD (TEST TÉCNICO)	EVALUACIÓN					EVALUACIÓN								
	LANZAMIENTOS	PRETEST					POSTEST								
	INDICADORES VALORACIÓN	M	R	B	MB	EX	M	R	B	MB	EX	OTROS			
		1Lanzmt	2 Lanzmt	3Lanzmt	4Lanzamt	5Lanzmt	1Lanzmt	2 Lanzmt	3Lanzmt	4Lanzamt	5Lanzmt	SI	NO	AVC	SMP
N°	Nómina de las Estudiantes														
1															
2															
3															
4															
5															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
...														

ANEXO IV



**TRABAJO DE CAMPO
PLAN DE CLASE**

*LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y EL BALONCESTO EN EL COLEGIO TÉCNICO FISCOMISIONAL SAN VICENTE FERRER,
CHUQUIRIBAMBA-LOJA. AÑO 2014*

FECHA:.....

TEMA	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS (METODOLOGÍA)	METODOLOGIA	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INSTRUMENTO	TÉCNICA
EL BALONCESTO EL DRIBLING O BOTE, POSICIÓN Y APLICACIÓN	<p>1.Prerrequisitos</p> <p>*Constatación de la Asistencia.</p> <p>*Tema. El baloncesto el dribling o bote, posición y aplicación</p> <p>*Objetivo del Tema. Enseñar, Mejorar y Desarrollar los diferentes movimientos en el baloncesto, Dominio del balón.</p> <p>*Constatación de Conocimientos Previos.</p> <p>*Desarrollo Teórico del Tema (Sinopsis).</p> <p>2. Calentamiento.</p> <p>*2.1 Calentamiento General.</p>	<p>*Calentamiento</p> <p>*Calentamiento General.</p> <p>*Lubricación</p> <p>*Ejercicios aplicados a la Coordinación motriz y el baloncesto.</p> <p>*Desarrollo o entrenamiento en el desarrollo de la clase.</p> <p>*Fase Final</p>	<p>*Conos.</p> <p>*Cancha.</p> <p>*Silbato.</p> <p>*Balones.</p> <p>*líneas.</p> <p>*Recursos Humanos y Otros Necesarios.</p>	<p>Escala de valoración.</p>	<p>*Observación.</p> <p>*Acciones Realizadas y Ejecutadas</p> <p>*Acciones aplicadas.</p>

	<p>*Los alumnos deberán ubicarse en la posición de pie uno junto al otro en el sitio adecuado que indica o seleccione el docente y frente al docente.</p> <p>*Los alumnos deberán caminar y desplazarse desde un lugar hacia el otro alrededor de la cancha realizaran, dos vueltas en carrera lenta, movimiento de los hombros, brazos, codos, antebrazos, muñecas, y manos, seguidamente en la misma posición en movimiento, el ejercicio de movimiento de derecha a izquierda a izquierda el tronco-cintura, de la misma manera levantando las rodillas hacia arriba y hacia a delante y dos vueltas en carrera media levantando los talones hacia atrás, y regresar suavemente hacia el sitio indicado por el docente.</p> <p style="text-align: center;">*Elevación de la Temperatura.</p> <p style="text-align: center;">*Lubricación</p> <p>*Seguidamente los alumnos desde la posición de pie deberán realizar movimientos no muy exagerados que causen algún daño al alumno/os:</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes van a mover el cuello de arriba hacia abajo lentamente y de izquierda a derecha, realizaran una serie de</p>	<p>*Vuelta a la calma.</p> <p>*Aseo</p>			
--	---	---	--	--	--

	<p>repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran Circonducción de Hombros, Brazos, Codos, Antebrazos y Manos de adentro hacia a fuera realizando una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran movimientos del tronco de Derecha-Izquierda en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran movimientos circulares de cadera de izquierda a derecha sucesivamente, realizaran en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie flexionan las rodillas de arriba hacia abajo realizaran una serie de repeticiones.</p> <p>*Desde la posición de pie los alumnos realizaran el movimiento de Rotación de los (Tobillos) pies en una serie de repeticiones.</p> <p style="text-align: center;">*2.2 Calentamiento Especifico.</p> <p>*Predisposición para el desarrollo de la clase:</p> <p>*Tema dinámica del juego (El Contacto yo y mis Amigos)</p> <p>Organización del alumnado:</p>				
--	--	--	--	--	--

