



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

## **ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

### **CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

#### **TÍTULO**

**LA COORDINACIÓN GENERAL EN LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE  
LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN NIÑOS DE 11-12  
AÑOS DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SARAGURO DE LA  
PROVINCIA DE LOJA EN EL PERÍODO 2014-2015**

Tesis de Investigación previo a la  
obtención del Título de Licenciada en  
Ciencias de la Educación Mención: Cultura  
Física y Deportes

**AUTORA:**

**MAYRA LILIANA ORDOÑEZ MACAS**

**DIRECTORA:**

**DRA. YINDRA FLORES CALA, MG. SC.**

**LOJA – ECUADOR**

**2016**

## CERTIFICACIÓN

DRA. YINDRA FLORES CALA, MG. SC

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

### **CERTIFICO:**

Haber asesorado y revisado detenidamente durante su desarrollo, la Tesis titulada:  
**LA COORDINACIÓN GENERAL EN LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE  
LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN NIÑOS DE 11-  
12 AÑOS DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SARAGURO DE LA  
PROVINCIA DE LOJA EN EL PERÍODO 2014-2015.**

Realizada por la señorita Mayra Liliana Ordoñez Macas.

Trabajo que ha sido formulada bajo los lineamientos del Nivel de Pregrado del Área de la Educación el Arte y la Comunicación y estructura de acuerdo a la Normativa de la Universidad Nacional de Loja.

Por lo tanto autorizo al proponente, continuar con los trámites legales pertinentes.

Loja 23 de febrero del 2016

f.)   
DRA. YINDRA FLORES CALA, MG. SC  
DIRECTORA DE TESIS

## AUTORÍA

Yo, MAYRA LILIANA ORDOÑEZ MACAS, declaro ser autora del presente trabajo de Tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones, por el contenido de la misma adicionalmente autorizo a la Universidad Nacional Loja, la publicación de mi tesis en el repositorio institucional biblioteca virtual.

Autora: Mayra Liliana Ordoñez Macas

Firma:  \_\_\_\_\_

Cedula: 1105573289

Fecha: Loja, 22 de marzo del 2016

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo **Mayra Liliana Ordoñez Macas** declaro ser la autora de la tesis titulada:

**LA COORDINACIÓN GENERAL EN LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN NIÑOS DE 11-12 AÑOS DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SARAGURO DE LA PROVINCIA DE LOJA EN EL PERÍODO 2014-2015**, como requisito para optar al grado de Licenciado, en Ciencias de la Educación mención: Cultura Física y Deportes; autorizo al 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 pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con los 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 veintidós días del mes de marzo del dos mil dieciséis, firma la autora.

**Firma:** \_\_\_\_\_



**Autor:** Mayra Liliana Ordoñez Macas

**Cédula:** 1105573289

**Dirección:** Loja, Nueva Granada, Avda. 8 de Diciembre y Las Pitas.

**Correo electrónico:** [mayliordo@hotmail.com](mailto:mayliordo@hotmail.com)

**Celular:** 0980981974

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Directora de Tesis:** Dra. Yindra Flores Cala, Mg. Sc.

**Presidente:** Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar, Mg. Sc.

**Primer Vocal:** Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc.

**Segundo Vocal:** Phd. Danilo Charchabal Pérez

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero dejar constancia de mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación el Arte y la Comunicación en lo personal a los docentes de la carrera de Cultura Física que día a día nos supieron impartir buenos conocimientos para luego nosotros como futuros profesionales poder responder de la misma manera ante la sociedad.

Un agradecimiento especial a la Dra. Yindra Flores Cala, Directora de la presente tesis, quien con su paciencia y acertados, hizo posible el desarrollo de este trabajo investigativo.

A las autoridades, profesores, a los deportistas de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro, y a todos que contribuyeron a cumplir con este trabajo de investigativo, previo a la obtención del Título de Licenciado.

**Autora: Mayra Liliana Ordoñez Macas**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de investigación lo dedico en especial a mi Dios ya que gracias a su misericordia permitió estar donde estoy, a mi hijo mi pilar fundamental para culminar mis estudios, a mis padres, hermanos y seres queridos, que siempre estuvieron ahí dándome su apoyo incondicional.

**Autora: Mayra Liliana Ordoñez Macas**

## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

### MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

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

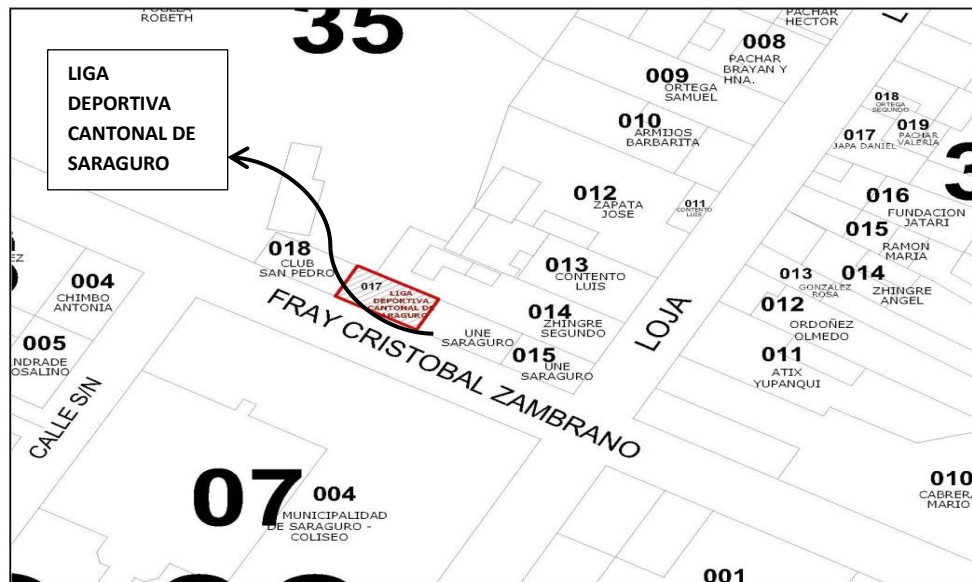
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN							NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDADES	OTRAS DESAGREGACIONES	
TESIS	MAYRA LILIANA ORDÓÑEZ MACAS  LA COORDINACIÓN GENERAL EN LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN NIÑOS DE 11-12 AÑOS DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SARAGURO DE LA PROVINCIA DE LOJA EN EL PERÍODO 2014-2015	UN L	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	SARAGURO	SARAGURO	SARAGURO	CD	LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

## MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

### UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN DE SARAGURO



### CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN LIGA DEPORTIVA DE SARAGURO





## ESQUEMAS DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
  - a. TITULO
  - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) 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
    - PROYECTO DE TESIS
    - OTROS ANEXOS

**a. TITULO**

**LA COORDINACIÓN GENERAL EN LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE  
LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN NIÑOS DE 11-12  
AÑOS DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SARAGURO DE LA  
PROVINCIA DE LOJA EN EL PERÍODO 2014-2015**

## **b. RESUMEN**

La presente investigación titulada: **LA COORDINACIÓN GENERAL EN LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN NIÑOS DE 11-12 AÑOS DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SARAGURO DE LA PROVINCIA DE LOJA EN EL PERÍODO 2014-2015**. El problema central que nos planteamos es ¿Qué ejercicios metodológicos coordinativos pueden potenciar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 11-12 años, de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro de la Provincia de Loja?. Nuestro objetivo general está enmarcado determinar un programa de ejercicios y juegos metodológicos para mejorar el desarrollo de la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 11-12 años.

Los métodos empleados en esta investigación fueron: Método Científico, Inductivo-Deductivo y el método estadístico. Todos ellos nos permitieron guiar y orientar el proceso de investigación, en la cual se tomó una muestra de 20 niños de 11-12 años y 4 entrenadores a los cuales se les aplicó una encuesta y pre-test y pos-test a los deportistas investigados.

Los resultados más importantes en la investigación fueron: que el 75% de los entrenadores se capacitaron para poder impartir una mejor enseñanza aprendizaje de la coordinación general con los diferentes fundamentos técnicos del baloncesto. El 90% de los deportistas mejoraron lo que es la coordinación general con los diferentes fundamentos técnicos del baloncesto con los ejercicios metodológicos propuestos. Y como conclusión planteamos una alternativa: Programa de ejercicios y juegos metodológicos para mejorar el desarrollo de la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto, para dar solución al problema planteado.

## **SUMMARY**

This research entitled: THE GENERAL COORDINATION IN LEARNING TEACHING OF TECHNICAL FUNDAMENTALS OF BASKETBALL IN CHILDREN 11-12 years LEAGUE SPORTS SARAGURO Cantonal PROVINCE IN LOJA 2014-2015. The central issue before us is what methodological coordinative exercises can enhance the learning of the technical fundamentals of basketball in children aged 11-12 years, Liga Deportiva Cantonal de Saraguro Loja Province?. Our overall objective is framed determine an exercise program and methodological development games to improve overall coordination of the technical fundamentals of basketball in children 11-12 years of Liga Deportiva Cantonal de Saraguro in the province of Loja in the period 2014 -2015.

The methods used in this research were: Scientific Method, Deductive and inductive statistical method.

They allowed us to guide and direct the research process, in which a sample of 20 children aged 11-12 years and 4 coaches which were given a survey and pre-test and post-test athletes took investigated .

The most important research results were that 75% of coaches were trained to provide a better learning of general coordination with the various technical fundamentals of basketball. 90% of athletes improved what is the overall coordination with the various technical fundamentals of basketball with the proposed methodological exercises. And in conclusion we propose an alternative: Program exercises and games to improve methodological development of the overall coordination of the technical fundamentals of basketball, to give solution to the problem.

### **c. INTRODUCCIÓN**

En este sentido, podemos afirmar que un buen trabajo de la coordinación influirá directamente en los resultados académicos de cualquier niño en edad infantil, ya que constituye la base de posteriores aprendizajes que giran en torno a la relación directa entre la mente y el movimiento. Esta premisa pone de manifiesto el servicio que la coordinación presta a una disciplina primordial en los primeros años de vida, es decir, la Psicomotricidad, la cual tiene como objetivo primordial: educar la capacidad perceptiva a través de la toma de conciencia del esquema corporal, la estructuración espacio-temporal, y la coordinación de los movimientos corporales con estas bases creadas desde los primeros inicios el deportista no tendrá ningún problema más adelante para ejecutar ejercicios coordinativos más complejos.

Un acercamiento a la realidad de la institución mediante la observación permitió determinar que existen muchos deportistas que no tienen movimientos coordinativos al momento de ejecutarlo con los diferentes fundamentos técnicos del baloncesto detectado en el diagnóstico realizado.

La presente tesis titulada: **LA COORDINACIÓN GENERAL EN LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN NIÑOS DE 11-12 AÑOS DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SARAGURO DE LA PROVINCIA DE LOJA EN EL PERÍODO 2014-2015.**

Esta investigación se llevó a cabo porque los entrenadores no le dan importancia a la coordinación general en la etapa formativa, además de no cumplir con una estrategia metodológica adecuada, por tal motivo nos planteamos el siguiente problema científico. ¿Qué ejercicios metodológicos coordinativos pueden potenciar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 11-12 años, de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro de la Provincia de Loja?

Para darle solución al problema planteado nos hemos trazado los siguientes objetivos: Objetivo general: Aplicar un programa de ejercicios y juegos metodológicos para mejorar el desarrollo de la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 11-12 años de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro de la provincia de Loja en el período 2014-2015.

Los objetivos específicos planteados son: Determinar cuáles son las teorías que aportarán a esta investigación, y apoyarnos en ellas para definir metodológicamente su inclusión en cada entrenamiento para estas edades. Diagnosticar a través de test, el estado actual de la coordinación general en los niños participantes en la investigación en la disciplina de baloncesto. Elaborar un programa de ejercicios y juegos metodológicos para potenciar la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto. Aplicar como alternativa: un programa de ejercicios y juegos metodológicos para mejorar el desarrollo de la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto. Evaluar a la coordinación general con los ejercicios propuestos para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto.

La presente investigación se enfoca científicamente en dos variables, la coordinación general y los fundamentos técnicos del baloncesto, tienen en cuenta las referencias bibliográficas, aportes de diferentes autores como guía conductor de todo el proceso investigativo.

El proceso de investigación tiene una connotación establecida en el ámbito científico y teórico se basó en los siguientes métodos Científico, Inductivo- Deductivo y el método estadístico.

Método científico. Me permitió obtener información específica en su parte teórica como de campo para analizarla y sistematizarla, partiendo desde la observación empírica del campo problemático, escogimiento del tema, la formulación y justificación del problema, planteamiento de objetivos, marco teórico, metodología, recursos, cronogramas de actividades, bibliografía y anexos.

Método Inductivo- Deductivo. Este método se utilizó para plantear soluciones al problema, para ir de lo particular y concreto a lo general y abstracto sobre la temática, la deducción me permitió la aplicación de las técnicas como encuestas, test, luego determinar conclusiones y recomendaciones que ayudarán a mejorar el desarrollo de este proyecto investigativo.

El método estadístico. Me permitió obtener los resultados en el trabajo de campo, en el procesamiento de tablas de frecuencia y representaciones gráficas, utilizando la estadística descriptiva.

Se aplicaron encuestas a los entrenadores y pre-test y pos-test a los deportistas investigados que permitieron el aporte para fundamentar esta investigación con la finalidad de aplicar un programa de ejercicios y juegos metodológicos para mejorar el desarrollo de la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto.

Llegamos a la conclusión que la alternativa que se propone tiene un carácter desarrollador teniendo un significativo impacto en los resultados alcanzados.

Tenemos como conclusión, que los entrenadores planteen una estrategia metodológica adecuada para la correcta enseñanza aprendizaje de la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto no le dan importancia a la planificación de la coordinación en etapas formativas por el cual los deportistas tienen falencias en el aprendizaje correcto de los fundamentos técnicos del baloncesto. Y como recomendación surgen las siguientes: que los entrenadores establezcan una estrategia metodológica adecuada para la enseñanza de la coordinación donde le permita al deportista desarrollar esta capacidad coordinativa con los diferentes fundamentos técnicos del baloncesto.

La investigación la planteamos en dos categorías.

Categoría#1: Los fundamentos técnicos del baloncesto.

- El pase.
- Características de un buen pase
- Pase de pecho
- El pase sobre la cabeza
- Lanzamiento o tiro
- El regate o dribling
  - Dribling de control
  - Dribling de velocidad

Categoría #2: La coordinación general.

- Conceptos de coordinación
- Fases de la coordinación
- Factores de la coordinación
- Tipos de coordinación
- Proceso evolutivo de la coordinación

- Coordinación dinámica general
  - Definiciones
  - Objetivos de la coordinación dinámica general
  - Desarrollo y evolución
  - Cualidades de la coordinación

#### Coordinación óculo-manual

- Definiciones
- Fases de la coordinación
- Objetivos de la coordinación

Con estos diferentes contenidos logramos definir en si lo nos propusimos conocer ya que con cada una de ellas logramos desarrollar esta investigación.

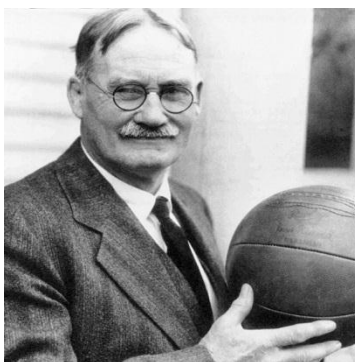


#### **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

##### **LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO**

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 descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del que cuelga de una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

Es conocido por las Federaciones Nacionales como baloncesto en los países del Caribe y en España, como básquetbol en la mayoría de los países de Sudamérica y México, y como básquet en la Argentina y Perú, por la castellanización de su nombre original en inglés: basketball.



Fue inventado por James Naismith un profesor de educación física en diciembre del 1891 en la YMCA de Springfield, Massachussetts, Estados Unidos. Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 períodos o cuartos.

Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos. Sobre estos cuatro aspectos se va a construir el juego colectivo y también van a derivar el resto de acciones que necesitamos para completar el juego, como por ejemplo el rebote, el corte hacia canasta, los diferentes bloqueos.

Estas cuatro técnicas se deben enseñar desde la etapa de benjamín, dándoles la importancia que se merecen y sin descuidarlos. Son los cimientos por los que se debe comenzar para lograr tener buenos jugadores, si esto lo aprenden, lo practican y lo

aplican en su juego, el resto de aspectos baloncestísticos irán rodados, tendrán facilidad para aprenderlos y no tendremos que dedicarlos excesivo tiempo porque la base estaría establecida. Comas (1991) afirma que la. “Problemática del entrenador de baloncesto es compleja por la falta de información de tipo teórico-científico, como respuesta a las carencias en los recursos para diseñar, ejecutar y reconducir el proceso de entrenamiento deportivo” (p.70). Comparto la opinión del autor ya que hoy en día hay muchos entrenadores que no definen claramente lo que es en sí el baloncesto, ya que por el mismo motivo hay muchas falencias y malos deportistas porque no les dan una idea clara o no motivan al deportista seguridad y autoestima para poder responder en una jugada individual o dentro de un grupo.

### **El pase**

El objetivo de un pase en el baloncesto o básquetbol 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 pérdida de un pase en un momento crítico puede significar puntos para el adversario, los que sumados a los puntos que el equipo ha dejado de anotar al perder el dominio del balón, han ocasionado más de una derrota.

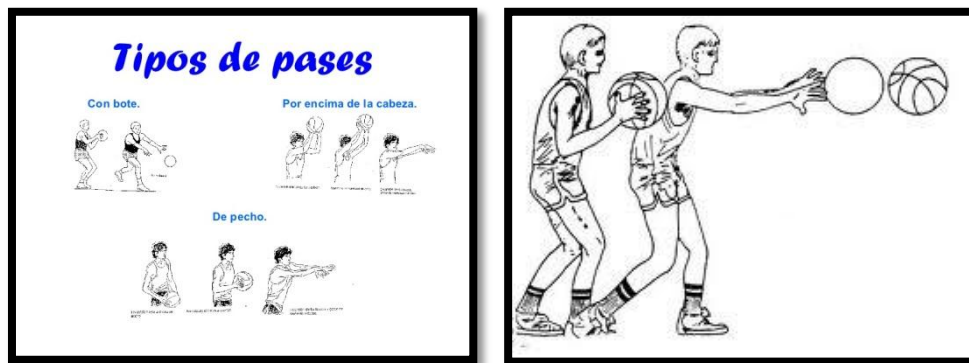
La visión periférica es uno de los elementos fundamentales del pase ya que le permite al jugador ubicar a sus compañeros especialmente al receptor sin delatar sus intenciones ante el adversario.

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, entre otros.

### **Características de un buen 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.



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
- Sobre el hombro

### **Pase de pecho**

Se emplea entre 3 metros de distancia; es el que da mejores resultados de todos, por lo tanto el más usual, y constituye la base de todos los pases.

El balón se sostiene a la altura del pecho, los codos ligeramente separados del tronco, los dedos confortablemente separados sobre el balón, con los dedos pulgares señalando uno al otro. Desde allí se lleva ligeramente la pelota hacia "adelante y abajo, atrás y arriba" conjuntamente con un paso adelante y simultáneamente se extienden las extremidades superiores en dirección del pase, dando impulso así al balón con las muñecas y dedos. El pase debe estar dirigido entre la cadera y los hombros del receptor.

Un buen pase se convierte en el mejor instrumento para la obtención de tantos y un equipo que domina esta técnica elevará su confianza y su nivel de juego. El pase es el acto esencial de colaboración entre dos jugadores de un mismo equipo para encontrar la posición de tiro al cesto más favorable. Peyró y Sampedro (1979) estos autores lo definen. “Al pase como lanzar el balón a un compañero con rapidez y seguridad, de forma que el receptor puede iniciar un nuevo movimiento” (p.50). Mi opinión sobre esta definición sobre el pase en baloncesto de acuerdo a los autores el pase es uno de los fundamentos más importantes dentro del baloncesto ya que si un jugador pierde un pase pierde balón en el juego y en una situación decisiva puede ser perjudicial para su equipo.

### **Pase picado con dos manos**

La mecánica es básicamente igual a la del pase de pecho, la diferencia estriba en que el balón bota en el suelo antes de llegar al receptor, por lo cual los brazos han de ir dirigidos al suelo en lugar de al receptor. El pase debe ir dirigido tras el bote a la cintura del receptor. El bote del balón debe producirse más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unos 3/4 de la distancia existente entre ellos.

### **El pase sobre la cabeza**

Utilizaremos este pase para pasar a los pivots, como primer pase de apertura en el contraataque, o por ejemplo para cambiar el balón de lado (invertir el balón). Aquí, toma aún más importancia una finta previa de un pase picado, o un pase lateral para dejar libre el espacio por donde vamos a pasar el balón. Una vez que esté libre la línea de pase subiremos el balón con las dos manos hasta colocarlo encima de la cabeza y ligeramente adelantado al plano de la cara: codos mirando hacia adelante y los pulgares de las manos hacia atrás.

A partir de esta posición comenzaremos la extensión de los brazos, sin que lleguemos a su total extensión daremos un golpe seco con las muñecas de tal forma que las palmas queden hacia afuera y abajo con los dedos extendidos.

Lo usaremos principalmente en distancias cortas y medias. El error más frecuente al llevar el balón por detrás de la cabeza con lo cual el pase es lento, también cruzar los brazos o pasar con la mano dominante.

## **Pase de béisbol**

Se usa para desplazar el balón a gran distancia, en general para dar pases de contraataque. Desde la posición de triple amenaza llevamos el balón, cogido con ambas manos, aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase. La mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción. La pierna correspondiente a la mano de pase estará retrasada. Ligeramente giro del tronco hacia ese lado.

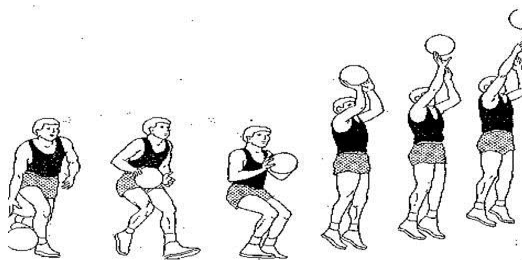
En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo llevaremos la pierna retrasada hacia delante. Soltamos el balón con un golpe de muñeca instantes antes de que la pierna apoye en el suelo. El brazo quedará totalmente extendido y la palma de la mano mirando hacia el suelo y los dedos en la dirección del pase. La trayectoria del balón será ligeramente parabólica, aunque lo más recta posible.

## **Lanzamiento o tiro**

Dado que el objetivo inmediato del equipo durante un partido de básquetbol es marcar tantos, el lanzamiento o tiro a cesto es la culminación una buena ofensiva, ya sea individual o colectiva. El lanzamiento es el acto de lanzar el balón al cesto contrario buscando un enceste. Es necesario que el jugador conozca las diferentes técnicas y las desarrolle mediante el entrenamiento y la práctica, lo que le proporcionará la confianza y serenidad que requiere el lance.

Un buen encestadador es importante en un equipo, pero no olvidemos que también lo es un buen defensa ya que por las mismas reglas del juego la victoria no es solamente para aquel que anota más sino además para el que menos tantos permiten.

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.



Existe una gran variedad de tiros o lanzamientos y podemos decir que en general los buenos anotadores lanzan rápidamente para no darle tiempo al defensa a intervenir o bien se desmarcan fácilmente y consiguen mejor tiempo y espacio para el tiro. Un buen lanzador debe saber usar las dos manos así como conocer las diferentes clases de tiros existentes.

**Bandeja.** El lanzamiento "en bandeja" se realiza con una sola mano y en posición de suspensión, usualmente por uno de los lados del tablero. Generalmente se efectúa después de un doble paso. El jugador salta y mientras está en equilibrio lanza a cesta.

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

**Lanzamiento en suspensión.** Se efectúa generalmente después de un salto y en posición de elevación. Cej (1993) este autor nos dice que. "La táctica individual del lanzamiento a canasta implica el conocimiento de los gestos técnicos en cuanto a su ejecución, y además implica conocer los principios que rigen su utilización" (p.9). Acuerdo con los autores que el lanzamiento el entrenador debe trabajar en el deportista mucho los que son los factores psicológicos ya que por ejemplo la falta de confianza malogra la concentración del jugador y hace que de antemano se sienta derrotado, impidiéndole lanzar a cesto o realizar alguna jugada con total acierto.

### **El regate o dribling**



Mediante el regate (baloncesto o básquetbol) o "drible" (del inglés, dribble: transporte de la pelota en deportes tales como el fútbol y el baloncesto) el jugador se desplaza en la cancha con la pelota, considerándose éste un arma tanto en el ataque como en la defensa.

Cada jugador debe practicar el regate con cualquiera de las manos, hasta dominar perfectamente esta forma de desplazamiento con el balón. Sin embargo, no debe olvidarse que su empleo excesivo puede perjudicar el trabajo de conjunto y que el pase imprime mayor velocidad que el regate a los ataques.

### **El regate se utiliza para**

- Sacar el balón del tablero defensivo.
- Adelantar la pelota en el ataque.
- Buscar posición favorable para el tiro a cesta.
- Romper o quebrar la defensa.
- Distraer la pelota de áreas congestionadas.

Dentro de los principios fundamentales del regate debemos considerar principalmente la posición del cuerpo, el control de la pelota y el campo visual.

### **Drible de control**

El drible de control se utiliza cuando se debe sacrificar la rapidez en aras de la seguridad por encontrarse el driblador con una marcación estrecha o cuando se espera por la reorganización ofensiva del equipo. Por estos motivos se debe driblar lateralmente protegiendo el balón y alejándolo del defensor, es decir se debe interponer el cuerpo entre el defensor y el balón a la vez que se mira por encima del hombro contrario a la mano que dribla a fin de mantener un contacto visual permanente con el entorno.

En este caso el drible generalmente debe ser más bajo para mantener el balón el máximo de tiempo posible en contacto con la mano y así mayor será el grado de disponibilidad para pasar o cambiar de mano. La dirección del drible es casi vertical, pues este tipo de acción va asociado normalmente a desplazamientos lentos y cortos.

### **Drible de velocidad**

El drible de velocidad es el que permite desplazarse con una mayor rapidez con el control reglamentario del balón, ya que la defensa no está estrechamente marcando. El drible es relativamente alto, por delante y a un lado del cuerpo y la trayectoria del balón forma un ángulo, con respecto a la verticalidad, que aumenta cuando crece la velocidad de desplazamiento.

### **Algunos aspectos que se deben tener en cuenta en la técnica del regate son:**

- Mantener preferentemente hombros agachados.

- Apoyarse en la punta de los pies.
- Utilizar movimientos de vaivén del codo, muñeca y dedos.
- Rebotar la pelota a una distancia cómoda de los pies.
- No terminar el drible antes de decidir la siguiente acción a seguir.

El regate debe concluir con un pase preciso, un lanzamiento o un pivote. El mal hábito de hacer rebotar la pelota inmediatamente después de recibir un pase impide muchas veces el desarrollo de jugadas y contraataques.

Abaurrea (1992) este autor afirma que se debe:

Realizar las fintas rápida y claramente, antes de intentar una finta hay que decidir cómo se quiere que se mueva el adversario, se puede realizar una combinación de fintas, no se puede telegrafiar las fintas empleando constantemente la misma maniobra o utilizando movimientos de fintas irreales. (p.32)

Una frase muy importante y lo comparto del mejor jugador que nos impulsa a ser mejores jugadores y protagonistas de un juego de calidad nos dice. Siempre he creído que si uno se pone a trabajar, los resultados llegarán tarde o temprano. No hago las cosas creyendo a medias. Sé que al hacerlo así sólo puedo esperar resultados mediocres. Por eso me concentro en los entrenamientos tanto como en los juegos. Es una actitud que se puede abrir y cerrar como si fuera un grifo. Sería imposible hacerme el tonto en los entrenamientos y después, al necesitar más empuje en el final de un juego, pretender que el esfuerzo se refleje. >> MICHAEL JORDAN. "Mi filosofía del triunfo."

### **La coordinación general**

Tiene un carácter fundamental, al determinar el funcionamiento correcto de nuestro cuerpo y de su interrelación consigo mismo y con el medio. Cambeiro (1987) plantea que. "Si no tuviéramos coordinación, nuestros gestos serían imprecisos, nuestros movimientos torpes, unas acciones anularían a otras, y los esfuerzos que realizaríamos para conseguir pequeños objetivos resultarían enormes" (p.28). Mi criterio de acuerdo al autor es que en la observación externa de un movimiento coordinado podemos apreciar la fluidez y la eficacia del mismo y en el ámbito interno, se dice que hay una buena interrelación entre el sistema nervioso que envía las órdenes oportunas y los músculos



que realizan el movimiento requerido. Un buen nivel de coordinación dependerá de la maduración del sistema nervioso y del nivel de aprendizaje motor.

### **Conceptos de coordinación**

Se puede entender la coordinación como la capacidad mediante la cual existe una interrelación entre el sistema nervioso central y la musculatura, lo que da lugar a la sincronización entre los músculos, provocando el movimiento que deseamos. Fetz (1976) nos manifiesta que. “La coordinación es el fundamento óptimo de los músculos durante la ejecución de los gestos motores” (p.34).

Meinel (1987) este autor nos plantea que:

La coordinación viene dada concretamente por el control que tiene el sistema nervioso central sobre la musculatura, este control proporciona un movimiento más o menos preciso dependiendo de lo deseado, así como un control del movimiento y su implantación en el espacio y la adecuación temporal. (p.130)

Weineck (1988) este autor manifiesta que:

La coordinación es muy importante a la hora de aprender nuevos movimientos en cualquier tipo de actividad, tanto en el deporte como en el mundo del baile, a la hora de ejercer una profesión como técnico de aparato electrónicos, médicos, etc, cuanto más elevado sea el nivel de coordinación, más rápidos y precisos y precisos serán nuestros movimientos, y más fácil nos resultara aprender otros nuevos. (p.45)

Desde nuestro punto de vista, vemos la coordinación como la capacidad que nos ayuda a realizar los movimientos con la mayor precisión y velocidad posible. Además, creemos que es el fruto de la interacción entre el sistema nervioso central y la musculatura. La consideramos muy importante en nuestras vidas, pues de ella dependen muchísimas personas en su trabajo, y gracias a ella tenemos la posibilidad de ejercer movimientos con total perfección.

### **Fases de la coordinación**

Un movimiento coordinado requiere:

- Recogida de información y elaboración por los receptores sensitivos.
- Programación y decisión del acto motor.
- Ejecución y control del movimiento.

Para que todo esto se cumpla requiere la intervención de los receptores propioceptivos y los receptores exteroceptivos para conseguir el movimiento adecuado. Para poder realizar el movimiento coordinado correcto, es necesario recibir la información correcta. De esto se encargan los receptores específicos de los sentidos, influyendo sobre la ejecución y el control del movimiento.

### **Factores de la coordinación**

Como explicamos anteriormente la coordinación está determinada por el correcto funcionamiento del sistema nervioso central y del aparato locomotor. Cuando este funcionamiento se vea distorsionado, la coordinación no será adecuada. Los factores que pueden condicionar a la coordinación son los siguientes:

#### **En el ámbito general**

- Nivel de desarrollo y de aprendizaje motor.
- Capacidad de someterse al aprendizaje y del momento evolutivo.
- Capacidad de control corporal ante la exigencia de la actividad motriz.
- Capacidad de adaptación y readaptación motriz como consecuencia del bagaje de experiencias motrices.

#### **En el ámbito particular**

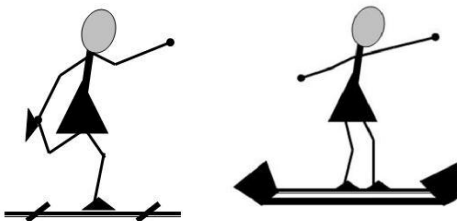
- Zona del cuerpo implicada en el movimiento.
- Destreza del miembro solicitado (lateralidad).
- El sentido y dirección del movimiento, condicionando la fluidez del mismo.
- Aspectos externos de la actividad: las características del objeto a manejar, las trayectorias del objeto a tomar por el escolar, la velocidad y precisión requerida, las situaciones estáticas y dinámicas de los escolares y/o de los objetos.

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos:

rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

Un concepto importante a la hora de dar clases a los alumnos pequeños, ya que una buena base en esto, podrá darles posibilidades en realizar las cosas con una ejecución mucho mejor. Entre más pequeños se les refuerce la coordinación mejor será esta sobre todo a la hora de enseñarles cosas tales como los deportes. Lo ideal es que esto se aplique tanto en la casa como en el colegio.

El término puede referirse a distintos significados según el contexto como por ejemplo en anatomía, puede hablarse de distintos tipos de coordinación para referirse al trabajo conjunto de distintos órganos, como por ejemplo en la coordinación mano-ojo o la coordinación muscular.



### **Tipos de coordinación**

Según el doctor Weineck, la coordinación se divide en:

- Coordinación general
- Coordinación específica

La coordinación general está referida al desarrollo polivalente y son los movimientos que se encuentran en los diferentes deportes, mientras que la coordinación específica está referida a la motricidad propia de un determinado deporte.

Si tenemos en cuenta clasificación del doctor Le Bouch (la educación por el movimiento en la edad escolar) decimos:

- Coordinación dinámica general.
- Coordinación óculo-manual.

Se llama dinámico general a aquellos movimientos que se ven involucrados a todas las partes del cuerpo y lo general incluye locomoción, estos movimientos están coordinados y destinados a lograr un objetivo concreto pero que puede o no tener que ver con un determinado deporte.

La coordinación óculo- manual tiene que ver más con una destreza y establecen una relación entre el brazo, el blanco u objetivo y el ojo.

**En función de la relación muscular, bien sea interna o externa, la coordinación puede ser:**

- Coordinación Intermuscular (externa): referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.
- Coordinación Intramuscular (interna): es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.

**Factores que intervienen en la coordinación**

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.
- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.

**Como es el proceso evolutivo de la coordinación**

- 1ª Infancia (0-3 años): Se adquiere la suficiente madurez nerviosa y muscular como para asumir las tareas de manejo del propio cuerpo. La mayoría de las coordinaciones son globales, aunque ya comienzan las primeras coordinaciones óculo-manuales al coger objetos. Entre los 18-24 meses, se aprecia un mayor

desarrollo pudiendo abrir y cerrar puertas, ponerse los zapatos, lavarse, etc. (Trigueros y Rivera, 1991).

- Educación Infantil (3-6 años): El repertorio de posibilidades crece con los estímulos que le llegan al niño. Las acciones coordinadas dependerán de la adquisición de un perfecto esquema corporal y del conocimiento y control del propio cuerpo. La actitud lúdica propia de estas edades es protagonista por excelencia de la formación tanto motriz como cognitiva y hacen que las formas motoras se vayan enriqueciendo y complicando.
- Educación Primaria (6-12 años): Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. La mala aptitud de retención motriz en el primer ciclo y parte del segundo exige en estas edades una profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento. Al final del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo sensitivo y cognitivo, se refleja una buena capacidad perceptiva y de observación. Los ajustes motores son muy eficaces.
- Educación Secundaria y Bachillerato (12-18 años): Desde comienzos de la pubertad hasta finales de la adolescencia, tiene lugar la maduración sexual y un crecimiento general del cuerpo, esto conllevará un retroceso en la coordinación de los movimientos. Más tarde, la coordinación mejorará en función de la mejora de las cualidades físicas.

Jiménez Y Jiménez (2002), “estos autores nos plantean que la coordinación “es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones” (p.120). De acuerdo a los conceptos de los autores la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento. Por tanto es por eso que todos los profesores o entrenadores tienen que darle igual importancia o mucha más importancia a la coordinación al momento de iniciar la preparación de un deportista.

## **Coordinación dinámica general**

### Definiciones

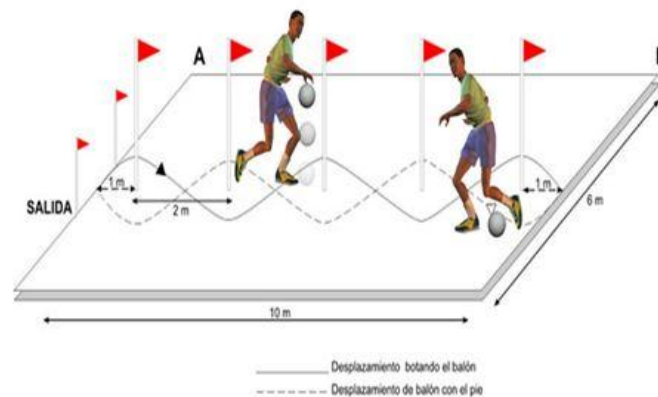
- La coordinación dinámica general como la coordinación dinámica general es la interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento.
- La coordinación dinámica general es Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos.
- La coordinación dinámica general refleja el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.

Es decir, es coordinar todos los músculos al mismo tiempo para que una acción o un movimiento se realicen lo mejor posible. Por ejemplo, cuando vemos a una persona hacer algún movimiento muy difícil, pero que nosotros desde fuera pensamos "qué fácil es", porque lo vemos muy fácil, es porque esa persona tiene muy buena coordinación. Es aquella que agrupa y exige la capacidad de sincronizar el sistema nervioso y movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo (musculatura gruesa de brazos, tronco y piernas) para lograr rapidez, armonía, exactitud y economía del movimiento adaptada a diversas situaciones, con el menor gasto de energía posible. Además es fundamental para la mejora de los mandos nerviosos y el afinamiento de las sensaciones y percepciones.

Conseguir una buena coordinación dinámica requiere además de una organización neurológica correcta, dominio del tono muscular, control de la postura y equilibrio, y sensación de seguridad. Por ejemplo, a la hora de dar un salto, el niño ha de conseguir un grado de equilibrio que le permita mantenerse de pie, una capacidad de impulso suficiente para levantar los dos pies del suelo y una auto-seguridad en sí mismo que le permita no necesitar ayuda externa para conseguirlo.

El cuerpo humano está constituido por un conjunto de segmentos articulados que se desplazan de forma discontinua y mediante una serie de apoyos de puntos del cuerpo

en contacto con el suelo (pasos, saltos, etcétera) que forman una especie de divisiones dentro de un mismo movimiento.”



### Objetivos de la coordinación dinámica general

- Conocer la variedad de las posturas corporales.
- Experimentar la posibilidad de movimiento dentro de cada postura.
- Experimentar situaciones de equilibrio con diferentes bases de sustentación.
- Experimentar situaciones de equilibrio en diferentes planos y superficies.
- Reaccionar ante situaciones que provocan el desequilibrio postural.

### Desarrollo y evolución

#### 0– 2 años

- Coordinaciones globales.
- Primeras coordinaciones segmentarias al intentar coger objetos (barrido).
- Hacia 7 meses ajuste de movimientos para soltar los objetos.
- Hacia 10 meses mayor economía en el agarre de objetos.
- Entre 18 y 24 meses mayor coordinación en los lanzamientos y gran evolución en habilidades de autonomía.

#### 2-6 años

- Suelen producirse coordinaciones erróneas en los lanzamientos.
- En las construcciones hay gran coordinación.
- En las actividades físicas predominan las coordinaciones globales.

### **6-8 años**

- Comienzan las coordinaciones analíticas, con independencia de brazos y piernas.
- Etapa en que los niños pueden llegar a ser muy hábiles, con gran coordinación y gran repertorio de movimientos.

### **9-12 años**

- Comienzo de las coordinaciones motoras complejas, siendo capaz de enlazar ejercicios.
- Se realizan coordinaciones específicas para determinadas actividades o deportes.
- Los ajustes motores son muy eficaces.

### **3-14 años**

- Con el crecimiento puede darse cierto empeoramiento debido al gran aumento de fuerza que todavía no es controlada por el sujeto.

### **Cualidades de la coordinación**

La coordinación es uno de los factores responsables de proporcionar calidad al movimiento mediante:

**Precisión.** Tanto en la velocidad como en la dirección.

**Eficacia.** En los resultados intermedios y finales.

**Economía.** En la utilización de la energía muscular y nerviosa requeridas.

**Armonía.** En la complementariedad de los estados de contracción y descontracción usados.

Es evidente que la estructura del sistema nervioso y la funcionalidad del aparato locomotor son la doble vertiente evolutiva ligada al crecimiento infantil; son factores necesarios pero no suficientes para el desarrollo de la coordinación, pues a esta hay que acompañarla con el ejercicio de la percepción y los factores de la propia corporalidad, así como la espacialidad y la temporalidad.

### **Orientaciones didácticas**

Los niños entre los 7 y los 10 años presentan el nivel más alto en la capacidad de reacción, la frecuencia del movimiento, la diferenciación en el espacio, el equilibrio y la agilidad fina. Por ello, es en estas edades cuando mejor se produce el aprendizaje de la coordinación. Es la edad típica, en la que el niño imita lo que ve.



En función de este principio, el ejercicio precoz de habilidades estimulará la coordinación. La educación de la coordinación, en general, pone en juego la motricidad global del niño y su esquema motriz inicial, que se va conformando poco a poco. En los aprendizajes técnicos, predomina la repetición, sin embargo, la diversificación va a permitir al niño, a partir de su esquema motriz básico, enfrentarse a una gran variedad de situaciones en las que tiene que reajustarse y adaptar su coordinación, en función de la situación.

### **Esto da lugar a**

- Los gestos naturales propios del niño.
- La adaptación a un aparato/objeto móvil.
- La adaptación a la acción de los compañeros.
- La adaptación a los aparatos fijos.

Gil (2004) afirma que. “La coordinación dinámica general refleja el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular” (p.401). La conceptualización de cada autor de la coordinación dinámica general comparto su criterio porque todos dicen que esta capacidad es principal para un niño para poderse desarrollar con facilidad con cualquier disciplina deportiva.

### **Coordinación óculo-manual**

La coordinación se puede definir de tres formas

- Capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado a la necesidad del movimiento o gesto concreto.
- Control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores.
- Capacidad de sincronizar la acción de los músculos productores del movimiento, tanto agonista como antagonista, para que se intervenga en el momento preciso con una velocidad e intensidad adecuada.

En Educación Física podemos definir la coordinación como la habilidad (capacidad) que tiene el cuerpo o una de sus partes para desarrollar en secuencia ordenada, armónica y eficaz un gesto o acción determinada bajo la acción cerebral. En nuestro caso, lanzamiento, golpeo y atrape, la mano depende del tronco, pero no debe

estar soldada a él. Tiene que haber una independencia del brazo con respecto al tronco. Este es el factor más importante de la precisión en la coordinación óculo-manual.

Como factor importante, la apreciación de peso y volumen, está muy relacionado con la coordinación óculo-manual. Es decir, todas las acciones que queramos hacer van a depender de la utilización de unos objetos con un tamaño o un grosor diferente. (De lo pequeño a lo grande, de lo ligero a lo pesado).

### **La coordinación óculo-manual tiene varias definiciones**

- Característica específica en el aprendizaje de un ejercicio de destreza. Los ejercicios de este tipo de coordinación establecen la relación entre el objeto y el cuerpo con el fin de conducir los movimientos hacia un objetivo o blanco. (Le Bouch).
- Movimientos de exploración de la mano y del ojo donde éste último anticipa el movimiento de la mano y acopla la exploración totalmente solo.

### **Fases de la coordinación óculo-manual**

#### **Fase de detención de objetos**

Se localiza el objeto y se analiza, se extrae la información necesaria para poder realizar correctamente la trayectoria hacia el objeto

#### **Fase de trayectoria**

Se desarrollan los programas de ejecución motriz que van a ser patrones motores que colocan la mano y dedos en la posición adecuada para coger las cosas.

Hay dorsiflexión de la muñeca y flexión metacarpo-falángica e interfalángica y el grado de flexión depende de la información recibida en cuanto a forma y tamaño del objeto. Es decir, dependiendo del tamaño del objeto, tendremos:

- **Objeto grande.** menor flexión de interfalángicas y mayor dorsiflexión de la muñeca.
- **Objeto pequeño.** mayor flexión de interfalángicas y menos dorsiflexión de muñeca.

Para poder coger el objeto debemos de saber a qué distancia se encuentra y para eso debemos tener la siguiente información:

#### **Reflejo de acomodación del cristalino**

El cristalino tiene una capacidad de abombarse más o menos dependiendo a que distancia esté el objeto que mira el ojo. Cuanto más cerca, más se engrosa el cristalino. Cuanto más lejos más se alarga el cristalino.

### **Fenómeno de Convergencia ocular**

Los ojos hacen movimientos pero se convergen hacia el objeto que miran. Cuanto más cerca esté el objeto, se nos aproximan los dos ojos a la línea media. Si el objeto está más lejos estos están divergentes.

### **Objetivos de la coordinación óculo-manual, importantes tanto en tareas escolares como prácticas de la vida cotidiana**

- Habilidad y destreza en las manos.
- La independencia derecha-izquierda.
- La adaptación sensoriomotriz, acción conjunta de sentidos y músculos para regular la coordinación del movimiento.
- La precisión ligada al equilibrio general y a la independencia muscular



La coordinación óculo-manual o coordinación ojo-mano, es la capacidad que posee un individuo de utilizar simultáneamente las manos y la vista con el objeto de realizar una tarea o actividad. Por ejemplo: coser, dibujar, escribir, peinarse, entre otros.

Camacho (1983) afirma que:

Se trata de la ejecución de movimientos ejecutados por el control de la visión y un objeto, ya se encuentre éste en reposo o en movimiento. Esto provoca una ejecución precisa para cogerlo con las manos o golpearlo con el pie. (p.81)

De acuerdo con el concepto de este autor comparto su definición porque nos dice que es preciso prestar atención a la coordinación ojo-mano, por cuanto de ella depende

la destreza manual indispensable para el aprendizaje de ciertas tareas escolares y un sin número de prácticas necesarias en la vida corriente.

## **e. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Materiales**

En la investigación realizada se utilizó los siguientes materiales: balones, escaleras, silbato, cancha, conos, vallas, cintas, hojas de papel boom, bibliografía actualizada para analizar la realidad.

### **Métodos**

#### **Tipo de Enfoque**

Cualitativo. Es la descripción de las cualidades de un fenómeno, busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, si no de descubrir tantas cualidades como sea posible, se utilizó la recolección de datos para resolver la situación problemática nos planteamos la siguiente ¿Cómo incide la coordinación general en el proceso enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 11-12 años de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro de la provincia de Loja en el período 2014-2015? La cual requiere de un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobiernan, para incorporarse a la actividad física deportiva de forma voluntaria y sistemática.

En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas.

#### **Tipo de estudio**

La investigación es de tipo longitudinal descriptiva, que se ubica en el ámbito educativo, con tendencia descriptiva. Consistió en observar al mismo grupo investigado a lo largo de un periodo considerable, mediante la aplicación de un programa de ejercicios y juegos metodológicos para mejorar el desarrollo de la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto.

Para llevar adelante la presente investigación se tomó como bases los siguientes métodos **Método científico.** Me permitió obtener información específica en su parte teórica como de campo para analizarla y sistematizarla, partiendo desde la observación empírica del campo problemático, escogimiento del tema, la formulación y justificación del problema, planteamiento de objetivos, marco teórico, metodología, recursos, cronogramas de actividades, bibliografía y anexos.

**Método Inductivo- Deductivo.** Este método se utilizó para plantear soluciones al problema, para ir de lo particular y concreto a lo general y abstracto sobre la temática, la deducción me permitió la aplicación de las técnicas como encuestas, test, luego determinar conclusiones y recomendaciones que ayudarán a mejorar el desarrollo de este proyecto investigativo.

**El método estadístico.** Me permitió obtener los resultados en el trabajo de campo, en el procesamiento de tablas de frecuencia y representaciones gráficas, utilizando la estadística descriptiva.

La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta se lleva a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y adaptados por una comunidad científica su ejecución presento características de investigación pre-experimental durante el periodo 2014-105 y de ella pudieron delimitarse 4 fases que engloban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal.

### **Fases de la investigación**

**1ra. fase:** Precisión del problema. De acuerdo a la problemática, acerca de ¿Cómo incide la coordinación general en el proceso enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 11-12 años de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro de la provincia de Loja en el período 2014-2015?, se profundizó el análisis de los referentes teóricos de la temática mediante la utilización de bibliografía.

**2da. fase:** Diagnóstico del estado actual sobre la coordinación en la disciplina de baloncesto en niños de 11-12 años de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro. Se diagnosticó la coordinación general de los deportistas con los fundamentos técnicos del baloncesto a través de test y la propuesta alternativa de un programa de ejercicios y juegos metodológicos para mejorar el desarrollo de la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto.

**3ra. fase:** Elaboración y aplicación de la propuesta alternativa: Programa de ejercicios y juegos metodológicos para mejorar el desarrollo de la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto.

**4ta. fase:** Valoración final de los resultados, una vez aplicada la propuesta alternativa: Programa de ejercicios y juegos metodológicos para mejorar el desarrollo de la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto.

### **Técnicas e instrumentos**

**Encuesta:** Se aplicó la encuesta a los entrenadores de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro con preguntas que parten de lo general a lo particular con referente a la temática a investigar, las mismas que permitieron demostrar si la metodología aplicada por el entrenador es la adecuada para impartir las diferentes sesiones de entrenamiento de baloncesto.

**Test:** Nos permitió medir el nivel de capacidad coordinativo en los fundamentos técnicos que poseían los deportistas antes y después de aplicada la alternativa, el mismo estuvo sustentado el análisis de los siguientes aspectos; Pase de pecho, Tiro básico y el Dribling.

### **Población y muestra**

La presente investigación se efectuó en la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro La Liga cuenta con una población total de 60 deportistas de varias categorías y 4 docentes.

De la población se tomó la selección de una muestra que consistió de deportistas de las categorías de 11-12 años que constituye un total de 20 deportistas y cuatro entrenadores.

<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>Docente</b>	<b>categorías</b>	<b>Deportistas</b>
			<b>Muestra</b>
Liga deportiva Cantonal de Saraguro	4	11-12 años	20
<b>TOTAL</b>	4	20	20

## f. RESULTADOS

### ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SARAGURO.

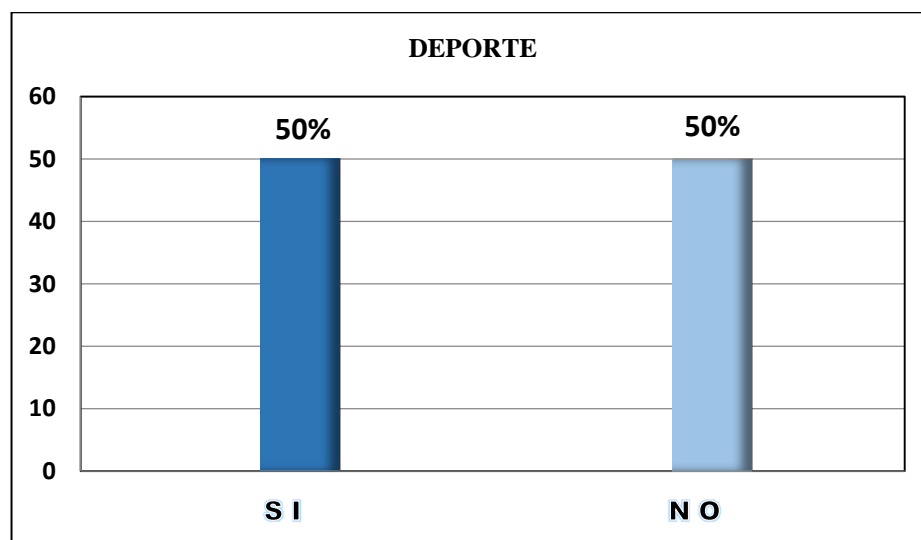
Tabla 1

Deporte de su mayor inclinación

ALTERNATIVA	f	%
SI	2	50
NO	2	50
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a entrenadores de baloncesto de la Liga Cantonal de Saraguro.

**AUTORA:** Mayra Liliana Ordoñez Macas. **Año:** 2015



**Gráfico 1:** Deporte de su mayor inclinación

#### Análisis e interpretación

El deporte es una actividad lúdica que está regida por reglas y normas, este puede ser de características formativa recreativo y competitivo, todas las personas tienen inclinación hacia un deporte en función de sus habilidades y destrezas.

De acuerdo a los resultados nos indican 2 de los entrenadores encuestados que representa el 50% señalo que si es su deporte de mayor inclinación, y los otros 2 entrenadores que es el 50% manifiesta que no es de su inclinación.



Con esta información se evidencia que no hay entrenadores que estén especializados o que no es su deporte favorito que en este momento se encuentran enseñando si no por el hecho de tener un trabajo es por esto que dificulta el proceso enseñanza aprendizaje adecuada para tener deportistas de calidad.

Recomendamos que los entrenadores se capaciten y así apliquen estrategias metodológicas acordes para la enseñanza de esta disciplina.

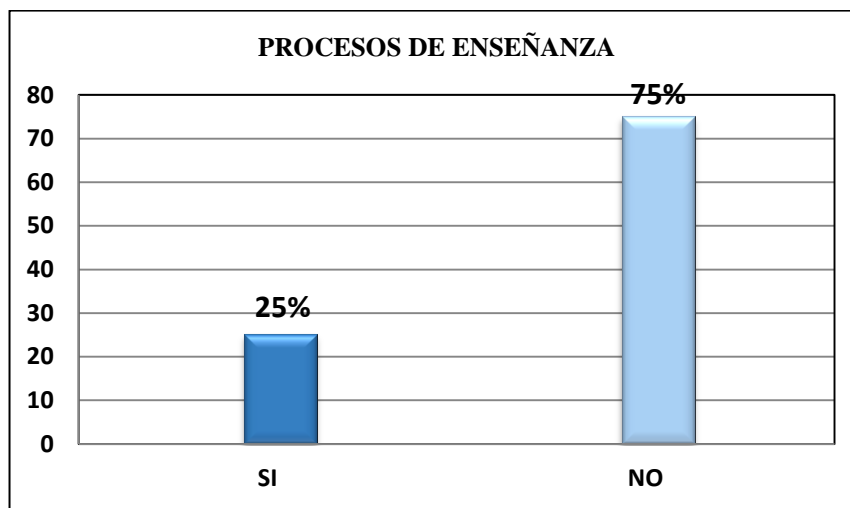
Tabla 2

Experiencia en procesos de la enseñanza del baloncesto

ALTERNATIVA	f	%
SI	1	25
NO	3	75
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a entrenadores de baloncesto de la Liga Cantonal de Saraguro.

**AUTORA:** Mayra Liliana Ordoñez Macas. **Año:** 2015



**Gráfico 2:** Experiencia en procesos de la enseñanza del baloncesto

### Análisis e interpretación

Llamamos Aprendizaje al cambio que se da con cierta estabilidad en una persona, con respecto a sus pautas de conducta. El que aprende algo pasa de una situación a otra nueva, es decir, logra un cambio en su conducta. El proceso de enseñanza-aprendizaje, que debe ser cubierto por el grupo educativo (Profesores-alumnos) hasta lograr la solución del problema, que es el cambio de comportamiento del alumno.

De acuerdo a los resultados nos indican, un entrenador encuestado que representa el 25% señaló que si tiene experiencia en el proceso enseñanza del baloncesto, mientras que 3 entrenadores que representa el 75% manifiesta que no tiene experiencia, por lo que se puede decir que se les está impartiendo una enseñanza inadecuada de esta disciplina mencionada teniendo como resultado deportistas de bajo rendimiento. Recomendamos que los entrenadores deben ser capacitados en esta disciplina para así responder a las exigencias de enseñanza que representa este deporte.

Tabla 3

Institución con implementos

ALTERNATIVA	f	%
Balones de Baloncesto	2	50
Conos	1	25
Otros	1	25
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a entrenadores de baloncesto de la Liga Cantonal de Saraguro.  
**AUTORA:** Mayra Liliana Ordoñez Macas. **Año:** 2015

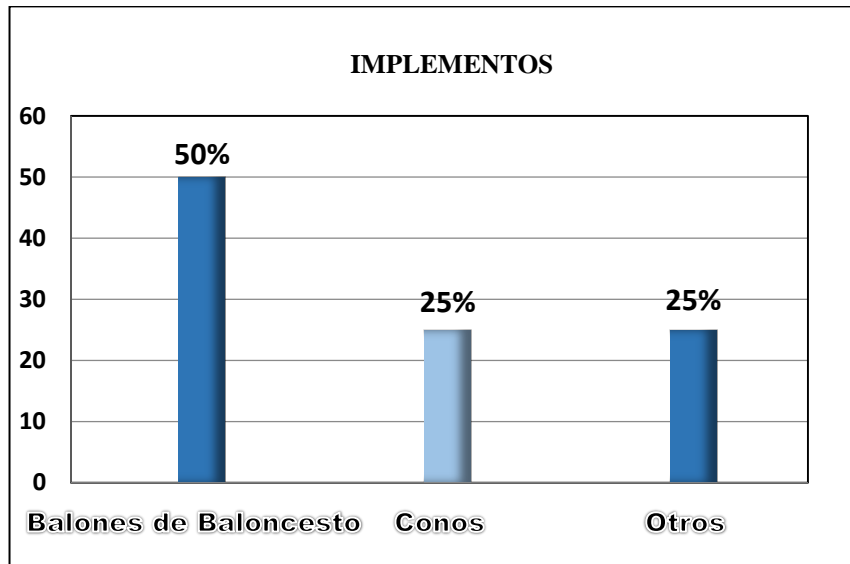


Gráfico 3: Institución con implementos

**Análisis e interpretación**

Los implementos, o materiales que nos rodean han sido siempre necesarios para el desarrollo de las actividades de esparcimiento y recreo. Las actividades físicas con implementos pueden ser más o menos intensas. Dentro de las aplicaciones básicas del

uso de implementos en la actividad física, podemos incidir en las habilidades y destrezas, juegos populares, pseudo deportes y también deportes alternativos y de competición.

De acuerdo a los resultados obtenidos nos indican, 2 entrenadores que representa el 50% manifiesta que posee materiales como balones de baloncesto, un entrenador que representa el 25% manifiesta que los únicos materiales que posee son conos y otro entrenador que representa al 25% manifiesta que cuenta con otros materiales para trabajar esta disciplina del baloncesto. Por el cual podemos manifestar que el bajo rendimiento de los deportistas se puede dar por la falta de implementos adecuados para trabajar esta disciplina.

Recomendamos que las instituciones deben contar con una variedad de materiales para así llamar la atención de los deportistas en cada ejercicio a desarrollar.

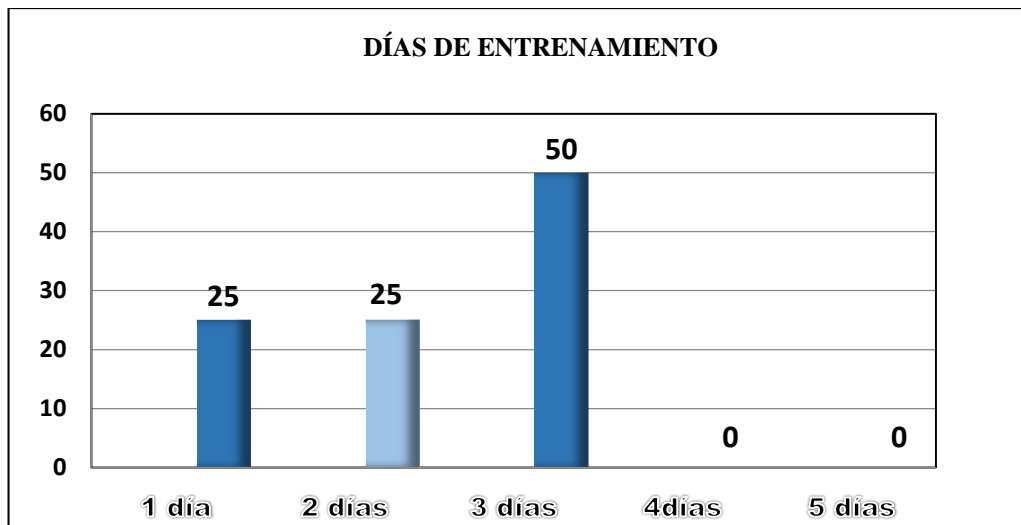
Tabla 4

Días a la semana de entrenamiento

ALTERNATIVA	f	%
1 día	1	25
2 días	1	25
3 días	2	50
4 días	0	0
5 días	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a entrenadores de baloncesto de la Liga Cantonal de Saraguro.

**AUTORA:** Mayra Liliana Ordoñez Macas. **Año:** 2015



**Gráfico 4:** Días a la semana de entrenamiento

### **Análisis e interpretación**

No importa si se trata de un maratonista, un futbolista o un nadador: el entrenamiento de todo deportista está sometido a una serie de principios que deben ser tenidos en cuenta al momento de planificar tanto el año competitivo como la sesión del día.

De acuerdo a los resultados obtenidos al preguntar a los entrenadores, un entrenador que representa el 25% manifiesta trabaja o entrena un día a la semana otro entrenador que representa el 25% nos manifiesta que trabaja dos días a la semana, y 2 entrenadores que representa el 50% manifiesta que trabaja tres días a la semana, por lo que se puede manifestar que los entrenadores no tienen una idea clara de cuantos días es recomendable entrenar para ver avances favorables en los deportistas.

Recomendamos que los entrenadores deben planificar y entrenar según el estado o desempeño en el que se encuentran los deportistas.

Tabla 5

Duración las sesiones de entrenamiento diario

ALTERNATIVA	f	%
1 hora	1	25
De 1 a 2 horas	3	75
Más de 3 horas	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a entrenadores de baloncesto de la Liga Cantonal de Saraguro.

**AUTORA:** Mayra Liliana Ordoñez Macas. **Año:** 2015

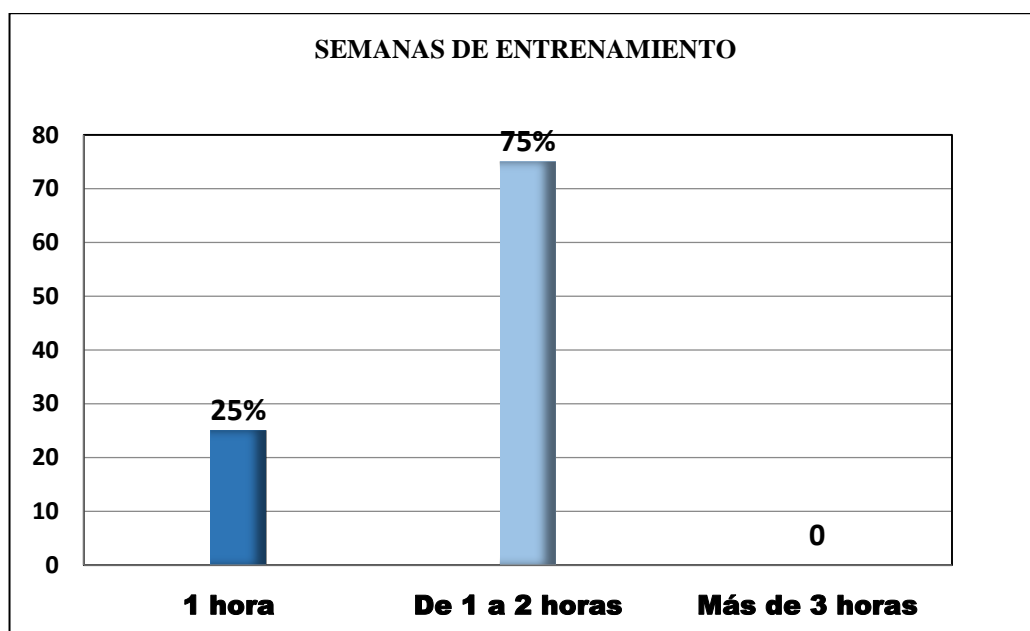


Gráfico 5: Días a la semana de entrenamiento

### Análisis e interpretación

Si queremos progresar, sea cual sea nuestro objetivo, debemos controlar muy bien las cargas exactas en cada entrenamiento. En función de la carga que utilicemos, nuestro cuerpo tendrá unas respuestas metabólicas, físicas y psicológicas específicas.

De acuerdo a los datos obtenidos al preguntar a los entrenadores, un entrenador que representa el 25% manifiesta que trabaja una hora diaria y 3 entrenadores que es el 75% nos manifiesta que trabajan de una a dos horas. Por lo que se ve que los entrenadores no están de acuerdo a cuantas horas se debe trabajar para que el deportista tenga buenos avances en lo que es la disciplina del baloncesto.

Recomendamos que los entrenadores deben planificar según el desempeño de los deportistas y que las horas de entrenamiento sean bien aprovechadas por el deportista.

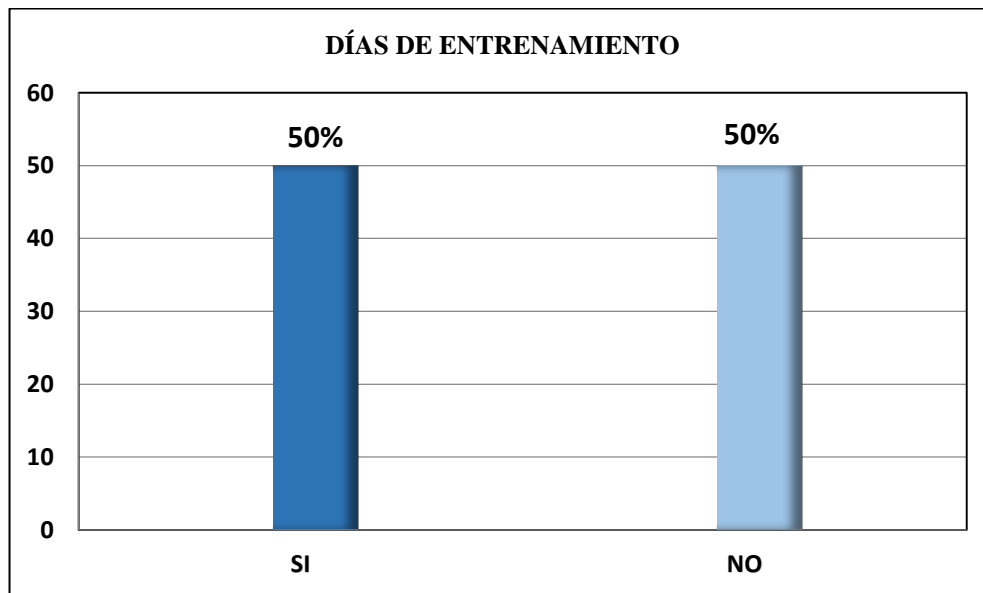
Tabla 6

Conocimiento de que es la coordinación general

ALTERNATIVA	f	%
Si	2	50
No	2	50
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a entrenadores de baloncesto de la Liga Cantonal de Saraguro.

**AUTORA:** Mayra Liliana Ordoñez Macas. **Año:** 2015



**Gráfico 6:** Días a la semana de entrenamiento

### **Análisis e interpretación**

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos.

De acuerdo a los resultados al preguntar a los entrenadores, 2 entrenadores que representa el 50% manifiestan que si conocen lo que es la coordinación y los otros 2 entrenadores que representa al 50% manifiestan que no tienen conocimiento lo que es en si la coordinación general. Por lo que pudimos observar que a los deportistas les faltaba

mucho desarrollar esta capacidad por los que les dificulta su desenvolvimiento en un partido.

Recomendamos que los entrenadores deben tener un amplio conocimiento de lo que es la coordinación general ya que es el pilar fundamental para una correcta enseñanza de los diferentes fundamentos técnicos del baloncesto.

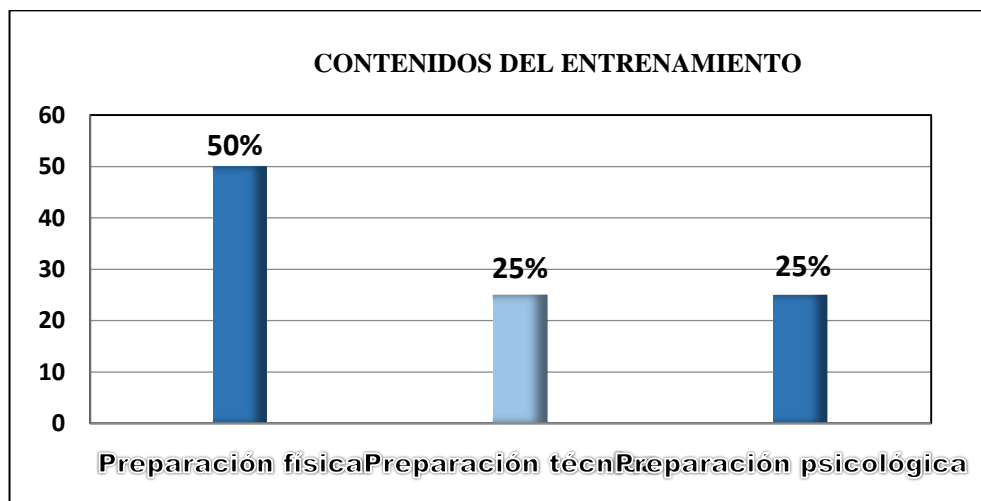
Tabla 7

Contenidos del entrenamiento a trabajar

ALTERNATIVA	f	%
Preparación física	2	50
Preparación técnica	1	25
Preparación psicológica	1	25
TOTAL	4	100

**FUENTE:** Encuesta aplicada a entrenadores de baloncesto de la Liga Cantonal de Saraguro.

**AUTORA:** Mayra Liliana Ordoñez Macas. **Año:** 2015



**Gráfico 7:** Contenidos del entrenamiento a trabajar

### Análisis e interpretación

A partir de la planificación, el entrenador debe organizar cada sesión de entrenamiento. En primer lugar, debe planificar y programar la sesión considerando su duración, la carga de trabajo físico y la carga psicológica. En concreto, debe especificar los objetivos de la sesión, sus contenidos y sus ejercicios, y decidir el calendario de la sesión distribuyendo todos los ejercicios en el tiempo disponible.