	<p>Formación en el centro de la cancha a realizar la clase, seguidamente cada alumno se toma de la mano en el cual el maestro expresa la dinámica del juego.</p> <p>De la misma manera los alumnos deben agarrarse de las manos y formar un círculo en el centro de la cancha de juego y deben sentarse, acostarse, y de la misma manera deberán levantarse, y regresar al mismo sitio de inicio, este juego se trata de la coordinación y equilibrio en grupo y de forma individual, en el cual el maestro expresara conforme se desarrolle el juego y sucesivamente.</p> <p>Y sus variantes en el desarrollo del juego y demostrar el compañerismo en el transcurso del juego.</p> <p style="text-align: center;">Estiramiento</p> <p>*Desde la posición de pie: él y los alumnos deberán realizar y ejecutar la flexión y extensión de brazos.</p> <p>*De la misma posición de pie: él y los alumnos deberán realizar la flexión y extensión de manos y dedos.</p> <p>*Desde la posición de pie los alumnos deberán</p>				
--	---	--	--	--	--


	<p>realizar la flexión y extensión del tronco (al frente – hacia abajo) y regresar a la posición inicial.</p> <p>*Desde la posición de pie: el los alumnos deberán realizar la flexión lateral del tronco (izquierdo-derecho) y simultáneamente y regresar a la posición inicial, con un suave movimiento.</p> <p>Así sucesivamente una serie de Movimientos para el Baloncesto.</p> <p>3. Desarrollo del Proceso de Enseñanza.</p> <p>Desde la posición de pie, posteriormente el docente explicara el ejercicio y movimientos y las acciones a realizar.</p> <p>Formación y explicación de los movimientos y las acciones a realizar:</p> <p>TRABAJO N° 2</p> <p>*Tipo de coordinación: Óculo-manual.</p> <p>*Aplicación al básquetbol: Dominio de balón</p> <p>El dribling o bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto y por este motivo es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos sus secretos.</p> <p>Debemos conseguir que el hecho de desplazarnos</p>				
--	---	--	--	--	--

botando sea algo tan natural como caminar.
Es necesario dominar el balón con ambas manos. Es importante saber cuándo y dónde no hay que botar.
El pase es más rápido que el dribling, así que debemos botar cuando sea necesario y no por vicio.
Es un técnica que podemos practicarla en solitario, con un balón es suficiente.
Utilizaremos el dribling para avanzar con el balón, penetrar hacia canasta, mejorar el ángulo de pase, buscar una oportunidad de tirar, etc.

BOTE DE VELOCIDAD



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

	<p>Es muy importante que el driblador siempre tenga control del balón y no que el balón lo dirija a él.</p> <p>El cuerpo estará un poco inclinado hacia adelante, el balón sube hasta la altura de las caderas, cabeza alta.</p> <p>Podemos alternar un bote con una mano y con otra</p> <p style="text-align: center;">BOTE DE PROTECCION</p> <p>Lo utilizaremos cuando estamos marcando de cerca y tenemos que mantener el balón protegido y bajo control, cuando el defensor me impide progresar, etc.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>La posición del cuerpo es más flexionada que en la posición básica con el objeto de proteger más el balón. Adelantar la pierna y brazo contrario a la mano con la que se dribla. A este brazo lo llamaremos Brazo de protección, ya que estará delante del defensor protegiendo el balón y con la</p>				
--	---	--	--	--	--

palma hacia el atacante.

TRABAJO N° 3

Arrodillado: Botear el balón rodeando el cuerpo



Consideraciones:

*Ocupar tanto derecha como izquierda para realizar los botes correspondientes.

*Mantener vista al frente o fuera del balón.


TRABAJO N ° 2

Sentado: Botear el balón rodeando el cuerpo.



Consideraciones:

*Ocupar tanto derecha como izquierda para realizar los botes correspondientes.