Analizando los datos del Gráfico al preguntar a los entrenadores que contenidos del entrenamiento lo consideran más el 50% considera que es conveniente trabajar la preparación física y el 25% que es conveniente trabajar la preparación técnica y el otro 25% considera que es mejor trabajar la preparación psicológica, por lo que se puede manifestar , 2 entrenadores que representa el 50% manifiesta que en una sesión de entrenamiento de baloncesto trabaja más lo que es la preparación física, un entrenador que representa el 25% manifiesta que trabaja la preparación táctica, y el otro entrenador que representa el 25% trabaja lo que es la preparación psicológica. Por lo que podemos manifestar que los entrenadores no deben darle importancia a una sola parte del entrenamiento si no a todas para que el deportista sea capaz de responder en una situación de juego complejo.

Recomendamos que los entrenadores deberían planificar estrategias metodológicas para mejorar el desempeño del deportista y sea capaz de responder dentro del campo de juego.

Tabla 8

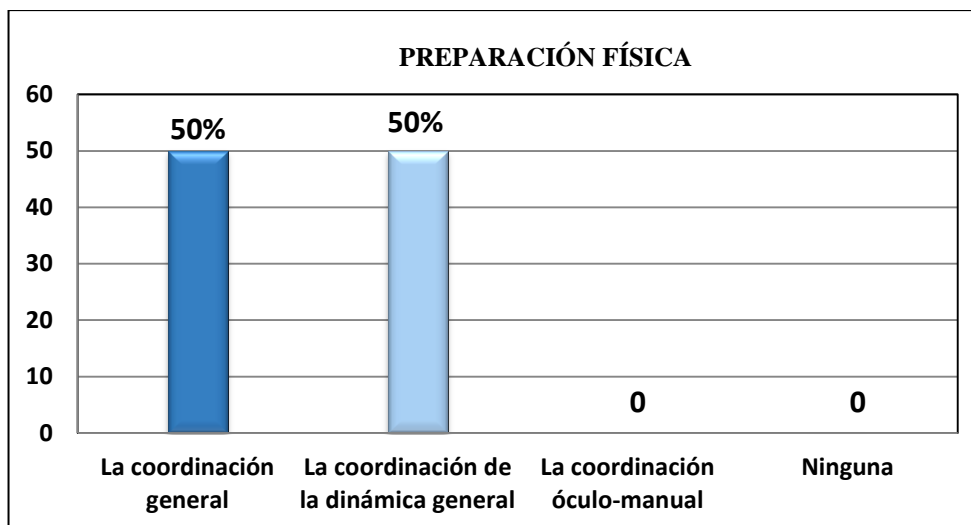
Preparación física

ALTERNATIVA	f	%
La coordinación general	2	50
La coordinación de la dinámica general	2	50
La coordinación óculo-manual	0	0
Ninguna	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a entrenadores de baloncesto de la Liga Cantonal de Saraguro.

**AUTORA:** Mayra Liliana Ordoñez Macas. **Año:** 2015





**Gráfico 8:** Preparación física

### **Análisis e interpretación**

Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

Conforme a los datos obtenidos al preguntar a los docentes, 2 docentes que es el 50% nos manifiesta que si trabaja lo que es la coordinación general y los otros 2 entrenadores que representa el 50% nos manifiestan que no le toman importancia a esta capacidad. Por lo que el deportista mientras va avanzando y queda con estos vacíos de aprendizaje se le dificultara el aprendizaje de algo más complejo.

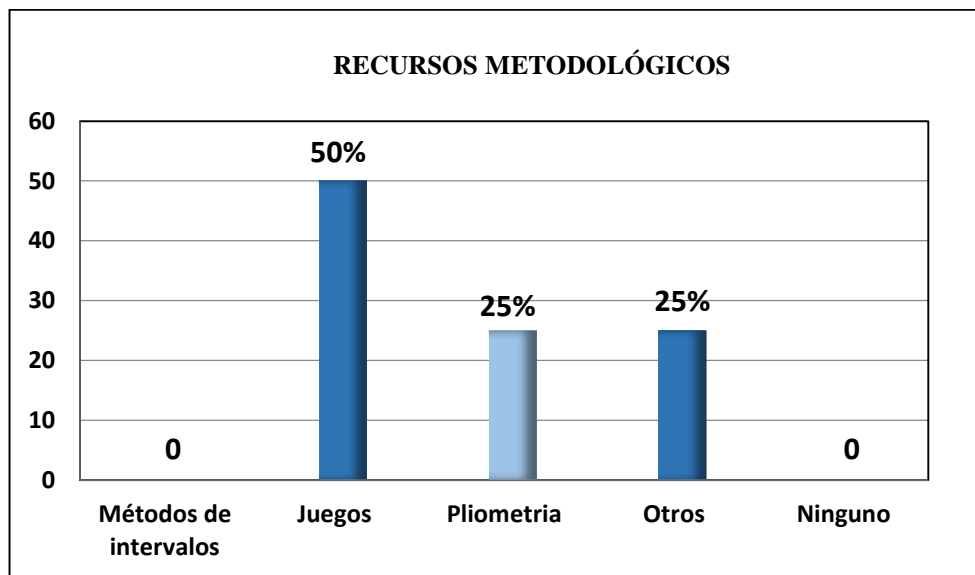
Recomendamos que el entrenador planifique lo que es la coordinación general dándole una gran importancia en cada uno de los fundamentos técnicos del baloncesto.

Tabla 9

La coordinación general y sus recursos metodológicos

ALTERNATIVA	f	%
Métodos de intervalos	0	0
Juegos	2	50
Pliometria	1	25
Otros	1	25
Ninguno	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a entrenadores de baloncesto de la Liga Cantonal de Saraguro.  
**AUTORA:** Mayra Liliana Ordoñez Macas. **Año:** 2015



**Gráfico 9:** La coordinación general y sus recursos metodológicos

### Análisis e interpretación

La coordinación general permite que en el niño intervengan todos los movimientos aprendidos. Caminar, saltar, trepar, subir escaleras, son movimientos que el niño va internalizando a medida que evoluciona su desarrollo neuromuscular y sensorial.

De acuerdo al gráfico, 2 entrenadores que representa el 50% manifiesta que el recurso metodológico para la enseñanza es a través de juegos, un entrenador que representa el 25% manifiesta que trabaja la pliometría. Por lo que podemos manifestar

que los entrenadores no se centran en trabajar lo que en verdad el deportista debe realizar.

Recomendamos que los entrenadores deben planificar en un 90% lo que son los trabajos pliometricos ya que esta metodología de enseñanza si favorece al deportista con la coordinación general.

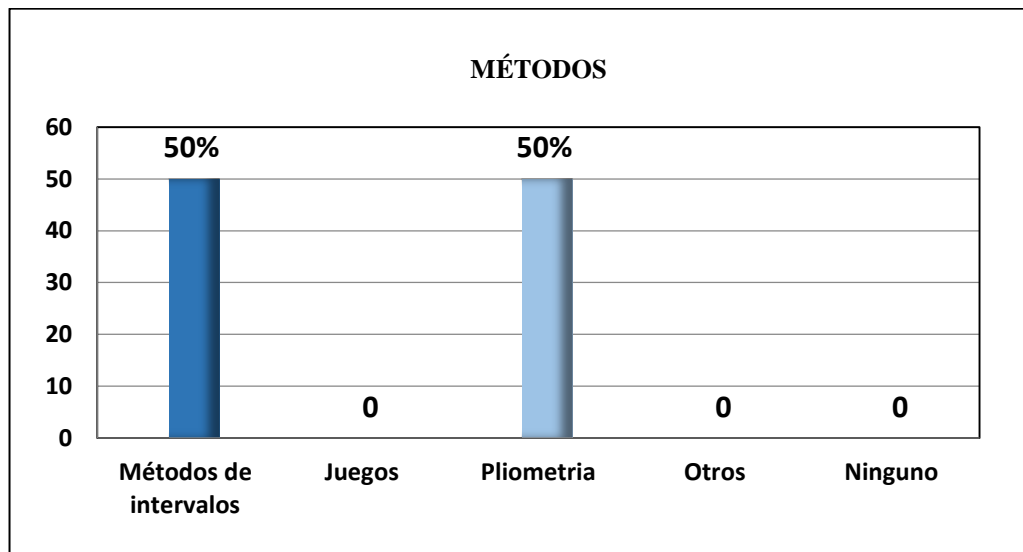
Tabla 10

La coordinación de la dinámica general y sus métodos

ALTERNATIVA	f	%
Métodos de intervalos	2	50
Juegos	0	0
Pliometria	2	50
Otros	0	0
Ninguno	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a entrenadores de baloncesto de la Liga Cantonal de Saraguro.

**AUTORA:** Mayra Liliana Ordoñez Macas. **Año:** 2015



**Gráfico 10:** La coordinación de la dinámica general y sus métodos

## **Análisis e interpretación**

La coordinación dinámica general son aquellos movimientos que ven involucrados todas las partes del cuerpo y por lo general incluyen locomoción, estos movimientos están coordinados y destinados a lograr un objetivo concreto.

De acuerdo a los resultados obtenidos encuetados a los entrenadores. 2 Entrenadores que representa el 50% manifiesta que en la coordinación dinámica general trabaja por métodos de intervalos, y 2 entrenadores que representa el 50% la pliometría. Podemos manifestar que en esta coordinación es necesario que se trabaje lo que es la pliometría ya que ahí se puede evidenciar más claramente los avances que tiene un deportista.

Recomendamos que los entrenadores deben planificar métodos de enseñanza propios para esta disciplina para que un deportista sobresalga en una situación de juego compleja.

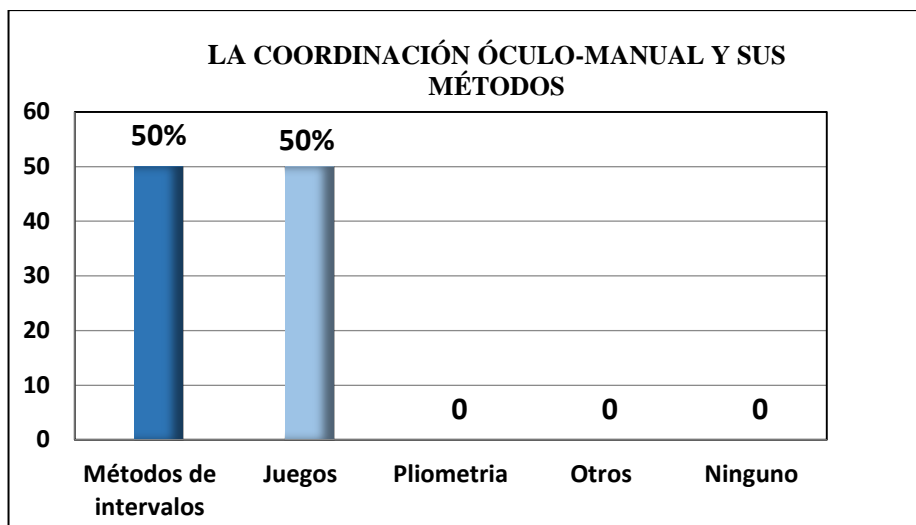
Tabla 11

La coordinación óculo-manual y sus métodos

ALTERNATIVA	f	%
Métodos de intervalos	2	50
Juegos	2	50
Pliometria	0	0
Otros	0	0
Ninguno	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a entrenadores de baloncesto de la Liga Cantonal de Saraguro.

**AUTORA:** Mayra Liliana Ordoñez Macas. **Año:** 2015



**Gráfico 11:** La coordinación óculo-manual y sus métodos

### Análisis e interpretación

La coordinación óculo-manual depende la destreza manual indispensable para el aprendizaje de ciertas tareas escolares y un sin número de prácticas necesarias en la vida corriente del deportista.

De acuerdo a los resultados obtenidos, 2 entrenadores encuestados que representa el 50% manifiesta que en esta coordinación trabaja los que es los métodos de intervalo, y los otros 2 entrenadores que representa el 50% manifiesta que a través de juegos. Por lo que ya habíamos manifestado anteriormente que es importante o más favorable para el deportista que el entrenador trabaje a través de la pliometria.

Recomendamos que los entrenadores deben planificar métodos de enseñanza propios para la enseñanza de la coordinación óculo-manual.

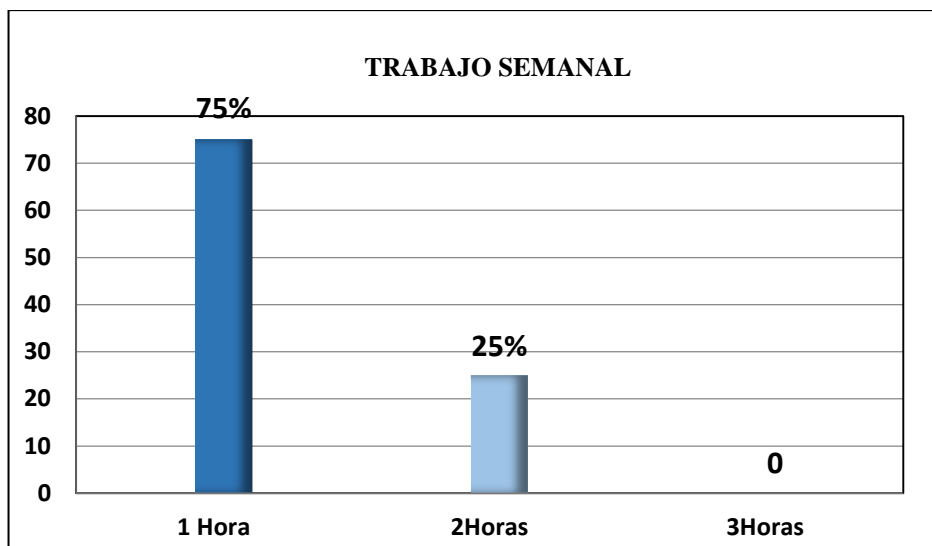
Tabla 12

Trabajo de la coordinación semanalmente

ALTERNATIVA	f	%
1 Hora	3	75
2Horas	1	25
3Horas	0	0
TOTAL	4	100

**FUENTE:** Encuesta aplicada a entrenadores de baloncesto de la Liga Cantonal de Saraguro.

**AUTORA:** Mayra Liliana Ordoñez Macas. **Año:** 2015



**Gráfico 12:** Trabajo de la coordinación semanalmente

### **Análisis e interpretación**

La coordinación es la capacidad de hacer intervenir armoniosa, económica y eficazmente los músculos que participan en la acción, en conjunción perfecta con el espacio y el tiempo.

De acuerdo a los resultados, 3 entrenadores que representa el 75% manifiesta que le dedica una hora al trabajo de la coordinación en cada entrenamiento, mientras que un entrenador que representa el 25% manifiesta que es necesario trabajar dos horas trabajar lo que es la coordinación. Por lo que podemos manifestar que la coordinación es una capacidad muy importante para los niños de estas edades ya que si no los desarrollan no serán deportistas de calidad.

Recomendamos que los entrenadores le den igual o mayor importancia a la coordinación con los diferentes fundamentos ya que es el pilar fundamental del deportista desarrollar estas capacidades.

Tabla 13

Trabajo de la coordinación

ALTERNATIVA	f	%
El pase y la coordinación de la dinámica general	1	25
El tiro y la coordinación de la dinámica general	1	25
El drible y la coordinación de la dinámica general	2	50
Ninguno	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

FUENTE: Encuesta aplicada a entrenadores de baloncesto de la Liga Cantonal de Saraguro.

AUTORA: Mayra Liliana Ordoñez Macas. Año: 2015

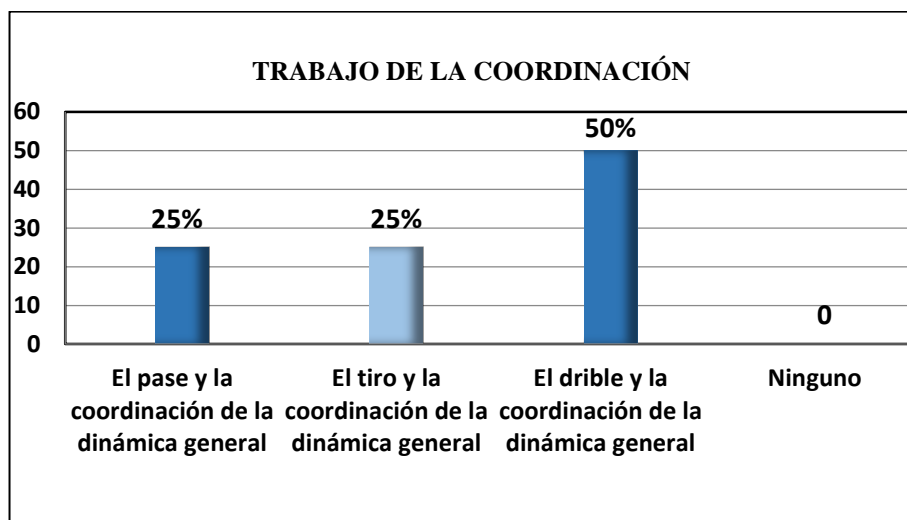


Gráfico 13: Trabajo de la coordinación

**Análisis e interpretación**

La relación de trabajo debe ir acorde a las deficiencias del deportista para mejorar su capacidad de juego.

De acuerdo con los datos obtenidos, un entrenador que representa el 25% manifiesta que lo relaciona con el fundamento del pase, un entrenador que representa el 25% manifiesta que lo relaciona con el tiro, y 2 entrenadores que representa el 50% manifiestan que lo relacionan con el dribling. De acuerdo con estos resultados podemos manifestar que los entrenadores no se deben sentar en un solo fundamento si no que todos son necesarios dentro del campo de juego.

Recomendamos que los entrenadores deben planificar el trabajo de la coordinación dinámica general con todos los fundamentos ya que todos son fundamentales al momento de presentarse en un juego.

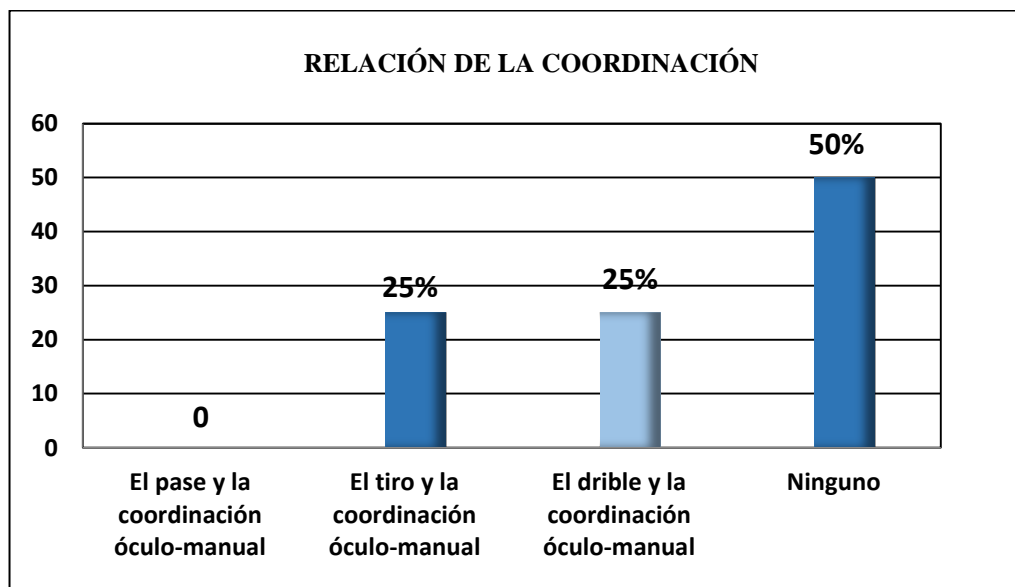
Tabla 14

Relación de la coordinación

ALTERNATIVA	f	%
El pase y la coordinación óculo-manual	0	0
El tiro y la coordinación óculo-manual	1	25
El drible y la coordinación óculo-manual	1	25
Ninguno	2	50
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a entrenadores de baloncesto de la Liga Cantonal de Saraguro.

**AUTORA:** Mayra Liliana Ordoñez Macas. **Año:** 2015



**Gráfico 14:** Relación de la coordinación

**Análisis e interpretación**

La relación de trabajo debe ir acorde a las deficiencias del deportista para mejorar su capacidad de juego.

De acuerdo con los datos obtenidos, un entrenador que representa el 25% manifiesta que lo relaciona con el fundamento del tiro, un entrenador que representa el 25% manifiesta que lo relaciona con el dribling, y 2 entrenadores que representa el 50%



manifiestan que no lo relacionan con ningún fundamento porque creen que no es importante esta capacidad coordinativa. Por lo que podemos manifestar que el entrenador debe desarrollar esta capacidad ya que de ella depende el correcto desarrollo y aprendizaje de la disciplina del baloncesto.

Recomendamos que los entrenadores deben planificar el trabajo de la coordinación óculo-manual con todos los fundamentos ya que todos son fundamentales al momento de presentarse en un juego.

### Test aplicados a los deportistas de la liga cantonal de saraguro

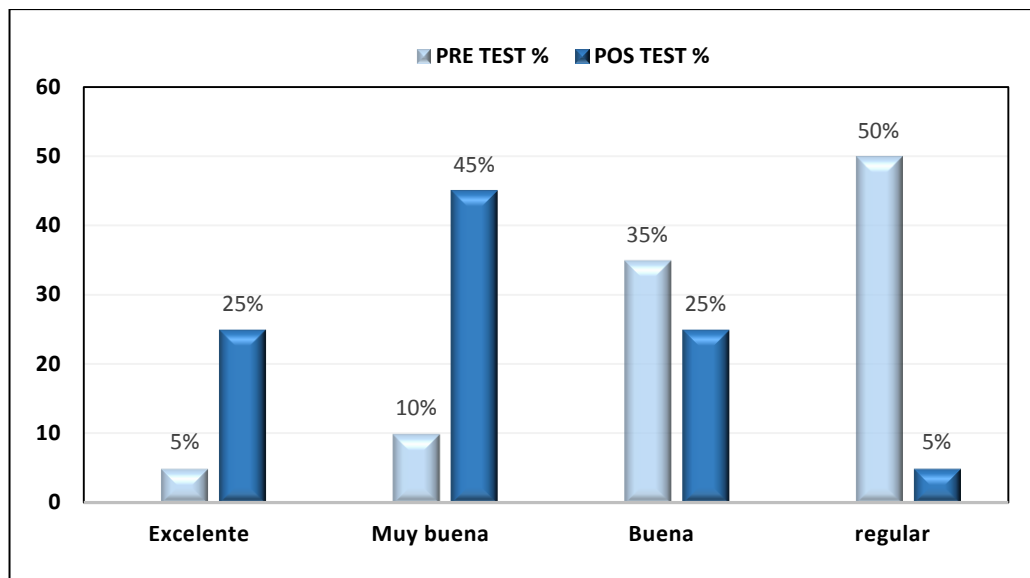
Tabla 15

Test pase de pecho

ALTERNATIVA	PRE TEST		POS TEST	
	f	%	f	%
Excelente	1	5	5	25
Muy buena	2	10	9	45
Buena	7	35	5	25
Regular	10	50	1	5
TOTAL	20	100	20	100

**Fuente:** Pre-test y pos-test del pase de pecho aplicado a niños de 11-12 años de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro.

**AUTORA:** Mayra Liliana Ordoñez Macas. **Año:** 2015



**Gráfico 15:** Test pase de pecho

## Análisis e interpretación

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

Se aplicó un test inicial y nos dio los siguientes resultados: 1 deportista que representa el 5% es “Excelente”, 2 deportistas que representa el 10% es “Muy buena”, 7 deportistas que representa el 35% es “Bueno” y 10 deportistas que representa el 50% es “Regular”.

Luego de aplicar la propuesta alternativa se aplicó un nuevo test de salida cuyos resultados son los siguientes, 5 deportistas que representa el 25% es “Excelente”, 9 deportistas que representa el 45% es “Muy buena”, 5 deportistas que representa el 25% es “Bueno” y 1 deportista que representa el 5% es “Regular”.

Lo que podemos manifestar es que hubo un 90% de la totalidad de los deportistas una mejora sustantiva en la ejecución de la técnica del pase de pecho.

Recomendamos que los entrenadores apliquen un programa de juegos y ejercicios metodológicos para mejorar los fundamentos técnicos de esta disciplina con la coordinación dinámica general y la coordinación óculo-manual.

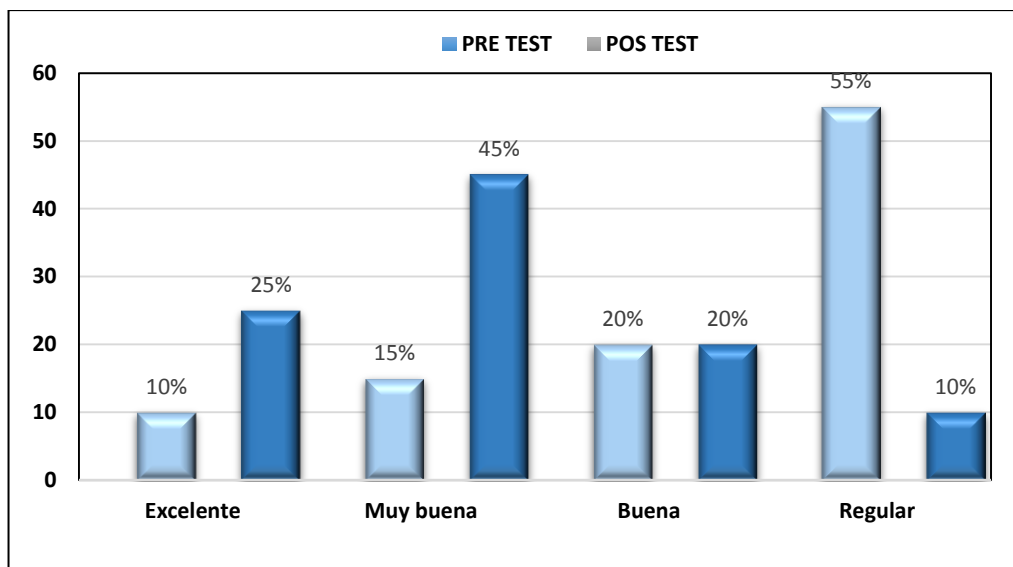
Tabla 16

Test del tiro básico

ALTERNATIVA	PRE TEST		POS TEST	
	f	%	f	%
Excelente	2	10	5	25
Muy buena	3	15	9	45
Buena	4	20	4	20
Regular	11	55	2	10
TOTAL	20	100	20	100

**Fuente:** Pre-test y pos-test del tiro básico aplicado a niños de 11-12 años de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro.

**AUTORA:** Mayra Liliana Ordoñez Macas. **Año:** 2015



**Gráfico 16:** Test del tiro básico

### **Análisis e interpretación**

El lanzamiento o tiro a cesto es la culminación una buena ofensiva, ya sea individual o colectiva. El lanzamiento es el acto de lanzar el balón al cesto contrario buscando un enceste. Es necesario que el jugador conozca las diferentes técnicas y las desarrolle mediante el entrenamiento y la práctica, lo que le proporcionará la confianza y serenidad que requiere el lance.

Se aplicó un test inicial y nos dio los siguientes resultados: 2 deportistas que representa el 10% es “Excelente”, 3 deportistas que representa el 15% es “Muy buena”, 4 deportistas que representa el 20% es “Bueno” y 11 deportistas que representa el 55% es “Regular”.

Luego de aplicar la propuesta alternativa se aplicó un nuevo test de salida cuyos resultados son los siguientes, 5 deportistas que representa el 25% es “Excelente”, 9 deportistas que representa el 45% es “Muy buena”, 4 deportistas que representa el 20% es “Bueno” y 2 deportista que representa el 10% es “Regular”.

Lo que podemos manifestar es que hubo un 80% de la totalidad de los deportistas que mejoraron la ejecución de la técnica del tiro básico.

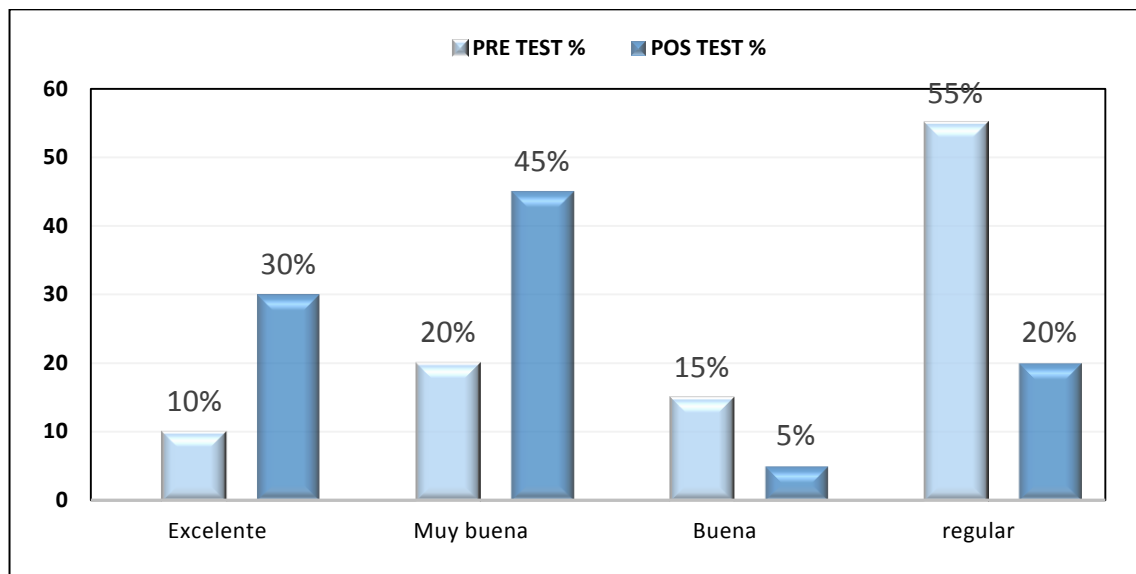
Recomendamos que los entrenadores planifiquen métodos de enseñanza para mejorar los fundamentos técnicos de esta disciplina con la coordinación dinámica general y la coordinación óculo-manual.

Tabla 17

Test del dribling

ALTERNATIVA	PRE TEST		POS TEST	
	f	%	f	%
Excelente	2	10	6	30
Muy buena	4	20	9	45
Buena	3	15	1	5
regular	11	55	4	20
TOTAL	20	100	20	100

**Fuente:** Pre-test y pos-test del dribling aplicado a niños de 11-12 años de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro.  
**AUTORA:** Mayra Liliana Ordoñez Macas. **Año:** 2015



**Gráfico 17:** Test del dribling

**Análisis e interpretación**

Mediante el regate el jugador se desplaza en la cancha con la pelota, considerándose éste un arma tanto en el ataque como en la defensa.

Se aplicó un test inicial y nos dio los siguientes resultados: 2 deportistas que representa el 10% es “Excelente”, 4 deportistas que representa el 20% es “Muy buena”, 3 deportistas que representa el 15% es “Bueno” y 11 deportistas que representa el 55% es “Regular”.

Luego de aplicar la propuesta alternativa se aplicó un nuevo test de salida cuyos resultados son los siguientes, 6 deportistas que representa el 30% es “Excelente”, 9 deportistas que representa el 45% es “Muy buena”, 1 deportista que representa el 5% es “Bueno” y 4 deportistas que representa el 20% es “Regular”.

Lo que podemos manifestar es que hubo un 80% de la totalidad de los deportistas una mejora sustantiva en la ejecución de la técnica del dribling.

Recomendamos que los entrenadores planifiquen métodos de enseñanza para mejorar el dribling con la coordinación dinámica general y la coordinación óculo-manual.

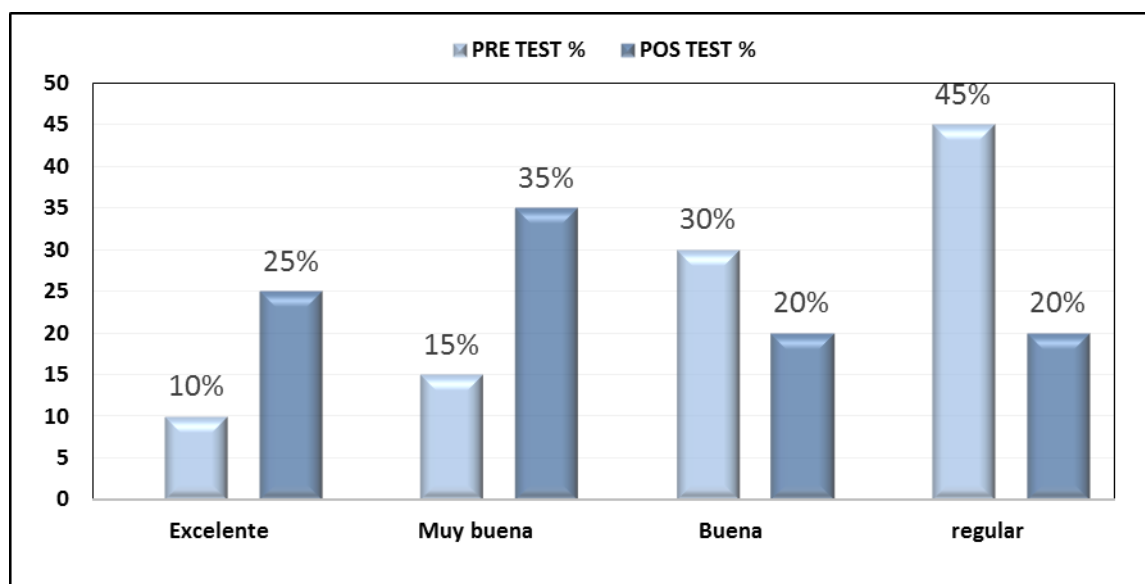
Tabla 18

Test de coordinación de la dinámica general

ALTERNATIVA	PRE TEST		POS TEST	
	f	%	F	%
Excelente	2	10	5	25
Muy buena	3	15	7	35
Buena	6	30	4	20
Regular	9	45	4	20
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Pre-test y pos-test de la coordinación dinámica general aplicado a niños de 11-12 años de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro.

**AUTORA:** Mayra Liliana Ordoñez Macas. **Año:** 2015



**Gráfico 18:** Test de coordinación de la dinámica general

## **Análisis e interpretación**

Es aquella que agrupa y exige la capacidad de sincronizar el sistema nervioso y movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo (músculatura gruesa de brazos, tronco y piernas) para lograr rapidez, armonía, exactitud y economía del movimiento adaptada a diversas situaciones, con el menor gasto de energía posible. Además es fundamental para la mejora de los mandos nerviosos y el afinamiento de las sensaciones y percepciones.

Se aplicó un test inicial y nos dio los siguientes resultados: 2 deportistas que representa el 10% es “Excelente”, 3 deportistas que representa el 15% es “Muy buena”, 6 deportistas que representa el 30% es “Bueno” y 9 deportistas que representa el 45% es “Regular”.

Luego de aplicar la propuesta alternativa se aplicó un nuevo test de salida cuyos resultados son los siguientes, 5 deportistas que representa el 25% es “Excelente”, 7 deportistas que representa el 35% es “Muy buena”, 5 deportistas que representa el 20% es “Bueno” y 4 deportistas que representa el 20% es “Regular”.

Lo que podemos manifestar es que hubo un 60% de la totalidad de los deportistas que mejoraron la coordinación dinámica general.

Recomendamos que los entrenadores apliquen un programa de juegos y ejercicios metodológicos para mejorar la coordinación con los diferentes fundamentos técnicos del baloncesto.

Tabla 19

Test de coordinación óculo-manual

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>PRE TEST</b>		<b>POS TEST</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>25</b>
<b>Muy buena</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
<b>Buena</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
<b>regular</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Pre-test y pos-test de coordinación óculo-manual aplicado a niños de 11-12 años de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro.

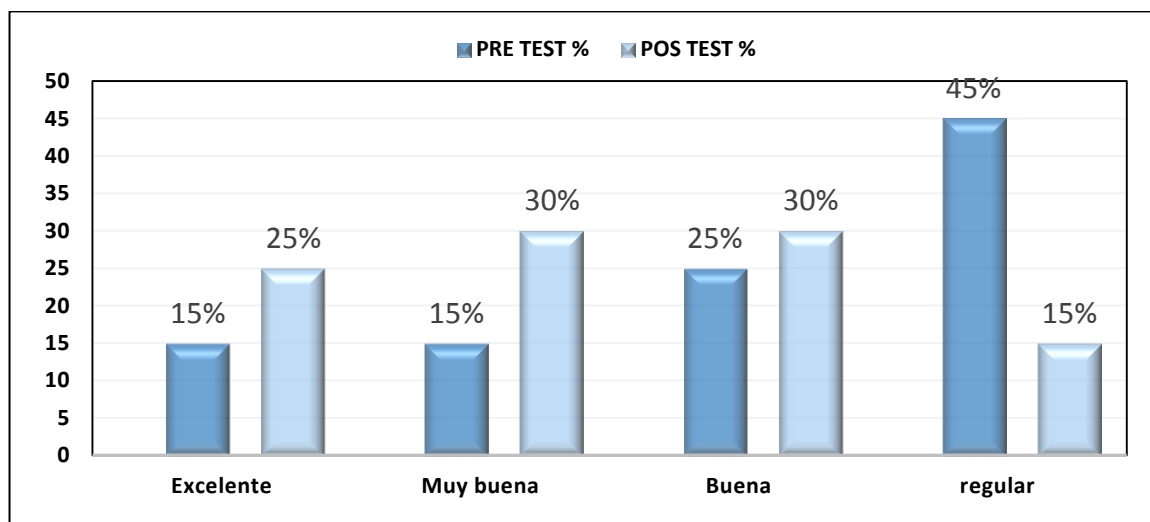


Gráfico 19: Test de coordinación óculo-manual

### Análisis e interpretación

Es preciso prestar atención a la coordinación ojo-mano, por cuanto de ella depende la destreza manual indispensable para el aprendizaje de ciertas tareas escolares y un sin número de prácticas necesarias en la vida corriente.

Se aplicó un test inicial y nos dio los siguientes resultados: 3 deportistas que representa el 15% es “Excelente”, 3 deportistas que representa el 15% es “Muy buena”, 5 deportistas que representa el 25% es “Bueno” y 9 deportistas que representa el 45% es “Regular”.

Luego de aplicar la propuesta alternativa se aplicó un nuevo test de salida cuyos resultados son los siguientes, 5 deportistas que representa el 25% es “Excelente”, 6 deportistas que representa el 30% es “Muy buena”, 6 deportistas que representa el 30% es “Bueno” y 3 deportistas que representa el 15% es “Regular”.

Lo que podemos manifestar es que hubo un 70% de la totalidad de los deportistas que mejoraron la coordinación óculo-manual.

Recomendamos que los entrenadores apliquen un programa de juegos y ejercicios metodológicos para mejorar la coordinación óculo-manual con los diferentes fundamentos técnicos del baloncesto.

## g. DISCUSIÓN

### Objetivo 2.

Diagnosticar a través de test, el estado actual de la coordinación general de los niños de 11-12 participantes en la investigación en la disciplina de baloncesto, de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro.

		INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			
Informantes	Criterios	Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	
		Deportistas	Proceso de enseñanza aprendizaje del baloncesto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>No aplica correctamente la metodología de la enseñanza en el baloncesto.</li> <li>Aplica el estilo de enseñanza de mando.</li> <li>Deficiente dominio técnico del docente.</li> <li>Los entrenadores no tienen una idea clara de cuantos días es conveniente entrenar.</li> <li>Los deportistas por falta de una planificación adecuada no</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los entrenadores no planifican adecuadamente para la enseñanza correcta de esta disciplina por el cual los deportistas no tienen una idea clara de cómo desarrollar cada actividad.</li> <li>Aplica estilos tradicionales de enseñanza.</li> <li>Insuficiente aplicación de los elementos técnicos utilizando poca enseñanza de los</li> </ul>



---

<p>desarrollan los ejercicios propios para mejorar su deficiencia técnica.</p>	<p>fundamentos. -Aplica estilos tradicionales de enseñanza.</p>	<p>fundamento para obtener un resultado favorable en los deportistas.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos no ejecutan correctamente la técnica del pase de pecho lanzando la pelota de cualquier forma.</li> <li>• Falta de planificación para la enseñanza adecuada del pase.</li> <li>• No adoptan la posición adecuada para la ejecución del tiro.</li> <li>• No tienen coordinación al momento de ejecutar el tiro.</li> <li>• Falta de coordinación en los estudiantes.</li> <li>• Dificultad de los estudiantes al momento de controlar el balón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insuficiente aplicación de los elementos técnicos utilizando poca enseñanza de los fundamentos.</li> <li>• Los entrenadores no distribuyen de una manera adecuada el trabajo de entrenamiento de cada fundamento.</li> <li>• Falta de conocimientos de los docentes para la enseñanza del seguimiento del pase de pecho.</li> <li>• Descoordinación al realizar la acción del tiro básico.</li> <li>• La falta de coordinación del tren superior e inferior al realizar la acción del tiro.</li> <li>• Falta de una planificación acorde a cada fundamento.</li> <li>• Falta de aplicación de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar metodología la de enseñanza activa, acorde a las exigencias del aprendizaje significativo.</li> <li>• Dominar la posición básica para la ejecución del tiro básico.</li> <li>• Trabajar la coordinación dinámica general y la óculo-manual.</li> <li>• Realizar planificaciones orientadas a la ejecución correcta de la técnica del dribling.</li> </ul>

---

---

La coordinación dinámica general

- Los entrenadores no tienen conocimiento de la coordinación general llevándole así al deportista a tener muchas falencias en el desenvolvimiento de esta disciplina.
- Falta de conocimiento por parte de los entrenadores de los contenidos propios para el entrenamiento de esta disciplina.
- Los entrenadores no saben en si lo que deben trabajar en cada deportista teniendo así deportistas de bajo rendimiento.
- Los entrenadores no le dan importancia al trabajo de la

estrategias metodológicas de enseñanza por parte de los entrenadores.

- Deportistas de bajo rendimiento.
- Planificaciones sin una metodología de enseñanza acorde para esta capacidad coordinativa.
- Deportistas con altos niveles erróneos de la técnica en cada fundamento.
- Los deportistas tienen una mayor dificultad al momento de desarrollar ejercicios complejos.
- Falta de conocimientos por parte del entrenador dando así una aplicación errónea de los métodos de enseñanza.
- Los entrenadores no aplican métodos para una enseñanza

- Los entrenadores deben darle importancia en cada una de su planificación a la coordinación general para poder desarrollar las capacidades de cada uno de los deportistas teniendo así deportistas de calidad.
- Los entrenadores deben planificar contenidos propios para mejorar el desarrollo de la coordinación con los diferentes fundamentos técnicos del baloncesto.
- Planificar ejercicios pliometricos ya que estos ejercicios ayudaran al deportista a desarrollar sus

---

coordinación con ningún recurso metodológico favorable siendo así una enseñanza sin fundamentos para el deportista.

- Los estudiantes no tienen coordinación al momento de realizar los ejercicios.
- Falta de concentración y motivación por parte del profesor.
- Los estudiantes no tienen coordinación óculo-manual al momento de aplicarlos con cada uno de los fundamentos.

correcta de esta capacidad coordinativa.

- Los entrenadores no le dan importancia al trabajo de la coordinación.
- Los docentes no planifican ejercicios específicos para la coordinación óculo-manual.

capacidades coordinativas adecuadamente y más aún en etapas formativas.

- Los docentes deben realizar un trabajo específico para mejorar la coordinación dinámica general con los diferentes fundamentos técnicos del baloncesto para tener deportistas de calidad y sean capaces de responder en una situación de juego.
  - Aplicar ejercicios y juegos adecuados para mejorar el desarrollo de la coordinación óculo-manual.
-

## **Interpretación**

La coordinación completamente a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos –velocidad, durante mucho tiempo – resistencia-y para desplazar objetos pesados – fuerza-. Para “convertir” estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

La coordinación es un elemento fundamental en el desarrollo físico de las personas. Está presente es todos los movimientos que realiza el ser humano, desde las actividades de la vida.

Diaria hasta los gestos deportivos. Cuando hablamos de coordinación nos referimos a coordinación muscular, principalmente intermuscular. Cuando queremos realizar un determinado gesto, los músculos implicados en él se contraen o se alejan acorde a su función en el movimiento: agonista o antagonista.

La coordinación es una capacidad del ser humano que necesita ser aprendida y entrenada para ejecutarse a una buena velocidad e intensidad y conseguir q el gesto sea ofensivo. Cuando trabajamos en coordinación estamos desarrollando el cuerpo desde dos perspectivas principalmente: la parte física donde se pretende conseguir un desarrollo matriz eficaz y armónico; y la psicología, donde tratamos de mejorar los mecanismos de precepción, decisión y ejecución. Un amplio y alto nivel de la coordinación (además del repertorio de habilidades fundamentales) facilita la asimilación y el demonio de ejercicios extremadamente complicados en los posteriores años de entrenamiento.

La coordinación que se debe tener en cuenta al momento de entrenar la disciplina del baloncesto es la coordinación dinámica general: La coordinación dinámica general es la actividad que requiere el movimiento de todas las partes del cuerpo. Conseguir una buena coordinación dinámica general requiriere dominio del tono muscular, control de la postura y equilibrio, y sensación de seguridad. Por ejemplo, a la de dar un salto, el niño ha de conseguir un grado de equilibrio que le permita mantenerse de pie, una capacidad de impulso suficiente para levantar los dos pies del suelo y una auto seguridad en sí mismo que le permita no necesitar ayuda externa para conseguirlo. Si el niño tiene estos factores, probablemente de un salto correctamente.

El cuerpo humano, está formado por un conjunto de segmentos artículos entre si que no se mueven en bloque, sino de forma discontinua y mediante una serie de puntos de apoyo del cuerpo con el suelo (paso, saltos) que forman una especie de divisiones de un mismo movimiento. Por eso, al hablar de la coordinación dinámica general debemos tener presente dos aspectos fundamentales que la caracterizan, y que son: la organización del espacio y el tiempo.

La coordinación óculo-manual: La coordinación óculo-manual es el trabajo asociado de la visión y las manos; en este grado , el niño debe ser enfrentado a tareas sobre recepción, lanzamiento y manipulación de elementos pequeños, en donde se combine la rapidez y la precisión en las ejecuciones; no se trata sencillamente de que el niño lance o reciba un objeto con una o ambas manos, sino que los lanzamientos y las recepciones deben hacerse desde diferentes situaciones (después de una carrera, durante la carrera, después de un giro lanzamientos a un punto preciso).

- Elaborar un programa de ejercicios y juegos metodológicos para potenciar la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto para los niños de 11-12 años, de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro de la Provincia de Loja.
- Aplicar como alternativa: un programa de ejercicios y juegos metodológicos para mejorar el desarrollo de la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto en los niños de 11-12 años de la Liga Deportiva cantonal de Saraguro.
- Evaluar a la coordinación general con los ejercicios propuestos para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto en los niños de 11-12 años de la Liga Cantonal de Saraguro.

#### INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA

Informantes

Criterios	Teneres	Innovaciones	Satisfactores
Procesos de enseñanza aprendizaje del baloncesto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenador capacitado para poder impartir conocimientos de enseñanza aprendizaje correctos de esta disciplina.</li> <li>• Planificación por día semanas y meses del entrenamiento deben ser acordes a la necesidad o falencia alguna de cada deportista al ejecutar los diferentes ejercicios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar estrategias de capacitación técnica para los entrenadores.</li> <li>• Programa planificado de entrenamiento con volumen, e intensidades por día de entrenamiento.</li> <li>• Ejecución de un programa de ejercicios y juegos para trabajar los diferentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es satisfactor ya que el 90% de los entrenadores se capacitaron para poder impartir estas nuevas exigencias de los procesos de enseñanza que necesita esta disciplina.</li> <li>• Es satisfactor ya que en un 90% de los entrenadores creen conveniente distribuir</li> </ul>

Deportistas

---

<p>metodológicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plan de Ejercicios específicos para los diferentes contenidos a trabajar dentro de esta disciplina.</li> <li>• Docentes capacitados, infraestructura, y recursos materiales necesarios para un proceso de enseñanza aprendizaje activo.</li> <li>• Profesores preparados para enseñar, explicar y ejecutar las posiciones básicas para el mejoramiento del tiro básico.</li> <li>• Planes de clase precisas para la ejecución correcta del tiro básico a través de la coordinación dinámica general y óculo-manual.</li> <li>• Juegos activos propios para el mejoramiento el dribling.</li> </ul>	<p>contenidos acorde a las necesidades de los deportistas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología de la enseñanza activa, métodos por descubrimiento guiado y resolución del problema.</li> <li>• Se aplicó un programa de ejercicios metodológicos y juegos activos para mejorar el tiro básico junto a la coordinación dinámica general y el óculo-manual.</li> <li>• Se aplicó un programa de juegos y ejercicios específicos para la coordinación dinámica general y el óculo-manual.</li> <li>• Ejercicios básicos direccionados a trabajar el dribling.</li> </ul>	<p>adecuadamente los días de entrenamiento para poder lograr resultados satisfactorios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es satisfactorio porque el 75% de los entrenadores tienen claro que contenidos se debe trabajar para mejorar el desarrollo de la coordinación general con los fundamentos técnicos del baloncesto.</li> <li>• Es satisfactor ya que el 95% de los deportistas lograron mejorar la técnica del pase de pecho para desenvolverse en el juego de una forma eficiente.</li> <li>• Es satisfactor ya que el 90% de los deportistas lograron mejorar la técnica del tiro básico mediante una</li> </ul>
---	--	--

---

---

<p>La coordinación general</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios adecuados para el dribling.</li> <li>• Plan de capacitación para docentes para esta disciplina, con un programa que incluya nuevos procesos metodológicos.</li> <li>• Planificaciones de ejercicios pliométricos para mejorar la coordinación general con los diferentes fundamentos técnicos del baloncesto.</li> <li>• Planificación de ejercicios acorde a las necesidades que requieren los deportistas para mejorar la coordinación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los entrenadores tienen una idea clara de lo que es la coordinación general ya que en esta etapa formativa el deportista aprende lo que el entrenador imparte o ejecuta.</li> <li>• Se aplican nuevas estrategias por parte de los entrenadores para el desarrollo metodológico de los fundamentos</li> </ul>	<p>planificación adecuada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es satisfactor ya que el 80% de los deportistas lograron mejorar la técnica del dribling.</li> <li>• Los entrenadores en un 95% tienen una idea más clara de lo que es en si la coordinación y que es muy importante trabajar con los diferentes fundamentos técnicos del baloncesto.</li> <li>• El 95% de los entrenadores plantean estrategias metodológicas para motivar las clases y llamar la atención del deportista con cada ejercicio a desarrollar.</li> </ul>
--------------------------------	---	--	---

---



---

dinámica general.

- Plan de clase de ejercicios y juegos para la coordinación óculo-manual.

técnicos.

- Programa de ejercicios específicos para la coordinación dinámica general.
- Los ejercicios son los siguientes:
- Realizar ejercicios polimétricos algunos de ellos pueden ser:  
coordinación en escaleras.  
-Coordinación con uñas y realizar dribling.
- Aplicación de un programa de ejercicios específicos.

- El 80% de los deportistas mejoraron la coordinación dinámica general a través de un programa de juegos y ejercicios metodológicos.
- El 85% de los deportistas mejoraron favorablemente la coordinación óculo-manual con cada uno de los ejercicios aplicados.

- 
- Por ejemplo: Lanzar dos balones contra la pared y receptor a los dos sin que toquen el piso.
  - De la posición sentada lanzar el balón hacia arriba y receptorlo de pie.
-

## **Interpretación**

Tomando en cuenta el desarrollo del individuo y comenzando por el niño, el trabajo de la coordinación general (coordinación dinámica general, coordinación óculo-manual) resulta de vital importancia para su desarrollo, ya que de ahí van a surgir todas las soluciones motrices a problemas de movimiento a resolver en su continuo aprendizaje.

La disciplina del baloncesto, al exigir soluciones rápidas, hay que trabajar permanentemente estas coordinaciones. Cuando se analiza el aprendizaje o perfeccionamiento de las diferentes técnicas deportivas como modelo ideal de un movimiento deportivo podemos observar como el avance de este aprendizaje en cada deportista es diferente aunque en mucho de los casos los deportistas son sometidos al mismo tipo de ejercicio físico. Diversos son los factores que pueden incidir en el desnivel del aprendizaje de los movimientos, así como en la formación de los hábitos.

La coordinación general es una capacidad que no solo influye en la actividad deportiva, sino que es determinante en cualquier actividad laboral, que tenga que vincular habilidades de diferentes partes del cuerpo como son las manos, piernas, vista, etc.

La coordinación general es considerada como pre-requisito de rendimiento o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana. En los entrenamientos, el basquetbolista tiene que dominar todo un sistema de hábitos motores, la complejidad de las acciones de juego.

Si la técnica es la principal arma en la lucha contra el adversario, la forma con la que se maneja esa arma, en situaciones cambiantes e imprevistas nos asegurara el éxito en la misma. Los fundamentos técnicos del baloncesto son los siguientes:

El pase de pecho es aquel que se utiliza para distancias medias y cortas, lanzando el balón mediante una rápida extensión de los brazos, continuada por el impulso sucesivo de las muñecas y dedos, limitando el desplazamiento de los pies y el impulso hacia adelante. En el pase de pecho se sacan los brazos del cuerpo saliendo a la altura del pecho, para hacer llegar el balón al receptor a la misma altura aproximadamente. Es un fundamento que tiene que ser dominado por parte de todos los jugadores porque pasar y

recibir bien nos hará permanecer más tiempo con el balón a nuestro poder y más probabilidad de encestar. Para mejorar la ejecución de este fundamento se planificaron ejercicios específicos. Y una vez aplicados estos ejercicios y juegos el 95% de los estudiantes han logrado una mejora significativa porque están en proceso de alcanzar la técnica del pase de pecho.

Para el tiro básico se aplicó un programa de ejercicio y juegos específicos que influenciaron en el mejoramiento de la ejecución de tiro básico. Con los ejercicios aplicados se logró que el 90% mejorara el tiro básico.

Para el dribling se aplicó un programa de ejercicios y juegos específicos que influenciaron en el mejoramiento de la ejecución del dribling. Con los ejercicios aplicados se logró que el 80% lograra mejorar la técnica del dribling.

La coordinación dinámica general es indispensable para lograr perfeccionar los movimientos que se requiere en cada uno de los fundamentos entonces al tener conocimiento de la importancia de esta capacidad se aplicó ejercicios y juegos metodológicos para lograr mejorar el desarrollo de la coordinación dinámica general y el 80% lograron mejorar notablemente esta coordinación. La coordinación óculo-manual es indispensable desarrollar ya que muchos deportistas no tienen una visión ojo-mano se aplicó un programa de ejercicios específicos, gracias a la aplicación de este programa el 85% de los deportistas mejoraron la coordinación óculo-manual con los diferentes fundamentos del baloncesto.

Cabe destacar que la mejora ha sido notable en cada uno de los deportistas permitiéndoles realizar los ejercicios con mayor facilidad de la coordinación dinámica general y el óculo-manual con los diferentes fundamentos del baloncesto.

## **h. CONCLUSIONES**

Con los resultados de los instrumentos de campo que se utilizó en la investigación, se llegó a las siguientes conclusiones:

- El entrenador no aplica correctamente la metodología de la enseñanza en el baloncesto.
- Los entrenadores no planifican adecuadamente para la enseñanza correcta de esta disciplina por el cual los deportistas no tienen una idea clara de cómo desarrollar cada actividad.
- Los deportistas por falta de una planificación adecuada no desarrollan los ejercicios propios para mejorar su deficiencia técnica.
- Los entrenadores no le dan importancia al trabajo de la coordinación con ningún recurso metodológico favorable siendo así una enseñanza sin fundamentos para el deportista.

## **i. RECOMENDACIONES**

De acuerdo a las conclusiones que se llegó a determinar en el proceso de investigación se detallan las siguientes recomendaciones.

- Que los entrenadores sean capacitados para la enseñanza de esta disciplina ya que este deporte tiene una gran exigencia técnica.
- Los entrenadores deben aplicar correctamente la metodología de la enseñanza para cada fundamento para obtener un resultado favorable en los deportistas.
- Realizar planificaciones orientadas a la ejecución correcta de la técnica de cada uno de los fundamentos técnicos del baloncesto.
- Aplicar el: Programa de ejercicios y juegos metodológicos para mejorar el desarrollo de la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto.



**PROPUESTA ALTERNATIVA**  
**DATOS INFORMATIVOS**

---

TÍTULO	Programa de ejercicios y juegos metodológicos para mejorar el desarrollo de la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto.
INSTITUCIÓN EJECUTORA	Liga Deportiva Cantonal de Saraguro
UBICACIÓN	Saraguro
BENEFICIARIOS	Deportistas de las categorías de 11-12 años Y entrenadores
TIEMPO ESTIMADO PARA SU EJECUCIÓN	2 Meses Mayo a Julio, lunes, miércoles y viernes.
RESPONSABLE	Mayra Liliana Ordoñez Macas
TUTORA	Dra. Yindra Flores Cala

---

## **INTRODUCCIÓN**

La coordinación podría ser definida de forma general como la capacidad neuromuscular que permite que el movimiento se ajuste a unos criterios establecidos de eficacia, precisión, armonía y economía, diversos estudios han señalado esta capacidad como uno de los aspectos de mayor relevancia en la detección de talentos para el baloncesto así como la importancia de su desarrollo en la mejora del rendimiento deportivo, de forma aún más acusada en las categorías de formación.

La evolución del baloncesto hacia un modelo de juego con jugadores más dinámicos y versátiles, aspectos que, según los autores, ponen de manifiesto la necesidad de, entre otras capacidades, un mayor nivel coordinativo que permita dar respuesta a este nuevo modelo de juego; esta evolución en el modelo de juego ha sido refrendada por otros estudios basados en los cambios en las respuestas estadísticas.

Con conceptos que plantean varios autores surge la necesidad de plantear una serie de ejercicios metodológicos que nos permitan mejorar la dinámica general y la coordinación óculo-manual para el desarrollo y perfeccionamiento técnico de los fundamentos básicos como son el pase de pecho, el dribling, y el tiro básico.

En la propuesta trabajaremos diferentes ejercicios metodológicos que mejore la coordinación de la dinámica general y óculo-manual para cada fundamento técnico y para ello se trabajara con una metodología de ejercicios dinámicos y con juegos metodológicos.

Los resultados alcanzados nos permitirán cumplir con los objetivos establecidos en la investigación.



## **JUSTIFICACIÓN**

La coordinación es la capacidad para controlar todos aquellos mecanismos de percepción, regulación, organización y jerarquización que permiten el movimiento del cuerpo humano. De hecho, no solo controla el movimiento, sino que además busca la calidad, la economía y la eficacia de dicho movimiento.

Es una investigación que se desarrolla con un sector asequible en este caso son los niños de 11-12 años, donde pretendemos trabajar la coordinación general a través de juegos y ejercicios específicos para el desarrollo de dicha capacidad ya que es imprescindible trabajar en edades tempranas para el correcto desarrollo de las demás capacidades complejas.

Es por eso que la educación Física cumple un papel importante ya que los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas. En estas clases el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro, en su vida social, etc. Es por eso que buscamos estrategias dinámicas para enseñar esta capacidad coordinativa para que el niño no se aburra y preste más interés en el deporte y no lo realice por obligación.

La importancia de la aplicación de la propuesta desarrolla un papel importante en el niño, ya que contribuye considerablemente a la mejora del desarrollo de la coordinación general de forma intelectual, emocional, mediante el juego y ejercicios fijos para dicha capacidad.

El niño controla su propio cuerpo y coordina sus movimientos, organiza su pensamiento, implica, creación, imaginación, exploración y fantasía explora el mundo que le rodea, controla sus sentimientos y resuelve sus problemas emocionales, en definitiva se convierte en un ser social.

Tomando en cuenta el apoyo que brinda la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro, con la disposición de la muestra de una población, instalación deportiva adecuada, para llevar a cabo la propuesta y contribuir a la mejora de la coordinación general en niños de 11-12 años.

La alternativa va encaminada en lograr mejorar el desarrollo de la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 11-12 años de la Liga

Deportiva Cantonal de Saraguro. Mediante la elaboración de un programa de ejercicios y juegos metodológicos.

Teniendo un impacto en los niños de 11-12 años quienes mediante la aplicación del programa de ejercicios y juegos metodológicos se mantendrán al deportista motivado y activo para así facilitar los aprendizajes de la coordinación general y alcanzar el objetivo propuesto.

### **OBJETIVO GENERAL**

- ✓ Aplicar un programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de la coordinación general en el baloncesto, y que permita contribuir con la enseñanza aprendizaje y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos de esta disciplina.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Mejorar la coordinación dinámica general para desarrollar el ritmo de ejecución de los fundamentos técnicos con balón.
- Perfeccionar la coordinación óculo manual para el desarrollo de la precisión de los fundamentos técnicos con balón.

### **FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA**

La actual propuesta es muy importante, ya que debemos saber cómo emplear todas las técnicas del baloncesto con las diferentes capacidades coordinativas para poder lograr deportistas de alta calidad capaces de responder de una forma favorable en una situación de juego compleja en los niños de 11-12 años de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro.

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO



Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos. Sobre estos cuatro aspectos se va a construir el juego colectivo y también van a derivar el resto de acciones que necesitamos para completar el juego, como por ejemplo el rebote, el corte hacia canasta, los diferentes bloqueos.

A continuación hablaremos de cada uno de los fundamentos

#### **El pase**

El objetivo de un pase en el baloncesto o básquetbol es el avance de la pelota dentro de la cancha, utilizándose este movimiento esencialmente para crear posiciones de tiro a cesta.

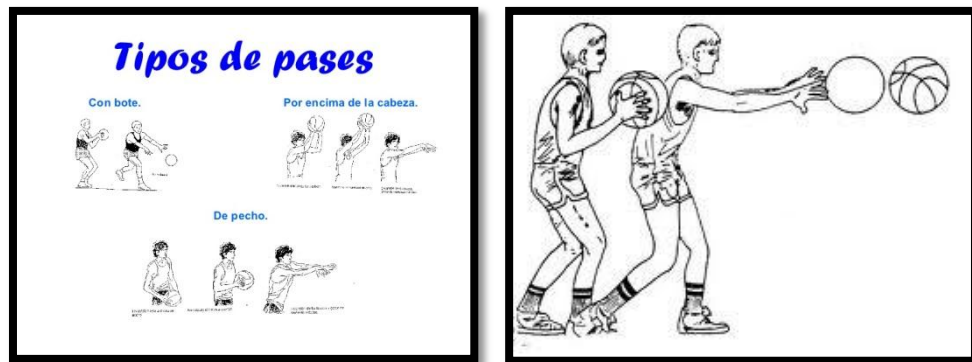
Un pase debe ser rápido y preciso, con economía de tiempo y movimientos. El pasador debe alcanzar un cien por ciento de efectividad. La pérdida de un pase en un momento crítico puede significar puntos para el adversario, los que sumados a los puntos que el equipo ha dejado de anotar al perder el dominio del balón, han ocasionado más de una derrota.

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.

### **Características de un buen 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.



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
- Sobre el hombro y

### **Pase de pecho**

Se emplea entre 3 metros de distancia; es el que da mejores resultados de todos, por lo tanto el más usual, y constituye la base de todos los pases. El balón se sostiene a la altura del pecho, los codos ligeramente separados del tronco, los dedos confortablemente separados sobre el balón, con los dedos pulgares señalando uno al otro. Desde allí se lleva ligeramente la pelota hacia "adelante y abajo, atrás y arriba" conjuntamente con un paso adelante y simultáneamente se extienden las extremidades superiores en dirección del pase, dando impulso así al balón con las muñecas y dedos. El pase debe estar dirigido entre la cadera y los hombros del receptor.

Un buen pase se convierte en el mejor instrumento para la obtención de tantos y un equipo que domina esta técnica elevará su confianza y su nivel de juego.

### **Pase picado con dos manos**

La mecánica es básicamente igual a la del pase de pecho, la diferencia estriba en que el balón bota en el suelo antes de llegar al receptor, por lo cual los brazos han de ir dirigidos al suelo en lugar de al receptor. El pase debe ir dirigido tras el bote a la cintura del receptor. El bote del balón debe producirse más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unos 3/4 de la distancia existente entre ellos.

### **El pase sobre la cabeza**

Utilizaremos este pase para pasar a los pivots, como primer pase de apertura en el contraataque, o por ejemplo para cambiar el balón de lado (invertir el balón).

Aquí, si cabe, toma aún más importancia una finta previa de un pase picado, o un pase lateral para dejar libre el espacio por donde vamos a pasar el balón. Una vez que esté libre la línea de pase subiremos el balón con las dos manos hasta colocarlo encima de la cabeza y ligeramente adelantado al plano de la cara: codos mirando hacia adelante y los pulgares de las manos hacia atrás.

A partir de esta posición comenzaremos la extensión de los brazos, sin que lleguemos a su total extensión daremos un golpe seco con las muñecas de tal forma que las palmas queden hacia afuera y abajo con los dedos extendidos.

Lo usaremos principalmente en distancias cortas y medias. El error más frecuente al llevar el balón por detrás de la cabeza con lo cual el pase es lento, también cruzar los brazos o pasar con la mano dominante.

### **Pase de béisbol**

Se usa para desplazar el balón a gran distancia, en general para dar pases de contraataque.

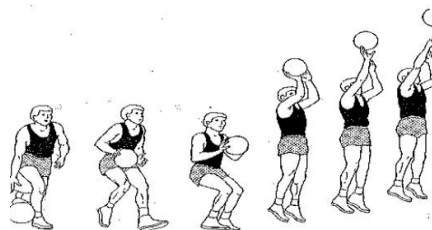
Desde la posición de triple amenaza llevamos el balón, cogido con ambas manos, aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase. La mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción. La pierna correspondiente a la mano de pase estará retrasada. Ligero giro del tronco hacia ese lado. En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo llevaremos la pierna retrasada hacia delante. Soltamos el balón con un golpe de muñeca instantes antes de que la pierna apoye en el suelo. El brazo quedará totalmente extendido y la palma de la mano mirando hacia el suelo y los dedos en la dirección del pase. La trayectoria del balón será ligeramente parabólica, aunque lo más recta posible.

### **Lanzamiento o tiro**

Dado que el objetivo inmediato del equipo durante un partido de básquetbol es marcar tantos, el lanzamiento o tiro a cesto es la culminación una buena ofensiva, ya sea individual o colectiva. El lanzamiento es el acto de lanzar el balón al cesto contrario buscando un enceste. Es necesario que el jugador conozca las diferentes técnicas y las desarrolle mediante el entrenamiento y la práctica, lo que le proporcionará la confianza y serenidad que requiere el lance.

Un buen encestador es importante en un equipo, pero no olvidemos que también lo es un buen defensa ya que por las mismas reglas del juego la victoria no es solamente para aquel que anota más sino además para el que menos tantos permiten.

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.



Existe una gran variedad de tiros o lanzamientos y podemos decir que en general los buenos anotadores lanzan rápidamente para no darle tiempo al defensa a intervenir o bien se desmarcan fácilmente y consiguen mejor tiempo y espacio para el tiro.

Un buen lanzador debe saber usar las dos manos así como conocer las diferentes clases de tiros existentes.

**Bandeja.** El lanzamiento "en bandeja" se realiza con una sola mano y en posición de suspensión, usualmente por uno de los lados del tablero. Generalmente se efectúa después de un doble paso. El jugador salta y mientras está en equilibrio lanza a cesta.

**Lanzamiento de pecho.** Es un tiro que se efectúa con ambas manos y desde el pecho del jugador. El jugador se coloca en una posición cómoda y equilibrada, puede ser con pies paralelos o uno ligeramente adelantado, con una separación normal. Cej (1993) manifiesta que. "La táctica individual del lanzamiento a canasta implica el conocimiento de los gestos técnicos en cuanto a su ejecución, y además implica conocer los principios que rigen su utilización" (p.9). Acuerdo con los autores que el lanzamiento el entrenador debe trabajar en el deportista mucho los que son los factores psicológicos ya que por ejemplo la falta de confianza malogra la concentración del jugador y hace que de antemano se sienta derrotado, impidiéndole lanzar a cesto o realizar alguna jugada con total acierto.