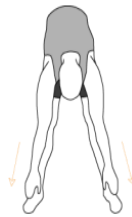
	<p>TRABAJO N° 4</p> <p>Sentada abdominal:</p> <p>Rodear el cuerpo con bote. Al momento de pasar por las piernas, elevarlas para pasar el balón debajo de ellas.</p>  <p>Consideraciones:</p> <p>Ocupar tanto derecha como izquierda para realizar los botes correspondientes.</p> <p>Mantener vista al frente o fuera del balón.</p> <p>Recorrido con sus diferentes variantes explicado anteriormente por el docente.</p> <p>4. Actividades de evaluación.</p> <p>Aplica, Conoce, Demuestra, Ejecuta, Practica las diferentes acciones realizadas.</p> <p>El baloncesto el dribling o bote, posición y aplicación.</p>				
--	--	--	--	--	--

*Participa activa y creativamente en las actividades diarias.


5. Fase final



*De la posición de pie los estudiantes levantarán los brazos y entrelazarán los dedos y de forma ascendente proceden a estirar.



*De la posición de pie los estudiantes inclinan el tronco hacia adelante y con los brazos extendidos hacia abajo tocan la punta de los pies.

	 <p>*De la posición de pie los estudiantes realizan movimientos de cadera de izquierda a derecha y viceversa. *Y Finalmente regresar a la posición inicial.</p> <p>6. Actividades de Aseo</p>				
--	---	--	--	--	--

.....
Hna. LIDA JUMBO C

RECTORA

.....
Est: VICTOR MANUEL L

INVESTIGADOR

.....
Lic. MARIO ESTRELLA

DOCENTE: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

.....
Lic. CLEVIO CALVAS

DOCENTE: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

ANEXO V



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA: *La coordinación motriz y el baloncesto en el Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer, Chuquiribamba-Loja. Año 2014*

TESISTA: Víctor Manuel Loarte Loarte.

DEFINICIÓN: El baloncesto es una actividad deportiva, que tiene tendencia formativa, recreativa y competitiva, en el que se desarrollan destrezas y habilidades. El baloncesto es ciencia y es arte, por lo tanto requiere de un alto grado de espíritu, inteligencia y aptitudes corporales con un alto nivel de exigencia física, técnica y táctica.

INTRODUCCIÓN: En calidad de estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la Carrera de Cultura Física y Deportes estoy realizando mi trabajo de investigación cuyo título es: **La coordinación motriz y el baloncesto en el Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer, Chuquiribamba-Loja. Año 2014.** En dicho trabajo tengo realizar la presente encuesta la misma que tiene la finalidad, recoger información que aportara datos significativos en la realización de esta Investigación, por ello de la manera muy comedida le solicitamos contestar las siguientes preguntas:

Encuesta a Docentes: Datos Generales:

Institución Educativa:..... Profesión:.....

Nivel de Instrucción:Docente:.....

1.- ¿Cree que el baloncesto es importante para las estudiantes?

Si ()

No ()

¿Por qué?

.....
.....

2.- Marque con una x su respuesta ¿Conoce que es la Coordinación Motriz?

Si ()

No ()

¿Por qué?

.....
.....

3.- ¿Es importante la Coordinación Motriz dentro del desarrollo de la disciplina de baloncesto?

Si ()

No ()

¿Por qué?

.....
.....

4.-Usted ¿Aplica la Coordinación Motriz en el desarrollo del baloncesto?

Si ()

No ()

¿Por qué?

.....
.....

5.- Para usted ¿Es importante implementar un plan de trabajo direccionado a la Coordinación Motriz?

Si ()

No ()

¿Por qué?

.....
.....

6.- ¿Cuáles serían sus sugerencias para que las alumnas obtengan más conocimientos sobre la Coordinación Motriz aplicada al baloncesto?

.....
.....

ANEXO VI



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA: *La coordinación motriz y el baloncesto en el Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer, Chuquiribamba-Loja. Año 2014*

TESISTA: Víctor Manuel Loarte Loarte.

DEFINICIÓN: El baloncesto es una actividad deportiva, que tiene tendencia formativa, recreativa y competitiva, en el que se desarrollan destrezas y habilidades. El baloncesto es ciencia y es arte, por lo tanto requiere de un alto grado de espíritu, inteligencia y aptitudes corporales con un alto nivel de exigencia física, técnica y táctica.