### **El regate o dribling.**



Mediante el regate (baloncesto o básquetbol) o "drible" (del inglés, dribble: transporte de la pelota en deportes tales como el fútbol y el baloncesto) el jugador se desplaza en la cancha con la pelota, considerándose éste un arma tanto en el ataque como en la defensa.

Cada jugador debe practicar el regate con cualquiera de las manos, hasta dominar perfectamente esta forma de desplazamiento con el balón. Sin embargo, no debe

olvidarse que su empleo excesivo puede perjudicar el trabajo de conjunto y que el pase imprime mayor velocidad que el regate a los ataques.

### **El regate se utiliza para**

- ✓ Sacar el balón del tablero defensivo
- ✓ Adelantar la pelota en el ataque
- ✓ Buscar posición favorable para el tiro a cesta
- ✓ Romper o quebrar la defensa
- ✓ Distraer la pelota de áreas congestionadas

Dentro de los principios fundamentales del regate debemos considerar principalmente la posición del cuerpo, el control de la pelota y el campo visual.

### **Drible de control**

El drible de control se utiliza cuando se debe sacrificar la rapidez en aras de la seguridad por encontrarse el driblador con una marcación estrecha o cuando se espera por la reorganización ofensiva del equipo.

Por estos motivos se debe driblar lateralmente protegiendo el balón y alejándolo del defensor, es decir se debe interponer el cuerpo entre el defensor y el balón a la vez que se mira por encima del hombro contrario a la mano que dribla a fin de mantener un contacto visual permanente con el entorno. En este caso el drible generalmente debe ser más bajo para mantener el balón el máximo de tiempo posible en contacto con la mano y así mayor será el grado de disponibilidad para pasar o cambiar de mano. La dirección del drible es casi vertical, pues este tipo de acción va asociado normalmente a desplazamientos lentos y cortos.

### **Drible de velocidad**

El drible de velocidad es el que permite desplazarse con una mayor rapidez con el control reglamentario del balón, ya que la defensa no está estrechamente marcando. El drible es relativamente alto, por delante y a un lado del cuerpo y la trayectoria del balón forma un ángulo, con respecto a la verticalidad, que aumenta cuando crece la velocidad de desplazamiento.



### **Algunos aspectos que se deben tener en cuenta en la técnica del regate son**

- Mantener preferentemente hombros agachados
- Apoyarse en la punta de los pies
- Utilizar movimientos de vaivén del codo, muñeca y dedos
- Rebotar la pelota a una distancia cómoda de los pies
- No terminar el drible antes de decidir la siguiente acción a seguir.

El regate debe concluir con un pase preciso, un lanzamiento o un pivote. El mal hábito de hacer rebotar la pelota inmediatamente después de recibir un pase impide muchas veces el desarrollo de jugadas y contraataques.

Alheim (1971) este autor plantea que se debe:

Realizar las fintas rápida y claramente, antes de intentar una finta hay que decidir cómo se quiere que se mueva el adversario, se puede realizar una combinación de fintas, no se puede telegrafiar las fintas empleando constantemente la misma maniobra o utilizando movimientos de fintas irreales. (p.123)

Una frase muy importante y lo comparto del mejor jugador que nos impulsa a ser mejores jugadores y protagonistas de un juego de calidad nos dice. Siempre he creído que si uno se pone a trabajar, los resultados llegarán tarde o temprano. No hago las cosas creyendo a medias. Sé que al hacerlo así sólo puedo esperar resultados mediocres. Por eso me concentro en los entrenamientos tanto como en los juegos. Es una actitud que se puede abrir y cerrar como si fuera un grifo. Sería imposible hacerme el tonto en los entrenamientos y después, al necesitar más empuje en el final de un juego, pretender que el esfuerzo se refleje. >> MICHAEL JORDAN. "Mi filosofía del triunfo."

### **La coordinación general**

Tiene un carácter fundamental, al determinar el funcionamiento correcto de nuestro cuerpo y de su interrelación consigo mismo y con el medio.

Cambeiro (1987) este autor plantea que. "Si no tuviéramos coordinación, nuestros gestos serían imprecisos, nuestros movimientos torpes, unas acciones anularían a otras, y los esfuerzos que realizaríamos para conseguir pequeños objetivos resultarían enormes" (p.28). Mi opinión es que en la observación externa de un movimiento

coordinado podemos apreciar la fluidez y la eficacia del mismo. En el ámbito interno, se dice que hay una buena interrelación entre el sistema nervioso que envía las órdenes oportunas y los músculos que realizan el movimiento requerido. Un buen nivel de coordinación dependerá de la maduración del sistema nervioso y del nivel de aprendizaje motor.

### **Conceptos de coordinación**

La coordinación es un concepto ampliamente definido diciéndose de él, que es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido.

Se dice que existe coordinación cuando todos los sistemas encargados de producir movimiento adaptado a las exigencias de nuestro alrededor, actúan sincronizadamente para conseguir un funcionamiento adecuado, fluido y ajustado a lo que pretendemos. Se puede entender la coordinación como la capacidad mediante la cual existe una interrelación entre el sistema nervioso central y la musculatura, lo que da lugar a la sincronización entre los músculos, provocando el movimiento que deseamos.

Fetz (1976) nos manifiesta que. “La coordinación es el fundamento óptimo de los músculos durante la ejecución de los gestos motores” (p.34).

Meinel (1987) manifiesta que la:

La coordinación viene dada concretamente por el control que tiene el sistema nervioso central sobre la musculatura, este control proporciona un movimiento más o menos preciso dependiendo de lo deseado, así como un control del movimiento y su implantación en el espacio y la adecuación temporal. (p.130).

Weineck (1988) plantea lo siguiente:

La coordinación es muy importante a la hora de aprender nuevos movimientos en cualquier tipo de actividad, tanto en el deporte como en el mundo del baile, a la hora de ejercer una profesión como técnico de aparato electrónicos, médicos, etc, cuanto más elevado sea el nivel de coordinación, más rápidos precisos serán nuestros movimientos, y más fácil nos resultara aprender otros nuevos. (p.45)

La coordinación es la capacidad mediante la cual existe una interrelación entre el sistema nervioso central y la musculatura, sincronizando las acciones de los mismos, logrando un perfecto juego entre los músculos agonistas y antagonistas en función del movimiento pretendido.

### **Tipos de coordinación**

- ❖ Coordinación dinámica general, es el tipo de coordinación en el que se exige el movimiento o actividad de todas las partes del cuerpo.
- ❖ Coordinación óculo-motriz o segmentaria, es aquella en la que utilizamos las extremidades de forma específica, y la vista es el sentido que adquiere el papel más relevante. Este tipo de coordinación, se divide a su vez, en dos subgrupos:
  - ✓ Coordinación óculo-manual, es aquella en la que los movimientos que se realizan son con las extremidades superiores.
  - ✓ Coordinación óculo-pédica, es el tipo de coordinación que se encarga del movimiento de las extremidades inferiores.

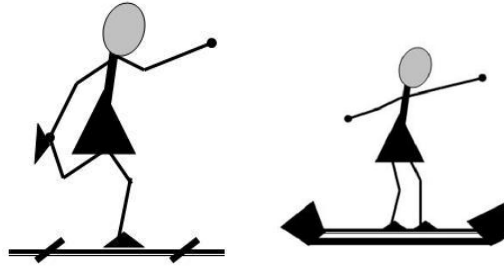
La coordinación es un concepto importante a la hora de hacer clases con los alumnos pequeños, ya que una buena base en esto, podrá darles posibilidades en realizar las cosas con una ejecución mucho mejor.

Entre más pequeños se les refuerce la coordinación mejor será esta sobre todo a la hora de enseñarles cosas tales como los deportes. Lo ideal es que esto se aplique tanto en la casa como en el colegio.

En términos generales la coordinación se puede definir como la acción de "conectar medios, esfuerzos, etc, para una acción común".

Otra definición es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades".

El término puede referirse a distintos significados según el contexto como por ejemplo en anatomía, puede hablarse de distintos tipos de coordinación para referirse al trabajo conjunto de distintos órganos, como por ejemplo en la coordinación mano-ojo o la coordinación muscular.



### Como es el proceso evolutivo de la coordinación

- 1ª Infancia (0-3 años): Se adquiere la suficiente madurez nerviosa y muscular como para asumir las tareas de manejo del propio cuerpo. La mayoría de las coordinaciones son globales, aunque ya comienzan las primeras coordinaciones óculo-manuales al coger objetos. Entre los 18-24 meses, se aprecia un mayor desarrollo pudiendo abrir y cerrar puertas, ponerse los zapatos, lavarse, etc. (Trigueros y Rivera, 1991).
- Educación Infantil (3-6 años): El repertorio de posibilidades crece con los estímulos que le llegan al niño. Las acciones coordinadas dependerán de la adquisición de un perfecto esquema corporal y del conocimiento y control del propio cuerpo. La actitud lúdica propia de estas edades es protagonista por excelencia de la formación tanto motriz como cognitiva y hacen que las formas motoras se vayan enriqueciendo y complicando.
- Educación Primaria (6-12 años): Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. La mala aptitud de retención motriz en el primer ciclo y parte del segundo exige en estas edades una profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento. Al final del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo sensitivo y cognitivo, se refleja una buena capacidad perceptiva y de observación. Los ajustes motores son muy eficaces.
- Educación Secundaria y Bachillerato (12-18 años): Desde comienzos de la pubertad hasta finales de la adolescencia, tiene lugar la maduración sexual y un crecimiento general del cuerpo, esto conllevará un retroceso en la coordinación

de los movimientos. Más tarde, la coordinación mejorará en función de la mejora de las cualidades físicas.

Castañer y Camerino (1991) plantea que la. “Capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada”. Desde mi punto de vista y la de los autores se ve a la coordinación como la capacidad que nos ayuda a realizar los movimientos con la mayor precisión y velocidad posible” (p.127). La considero muy importante en nuestras vidas, pues de ella dependen muchísimas personas en su trabajo, y gracias a ella tenemos la posibilidad de ejercer movimientos con total perfección.

### **Coordinación dinámica general**

La coordinación dinámica general es la actividad que requiere el movimiento de todas las partes del cuerpo.

Conseguir una buena coordinación dinámica general requiere dominio del tono muscular, control de la postura y equilibrio, y sensación de seguridad. Por ejemplo, a la hora de dar un salto, el niño ha de conseguir un grado de equilibrio que le permita mantenerse de pie, una capacidad de impulso suficiente para levantar los dos pies del suelo y una autoseguridad en sí mismo que le permita no necesitar ayuda externa para conseguirlo. Si el niño tiene todos esos factores, probablemente dé un salto correctamente.

El cuerpo humano, está formado por un conjunto de segmentos articulados entre sí que no se mueven en bloque, sino de forma discontinua y mediante una serie de puntos de apoyo del cuerpo con el suelo (pasos, saltos) que forman una especie de divisiones dentro de un mismo movimiento. Por eso, al hablar de la coordinación dinámica general debemos tener presente dos aspectos fundamentales que la caracterizan, y que son: la organización del espacio y el tiempo.

La organización del espacio se puede trabajar utilizando el mayor número posible de sensaciones táctiles, visuales y cinestésicas.

Algo muy positivo para los niños puede ser que jueguen con objetos de gran tamaño, para que realicen movimientos con movimientos de una gran amplitud y pueda observar medidas espaciales de grandes distancias.

## **Objetivos de la coordinación Dinámica General**

- Conocer la variedad de las posturas corporales.
- Experimentar la posibilidad de movimiento dentro de cada postura.
- Experimentar situaciones de equilibrio con diferentes bases de sustentación.
- Experimentar situaciones de equilibrio en diferentes planos y superficies.
- Reaccionar ante situaciones que provocan el desequilibrio postural.

## **Desarrollo y evolución**

### **❖ 0 – 2 AÑOS**

- Coordinaciones globales.
- Primeras coordinaciones segmentarias al intentar coger objetos (barrido).
- Hacia 7 meses ajuste de movimientos para soltar los objetos.
- Hacia 10 meses mayor economía en el agarre de objetos.
- Entre 18 y 24 meses mayor coordinación en los lanzamientos y gran evolución en habilidades de autonomía.

### **❖ 2-6 AÑOS**

- Suelen producirse coordinaciones erróneas en los lanzamientos.
- En las construcciones hay gran coordinación.
- En las actividades físicas predominan las coordinaciones globales.

### **❖ 6-8 AÑOS**

- Comienzan las coordinaciones analíticas, con independencia de brazos y piernas.
- Etapa en que los niños pueden llegar a ser muy hábiles, con gran coordinación y gran repertorio de movimientos.

### **❖ 9-12 AÑOS**

- Comienzo de las coordinaciones motoras complejas, siendo capaz de enlazar ejercicios.
- Se realizan coordinaciones específicas para determinadas actividades o deportes.
- Los ajustes motores son muy eficaces

## ❖ 13-14 AÑOS

- Con el crecimiento puede darse cierto empeoramiento debido al gran aumento de fuerza que todavía no es controlada por el sujeto.

### **Cualidades de la coordinación**

La coordinación es uno de los factores responsables de proporcionar calidad al movimiento mediante

1. **Precisión.** Tanto en la velocidad como en la dirección.
2. **Eficacia.** En los resultados intermedios y finales.
3. **Economía.** En la utilización de la energía muscular y nerviosa requeridas.
4. **Armonía.** En la complementariedad de los Estados de contracción y descontracción usados.

Es evidente que la estructura del sistema nervioso y la funcionalidad del aparato locomotor son la doble vertiente evolutiva ligada al crecimiento infantil; son factores necesarios pero no suficientes para el desarrollo de la coordinación, pues a esta hay que acompañarla con el ejercicio de la percepción y los factores de la propia corporalidad, así como la espacialidad y la temporalidad.

Gil (2004) dice que. “La coordinación dinámica general refleja el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular” (p.401). La conceptualización de cada autor de la coordinación dinámica general comparto su criterio porque todos dicen que esta capacidad es principal para un niño para poderse desarrollar con facilidad con cualquier disciplina deportiva.

### **Coordinación óculo-manual**

La coordinación se puede definir

- Capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado a la necesidad del movimiento o gesto concreto.
- Control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores.
- Capacidad de sincronizar la acción de los músculos productores del movimiento, tanto agonista como antagonista, para que se intervenga en el momento preciso con una velocidad e intensidad adecuada.

En Educación Física podemos definir la coordinación como la habilidad (capacidad) que tiene el cuerpo o una de sus partes para desarrollar en secuencia ordenada, armónica y eficaz un gesto o acción determinada bajo la acción cerebral. En nuestro caso, lanzamiento, golpeo y atrape, la mano depende del tronco, pero no debe estar soldada a él. Tiene que haber una independencia del brazo con respecto al tronco. Este es el factor más importante de la precisión en la coordinación óculo-manual.

Como factor importante, la apreciación de peso y volumen, está muy relacionado con la coordinación óculo-manual. Es decir, todas las acciones que queramos hacer van a depender de la utilización de unos objetos con un tamaño o un grosor diferente. (De lo pequeño a lo grande, de lo ligero a lo pesado).

La coordinación óculo-manual tiene varias definiciones:

- Característica específica en el aprendizaje de un ejercicio de destreza. Los ejercicios de este tipo de coordinación establecen la relación entre el objeto y el cuerpo con el fin de conducir los movimientos hacia un objetivo o blanco. (Le Bouch).
- Movimientos de exploración de la mano y del ojo donde éste último anticipa el movimiento de la mano y acopla la exploración totalmente solo.

**Objetivos de la coordinación óculo-manual, importantes tanto en tareas escolares como prácticas de la vida cotidiana**

- ✓ Habilidad y destreza en las manos.
- ✓ La independencia derecha-izquierda.
- ✓ La adaptación sensoriomotriz, acción conjunta de sentidos y músculos para regular la coordinación del movimiento.
- ✓ La precisión ligada al equilibrio general y a la independencia muscular.





## **Proceso evolutivo de la coordinación en la educación**

### **-Infancia (0-3 años)**

Se adquiere la suficiente madurez nerviosa y muscular como para asumir las tareas de manejo del propio cuerpo. La mayoría de las coordinaciones son globales, aunque ya comienzan las primeras coordinaciones óculo-manuales al coger objetos. Entre los 18-24 meses, se aprecia un mayor desarrollo pudiendo abrir y cerrar puertas, ponerse los zapatos, lavarse, etc.

### **-Educación Infantil (3-6 años)**

El repertorio de posibilidades crece con los estímulos que le llegan al niño. Las acciones coordinadas dependerán de la adquisición de un perfecto esquema corporal y del conocimiento y control del propio cuerpo. La actitud lúdica propia de estas edades es protagonista por excelencia de la formación tanto motriz como cognitiva y hacen que las formas motoras se vayan enriqueciendo y complicando.

### **-Educación Primaria (6-12 años)**

Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. La mala aptitud de retención motriz en el primer ciclo y parte del segundo exige en estas edades una profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento.

### **-Educación Secundaria y Bachillerato (12-18 años)**

Desde comienzos de la pubertad hasta finales de la adolescencia, tiene lugar la maduración sexual y un crecimiento general del cuerpo, esto conllevará un retroceso en la coordinación de los movimientos. Más tarde, la coordinación mejorará en función de la mejora de las cualidades físicas.

La coordinación óculo-manual o coordinación ojo-mano, es la capacidad que posee un individuo de utilizar simultáneamente las manos y la vista con el objeto de realizar una tarea o actividad. Por ejemplo: coser, dibujar, escribir, peinarse, entre otros.

Camacho (1991) se trata:

De la ejecución de movimientos ejecutados por el control de la visión y un objeto, ya se encuentre éste en reposo o en

movimiento. Esto provoca una ejecución precisa para cogerlo con las manos o golpearlo con el pie. (p.81)

De acuerdo con el concepto de este autor comparto su definición porque nos dice que es preciso prestar atención a la coordinación ojo-mano, por cuanto de ella depende la destreza manual indispensable para el aprendizaje de ciertas tareas escolares y un sin número de prácticas necesarias en la vida corriente.

## **METODOLOGÍA**

La metodología que se aplicara en el presente propuesta tiene algunos elementos importantes a considerar desde su estructuración basada en el diagnostico preliminar realizado a los deportistas de baloncesto de la Liga Cantonal de Saraguro los mismos que tiene serias dificultades en la ejecución de los fundamentos básicos para lo cual se aplicara el siguiente proceso metodológico.

**Forma organizativa.** La forma organizativa está relacionada con las actividades que se van a realizar por parte del investigador , las mismas que están estructuradas en circuitos de trabajo, con exposición de reglas de juego, los ejercicios se realizaran de manera individual, en parejas y grupal, se realizaran ejercicios con balón de carácter localizados, ejercicios con escaleras, conos. El mando de dirección es directo, donde el investigador generara la demostración, para que los alumnos la apliquen y finalmente se generara corrección de errores.

**Procedimientos.** La propuesta de ejercicios está estructurada en tres fases:

La primera que se realizara la aplicación de los test para evaluar la coordinación de la dinámica general el mismo que consiste en lo siguiente.

### **Test Dinámica General**

#### **“MUEVE TU CUERPO”**

¿De cuántas formas puedes saltar y, a la vez, mover los brazos? ¿Puedes hacer el movimiento contrario de las piernas con los brazos?

#### **“EL ROBOT”**

Andar adelantando el brazo del mismo lado del pie que avanza. ¿Quién es capaz de correr de esa forma? ¿Y hacia atrás? ¿De qué otra forma te puedes desplazar mientras los brazos hacen movimientos contrarios?

#### **“EL GLOBISTA”**

¿De cuántas formas podemos llevar un globo sin ayuda de las manos? ¿Cuántos puedes llevar a la vez? ¿y por parejas sin utilizar las manos?

El segundo test de coordinación óculo manual que se estructura de los siguientes componentes:

### **Test Óculo-Manual**

**Objetivo:** Medir el grado de coordinación óculo-manual.

**Desarrollo:** esta prueba consiste en lanzar una pelota al paredón se situara a 6mt de distancia lanzara con la mano hábil y la recogerá a su regreso con las dos manos durante 1s.

**El test para evaluar el pase de pecho es el siguiente.**

**Objetivo:** Medir la realización técnica del pase de pecho.

**Desarrollo:** A una distancia de 4m entre dos compañeros realizar de forma ininterrumpida el pase de pecho durante 30 segundos.

**El test para evaluar el tiro básico es el siguiente**

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

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

**El test para la evaluación del dribling se propone el siguiente**

**Objetivo:** Medir la realización técnica del drible.

**Desarrollo:** Realizar el drible en zig zag entre obstáculos que estarán separados entre sí por una distancia de 4m.

**La segunda fase.** Es de aplicación de la propuesta que está dividida en dos grandes unidad de contenidos, la misma que se refiere a la coordinación de la dinámica general con 12 periodos de trabajo y la segunda unidad que tiene que ver con la coordinación óculo manual con 12 periodos de trabajo.

**La tercera fase.** Se constituye en la evaluación final del programa de ejercicios a través de aplicar nuevamente los test tanto para coordinación de la dinámica general como el óculo-manual y los test de los fundamentos básicos del pase de pecho, tiro básico, y el dribling.

**Métodos** los métodos que se utilizara tienen relación con el método de la repeticiones por lo que se quiere es generar procesos de automatización motriz de la técnica del pase, del tiro y del boteo, y de igual manera mejorar la coordinación de la dinámica general y la óculo manual, y el método pliométrico que estará contribuyendo a

generar la dinámica general de la coordinación para mejorar el ritmo de ejecución del tiro básico, el pase de pecho y el dribling, como medios de trabajo.

## DESCRIPCION DE LA PROPUESTA

### MATRIZ OPERATIVA DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

ACTIVIDAD	QUE SE HARA	COMO SE HARA	CON QUIEN SE HARA	QUIENES HACEN	CUANDO HACEN	DONDE HACEN
<b>Evaluar la coordinación de la dinámica general de los deportistas</b>	Test de coordinación	Mediante la aplicación de los test	Con los deportistas de baloncesto de la Liga deportiva Cantonal de Saraguro	Investigador		Coliseo de Saraguro
<b>Programa de ejercicios para mejorar la coordinación de la dinámica general</b>	Aplicara un programa de ejercicios	Mediante ejercicios individuales y grupales	Deportistas de la categoría de 11 a 12 años de la Liga Cantonal de Saraguro	Investigador		Coliseo de Saraguro
<b>Evaluar la coordinación de la dinámica general de los deportistas</b>	Test de coordinación	Mediante la aplicación de los test	Con los deportistas de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro	Investigador		Coliseo de Saraguro

El programa de ejercicios estará enfatizado en fortalecer la coordinación general para una correcta ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto se plantea la siguiente relación de los objetivos con los contenidos a trabajar en los deportistas de baloncesto de la Liga Cantonal de Saraguro.

### MATRIZ DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p><b>Aplicar un programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de la coordinación en el baloncesto, y que permitan contribuir con la enseñanza aprendizaje y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos de esta disciplina.</b></p>	<p>Mejorar la coordinación de la dinámica general para desarrollar el ritmo de ejecución de los fundamentos técnicos con balón</p> <p>Perfeccionar la coordinación óculo-manual para el desarrollo de la precisión de los fundamentos técnicos con balón</p>	<p><b>La dinámica general</b></p> <p><b>Coordinación óculo manual</b></p>

## MATRIZ DE CONTENIDOS

CONTENIDO GENERAL	CONTENIDO ESPECIFICO	PERIODOS
COORDINACIÓN DE LA DINÁMICA GENERAL	<b>LA COORDINACIÓN DE LA DINÁMICA GENERAL Y EL PASE DE PECHO.</b>	<b>4</b>
	<b>LA COORDINACIÓN DE LA DINÁMICA GENERAL Y EL TIRO BÁSICO.</b>	<b>4</b>
	<b>LA COORDINACIÓN DE LA DINÁMICA GENERAL Y EL DRIBLING</b>	<b>4</b>
COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL	<b>LA COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL Y EL PASE DE PECHO.</b>	<b>4</b>
	<b>LA COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL Y EL TIRO BÁSICO.</b>	<b>4</b>
	<b>LA COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL Y EL DRIBLING</b>	<b>4</b>
<b>TOTAL</b>		<b>24 PERIODOS</b>



## PROPUESTA DE ACTIVIDADES CRONOGRAMA

CONTENIDO GENERAL	CONTENIDO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
COORDINACIÓN DE LA DINAMICA GENERAL	LA	Ejercicios y juegos	- Cancha	Observación
	COORDINACIÓN DE LA DINÁMICA GENERAL Y EL PASE DE PECHO.	metodológicos de coordinación	- Escaleras	EXCELENTE
		dinámica general y el pase de	- Silbato	BUENO
		pecho.	- Conos	REGULAR
COORDINACIÓN DE LA DINAMICA GENERAL	LA	Ejercicios y juegos	- Cancha	Observación
	COORDINACIÓN DE LA DINÁMICA GENERAL Y EL PASE DE PECHO.	metodológicos de coordinación	- Escaleras	EXCELENTE
		dinámica general y el pase de	- Silbato	BUENO
		pecho.	- Conos	REGULAR
COORDINACIÓN DE LA DINAMICA GENERAL	LA	Ejercicios y juegos	- Cancha	Observación
	COORDINACIÓN DE LA DINÁMICA GENERAL Y EL TIRO BÁSICO	metodológicos de coordinación	- Escaleras	EXCELENTE
		dinámica general y el tiro básico.	- Silbato	BUENO
			- Conos	REGULAR
			- Chalecos	
			- Balones	

---

COORDINACIÓN DE LA DINAMICA GENERAL	LA	Ejercicios y juegos	- Aros	Observación
	COORDINACIÓN DE LA DINÁMICA GENERAL Y EL TIRO BÁSICO.	metodológicos de coordinación dinámica general y el tiro básico.	- Bancos de madera - Cancha - Escaleras - Silbato - Conos - Chalecos - Balones - Aros - Bancos de madera	EXCELENTE  BUENO  REGULAR
COORDINACIÓN DE LA DINAMICA GENERAL	LA	Ejercicios y juegos	- Cancha	Observación
	COORDINACIÓN DE LA DINÁMICA GENERAL Y EL DRIBLING.	metodológicos de coordinación dinámica general y el dribling.	- Escaleras - Silbato - Conos - Chalecos - Balones - Aros - Bancos de madera	EXCELENTE  BUENO  REGULAR
COORDINACIÓN DE LA DINAMICA GENERAL	LA	Ejercicios y juegos	- Cancha	Observación
	COORDINACIÓN DE LA DINÁMICA GENERAL Y EL	metodológicos de coordinación dinámica general y el dribling .	- Escaleras - Silbato - Conos	EXCELENTE  BUENO

---

	DRIBLING.		- chalecos	REGULAR
			- Balones	
			- Aros	
			- Bancos de madera	
LA	LA	Ejercicios y juegos	- Cancha	Observación
COORDINACIÓN	COORDINACIÓN	metodológicos de coordinación	- Escaleras	EXCELENTE
ÓCULO-MANUAL	ÓCULO-MANUAL	óculo-manual y el pase de	- Silbato	
	Y EL PASE DE	pecho.	- Conos	BUENO
	PECHO.		- Chalecos	REGULAR
			- Balones	
			- Aros	
			- Bancos de madera	
LA	LA	Ejercicios y juegos	- Cancha	Observación
COORDINACIÓN	COORDINACIÓN	metodológicos de coordinación	- Escaleras	EXCELENTE
ÓCULO-MANUAL	ÓCULO-MANUAL	óculo-manual y el pase de	- Silbato	
	Y EL PASE DE	pecho.	- Conos	BUENO
	PECHO.		- Chalecos	REGULAR
			- Balones	
			- Aros	
			- Bancos de madera	
LA	LA	Ejercicios y juegos	- Cancha	Observación
COORDINACIÓN	COORDINACIÓN	metodológicos de coordinación	- Escaleras	

ÓCULO-MANUAL	ÓCULO-MANUAL Y EL TIRO BÁSICO	óculo-manual y el tiro básico.	- Silbato - Conos - Chalecos - Balones - Aros - Bancos de madera	EXCELENTE  BUENO  REGULAR
LA COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL	LA COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL Y EL TIRO BÁSICO	Ejercicios y juegos metodológicos de coordinación óculo-manual y el tiro básico.	- Cancha - Escaleras - Silbato - Conos - Chalecos - Balones - Aros - Bancos de madera	Observación  EXCELENTE  BUENO  REGULAR
LA COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL	LA COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL Y EL DRIBLING.	Ejercicios y juegos metodológicos de coordinación óculo-manual y el dribling.	- Cancha - Escaleras - Silbato - Conos - Chalecos - Balones - Aros - Bancos de madera	Observación  EXCELENTE  BUENO  REGULAR

LA	LA	Ejercicios y juegos		Observación
COORDINACIÓN	COORDINACIÓN	metodológicos de coordinación	- Cancha	EXCELENTE
ÓCULO-MANUAL	ÓCULO-MANUAL	óculo-manual y el dribling.	- Escaleras	
	Y EL DRIBLING.		- Silbato	BUENO
			- Conos	REGULAR
			- chalecos	
			- Balones	
			- Aros	
			- Bancos de madera	

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	MAYO				JUNIO				JULIO		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
Aplicación de ficha de observación inicial	X										
Aplicación de la propuesta		X	X	X	x	x	x	x	x	x	
Aplicación de ficha final											x

## BIBLIOGRAFÍA

ANDREU, P. y GARCIA, V. (2002). *Baloncesto*. Barcelona, España: Martínez Roca.

Batllori, J.M., y Batllori, J. (1999). *Guía de juegos. Guías Espasa*. Barcelona, España: Grao

Guillemard, Gerald y otros. (1998). *Las cuatro esquinas de los juegos*. Lérida, España: Agonos.

Lavega, P. y Olaso, S. (2003). *1000 Juegos y deportes populares y tradicionales: La tradición jugada*. Barcelona, España: Paidotribo.

Velázquez, R., García, JM., Del Valle, S., y Díaz, P. (2006). *Judo: juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas*. Barcelona, España: Paidotribo

### Revista Online

García, E. (mayo de 2009). Juegos populares y tradicionales de España y su valor didáctico

en el aula de Educación Física. *EFDeportes.com*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd132/juegos-populares-y-tradicionales-en-educacion-fisica.htm>

Pareja, F y Herrador, J. (Agosto de 2008). Juegos de iniciación al esquí. *EFDeportes.com*.

Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd123/juegos-de-iniciacion-al-esqui.htm>

*Juegos populares adaptados al baloncesto*. Recuperado de

<http://www.efdeportes.com/efd145/juegos-populares-adaptados-al-baloncesto.htm>

### **Artículo Online**

*Distintos tipos de juegos para incluir en las clases de Educación Física.*

Recuperado

de <http://www.efdeportes.com/efd130/juegos-para-incluir-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm>

*Educación Física, salud y deporte.* Recuperado de

<http://educacionfisicafrangarcia.blogspot.com/2012/08/ud-coordinacion-dinamica-general.html>

*100 ejercicios y juegos de coordinación dinámica general para niños de 10 a 12 años.*

Recuperado de <http://www.amazon.es/EJERCICIOS-JUEGOS-COORDINACION-DINAMICA-GENERAL-ebook/dp/B008HIIJZK>

*Monográfico de ejercicios de BaloncestoK.* Recuperado de

[http://www.jgbasket.com/ejercicios\\_baloncesto.htm](http://www.jgbasket.com/ejercicios_baloncesto.htm).



## GUIA DE EJERCICIOS Nro.1

**Fecha:** 04-05-2015


**Niños:** 11-12 años

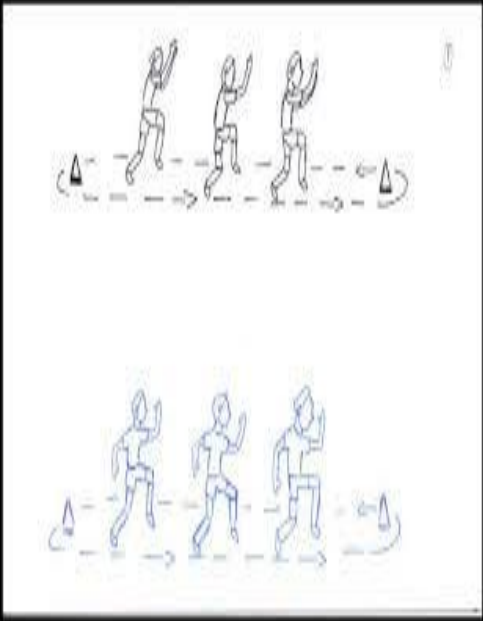
**Lugar:** Liga Deportiva de Saraguro

**Objetivo:** Mejorar el desarrollo de la coordinación de la dinámica general y el pase de pecho.

**Recursos:** Balones, cancha, silvato, escaleras, conos, etc.

**Observaciones:**

FASES	ACTIVIDADES JUEGOS-EJERCICIOS	TIEMPO	GRAFICOS
INICIAL	<p><b>MOTIVACIÓN</b></p> <p><b>“JUEGO”</b></p> <p><b>TEMA:</b> la pelota caliente.</p> <p><b>OBJETIVO:</b> Mejorar el pase con diferentes cambios de dirección.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Se forman dos grupos de igual número de niños y al sonido del silbato tienen que darse cinco pases consecutivos y meter un gol si el otro equipo logra quitarles inician desde cero el conteo de los pases.</p>	10min	

	<p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO GENERAL.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar carrera continua por toda la cancha.</li> </ul> <p><b><u>LUBRICACIÓN</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar movimientos de cabeza – cuello derecha –izquierda-arriba-abajo.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de los hombros de adelante hacia atrás.</li> </ul> <p>De la posición de pie realizar movimientos circulares</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos de cintura de derecha a izquierda.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de las muñecas.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar flexión y extensión de la pierna derecha e izquierda.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de tobillos.</li> </ul> <p><b><u>ESTIRAMIENTO.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar estiramientos del tren superior hasta el tren inferior.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p>Realizar los siguientes ejercicios.</p> <p>- Ubicamos dos columnas y realizaremos los siguientes ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Skipping alto en el mismo lugar</li> <li>○ Skipping bajo en el mismo lugar</li> <li>○ Realizaremos ejercicios de parada de un tiempo y de dos tiempos.</li> <li>○ Ejercicios de posición baja.</li> <li>○ Elevar rodillas.</li> <li>○ Elevar talones hacia atrás.</li> <li>○ Elevar rodillas y talones hacia atrás de manera combinada.</li> <li>○ Realizar skiping bajo y alto en velocidad.</li> <li>○ Realizar desplazamientos laterales</li> </ul>	15min	
--	--	-------	--

PRINCIPAL

### COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL Y EL PASE DE PECHO.

**Skipping simple:** A lo largo de la escalera apoyar de forma alternada solo punta de pies, avanzando con una pisada en cada cuadrado.

**Consideraciones:**

- Elevación de rodillas 90°.
- Vista fija al frente.
- Braceo constante y alternado.
- Variar el primer pie de contacto.

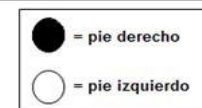
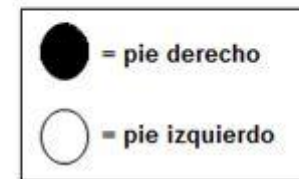
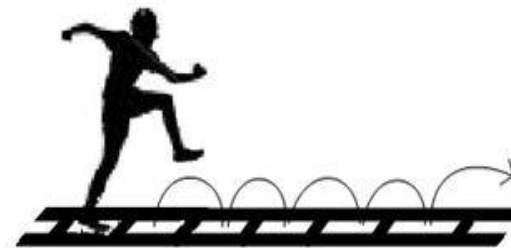
**Skipping doble:** A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie.

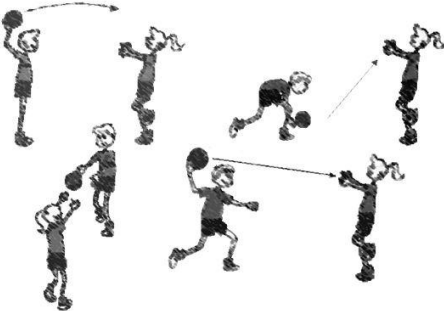
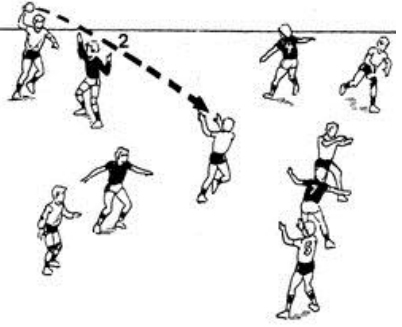
**Consideraciones:**

- Elevación de rodillas 90°.
- Vista fija al frente.
- Braceo constante y alternado.
- Variar el pie de primer contacto.
- No tocar escalera, en lo posible.

**Skipping doble con balón:** A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie, con un balón en las manos sobre la cabeza.

35min



	<p>Se ubicaran dos grupos de igual número de deportistas y formaran dos filas una fila estará con balón y la otra no.</p> <p>La primera fila realizara los ejercicios de coordinación antes indicada y al finalizar dar un pase largo de pecho a la fila que no está con balón para que pase al otro lado de la fila para que realice el ejercicio de coordinación y del pase así sucesivamente.</p>	15	
FINAL	<p style="text-align: center;"><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p><b>-JUEGO</b></p> <p><b>PILLA-PILLA</b></p> <p>Formaran dos grupos de igual número de jugadores y tienen que darse cinco pases seguidos y meter gol, si el otro equipo logra quitar el balón tendrán que empezar a contar los pases.</p> <p><b>-Aseo personal</b></p>	8 min	

## GUIA DE EJERCICIOS Nro.2

**Fecha:** 06-05-2015


**Niños:** 11-12 años

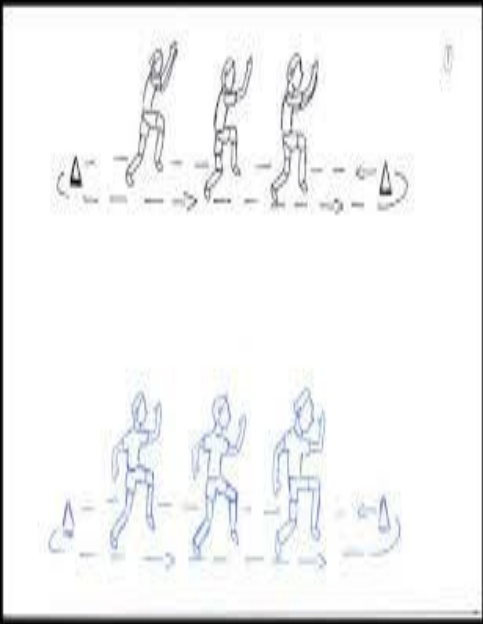
**Lugar:** Liga Deportiva de Saraguro

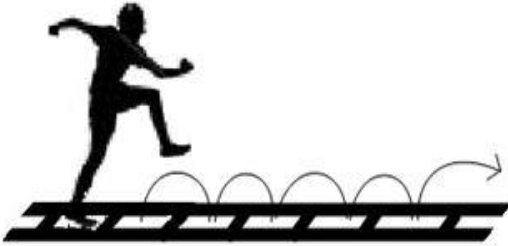


**Objetivo:** Mejorar el desarrollo de la coordinación de la dinámica general y el pase.

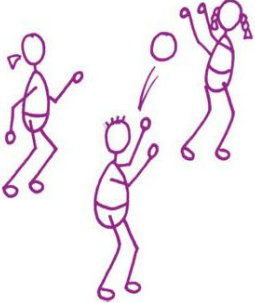
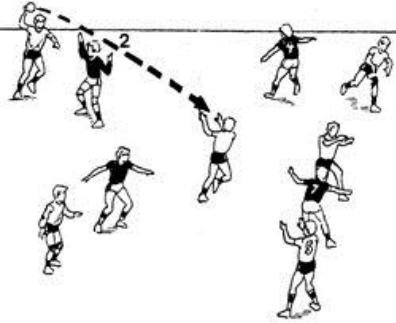
**Recursos:** Balones, cancha, silvato, escaleras, conos, etc.

**Observaciones:**

FASES	ACTIVIDADES JUEGOS-EJERCICIOS	TIEMPO	GRAFICOS
INICIAL	<p><b>MOTIVACIÓN</b></p> <p><b>“JUEGO”</b></p> <p><b>TEMA:</b> la pelota caliente.</p> <p><b>OBJETIVO:</b> Mejorar el pase con diferentes cambios de dirección.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Se forman dos grupos de igual número de niños y al sonido del silbato tienen que darse cinco pases consecutivos y meter un gol si el otro equipo logra quitarles inician desde cero el conteo de los pases.</p>	5min	

	<p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO GENERAL.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar carrera continua por toda la cancha.</li> </ul> <p><b><u>LUBRICACIÓN</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar movimientos de cabeza – cuello derecha –izquierda-arriba-abajo.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de los hombros de adelante hacia atrás.</li> </ul> <p>De la posición de pie realizar movimientos circulares</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos de cintura de derecha a izquierda.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de las muñecas.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar flexión y extensión de la pierna derecha e izquierda.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de tobillos.</li> </ul> <p><b><u>ESTIRAMIENTO.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar estiramientos del tren superior hasta el tren inferior.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p>Realizar los siguientes ejercicios.</p> <p>- Ubicamos dos columnas y realizaremos los siguientes ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Skipping alto en el mismo lugar</li> <li>○ Skipping bajo en el mismo lugar</li> <li>○ Realizaremos ejercicios de parada de un tiempo y de dos tiempos.</li> <li>○ Ejercicios de posición baja.</li> <li>○ Elevar rodillas.</li> <li>○ Elevar talones hacia atrás.</li> </ul>	<p>15min</p>	
--	--	--------------	--

<b>PRINCIPAL</b>	<p style="text-align: center;"><b>COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL Y EL PASE</b></p> <p><b>Skipping simple:</b> A lo largo de la escalera apoyar de forma alternada solo punta de pies, avanzando con una pisada en cada cuadrado.</p> <p><b>Consideraciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevación de rodillas 90°.</li> <li>• Vista fija al frente.</li> <li>• Braceo constante y alternado.</li> <li>• Variar el primer pie de contacto.</li> </ul> <p><b>Skipping doble:</b> A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie.</p> <p><b>Consideraciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevación de rodillas 90°.</li> <li>• Vista fija al frente.</li> <li>• Braceo constante y alternado.</li> <li>• Variar el pie de primer contacto.</li> <li>• No tocar escalera, en lo posible.</li> </ul> <p><b>Skipping doble con balón:</b> A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie, con un balón en las manos sobre la cabeza.</p>	15min	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">● = pie derecho</p> <p style="text-align: center;">○ = pie izquierdo</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">● = pie derecho</p> <p style="text-align: center;">○ = pie izquierdo</p> </div> </div>
------------------	---	-------	--

	<p>Se ubicaran tres grupos de igual número de deportistas y formaran tres filas</p> <p>Se ubicaran las tres filas al sonido del silbato los tres saldrán y se darán pases consecutivos cambiando de lugar (realizaran una trenza) de ida y vuelta lo más rápido posible sin perder la técnica del pase. Así sucesivamente con los demás alumnos.</p>	10min	
<b>FINAL</b>	<p style="text-align: center;"><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p><b>-JUEGO</b></p> <p><b>PILLA-PILLA</b></p> <p>Formaran dos grupos de igual número de jugadores y tienen que darse cinco pases seguidos y meter gol, si el otro equipo logra quitar el balón tendrán que empezar a contar los pases.</p> <p><b>-Aseo personal</b></p>	2min	



### GUIA DE EJERCICIOS Nro.3

**Fecha:** 08-05-2015


**Niños:** 11-12 años

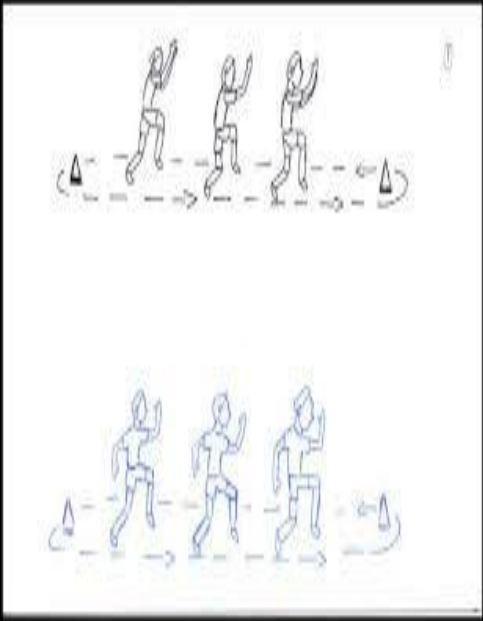
**Lugar:** Liga Deportiva de Saraguro

**Objetivo:** Mejorar el desarrollo de la coordinación de la dinámica general y el pase.

**Recursos:** Balones, cancha, silvato, conos, escaleras, etc.

**Observaciones:**

FASES	ACTIVIDADES JUEGOS-EJERCICIOS	TIEMPO	GRAFICOS
INICIAL	<p><b>MOTIVACIÓN</b></p> <p><b>“JUEGO”</b></p> <p><b>TEMA:</b> la pelota caliente.</p> <p><b>OBJETIVO:</b> Mejorar el pase con diferentes cambios de dirección.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Se forman dos grupos de igual número de niños y al sonido del silbato tienen que darse cinco pases consecutivos y meter un gol si el otro equipo logra quitarles inician desde cero el conteo de los pases.</p>	10min	

	<p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO GENERAL.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar carrera continua por toda la cancha.</li> </ul> <p><b><u>LUBRICACIÓN</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar movimientos de cabeza – cuello derecha –izquierda-arriba-abajo.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de los hombros de adelante hacia atrás.</li> </ul> <p>De la posición de pie realizar movimientos circulares</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos de cintura de derecha a izquierda.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de las muñecas.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar flexión y extensión de la pierna derecha e izquierda.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de tobillos.</li> </ul> <p><b><u>ESTIRAMIENTO.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar estiramientos del tren superior hasta el tren inferior.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p>Realizar los siguientes ejercicios.</p> <p>- Ubicamos dos columnas y realizaremos los siguientes ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Skipping alto en el mismo lugar</li> <li>○ Skipping bajo en el mismo lugar</li> <li>○ Realizaremos ejercicios de parada de un tiempo y de dos tiempos.</li> <li>○ Ejercicios de posición baja.</li> <li>○ Elevar rodillas.</li> <li>○ Elevar talones hacia atrás.</li> <li>○ Elevar rodillas y talones hacia atrás de manera combinada.</li> <li>○ Realizar skiping bajo y alto en velocidad.</li> <li>○ Realizar desplazamientos laterales</li> </ul>	<p>15min</p>	
--	--	--------------	--

**COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL Y EL PASE**

**Skipping simple:** A lo largo de la escalera apoyar de forma alternada solo punta de pies, avanzando con una pisada en cada cuadrado.

**Consideraciones:**

- Elevación de rodillas 90°.
- Vista fija al frente.
- Braceo constante y alternado.
- Variar el primer pie de contacto.

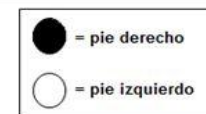
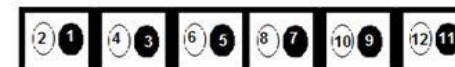
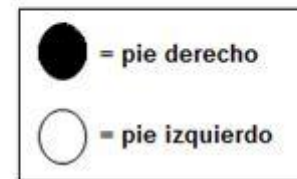
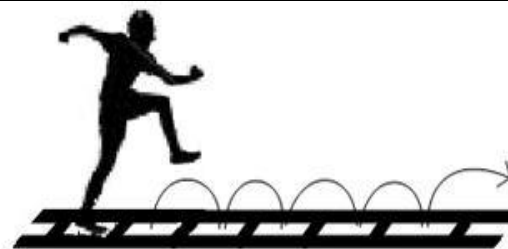
**Skipping doble:** A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie.


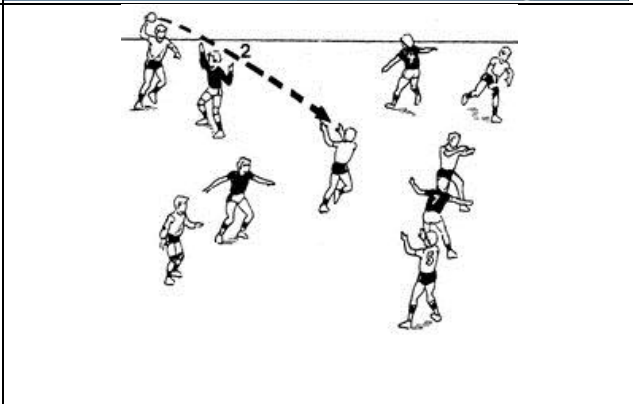
**Consideraciones:**

- Elevación de rodillas 90°.
- Vista fija al frente.
- Braceo constante y alternado.
- Variar el pie de primer contacto.
- No tocar escalera, en lo posible.

**Skipping doble con balón:** A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie, con un balón en las manos sobre la cabeza.

35min



	<p>En parejas le lanza la pelota al que se encuentra sentado y el de igual manera le lanza al que se encuentra de pie.</p> <p>En parejas un jugador se encuentra a la mitad de la cancha y el otro al final de la cancha sale driblando y le da un pase y corre para que el otro jugador le devuelva de la posición que se encuentra.</p>	<p>15min</p>	
<p><b>FINAL</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p><b>-JUEGO</b></p> <p><b>PILLA-PILLA</b> Formaran dos grupos de igual número de jugadores y tienen que darse cinco pases seguidos y meter gol, si el otro equipo logra quitar el balón tendrán que empezar a contar los pases.</p> <p><b>-Aseo personal</b></p>	<p>8min</p>	

## GUIA DE EJERCICIOS Nro.4

**Fecha:** 11-05-2015


**Niños:** 11-12 años

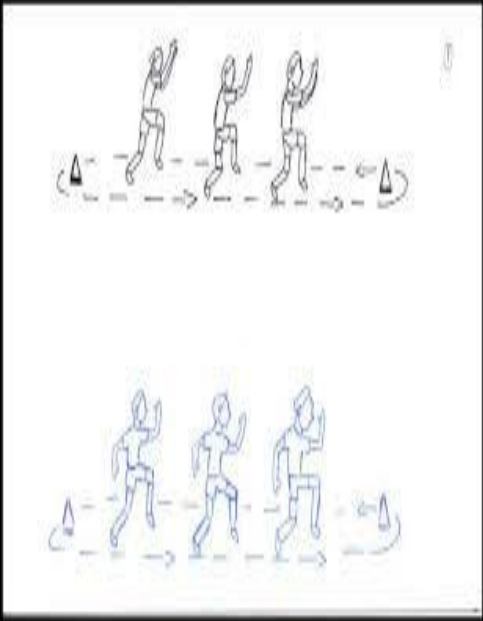
**Lugar:** Liga Deportiva de Saraguro

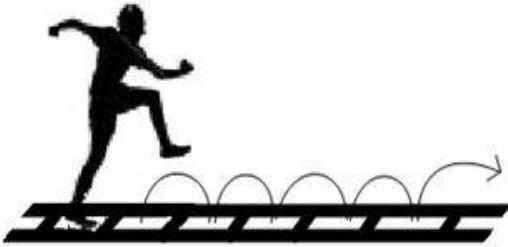

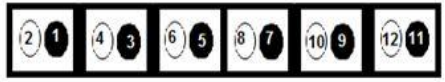
**Objetivo:** Mejorar el desarrollo de la coordinación de la dinámica general y el pase.


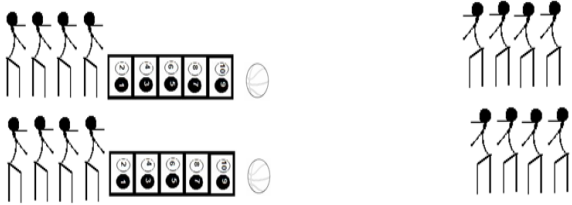
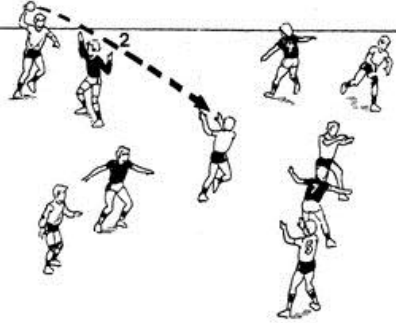
**Recursos:** Balones, cancha, silvato, conos, escaleras, etc.

**Observaciones:**

FASES	ACTIVIDADES JUEGOS-EJERCICIOS	TIEMPO	GRAFICOS
INICIAL	<p><b>MOTIVACIÓN</b></p> <p><b>“JUEGO”</b></p> <p><b>TEMA:</b> la pelota caliente.</p> <p><b>OBJETIVO:</b> Mejorar el pase con diferentes cambios de dirección.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Se forman dos grupos de igual número de niños y al sonido del silbato tienen que darse cinco pases consecutivos y meter un gol si el otro equipo logra quitarles inician desde cero el conteo de los pases.</p>	5min	

	<p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO GENERAL.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar carrera continua por toda la cancha.</li> </ul> <p><b><u>LUBRICACIÓN</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar movimientos de cabeza – cuello derecha –izquierda-arriba-abajo.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de los hombros de adelante hacia atrás.</li> </ul> <p>De la posición de pie realizar movimientos circulares</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos de cintura de derecha a izquierda.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de las muñecas.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar flexión y extensión de la pierna derecha e izquierda.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de tobillos.</li> </ul> <p><b><u>ESTIRAMIENTO.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar estiramientos del tren superior hasta el tren inferior.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p>Realizar los siguientes ejercicios.</p> <p>- Ubicamos dos columnas y realizaremos los siguientes ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Skipping alto en el mismo lugar</li> <li>○ Skipping bajo en el mismo lugar</li> <li>○ Realizaremos ejercicios de parada de un tiempo y de dos tiempos.</li> <li>○ Ejercicios de posición baja.</li> <li>○ Elevar rodillas.</li> <li>○ Elevar talones hacia atrás.</li> <li>○ Elevar rodillas y talones hacia atrás de manera combinada.</li> <li>○ Realizar skiping bajo y alto en velocidad.</li> <li>○ Realizar desplazamientos laterales</li> </ul>	<p>15min</p>	
--	--	--------------	--

<b>PRINCIPAL</b>	<p style="text-align: center;"><b>COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL Y EL PASE</b></p> <p><b>Skipping simple:</b> A lo largo de la escalera apoyar de forma alternada solo punta de pies, avanzando con una pisada en cada cuadrado.</p> <p><b>Consideraciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevación de rodillas 90°.</li> <li>• Vista fija al frente.</li> <li>• Braceo constante y alternado.</li> <li>• Variar el primer pie de contacto.</li> </ul> <p><b>Skipping doble:</b> A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie.</p> <p><b>Consideraciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevación de rodillas 90°.</li> <li>• Vista fija al frente.</li> <li>• Braceo constante y alternado.</li> <li>• Variar el pie de primer contacto.</li> <li>• No tocar escalera, en lo posible.</li> </ul> <p><b>Skipping doble con balón:</b> A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie, con un balón en las manos sobre la cabeza.</p>	15min	   <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p style="text-align: center;">● = pie derecho</p> <p style="text-align: center;">○ = pie izquierdo</p> </div>   <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p style="text-align: center;">● = pie derecho</p> <p style="text-align: center;">○ = pie izquierdo</p> </div>
------------------	---	-------	---

	<p>Se ubican en parejas y se ubicaran platillos a una distancia considerable van a ir driblando hasta el final del otro platillo sin tocarlo a ninguno y al final realizan un pase de pecho, pase picado, etc, cada que finalizan en el cono.</p> <p>Se ubicaran en cuatro grupos con igual número de alumnos en cada lado de la cancha separados a una distancia considerable. El primero de cada fila tendrá que realizar lo más rápido posible coordinación en la escalera (ejercicio trabajado anteriormente), y cogerá el balón que se encuentra a la mitad de la cancha y debe dar el pase al grupo de su mismo equipo.</p>	<p>10min</p>	 
<p><b>FINAL</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p><b>-JUEGO</b></p> <p><b>PILLA-PILLA</b> Formaran dos grupos de igual número de jugadores y tienen que darse cinco pases seguidos y meter gol, si el otro equipo logra quitar el balón tendrán que empezar a contar los pases.</p> <p><b>-Aseo personal</b></p>	<p>2min</p>	



## GUIA DE EJERCICIOS Nro.5

**Fecha:** 13-05-2015


**Niños:** 11-12 años

**Lugar:** Liga Deportiva de Saraguro

**Objetivo:** Mejorar el desarrollo de la coordinación de la dinámica general y el pase.

**Recursos:** Balones, cancha, silvato, conos, escaleras, etc.

**Observaciones:**

FASES	ACTIVIDADES JUEGOS-EJERCICIOS	TIEMPO	GRAFICOS
INICIAL	<p><b>MOTIVACIÓN</b></p> <p><b>“JUEGO”</b></p> <p><b>TEMA:</b> la pelota caliente.</p> <p><b>OBJETIVO:</b> Mejorar el pase con diferentes cambios de dirección.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Se forman dos grupos de igual número de niños y al sonido del silbato tienen que darse cinco pases consecutivos y meter un gol si el otro equipo logra quitarles inician desde cero el conteo de los pases.</p>	10min	

### CALENTAMIENTO GENERAL.

- Realizar carrera continua por toda la cancha.

#### LUBRICACIÓN

- ❖ Realizar movimientos de cabeza – cuello derecha –izquierda-arriba-abajo.
- ❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de los hombros de adelante hacia atrás.

De la posición de pie realizar movimientos circulares

- ❖ De la posición de pie realizar movimientos de cintura de derecha a izquierda.
- ❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de las muñecas.
- ❖ De la posición de pie realizar flexión y extensión de la pierna derecha e izquierda.
- ❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de tobillos.

#### ESTIRAMIENTO.

- ❖ Realizar estiramientos del tren superior hasta el tren inferior.

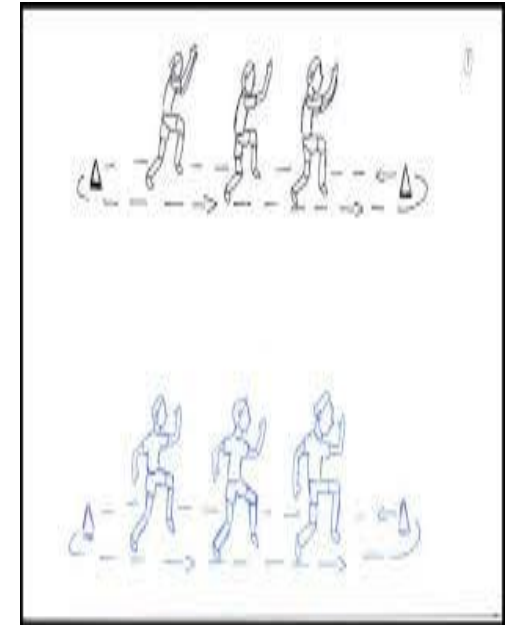
#### CALENTAMIENTO ESPECIFICO

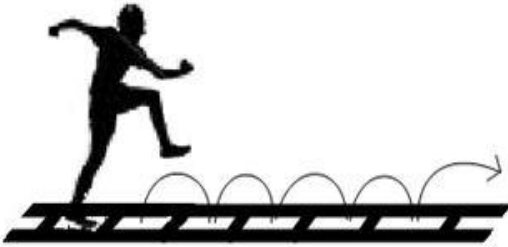


Realizar los siguientes ejercicios.


- Ubicamos dos columnas y realizaremos los siguientes ejercicios.

- Skipping alto en el mismo lugar
- Skipping bajo en el mismo lugar
- Realizaremos ejercicios de parada de un tiempo y de dos tiempos.
- Ejercicios de posición baja.
- Elevar rodillas.
- Elevar talones hacia atrás.
- Elevar rodillas y talones hacia atrás de manera combinada.
- Realizar skiping bajo y alto en velocidad.
- Realizar desplazamientos laterales

15min



<b>PRINCIPAL</b>	<p style="text-align: center;"><b>COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL Y EL PASE</b></p> <p><b>Skipping simple:</b> A lo largo de la escalera apoyar de forma alternada solo punta de pies, avanzando con una pisada en cada cuadrado.</p> <p><b>Consideraciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevación de rodillas 90°.</li> <li>• Vista fija al frente.</li> <li>• Braceo constante y alternado.</li> <li>• Variar el primer pie de contacto.</li> </ul> <p><b>Skipping doble:</b> A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie.</p> <p><b>Consideraciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevación de rodillas 90°.</li> <li>• Vista fija al frente.</li> <li>• Braceo constante y alternado.</li> <li>• Variar el pie de primer contacto.</li> <li>• No tocar escalera, en lo posible.</li> </ul> <p><b>Skipping doble con balón:</b> A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie, con un balón en las manos sobre la cabeza.</p>	35min	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">● = pie derecho</p> <p style="text-align: center;">○ = pie izquierdo</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">● = pie derecho</p> <p style="text-align: center;">○ = pie izquierdo</p> </div> </div>
------------------	---	-------	--

	Se ubicaran en dos grupos de igual número de alumnos y se jugara un partido demostrando los conocimientos aprendidos del pase el equipo que gane impondrá una penitencia que tendrá que cumplir el otro equipo.	15min	
<b>FINAL</b>	<b>VUELTA A LA CALMA</b> -Aseo personal	8min	

## GUIA DE EJERCICIOS Nro.6

**Fecha:** 15-05-2015


**Niños:** 11-12 años

**Lugar:** Liga Deportiva de Saraguro

**Objetivo:** Mejorar el desarrollo de la coordinación de la dinámica general y el pase.

**Recursos:** Balones, cancha, silvato, conos, escaleras, etc.

**Observaciones:**

FASES	ACTIVIDADES JUEGOS-EJERCICIOS	TIEMPO	GRAFICOS
INICIAL	<p><b>MOTIVACIÓN</b></p> <p><b>“JUEGO”</b></p> <p><b>TEMA:</b> la pelota caliente.</p> <p><b>OBJETIVO:</b> Mejorar el pase con diferentes cambios de dirección.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Se forman dos grupos de igual número de niños y al sonido del silbato tienen que darse cinco pases consecutivos y meter un gol si el otro equipo logra quitarles inician desde cero el conteo de los pases.</p>	5min	

### CALENTAMIENTO GENERAL.

- Realizar carrera continua por toda la cancha.

#### LUBRICACIÓN

- ❖ Realizar movimientos de cabeza – cuello derecha –izquierda-arriba-abajo.
- ❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de los hombros de adelante hacia atrás.

De la posición de pie realizar movimientos circulares

- ❖ De la posición de pie realizar movimientos de cintura de derecha a izquierda.
- ❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de las muñecas.
- ❖ De la posición de pie realizar flexión y extensión de la pierna derecha e izquierda.
- ❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de tobillos.

#### ESTIRAMIENTO.

- ❖ Realizar estiramientos del tren superior hasta el tren inferior.

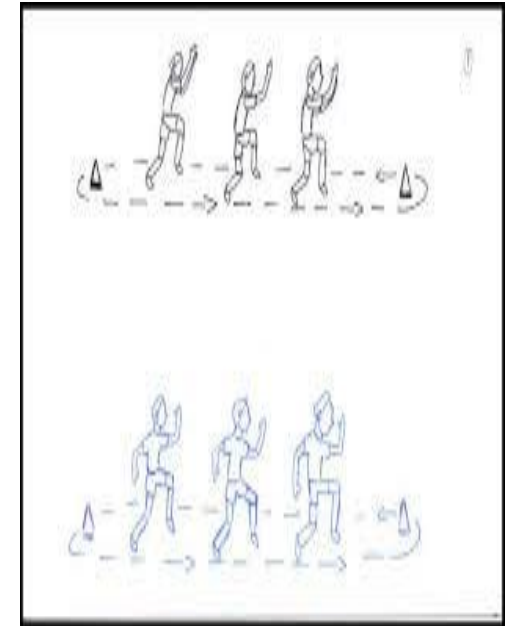
### CALENTAMIENTO ESPECIFICO

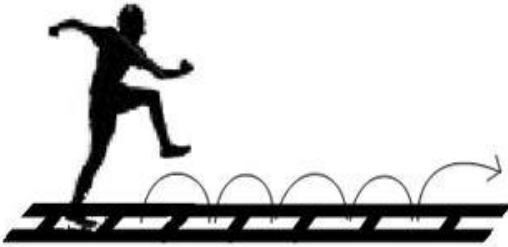


Realizar los siguientes ejercicios.


- Ubicamos dos columnas y realizaremos los siguientes ejercicios.

- Skipping alto en el mismo lugar
- Skipping bajo en el mismo lugar
- Realizaremos ejercicios de parada de un tiempo y de dos tiempos.
- Ejercicios de posición baja.
- Elevar rodillas.
- Elevar talones hacia atrás.
- Elevar rodillas y talones hacia atrás de manera combinada.
- Realizar skiping bajo y alto en velocidad.
- Realizar desplazamientos laterales

15min



<b>PRINCIPAL</b>	<p style="text-align: center;"><b>COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL Y EL PASE</b></p> <p><b>Skipping simple:</b> A lo largo de la escalera apoyar de forma alternada solo punta de pies, avanzando con una pisada en cada cuadrado.</p> <p><b>Consideraciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevación de rodillas 90°.</li> <li>• Vista fija al frente.</li> <li>• Braceo constante y alternado.</li> <li>• Variar el primer pie de contacto.</li> </ul> <p><b>Skipping doble:</b> A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie.</p> <p><b>Consideraciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevación de rodillas 90°.</li> <li>• Vista fija al frente.</li> <li>• Braceo constante y alternado.</li> <li>• Variar el pie de primer contacto.</li> <li>• No tocar escalera, en lo posible.</li> </ul> <p><b>Skipping doble con balón:</b> A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie, con un balón en las manos sobre la cabeza.</p>	15min	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">● = pie derecho</p> <p style="text-align: center;">○ = pie izquierdo</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">● = pie derecho</p> <p style="text-align: center;">○ = pie izquierdo</p> </div> </div>
------------------	---	-------	--

	Se ubicaran en dos grupos de igual número de alumnos y se jugara un partido demostrando los conocimientos aprendidos del pase el equipo que gane impondrá una penitencia que tendrá que cumplir el otro equipo.	10min	
<b>FINAL</b>	<b>VUELTA A LA CALMA</b> <b>-Aseo personal</b>	2min	



## GUIA DE EJERCICIOS Nro.7

**Fecha:** 18-05-2015

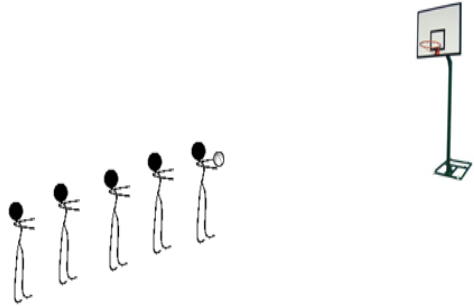
**Niños:** 11-12 años

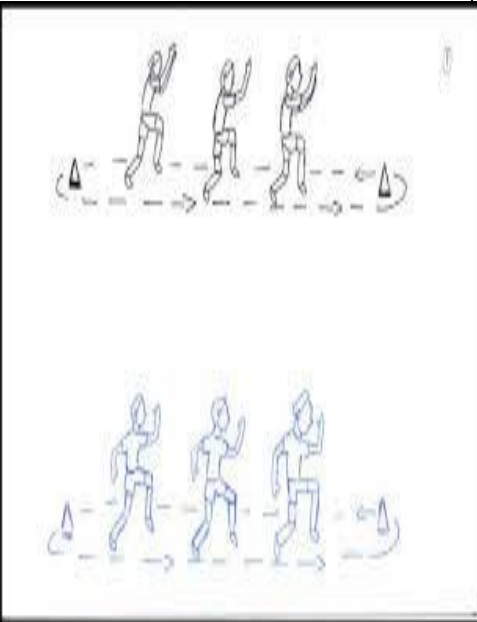
**Lugar:** Liga Deportiva de Saraguro

**Objetivo:** Mejorar el desarrollo de la coordinación de la dinámica general y el tiro.

**Recursos:** Balones, cancha, silvato, conos, escaleras, etc.

**Observaciones:**

FASES	ACTIVIDADES JUEGOS-EJERCICIOS	TIEMPO	GRAFICOS
<b>INICIAL</b>	<p style="text-align: center;"><b>MOTIVACIÓN</b></p> <p><b>“JUEGO”</b>  <b>TEMA:</b> “Canasta diez, quince y veinte”.  <b>OBJETIVO:</b> Experimentar el tiro a canasta jugando.  <b>DESARROLLO:</b> Forma una fila india cada grupo en cada aro formando un ángulo de 45 grados desde donde lanzamos con el aro. Y al tocar el silbato empiezan a tirar a canasta por orden de tiro según la fila, contando las canastas que encestanos en voz alta a ver qué grupo llega primero a 10. El jugador que tira recoge su balón y se lo pasa al siguiente compañero/a de la fila que no tiene balón y se pone al final de la fila. Así, sucesivamente hasta que algún equipo logre las 10 canastas.</p>	10min	

	<p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO GENERAL.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar carrera continua por toda la cancha.</li> </ul> <p><b><u>LUBRICACIÓN</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar movimientos de cabeza – cuello derecha –izquierda-arriba-abajo.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de los hombros de adelante hacia atrás.</li> </ul> <p>De la posición de pie realizar movimientos circulares</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos de cintura de derecha a izquierda.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de las muñecas.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar flexión y extensión de la pierna derecha e izquierda.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de tobillos.</li> </ul> <p><b><u>ESTIRAMIENTO.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar estiramientos del tren superior hasta el tren inferior.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p>Realizar los siguientes ejercicios.</p> <p>- Ubicamos dos columnas y realizaremos los siguientes ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Skipping alto en el mismo lugar</li> <li>○ Skipping bajo en el mismo lugar</li> <li>○ Realizaremos ejercicios de parada de un tiempo y de dos tiempos.</li> <li>○ Ejercicios de posición baja.</li> <li>○ Elevar rodillas.</li> <li>○ Elevar talones hacia atrás.</li> <li>○ Elevar rodillas y talones hacia atrás de manera combinada.</li> <li>○ Realizar skiping bajo y alto en velocidad.</li> <li>○ Realizar desplazamientos laterales</li> </ul>	15min	
--	--	-------	--

PRINCIPAL

### COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL Y EL PASE

**Skipping simple:** A lo largo de la escalera apoyar de forma alternada solo punta de pies, avanzando con una pisada en cada cuadrado.