INTRODUCCIÓN: En calidad de estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la Carrera de Cultura Física y Deportes estoy realizando mi trabajo de investigación cuyo título es: **La coordinación motriz y el baloncesto en el Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer, Chuquiribamba-Loja. Año 2014.** En Dicho Trabajo tengo realizar la presente encuesta la misma que tiene la finalidad, recoger información que aportara datos significativos en la realización de esta Investigación, por ello de la manera muy comedida le solicitamos contestar las siguientes preguntas:

Encuesta a las Estudiantes:

Datos Generales

Género: F ()

Edad:..... años

Información Específica:

1.- A su criterio ¿Cree es importante la práctica del baloncesto como deporte?

Si ()

No ()

2.- En su Colegio ¿Se practica el baloncesto?

A veces ()

De vez en cuando ()

Siempre ()

Nunca ()

3- ¿Cree usted que la coordinación motriz influye en la práctica del baloncesto?

Si ()

No ()

4.- A su criterio ¿Cómo define la enseñanza de la coordinación motriz impartida por su docente?

Mala ()

Regular ()

Buena ()

5.- ¿Cree usted que se debería mejorar la enseñanza-aprendizaje del baloncesto en su colegio?

Si ()

No ()

6.- A su criterio ¿Cree que se debería realizar un plan de actividades aplicado a la coordinación motriz para mejorar el aprendizaje del baloncesto?

Si ()

No ()

7.- ¿Qué recomienda usted para mejorar la coordinación motriz y poder practicar el baloncesto?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Gracias Por Su Colaboración

ANEXO VII



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA: *La coordinación motriz y el baloncesto en el Colegio Técnico Fiscomisional San Vicente Ferrer, Chuquiribamba-Loja. Año 2014*

TESISTA: Víctor Manuel Loarte Loarte.



La prueba Dribling con balón 40 metros, test técnico de motricidad, consisten en realizarlo desde una posición inicial, seguido de una acción de dribling en una distancia determinada y consistió en realizar el movimiento del dribling de balón, se lo hizo en una distancia de recorrido de 40 metros, desde su partida inicial hasta la final.

INDICADORES DRIBLING CON BALÓN	TEST INICIAL		TEST FINAL	
VALORACIÓN	f	x	f	y
EXCELENTE 13-15				
MUY BUENO 9-12				
BUENO 6-8				
REGULAR 3-5				
MALO 1-2				
TOTAL Σ				

El test aplicado y la información recolectada se ubica en un cuadro de indicadores de valoración el mismo que contiene parámetros de evaluación, malo aquellos que tienen el dribling con balón con dominio 1-2, regular los mismo que tienen un dominio de dribling 3-5, bueno los mismos que tienen un dribling de 6-8, muy bueno con dominio de dribling de 9-12 y excelente aquellos que tienen un dribling de dominio de 13-15, en la prueba aplicada de dribling con balón en la distancia de 40 metros, en el cual se encuentra representado el test inicial y el test final, en la escala de valoración del test de motricidad en el test técnico aplicado. Se utilizó una tabla para recolectar datos y cada prueba se hizo con dos repeticiones de los que obtuvo el promedio.

ANEXO VIII



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

REGISTRO DE EVIDENCIAS



REGISTRO DE EVIDENCIAS



REGISTRO DE EVIDENCIAS



ÍNDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	vii
UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a.- TÍTULO.....	1
b.- RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
c.- INTRODUCCIÓN.....	4
d.- REVISIÓN DE LITERATURA.....	8
COORDINACIÓN MOTRIZ.....	8
CAPACIDADES COORDINATIVAS.....	9
COORDINACIÓN MOTRIZ EN LAS ADOLECENTES.....	14
EL BALONCESTO.....	15
REGLAS INTERNACIONALES DEL BALONCESTO.....	17
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO.....	25
FUNDAMENTOS TÁCTICOS DEL BALONCESTO.....	28
MEJORAMIENTO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y EL BALONCESTO.....	32
e.- MATERIALES Y MÉTODOS.....	41
f.- RESULTADOS.....	47
g.- DISCUSIÓN.....	65
h.- CONCLUSIONES.....	75
i.- RECOMENDACIONES.....	76
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	77
j.-BIBLIOGRAFÍA.....	85
k.-ANEXOS.....	89
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	89
ÍNDICE.....	152