**Consideraciones:**

- Elevación de rodillas 90°.
- Vista fija al frente.
- Braceo constante y alternado.
- Variar el primer pie de contacto.

**Skipping alto:** Ubicamos unas vallas separadas a una distancia considerable y realizar skipping alto y apoyar solo punta de pies, avanzando lo más rápido posible.

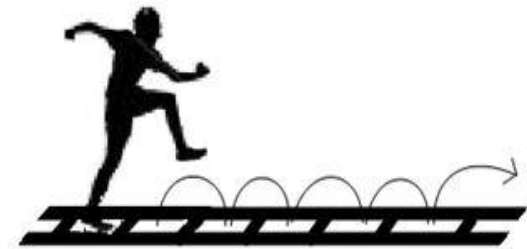
**Consideraciones:**




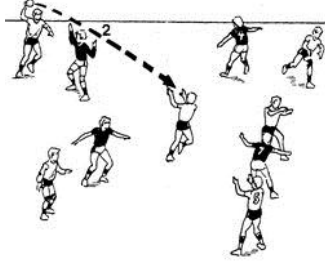
- Vista fija al frente.
- Braceo constante y alternado.
- Variar el primer pie de contacto.

**Skipping doble:** Realizar skipping bajo por los círculos, apoyar solo punta de pies, realizar skipping doble en el mismo lugar (en cada círculo lo más rápido posible), salir en carrra de velocidad y coger el balón y lanzar de la línea de tiros libres.

**Skipping doble:** Realizar skipping alto en cada lado del rombo.

35min



	<p>Se ubican en dos grupos de igual número de estudiantes, los primeros de cada fila van a saltar la cuerda, hasta que el profesor de la señal salen en carrera de velocidad, cogen el balón y lo lanzan de cualquier lado de la canasta, el que enceste podrá salir inmediatamente el siguiente compañero de lo contrario, tendrá que seguir intentando hasta que enceste. El equipo que logre terminar más rápido el ejercicio será el ganador.</p> <p>Se ubican en una sola columna realizan skipping alto en las escaleras, y cogen balón y lanzan desde la posición que se encuentran, al lanzar tendrán un obstáculo en frente</p>	15min	  
<b>FINAL</b>	<p style="text-align: center;"><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p><b>JUEGO</b></p> <p><b>PILLA-PILLA</b></p> <p>Formaran dos grupos de igual número de jugadores y tienen que darse cinco pases seguidos y lanzar, si el otro equipo logra quitar el balón tendrán que empezar a contar los pases.</p> <p><b>-Aseo personal</b></p>	8min	

## GUIA DE EJERCICIOS Nro.8

**Fecha:** 20-05-2015

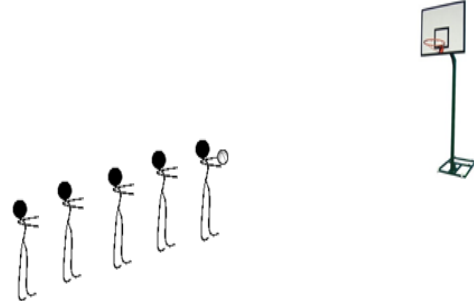
**Niños:** 11-12 años

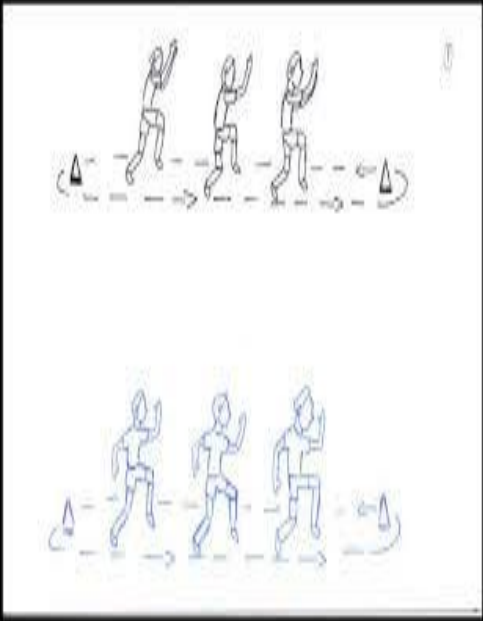
**Lugar:** Liga Deportiva de Saraguro

**Objetivo:** Mejorar el desarrollo de la coordinación de la dinámica general y el tiro.

**Recursos:** Balones, cancha, silvato, conos, escaleras, etc.

**Observaciones:**

FASES	ACTIVIDADES JUEGOS-EJERCICIOS	TIEMPO	GRAFICOS
<b>INICIAL</b>	<p style="text-align: center;"><b>MOTIVACIÓN</b></p> <p><b>“JUEGO”</b></p> <p><b>TEMA:</b> “Canasta diez, quince y veinte”.</p> <p><b>OBJETIVO:</b> Experimentar el tiro a canasta jugando.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Forma una fila india cada grupo en cada aro formando un ángulo de 45 grados desde donde lanzamos con el aro. Y al tocar el silbato empiezan a tirar a canasta por orden de tiro según la fila, contando las canastas que encestanos en voz alta a ver qué grupo llega primero a 10. El jugador que tira recoge su balón y se lo pasa al siguiente compañero/a de la fila que no tiene balón y se pone al final de la fila. Así, sucesivamente hasta que algún equipo logre las 10 canastas.</p>	5min	

	<p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO GENERAL.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar carrera continua por toda la cancha.</li> </ul> <p><b><u>LUBRICACIÓN</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar movimientos de cabeza – cuello derecha –izquierda-arriba-abajo.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de los hombros de adelante hacia atrás.</li> </ul> <p>De la posición de pie realizar movimientos circulares</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos de cintura de derecha a izquierda.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de las muñecas.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar flexión y extensión de la pierna derecha e izquierda.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de tobillos.</li> </ul> <p><b><u>ESTIRAMIENTO.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar estiramientos del tren superior hasta el tren inferior.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p>Realizar los siguientes ejercicios.</p> <p>- Ubicamos dos columnas y realizaremos los siguientes ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Skipping alto en el mismo lugar</li> <li>○ Skipping bajo en el mismo lugar</li> <li>○ Realizaremos ejercicios de parada de un tiempo y de dos tiempos.</li> <li>○ Ejercicios de posición baja.</li> <li>○ Elevar rodillas.</li> <li>○ Elevar talones hacia atrás.</li> <li>○ Elevar rodillas y talones hacia atrás de manera combinada.</li> <li>○ Realizar skiping bajo y alto en velocidad.</li> <li>○ Realizar desplazamientos laterales</li> </ul>	<p>15min</p>	
--	--	--------------	--

PRINCIPAL

### COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL Y EL PASE

**Skipping simple:** A lo largo de la escalera apoyar de forma alternada solo punta de pies, avanzando con una pisada en cada cuadrado.

**Consideraciones:**

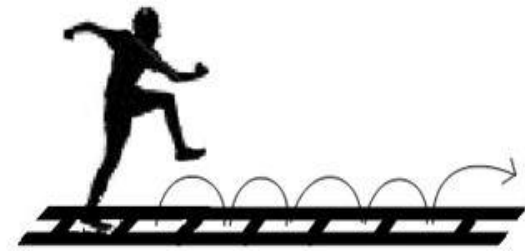
- Elevación de rodillas 90°.
- Vista fija al frente.
- Braceo constante y alternado.
- Variar el primer pie de contacto.

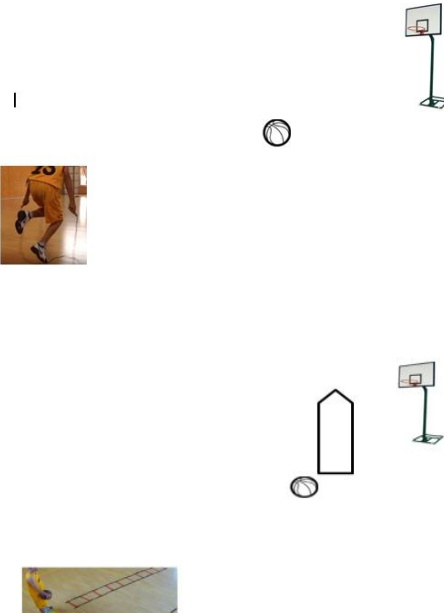
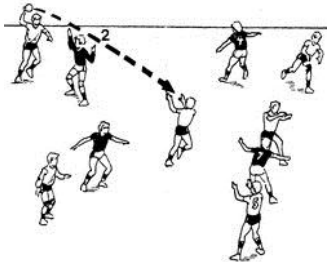
**Skipping alto:** Ubicamos unas vallas separadas a una distancia considerable y realizar skipping alto y apoyar solo punta de pies, avanzando lo más rápido posible.

**Consideraciones:**

- Vista fija al frente.
- Braceo constante y alternado.
- Variar el primer pie de contacto.

15min



	<p>Se ubican en dos grupos de igual número de estudiantes, los primeros de cada fila van a saltar la cuerda, hasta que el profesor de la señal salen en carrera de velocidad, cogen el balón y lo lanzan de cualquier lado de la canasta, el que enceste podrá salir inmediatamente el siguiente compañero de lo contrario, tendrá que seguir intentando hasta que enceste. El equipo que logre terminar más rápido el ejercicio será el ganador.</p> <p>Se ubican en una sola columna realizan skipping alto en las escaleras, y cogen balón y lanzan desde la posición que se encuentran, al lanzar tendrán un obstáculo en frente</p>	<p>10min</p>	
<p><b>FINAL</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p><b>JUEGO</b></p> <p><b>PILLA-PILLA</b></p> <p>Formaran dos grupos de igual número de jugadores y tienen que darse cinco pases seguidos y lanzar, si el otro equipo logra quitar el balón tendrán que empezar a contar los pases.</p> <p><b>-Aseo personal</b></p>	<p>2min</p>	



## GUIA DE EJERCICIOS Nro.9

**Fecha:** 22-05-2015

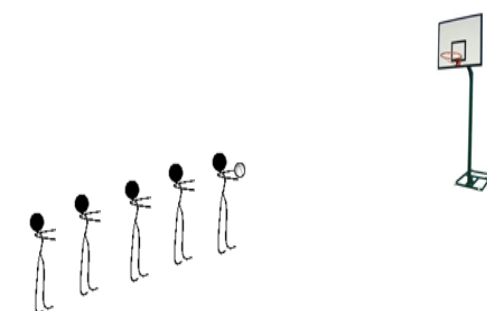
**Niños:** 11-12 años

**Lugar:** Liga Deportiva de Saraguro

**Objetivo:** Mejorar el desarrollo de la coordinación de la dinámica general y el tiro.

**Recursos:** Balones, cancha, silvato, conos, escaleras, etc.

**Observaciones:**

FASES	ACTIVIDADES JUEGOS-EJERCICIOS	TIEMPO	GRAFICOS
INICIAL	<p style="text-align: center;"><b>MOTIVACIÓN</b></p> <p><b>“JUEGO”</b></p> <p><b>TEMA:</b> “Canasta diez, quince y veinte”.</p> <p><b>OBJETIVO:</b> Experimentar el tiro a canasta jugando.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Forma una fila india cada grupo en cada aro formando un ángulo de 45 grados desde donde lanzamos con el aro. Y al tocar el silbato empiezan a tirar a canasta por orden de tiro según la fila, contando las canastas que encestanos en voz alta a ver qué grupo llega primero a 10. El jugador que tira recoge su balón y se lo pasa al siguiente compañero/a de la fila que no tiene balón y se pone al final de la fila. Así, sucesivamente hasta que algún equipo logre las 10 canastas.</p>	10min	

### CALENTAMIENTO GENERAL.

- Realizar carrera continua por toda la cancha.

#### LUBRICACIÓN

- ❖ Realizar movimientos de cabeza – cuello derecha –izquierda-arriba-abajo.
- ❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de los hombros de adelante hacia atrás.

De la posición de pie realizar movimientos circulares

- ❖ De la posición de pie realizar movimientos de cintura de derecha a izquierda.
- ❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de las muñecas.
- ❖ De la posición de pie realizar flexión y extensión de la pierna derecha e izquierda.
- ❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de tobillos.

#### ESTIRAMIENTO.

- ❖ Realizar estiramientos del tren superior hasta el tren inferior.

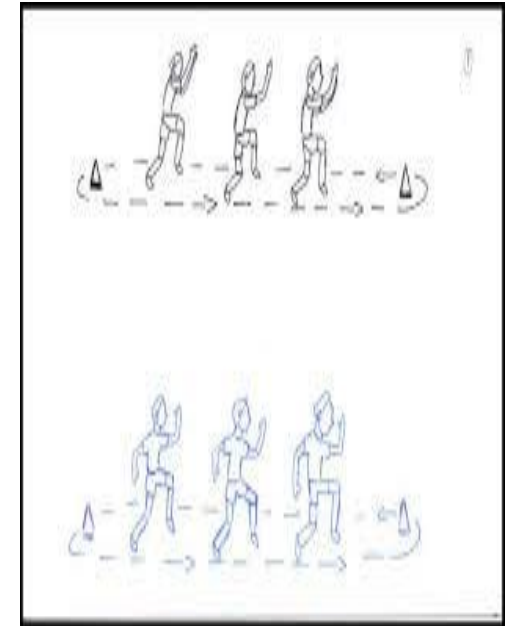
### CALENTAMIENTO ESPECIFICO

Realizar los siguientes ejercicios.

- Ubicamos dos columnas y realizaremos los siguientes ejercicios.

- Skipping alto en el mismo lugar
- Skipping bajo en el mismo lugar
- Realizaremos ejercicios de parada de un tiempo y de dos tiempos.
- Ejercicios de posición baja.
- Elevar rodillas.
- Elevar talones hacia atrás.
- Elevar rodillas y talones hacia atrás de manera combinada.
- Realizar skiping bajo y alto en velocidad.
- Realizar desplazamientos laterales

15min



PRINCIPAL

### COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL Y EL PASE

**Skipping simple:** A lo largo de la escalera apoyar de forma alternada solo punta de pies, avanzando con una pisada en cada cuadrado.

**Consideraciones:**

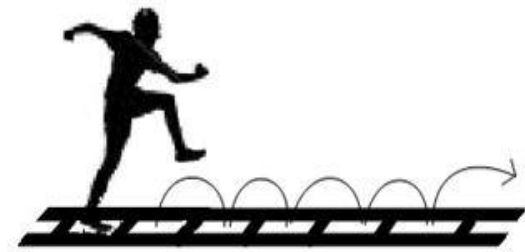
- Elevación de rodillas 90°.
- Vista fija al frente.
- Braceo constante y alternado.
- Variar el primer pie de contacto.


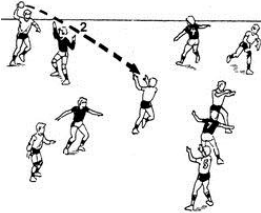
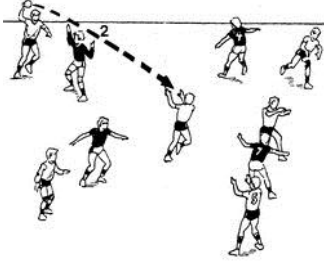
**Skipping alto:** Ubicamos unas vallas separadas a una distancia considerable y realizar skipping alto y apoyar solo punta de pies, avanzando lo más rápido posible.

**Consideraciones:**

- Vista fija al frente.
- Braceo constante y alternado.
- Variar el primer pie de contacto.

35min



	<p>Se ubican en una fila y el primero va a pasar por todos los obstáculos lo más rápido posible y lanzara, si no encesta recoge balón y pasa el siguiente compañero.</p> <p>Se formara cuatro grupos con el mismo número de estudiantes y se realizara un juego aplicando los fundamentos aprendidos; el pase y el tiro sin utilizar el dribling. El equipo que gane se enfrentara con otro grupo de compañeros.</p>	15min	 
<b>FINAL</b>	<p style="text-align: center;"><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p><b>JUEGO</b></p> <p><b>PILLA-PILLA</b></p> <p>Formaran dos grupos de igual número de jugadores y tienen que darse cinco pases seguidos y lanzar, si el otro equipo logra quitar el balón tendrán que empezar a contar los pases.</p> <p><b>-Aseo personal</b></p>	8min	

## GUIA DE EJERCICIOS Nro.10

**Fecha:** 25-05-2015

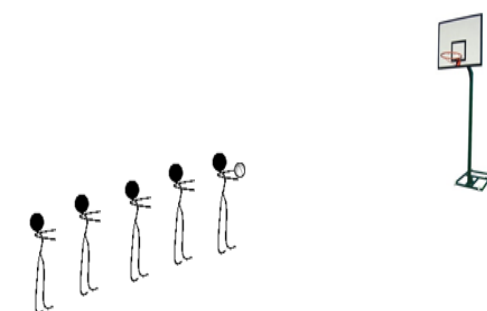
**Niños:** 11-12 años

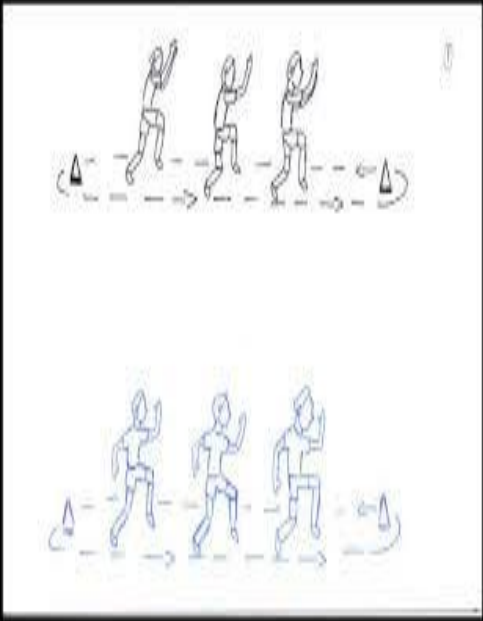
**Lugar:** Liga Deportiva de Saraguro

**Objetivo:** Mejorar el desarrollo de la coordinación de la dinámica general y el tiro básico.

**Recursos:** Balones, cancha, silvato, conos, escaleras, etc.

**Observaciones:**

FASES	ACTIVIDADES JUEGOS-EJERCICIOS	TIEMPO	GRAFICOS
INICIAL	<p style="text-align: center;"><b>MOTIVACIÓN</b></p> <p><b>“JUEGO”</b></p> <p><b>TEMA:</b> “Canasta diez, quince y veinte”.</p> <p><b>OBJETIVO:</b> Experimentar el tiro a canasta jugando.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Forma una fila india cada grupo en cada aro formando un ángulo de 45 grados desde donde lanzamos con el aro. Y al tocar el silbato empiezan a tirar a canasta por orden de tiro según la fila, contando las canastas que encestanos en voz alta a ver qué grupo llega primero a 10. El jugador que tira recoge su balón y se lo pasa al siguiente compañero/a de la fila que no tiene balón y se pone al final de la fila. Así, sucesivamente hasta que algún equipo logre las 10 canastas.</p>	5min	

	<p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO GENERAL.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar carrera continua por toda la cancha.</li> </ul> <p><b><u>LUBRICACIÓN</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar movimientos de cabeza – cuello derecha –izquierda-arriba-abajo.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de los hombros de adelante hacia atrás.</li> </ul> <p>De la posición de pie realizar movimientos circulares</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos de cintura de derecha a izquierda.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de las muñecas.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar flexión y extensión de la pierna derecha e izquierda.</li> <li>❖ De la posición de pie realizar movimientos circulares de tobillos.</li> </ul> <p><b><u>ESTIRAMIENTO.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar estiramientos del tren superior hasta el tren inferior.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p>Realizar los siguientes ejercicios.</p> <p>- Ubicamos dos columnas y realizaremos los siguientes ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Skipping alto en el mismo lugar</li> <li>○ Skipping bajo en el mismo lugar</li> <li>○ Realizaremos ejercicios de parada de un tiempo y de dos tiempos.</li> <li>○ Ejercicios de posición baja.</li> <li>○ Elevar rodillas.</li> <li>○ Elevar talones hacia atrás.</li> <li>○ Elevar rodillas y talones hacia atrás de manera combinada.</li> <li>○ Realizar skiping bajo y alto en velocidad.</li> <li>○ Realizar desplazamientos laterales</li> </ul>	<p>15min</p>	
--	--	--------------	--

PRINCIPAL

### COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL Y EL PASE

**Skipping simple:** A lo largo de la escalera apoyar de forma alternada solo punta de pies, avanzando con una pisada en cada cuadrado.

**Consideraciones:**

- Elevación de rodillas 90°.
- Vista fija al frente.
- Braceo constante y alternado.
- Variar el primer pie de contacto.

**Skipping alto:** Ubicamos unas vallas separadas a una distancia considerable y realizar skipping alto y apoyar solo punta de pies, avanzando lo más rápido posible.

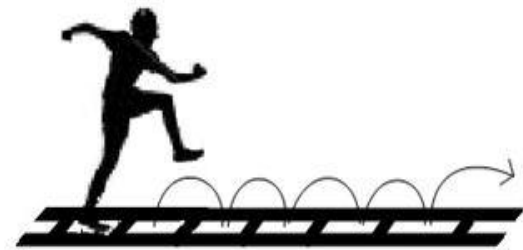
**Consideraciones:**

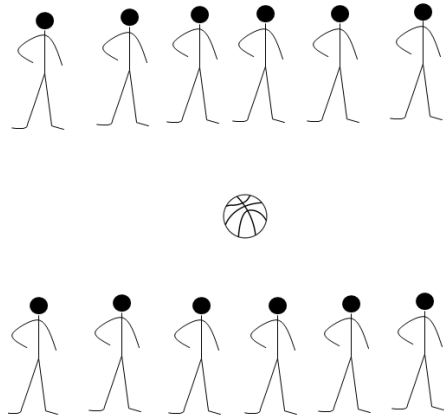
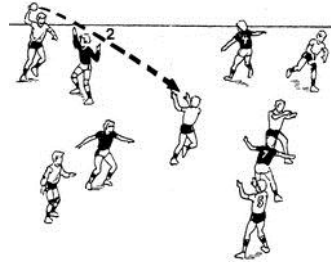
- Vista fija al frente.
- Braceo constante y alternado.
- Variar el primer pie de contacto.

**Skipping doble:** Realizar skipping bajo por los círculos, apoyar solo punta de pies, realizar skipping doble en el mismo lugar (en cada círculo lo más rápido posible), salir en carrra de velocidad y coger el balón y lanzar de la línea de tiros libres.

**Skipping doble:** Realizar skipping alto en cada lado del rombo.

15min



	<p>Se ubicaran en fila dos grupos de igual número de estudiantes y se realizar los siguientes juegos.</p> <p>Nombre del juego: “Alerta jugador”</p> <p>Cada equipo se ubica en fila horizontal en cada una de las líneas de fondo de su medio campo, cada jugador tiene asignado un número que se distribuyen ellos mismos. En el centro estará el maestro o un compañero/a que dirá en voz alta “alerta el número...” y el número que mencione de cada fila debe ir a buscar su balón para intentar encestar en cada una de sus canastas antes que el compañero y llevar el balón al centro del campo antes que llegue el otro compañero. Así, sucesivamente hasta que un equipo logre 10 puntos.</p>	<p>10min</p>	
<p><b>FINAL</b></p>	<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p><b>JUEGO</b></p> <p><b>PILLA-PILLA</b></p> <p>Formaran dos grupos de igual número de jugadores y tienen que darse cinco pases seguidos y lanzar, si el otro equipo logra quitar el balón tendrán que empezar a contar los pases.</p> <p><b>-Aseo personal</b></p>	<p>2min</p>	



## **IMPACTO**

Debido a la problemática actual y al desconocimiento del trabajo metodológico de la coordinación, el impacto y las consecuencias son:

Una gran cantidad de profesores no desarrollan la coordinación propiamente tal en las clases de educación física.

Estudiantes de los diferentes niveles educacionales con deficiencias en sus habilidades motrices.

Entrenadores de clubes deportivos no desarrollan la coordinación en sus sesiones de entrenamiento.

## **BENEFICIARIOS**

Los beneficiarios de este trabajo serán los deportistas de baloncesto de la categoría de 11 a 12 años de la Liga Cantonal de Saraguro a más de los entrenadores y profesores de educación física de la provincia de Loja

## J. BIBLIOGRAFÍA

Alheim, W.R. (1971). *Basquetbol juvenil*. México: Octavio Colmenares.

Butch, B. (1988). “*El jugador completo de baloncesto: Preparación, técnica, entrenamiento y el juego*” : Hispano Europea.

CAMACHO, C., Hipólito., BONILLA, B., Bolívar, C. (1983) *Programas de Educación Física para la Educación Básica Primaria*. Colombia: Kinesis.

Comas, M. (1991). *Baloncesto, Más que un juego. Fundamentos I*. Madrid, España: Gymnos.

Comas, M. (1991). *Baloncesto, Más que un juego. Fundamentos II*. Madrid, España: Gymnos.

Del Rio, J. A. (1990). *Metodología del Baloncesto*. Barcelona, España: Paidotribo

JIMÉNEZ, J. y JIMÉNEZ, I. (2002). *Psicomotricidad. Teoría y programación*. Barcelona, España:  
Escuela Española

Mora, J. (1989). *Las capacidades físicas o Bases del rendimiento motor*. Cádiz, España: Excma.

Mora, J. (1995). *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. Andalucía, España: COPLE.

Peyro, R. (1991). *Manual para escuelas de Baloncesto*. Madrid, España. Gymnos.

Peyró, R. & Sampedro, J. (1979). *Pedagogía del baloncesto*. Valladolid, España: Miñón.

### **Artículos Online**

*Aprende baloncesto*. Recuperado

de <http://aprendebaloncesto.blogspot.com/search?q=dribling>.

Vázquez, S. (1988). *Baloncesto básico*. Recuperado de

<http://www.planetabasketball.com>.

### **Revista impresa**

Romero, C. (2000). Las capacidades perceptivo motoras y su desarrollo. En M. Ortiz, Comunicación y lenguaje corporal. *Dialnet* . pp. 117-167.

### **Revista online**

*Calidad de vida de los adolescentes jienenses. Análisis según*

*Parámetros de salud y práctica de actividad física autopercebida*. Recuperado de

. <http://www.efdeportes.com/>

Cei, A. (1993). El entrenamiento psicológico. *RED*. Recuperado de

<http://revistaentrenamientodeportivo.com/>

Muñoz, D. (Marzo de 2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. *EFDeportes.com*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisicaas>



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE**

**TEMA:**

**LA COORDINACIÓN GENERAL EN LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE  
LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN NIÑOS DE 11-12  
AÑOS DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SARAGURO DE LA  
PROVINCIA DE LOJA EN EL PERÍODO 2014-2015**

Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención: Carrera de Cultura Física y Deportes.

**AUTORA:**

**MAYRA LILIANA ORDOÑEZ MACAS**

**ASESORA**

**DRA. YINDRA FLORES CALA, MG. SC.**

**LOJA – ECUADOR**

2016

**a. TEMA**

**LA COORDINACIÓN GENERAL EN LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE  
LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN NIÑOS DE 11-12  
AÑOS DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SARAGURO DE LA  
PROVINCIA DE LOJA EN EL PERÍODO 2014-2015**

## **b. PROBLEMÁTICA**

Esta investigación va encaminada a la problemática que se presenta en relación con el trabajo de la coordinación General en el baloncesto en la etapa de iniciación en niños de 11- 12 años, y cómo influye en la preparación y rendimiento en el aprendizaje de los fundamentos técnicos, la finalidad es introducir métodos activos que les permitan desarrollar además de sus capacidades físicas y técnicas, ejercicios de coordinación organizado y planificado dentro de las clases de entrenamientos en esta disciplina deportiva.

Una de las principales problemáticas en el baloncesto, es el trabajo de la coordinación para cumplir con los requerimientos de los fundamentos básicos. La metodología de la enseñanza de la coordinación para el baloncesto, constituye uno de los eslabones más importantes en la etapa de formación, aquí el entrenador debe tener paciencia para enseñar, buscar ejercicios acorde a la edad y aplicarlo de lo fácil a lo difícil, o de lo simple a lo complejo, con un seguimiento claro del avance de sus jugadores, y como realizar el trabajo diferenciados con aquellos niños que se van quedando atrás en el aprendizaje. En muchas ocasiones ejercicios de coordinación sencillos no son realizables por jóvenes en categorías superiores debido a las falencias de no haber trabajado esta capacidad en edades tempranas.

No existe un tratamiento concreto para la coordinación en los planes y programas del MINEDUC, en donde si bien es mencionada sólo se trata de forma gruesa y sin progresiones metodológicas o pautas de evaluación claras para su trabajo, con lo cual deja a criterio de cada profesor, corriendo el riesgo de equivocaciones vitales para el trabajo coordinativo de los alumnos y con todo lo que conlleva a futuro.

- Las pocas horas de educación física que tienen los colegios en el Ecuador y que el Ministerio de Educación exige el cumplimiento de ciertos contenidos, que no permiten una concentración mayor de horas en la práctica física, trae consigo que los profesores o entrenadores le dediquen más tiempo o el tiempo total en muchos casos a los fundamentos técnicos, dejando a un lado el trabajo de la coordinación general en los niños.

- En los talleres o créditos extra-curriculares de los colegios, o selecciones de los mismos, no son exigidos algún tipo de planificación con objetivos claros en base a ejercicios de coordinación.
- No existe un registro de actividades ni de evolución, por lo cual no es posible establecer un desarrollo sistemático de los aprendizajes esperados y de la coordinación en particular.
- La literatura disponible en Ecuador no cuenta con apuntes exclusivos y exhaustivos en el tema de la coordinación en básquetbol. Los pocos documentos que existen hacen énfasis sólo de forma superficial, dejando de lado aspectos específicos. Además, entre las publicaciones existentes, los instrumentos que proponen son de alta complejidad, dificultando el acceso y aplicación de éstos a niños principiantes en esta disciplina deportiva.

Frente a esta realidad surge el siguiente problema.

**¿Qué ejercicios metodológicos coordinativos pueden potenciar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos en el baloncesto en niños de 11-12 años, de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro de la Provincia de Loja en el período 2014-2015?**

### **c. JUSTIFICACIÓN**

Como estudiante de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja es de nuestro interés investigar acerca de: la coordinación general en la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 11-12 años de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro de la provincia de Loja en el período 2014-15. Este tema está acorde con los conocimientos académicos adquiridos durante la formación en la Universidad Nacional de Loja.

El presente problema está enmarcado dentro del campo educativo-formativo-deportivo, donde se podrá emitir criterios fundamentados sobre el tema; Además es posible desarrollarlo ya que se cuenta con el visto bueno y el permiso respectivo de las autoridades del establecimiento.

El problema motivo de investigación, es un asunto que tiene vigencia, porque no existe en el programa de entrenamientos de los fundamentos básicos del baloncesto planificaciones u organizaciones para la coordinación general, lo que quiere decir que los procesos de perfeccionamientos y alto rendimiento, son invalidados, por lo tanto la coordinación general tiene que tener también prioridad, y debe ser planificada y organizada en función de ejercicios metodológicos para lograr así la adquisición de los conocimientos que se requieren y poder contribuir en su categoría a buenos resultados deportivos. Por estas razones, considero que el tema propuesto es factible de trabajarlo en niños de 11-12 años de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro de la provincia de Loja período 2014-2015, los mismos que contribuirán superar las deficiencias y obtener resultados positivos con enorme relevancia en la práctica de la Cultura Física y Deportes.

Este proyecto de investigación será de utilidad para las autoridades, docentes, alumnos de la Liga, instituciones educativas del cantón Saraguro, con el fin de que conozcan sobre la metodología para enseñar los fundamentos del baloncesto y que pueda implementar acciones que permitan a los involucrados en esta problemática, concientizarse del problema y elevar el nivel de esfuerzo para el mejoramiento de todos los que practiquen este deporte como es el baloncesto.

Se debe establecer alternativas de solución que permitan un cambio en la Institución, para motivar y dinamizar un verdadero proceso de enseñanza.



#### **d. OBJETIVOS**

##### **General**

Determinar un programa de ejercicios y juegos metodológicos para mejorar el desarrollo de la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 11-12 años de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro de la provincia de Loja en el período 2014-2015.

##### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- ✓ Determinar cuáles son las teorías que aportaran a esta investigación, y apoyarnos en ellas para definir metodológicamente su inclusión en cada entrenamiento para estas edades.
- ✓ Diagnosticar a través de test, el estado actual de la coordinación general en niños de 11-12 años de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro de la provincia de Loja en el período 2014-2015.
- ✓ Elaborar un programa de ejercicios y juegos metodológicos para potenciar la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 11-12 años de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro de la provincia de Loja en el período 2014-2015.
- ✓ Aplicar como alternativa: un programa de ejercicios y juegos metodológicos para mejorar el desarrollo de la coordinación general de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 11-12 años de la Liga Deportiva cantonal de Saraguro de la provincia de Loja en el período 2014-2015.
- ✓ Evaluar a la coordinación general con los ejercicios propuestos para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 11-12 años de la Liga Cantonal de Saraguro de la provincia de Loja en el período 2014-2015.

## e. MARCO TEÓRICO

### Los fundamentos técnicos del baloncesto

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 descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del que cuelga de una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

Es conocido por las Federaciones Nacionales como baloncesto en los países del Caribe y en España, como básquetbol en la mayoría de los países de Sudamérica y México, y como básquet en la Argentina y Perú, por la castellanización de su nombre original en inglés: basketball.

Fue inventado por James Naismith un profesor de educación física en diciembre del 1891 en la YMCA de Springfield, Massachussetts, Estados Unidos. Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 períodos o cuartos.



Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase de pecho, el dribling, el tiro básico y los movimientos defensivos. Sobre estos cuatro aspectos se va a construir el

juego colectivo y también van a derivar el resto de acciones que necesitamos para completar el juego, como por ejemplo el rebote, el corte hacia canasta, los diferentes bloqueos.

Estas cuatro técnicas se deben enseñar desde la etapa de benjamín, dándoles la importancia que se merecen y sin descuidarlos. Son los cimientos por los que se debe comenzar para lograr tener buenos jugadores, si esto lo aprenden, lo practican y lo aplican en su juego, el resto de aspectos baloncestísticos irán rodados, tendrán facilidad para aprenderlos y no tendremos que dedicarles excesivo tiempo porque la base estaría establecida.

Comas (1991) plantea que la “problemática del entrenador de baloncesto es compleja por la falta de información de tipo teórico-científico, como respuesta a las carencias en los recursos para diseñar, ejecutar y reconducir el proceso de entrenamiento deportivo” (70). Comparto la opinión del autor ya que hoy en día hay muchos entrenadores que no definen claramente lo que es en sí el baloncesto, ya que por el mismo motivo hay muchas falencias y malos deportistas porque no les dan una idea clara o no motivan al deportista seguridad y autoestima para poder responder en una jugada individual o dentro de un grupo.

### **El pase**

El objetivo de un pase en el baloncesto o básquetbol es el avance de la pelota dentro de la cancha, utilizándose este movimiento esencialmente para crear posiciones de tiro a cesta.

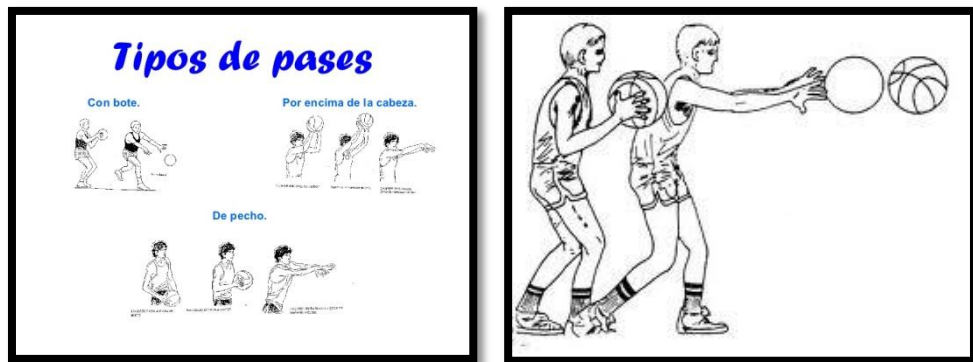
Un pase debe ser rápido y preciso, con economía de tiempo y movimientos. El pasador debe alcanzar un cien por ciento de efectividad. La pérdida de un pase en un momento crítico puede significar puntos para el adversario, los que sumados a los puntos que el equipo ha dejado de anotar al perder el dominio del balón, han ocasionado más de una derrota.

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.

### **Características de un buen 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.



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
- Sobre el hombro.

### **Pase de pecho**

Se emplea entre 3 metros de distancia; es el que da mejores resultados de todos, por lo tanto el más usual, y constituye la base de todos los pases. El balón se sostiene a la altura del pecho, los codos ligeramente separados del tronco, los dedos confortablemente separados sobre el balón, con los dedos pulgares señalando uno al otro.

Desde allí se lleva ligeramente la pelota hacia "adelante y abajo, atrás y arriba" conjuntamente con un paso adelante y simultáneamente se extienden las extremidades superiores en dirección del pase, dando impulso así al balón con las muñecas y dedos. El pase debe estar dirigido entre la cadera y los hombros del receptor.

Un buen pase se convierte en el mejor instrumento para la obtención de tantos y un equipo que domina esta técnica elevará su confianza y su nivel de juego.

El pase es el acto esencial de colaboración entre dos jugadores de un mismo equipo para encontrar la posición de tiro al cesto más favorable Forquet, (1978). Este autor corrobora la afirmación de que es el medio más importante de participación colectiva. Para él ejecutar un pase, es pues, hallar una solución práctica a un problema cuyos elementos son proporcionados por la situación de juego del momento.

Peyró y Sampedro (1979) estos autores lo definen al. "Pase como lanzar el balón a un compañero con rapidez y seguridad, de forma que el receptor puede iniciar un nuevo movimiento" (p.50-71). Mi opinión sobre esta definición sobre el pase en baloncesto de acuerdo a los autores el pase es uno de los fundamentos más importantes dentro del baloncesto ya que si un jugador pierde un pase pierde balón en el juego y en una situación decisiva puede ser perjudicial para su equipo.

### **Pase picado con dos manos**

La mecánica es básicamente igual a la del pase de pecho, la diferencia estriba en que el balón bota en el suelo antes de llegar al receptor, por lo cual los brazos han de ir dirigidos al suelo en lugar de al receptor. El pase debe ir dirigido tras el bote a la cintura del receptor. El bote del balón debe producirse más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unos 3/4 de la distancia existente entre ellos.

### **El pase sobre la cabeza**

Utilizaremos este pase para pasar a los pivots, como primer pase de apertura en el contraataque, o por ejemplo para cambiar el balón de lado (invertir el balón).

Aquí, si cabe, toma aún más importancia una finta previa de un pase picado, o un pase lateral para dejar libre el espacio por donde vamos a pasar el balón. Una vez que esté libre la línea de pase subiremos el balón con las dos manos hasta colocarlo encima de la cabeza y ligeramente adelantado al plano de la cara: codos mirando hacia adelante y los pulgares de las manos hacia atrás.

A partir de esta posición comenzaremos la extensión de los brazos, sin que lleguemos a su total extensión daremos un golpe seco con las muñecas de tal forma que las palmas queden hacia afuera y abajo con los dedos extendidos.

Lo usaremos principalmente en distancias cortas y medias. El error más frecuente al llevar el balón por detrás de la cabeza con lo cual el pase es lento, también cruzar los brazos o pasar con la mano dominante.

### **Pase de béisbol**

Se usa para desplazar el balón a gran distancia, en general para dar pases de contraataque.

Desde la posición de triple amenaza llevamos el balón, cogido con ambas manos, aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase. La mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción. La pierna correspondiente a la mano de pase estará retrasada. Ligeramente giro del tronco hacia ese lado.

En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo llevaremos la pierna retrasada hacia delante. Soltamos el balón con un golpe de muñeca instantes antes de que la pierna apoye en el suelo. El brazo quedará totalmente extendido y la palma de la mano mirando hacia el suelo y los dedos en la dirección del pase. La trayectoria del balón será ligeramente parabólica, aunque lo más recta posible.

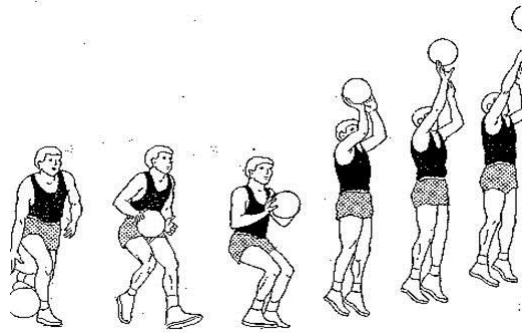
### **Lanzamiento o tiro**

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

buscando un enceste. Es necesario que el jugador conozca las diferentes técnicas y las desarrolle mediante el entrenamiento y la práctica, lo que le proporcionará la confianza y serenidad que requiere el lance.

Un buen encestador es importante en un equipo, pero no olvidemos que también lo es un buen defensa ya que por las mismas reglas del juego la victoria no es solamente para aquel que anota más sino además para el que menos tantos permiten.

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.



Existe una gran variedad de tiros o lanzamientos y podemos decir que en general los buenos anotadores lanzan rápidamente para no darle tiempo al defensa a intervenir o bien se desmarcan fácilmente y consiguen mejor tiempo y espacio para el tiro.

Un buen lanzador debe saber usar las dos manos así como conocer las diferentes clases de tiros existentes.

**Bandeja.** El lanzamiento "en bandeja" se realiza con una sola mano y en posición de suspensión, usualmente por uno de los lados del tablero. Generalmente se efectúa después de un doble paso. El jugador salta y mientras está en equilibrio lanza a cesta.

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

Lanzamiento en suspensión ("americana"). Se efectúa generalmente después de un salto y en posición de elevación.

Cei (1993) este autor nos plantea que. “La táctica individual del lanzamiento a canasta implica el conocimiento de los gestos técnicos en cuanto a su ejecución, y además implica conocer los principios que rigen su utilización” (p.9). Acuerdo con los autores que el lanzamiento el entrenador debe trabajar en el deportista mucho los que son los factores psicológicos ya que por ejemplo la falta de confianza malogra la concentración del jugador y hace que de antemano se sienta derrotado, impidiéndole lanzar a cesto o realizar alguna jugada con total acierto.

### **El regate o dribling**



Mediante el regate (baloncesto o básquetbol) o "drible" (del inglés, dribble: transporte de la pelota en deportes tales como el fútbol y el baloncesto) el jugador se desplaza en la cancha con la pelota, considerándose éste un arma tanto en el ataque como en la defensa.

Cada jugador debe practicar el regate con cualquiera de las manos, hasta dominar perfectamente esta forma de desplazamiento con el balón. Sin embargo, no debe olvidarse que su empleo excesivo puede perjudicar el trabajo de conjunto y que el pase imprime mayor velocidad que el regate a los ataques.

### **El regate se utiliza para**

- ✓ Sacar el balón del tablero defensivo.
- ✓ Adelantar la pelota en el ataque.
- ✓ Buscar posición favorable para el tiro a cesta.
- ✓ Romper o quebrar la defensa.
- ✓ Distraer la pelota de áreas congestionadas.

Dentro de los principios fundamentales del regate debemos considerar principalmente la posición del cuerpo, el control de la pelota y el campo visual.



### **Drible de control**

El drible de control se utiliza cuando se debe sacrificar la rapidez en aras de la seguridad por encontrarse el driblador con una marcación estrecha o cuando se espera por la reorganización ofensiva del equipo.

Por estos motivos se debe driblar lateralmente protegiendo el balón y alejándolo del defensor, es decir se debe interponer el cuerpo entre el defensor y el balón a la vez que se mira por encima del hombro contrario a la mano que dribla a fin de mantener un contacto visual permanente con el entorno. En este caso el drible generalmente debe ser más bajo para mantener el balón el máximo de tiempo posible en contacto con la mano y así mayor será el grado de disponibilidad para pasar o cambiar de mano.

La dirección del drible es casi vertical, pues este tipo de acción va asociado normalmente a desplazamientos lentos y cortos.

### **Drible de velocidad**

El drible de velocidad es el que permite desplazarse con una mayor rapidez con el control reglamentario del balón, ya que la defensa no está estrechamente marcando. El drible es relativamente alto, por delante y a un lado del cuerpo y la trayectoria del balón forma un ángulo, con respecto a la verticalidad, que aumenta cuando crece la velocidad de desplazamiento.

### **Algunos aspectos que se deben tener en cuenta en la técnica del regate son**

- Mantener preferentemente hombros agachados
- Apoyarse en la punta de los pies
- Utilizar movimientos de vaivén del codo, muñeca y dedos
- Rebotar la pelota a una distancia cómoda de los pies
- No terminar el drible antes de decidir la siguiente acción a seguir.

El regate debe concluir con un pase preciso, un lanzamiento o un pivote. El mal hábito de hacer rebotar la pelota inmediatamente después de recibir un pase impide muchas veces el desarrollo de jugadas y contraataques.

Abaurrea (1992) este autor afirma que se debe:

Realizar las fintas rápida y claramente, antes de intentar una finta hay que decidir cómo se quiere que se mueva el adversario, se puede realizar una combinación de fintas, no se puede telegrafiar

las fintas empleando constantemente la misma maniobra o utilizando movimientos de fintas irreales. (p.32)

Una frase muy importante y lo comparto del mejor jugador que nos impulsa a ser mejores jugadores y protagonistas de un juego de calidad nos dice. Siempre he creído que si uno se pone a trabajar, los resultados llegarán tarde o temprano. No hago las cosas creyendo a medias. Sé que al hacerlo así sólo puedo esperar resultados mediocres.

Por eso me concentro en los entrenamientos tanto como en los juegos. Es una actitud que se puede abrir y cerrar como si fuera un grifo. Sería imposible hacerme el tonto en los entrenamientos y después, al necesitar más empuje en el final de un juego, pretender que el esfuerzo se refleje. >> MICHAEL JORDAN. "Mi filosofía del triunfo."

### **La coordinación general**

Tiene un carácter fundamental, al determinar el funcionamiento correcto de nuestro cuerpo y de su interrelación consigo mismo y con el medio.

Cambeiro (1987) este autor nos plantea que. "Si no tuviéramos coordinación, nuestros gestos serían imprecisos, nuestros movimientos torpes, unas acciones anularían a otras, y los esfuerzos que realizaríamos para conseguir pequeños objetivos resultarían enormes" (p.28). Mi opinión es que en la observación externa de un movimiento coordinado podemos apreciar la fluidez y la eficacia del mismo. En el ámbito interno, se dice que hay una buena interrelación entre el sistema nervioso que envía las órdenes oportunas y los músculos que realizan el movimiento requerido. Un buen nivel de coordinación dependerá de la maduración del sistema nervioso y del nivel de aprendizaje motor.

### **Conceptos de coordinación**

Se puede entender la coordinación como la capacidad mediante la cual existe una interrelación entre el sistema nervioso central y la musculatura, lo que da lugar a la sincronización entre los músculos, provocando el movimiento que deseamos.

Fetz (1976) este autor nos dice que. "La coordinación es el fundamento óptimo de los músculos durante la ejecución de los gestos motores" (p.23).

Meinel (1987) este autor plantea que:

La coordinación viene dada concretamente por el control que tiene el sistema nervioso central sobre la musculatura, este control

proporciona un movimiento más o menos preciso dependiendo de lo deseado, así como un control del movimiento y su implantación en el espacio y la adecuación temporal. (p.56)

Weineck (1988) afirma que la:

La coordinación es muy importante a la hora de aprender nuevos movimientos en cualquier tipo de actividad, tanto en el deporte como en el mundo del baile, a la hora de ejercer una profesión como técnico de aparato electrónicos, médicos, etc., cuanto más elevado sea el nivel de coordinación, más rápidos y precisos y precisos serán nuestros movimientos, y más fácil nos resultara aprender otros nuevos. (p.35)

Desde nuestro punto de vista, vemos la coordinación como la capacidad que nos ayuda a realizar los movimientos con la mayor precisión y velocidad posible. Además, creemos que es el fruto de la interacción entre el sistema nervioso central y la musculatura. La consideramos muy importante en nuestras vidas, pues de ella dependen muchísimas personas en su trabajo, y gracias a ella tenemos la posibilidad de ejercer movimientos con total perfección.

### **Fases de la coordinación**

Un movimiento coordinado requiere:

- Recogida de información y elaboración por los receptores sensitivos.
- Programación y decisión del acto motor.
- Ejecución y control del movimiento.

Para que todo esto se cumpla requiere la intervención de los receptores propioceptivos y los receptores exteroceptivos para conseguir el movimiento adecuado.

Para poder realizar el movimiento coordinado correcto, es necesario recibir la información correcta. De esto se encargan los receptores específicos de los sentidos, influyendo sobre la ejecución y el control del movimiento.

### **Factores de la coordinación**

Como explicamos anteriormente la coordinación está determinada por el correcto funcionamiento del sistema nervioso central y del aparato locomotor. Cuando este

funcionamiento se vea distorsionado, la coordinación no será adecuada. Los factores que pueden condicionar a la coordinación son los siguientes:

a) En el ámbito general

- Nivel de desarrollo y de aprendizaje motor.
- Capacidad de someterse al aprendizaje y del momento evolutivo.
- Capacidad de control corporal ante la exigencia de la actividad motriz.
- Capacidad de adaptación y readaptación motriz como consecuencia del bagaje de experiencias motrices.

b) En el ámbito particular

- Zona del cuerpo implicada en el movimiento.
- Destreza del miembro solicitado (lateralidad).
- El sentido y dirección del movimiento, condicionando la fluidez del mismo.
- Aspectos externos de la actividad: las características del objeto a manejar, las trayectorias del objeto a tomar por el escolar, la velocidad y precisión requerida, las situaciones estáticas y dinámicas de los escolares y/o de los objetos.

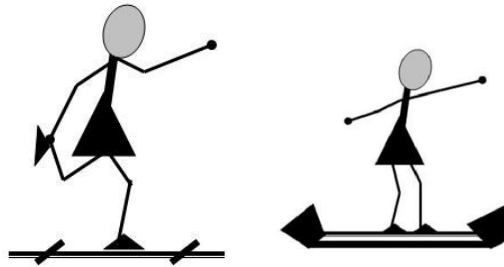
La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.

Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

La coordinación es un concepto importante a la hora de hacer clases con los alumnos pequeños, ya que una buena base en esto, podrá darles posibilidades en realizar las cosas con una ejecución mucho mejor. Entre más pequeños se les refuerce la coordinación mejor será esta sobre todo a la hora de enseñarles cosas tales como los deportes. Lo ideal es que esto se aplique tanto en la casa como en el colegio.

El término puede referirse a distintos significados según el contexto como por ejemplo en anatomía, puede hablarse de distintos tipos de coordinación para referirse al

trabajo conjunto de distintos órganos, como por ejemplo en la coordinación mano-ojo o la coordinación muscular.



### **Tipos de coordinación**

Según el doctor Weineck, la coordinación se divide en:

- ✓ Coordinación general
- ✓ Coordinación específica

La coordinación general está referida al desarrollo polivalente y son los movimientos que se encuentran en los diferentes deportes, mientras que la coordinación específica está referida a la motricidad propia de un determinado deporte.

Si tenemos en cuenta clasificación del doctor Le Bouch (la educación por el movimiento en la edad escolar) decimos

- ✓ Coordinación dinámica general.
- ✓ Coordinación óculo-manual.

Se llama dinámico general a aquellos movimientos que se ven involucrados a todas las partes del cuerpo y lo general incluye locomoción, estos movimientos están coordinados y destinados a lograr un objetivo concreto pero que puede o no tener que ver con un determinado deporte.

La coordinación óculo- manual tiene que ver más con una destreza y establecen una relación entre el brazo, el blanco u objetivo y el ojo.

**En función de la relación muscular, bien sea interna o externa, la coordinación puede ser**

- Coordinación Intermuscular (externa): referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.
- Coordinación Intramuscular (interna): es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.

### **Factores que intervienen en la coordinación**

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.
- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.

### **Como es el proceso evolutivo de la coordinación**

- 1ª Infancia (0-3 años): Se adquiere la suficiente madurez nerviosa y muscular como para asumir las tareas de manejo del propio cuerpo. La mayoría de las coordinaciones son globales, aunque ya comienzan las primeras coordinaciones óculo-manuales al coger objetos. Entre los 18-24 meses, se aprecia un mayor desarrollo pudiendo abrir y cerrar puertas, ponerse los zapatos, lavarse, etc. (Trigueros y Rivera, 1991).
- Educación Infantil (3-6 años): El repertorio de posibilidades crece con los estímulos que le llegan al niño. Las acciones coordinadas dependerán de la adquisición de un perfecto esquema corporal y del conocimiento y control del propio cuerpo. La actitud lúdica propia de estas edades es protagonista por excelencia de la formación tanto motriz como cognitiva y hacen que las formas motoras se vayan enriqueciendo y complicando.
- Educación Primaria (6-12 años): Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. La mala aptitud de retención motriz en el primer ciclo y parte del segundo exige en estas edades una

profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento. Al final del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo sensitivo y cognitivo, se refleja una buena capacidad perceptiva y de observación. Los ajustes motores son muy eficaces.

- Educación Secundaria y Bachillerato (12-18 años): Desde comienzos de la pubertad hasta finales de la adolescencia, tiene lugar la maduración sexual y un crecimiento general del cuerpo, esto conllevará un retroceso en la coordinación de los movimientos. Más tarde, la coordinación mejorará en función de la mejora de las cualidades físicas.

Jiménez y Jiménez (2002), estos autores nos plantean que la coordinación “es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones” (p.120).

De acuerdo a los conceptos de los autores la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento. Por tanto es por eso que todos los profesores o entrenadores tienen que darle igual importancia o mucha más importancia a la coordinación al momento de iniciar la preparación de un deportista.

### **Coordinación dinámica general**

Definición (autores)

Para Le Boulch entiende la coordinación dinámica general como la coordinación dinámica general es la interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento.

Según Molina la coordinación dinámica general es Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos.

Para Contreras la coordinación dinámica general refleja el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.

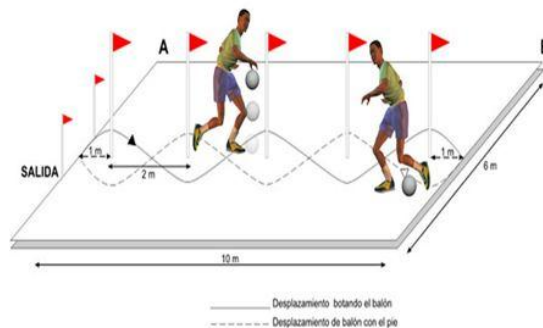
Escobar entiende la coordinación dinámica general como aquella que agrupa los movimientos que requieran una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos y por tanto gran cantidad de unidades neuromotoras.

Es decir, es coordinar todos los músculos al mismo tiempo para que una acción o un movimiento se realicen lo mejor posible. Por ejemplo, cuando vemos a una persona hacer algún movimiento muy difícil, pero que nosotros desde fuera pensamos "qué fácil es", porque lo vemos muy fácil, es porque esa persona tiene muy buena coordinación.

Es aquella que agrupa y exige la capacidad de sincronizar el sistema nervioso y movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo (músculos gruesos de brazos, tronco y piernas) para lograr rapidez, armonía, exactitud y economía del movimiento adaptada a diversas situaciones, con el menor gasto de energía posible. Además es fundamental para la mejora de los mandos nerviosos y el afinamiento de las sensaciones y percepciones.

Conseguir una buena coordinación dinámica requiere además de una organización neurológica correcta, dominio del tono muscular, control de la postura y equilibrio, y sensación de seguridad. Por ejemplo, a la hora de dar un salto, el niño ha de conseguir un grado de equilibrio que le permita mantenerse de pie, una capacidad de impulso suficiente para levantar los dos pies del suelo y una auto-seguridad en sí mismo que le permita no necesitar ayuda externa para conseguirlo.

El cuerpo humano está constituido por un conjunto de segmentos articulados que se desplazan de forma discontinua y mediante una serie de apoyos de puntos del cuerpo en contacto con el suelo (pasos, saltos, etcétera) que forman una especie de divisiones dentro de un mismo movimiento.





## **Objetivos de la coordinación dinámica general**

- Conocer la variedad de las posturas corporales.
- Experimentar la posibilidad de movimiento dentro de cada postura.
- Experimentar situaciones de equilibrio con diferentes bases de sustentación.
- Experimentar situaciones de equilibrio en diferentes planos y superficies.
- Reaccionar ante situaciones que provocan el desequilibrio postural.

Gil (2004), nos dice que “la coordinación dinámica general refleja el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular” (p. 40). La conceptualización de cada autor de la coordinación dinámica general comparto su criterio porque todos dicen que esta capacidad es principal para un niño para poderse desarrollar con facilidad con cualquier disciplina deportiva.

## **Coordinación óculo-manual.**

La coordinación se puede definir de cuatro formas:

- Capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado a la necesidad del movimiento o gesto concreto.
- Control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores.
- Capacidad de sincronizar la acción de los músculos productores del movimiento, tanto agonista como antagonista, para que se intervenga en el momento preciso con una velocidad e intensidad adecuada.
- Excitación muscular controlada por el sistema nervioso.

En Educación Física podemos definir la coordinación como la habilidad (capacidad) que tiene el cuerpo o una de sus partes para desarrollar en secuencia ordenada, armónica y eficaz un gesto o acción determinada bajo la acción cerebral. En nuestro caso, lanzamiento, golpeo y atrape, la mano depende del tronco, pero no debe estar soldada a él. Tiene que haber una independencia del brazo con respecto al tronco. Este es el factor más importante de la precisión en la coordinación óculo-manual.

Como factor importante, la apreciación de peso y volumen, está muy relacionado con la coordinación óculo-manual. Es decir, todas las acciones que queramos hacer van

a depender de la utilización de unos objetos con un tamaño o un grosor diferente. (De lo pequeño a lo grande, de lo ligero a lo pesado).

### **La coordinación óculo-manual tiene varias definiciones**

- Característica específica en el aprendizaje de un ejercicio de destreza. Los ejercicios de este tipo de coordinación establecen la relación entre el objeto y el cuerpo con el fin de conducir los movimientos hacia un objetivo o blanco. (Le Bouch).
- Movimientos de exploración de la mano y del ojo donde éste último anticipa el movimiento de la mano y acopla la exploración totalmente solo.

### **Fases de la coordinación óculo-manual**

#### **Fase de detención de objetos**

Se localiza el objeto y se analiza, se extrae la información necesaria para poder realizar correctamente la trayectoria hacia el objeto.

#### **Fase de trayectoria**

Se desarrollan los programas de ejecución motriz que van a ser patrones motores que colocan la mano y dedos en la posición adecuada para coger las cosas. Hay dorsiflexión de la muñeca y flexión metacarpo-falángica e interfalángica y el grado de flexión depende de la información recibida en cuanto a forma y tamaño del objeto. Es decir, dependiendo del tamaño del objeto, tendremos:

- ✓ Objeto grande: menor flexión de interfalángicas y mayor dorsiflexión de la muñeca
- ✓ Objeto pequeño: mayor flexión de interfalángicas y menos dorsiflexión de muñeca.

Para poder coger el objeto debemos de saber a qué distancia se encuentra y para eso debemos tener la siguiente información

#### **Reflejo de acomodación del cristalino**

El cristalino tiene una capacidad de abombarse más o menos dependiendo a que distancia esté el objeto que mira el ojo. Cuanto más cerca, más se engrosa el cristalino. Cuanto más lejos más se alarga el cristalino.

### **Fenómeno de Convergencia ocular**

Los ojos hacen movimientos pero se convergen hacia el objeto que miran. Cuanto más cerca esté el objeto, se nos aproximan los dos ojos a la línea media. Si el objeto está más lejos estos están divergentes.

### **Objetivos de la coordinación óculo-manual, importantes tanto en tareas escolares como prácticas de la vida cotidiana**

- ❖ Habilidad y destreza en las manos.
- ❖ La independencia derecha-izquierda.
- ❖ La adaptación sensoriomotriz, acción conjunta de sentidos y músculos para regular la coordinación del movimiento.
- ❖ La precisión ligada al equilibrio general y a la independencia muscular.



La coordinación óculo-manual o coordinación ojo-mano, es la capacidad que posee un individuo de utilizar simultáneamente las manos y la vista con el objeto de realizar una tarea o actividad. Por ejemplo: coser, dibujar, escribir, peinarse, entre otros.

Camacho (1983), afirma que:

Se trata de la ejecución de movimientos ejecutados por el control de la visión y un objeto, ya se encuentre éste en reposo o en movimiento. Esto provoca una ejecución precisa para cogerlo con las manos o golpearlo con el pie. (p.81)

De acuerdo con el concepto de este autor comparto su definición porque nos dice que es preciso prestar atención a la coordinación ojo-mano, por cuanto de ella depende la destreza manual indispensable para el aprendizaje de ciertas tareas escolares y un número de prácticas necesarias en la vida corriente.

## **f. METODOLOGÍA**

### **Diseño de la investigación**

La presente investigación la realizaremos fundamentándonos en procesos metodológicos adecuados para la investigación científica.

### **MÉTODOS**

Se utilizarán los siguientes métodos en la presente investigación.

**Método Científico:** a través del cual permitirá obtener información específica con claridad en su parte teórica como de campo para analizarla y sistematizarla para la formulación del tema, y esquematización del marco teórico.

**Método Inductivo- Deductivo:** la deducción me permitirá la aplicación de las técnicas de la investigación como encuestas, fichas de observaciones luego determinar conclusiones y recomendaciones que ayudarán a mejorar el desarrollo del proyecto, inductivo: Se utilizará este método para plantear soluciones al problema, para generalizar todos los conocimientos particulares sobre la temática.

**El método estadístico:** me permitirá obtener los resultados en el trabajo de campo, en el procesamiento de tablas de frecuencia y representaciones gráficas, utilizando la estadística descriptiva.

### **Método deductivo**

Con este método lograremos extraer conclusiones y consecuencias partiendo de un principio general para poder dar posibles alternativas de solución.

### **Técnicas e instrumentos**

De acuerdo a los tipos de investigación y métodos seleccionados para el desarrollo del presente proyecto se utilizara:

**Encuesta.** Se aplicará al entrenador de la Liga Cantonal de Saraguro, con preguntas concretas, las cuales nos servirá para conocer cómo se desarrollan los procesos referentes a la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto.

**Test.** El mismo que nos permito valorar los resultados antes y después de aplicar la alternativa.

### **Población y muestra**

La presente investigación se efectuará en Liga Deportiva Cantonal de Saraguro.

La Liga cuenta con una población total de 60 deportistas de varias categorías y 4 docentes.

### **Muestra**

De la población se tomó la selección de una muestra que consistió de deportistas de las categorías de 11-12 años que constituye un total de 20 deportistas y un entrenador.

### **Muestra del estudio de la Institución de la Liga Deportiva Cantonal de Saraguro**

<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>Docente</b>	<b>categorías</b>	<b>deportistas</b>
			<b>Muestra</b>
Liga deportiva Cantonal de Saraguro	1	11-12 años	20
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>20</b>



## **h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

### **RECURSOS**

#### **Recursos Institucionales**

- ✓ UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.
- ✓ LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SARAGURO.

#### **RECURSOS HUMANOS**

- ✓ Autoridades y entrenadores de la Liga Deportiva Cantonal De Saraguro
- ✓ Deportistas de la Liga Deportiva Cantonal De Saraguro
- ✓ Consejo Académico del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja
- ✓ Asesoría metodológica: Dra. Yindra Flores Cala.
- ✓ Autoridades Institucionales
- ✓ Investigadora

---

<b>MATERIALES</b>	<b>COSTOS</b>
<b>Computador portátil</b>	\$600,00
<b>Material Impreso.</b>	\$120,00
<b>Materiales de escritorio</b>	\$20,00
<b>Copias</b>	\$15,00
<b>Consultas en Internet</b>	\$140,00
<b>Transporte</b>	\$80,00
<b>Imprevistos</b>	\$20,00
<b>TOTAL</b>	<b>\$995,00</b>

---

#### **Financiamiento**

(TOTAL DEL PRESUPUESTO: NOVECIENTOS NOVENTA Y CINCO)

## **i. BIBLIOGRAFÍA**

Abaurrea, J.L. Driblar: algo más que manejar bien el balón. *Cinic*, 18, 1992, pp. 32-37.

Alheim, W.R. Basquetbol juvenil. Ed. Octavio Colmenares. México, 1971.

Baloncesto básico” Santos Vázquez Rabaz Ed: Alhambra. 1988

<http://www.planetabasketball.com>

CAMACHO Coy, Hipólito. BONILLA Baquero, Carlos Bolívar. Programas de Educación Física para la Educación Básica Primaria. Editorial Kinesis, pag 81 y 82.

Cárdenas, D. y Pintor, D. (2000). Iniciación al baloncesto. En RUIZ, F. ET AL (Coord.). La iniciación deportiva a través de los deportes colectivos. Gymnos. Madrid.

Cei, A. 1993. El entrenamiento psicológico. Revista de entrenamiento deportivo RED, vol 7 nº1 (9-15).

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 16 - Nº 157 - Junio de 2011. <http://www.efdeportes.com/>

El jugador completo de baloncesto: Preparación, técnica, entrenamiento y el juego” Butch Beard Ed: Hispano Europea. 1988

JIMÉNEZ, J. Y JIMÉNEZ, I. (2002). Psicomotricidad. Teoría y programación. Ed. Escuela Española. Barcelona.

José Antonio del Río (1990): Metodología del Baloncesto. Ed. Paidotribo. Barcelona

Manuel Comas (1991): Baloncesto, Más que un juego. Fundamentos I. Editorial Gymnos. Madrid.

Manuel Comas (1991): Baloncesto, Más que un juego. Fundamentos II. Editorial Gymnos. Madrid.

Mora, J. (1989). Las capacidades físicas o Bases del rendimiento motor. Cádiz: Servicio de Deportes. Diputación de Cádiz.



Mora, J. (1995). Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. Ed. COPLEF de Andalucía.

Muñoz Rivera, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 130.

Página Web: <http://aprendebaloncesto.blogspot.com/search?q=dribbling>.

Página Web: <http://www.ctv.es/USERS/tarso/Curso1.html>

Peyró, R. y Sampedro, J. (1979). Pedagogía del baloncesto. Editorial Miñón. Valladolid.

Rafael Peyro (1991): Manual para escuelas de Baloncesto. Ed. Gymnos. Madrid

Romero, C. (2000). Las capacidades perceptivo motoras y su desarrollo. En M. Ortiz, Comunicación y lenguaje corporal. (pp. 117-167). Granada: Proyecto sur ediciones.

## ANEXOS 2



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

Señor entrenador de la Liga Cantonal, en mi calidad de alumna de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro realizando el proyecto de tesis denominado: **LA COORDINACIÓN GENERAL EN LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN NIÑOS DE 11-12 AÑOS DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SARAGURO DE LA PROVINCIA DE LOJA EN EL PERÍODO 2014-2015**

El objetivo es obtener pautas que permitan ayudar a la solución de esta problemática, por lo que le solicito brindarme la información necesaria y pertinente, a efecto de poder cumplir de forma adecuada con este proyecto.

Por lo desde ya le expreso mi sincero agradecimiento.

**Datos personales:**

Género:

Edad:.....años

Años que pertenece a la Liga Cantonal de Saraguro:.....

**1. ¿Qué título posee?**

- ✓ Licenciado cultura física ( )
- ✓ Profesor cultura física ( )
- ✓ Entrenador ( )

✓ Otra formación profesional ( )

**2. ¿el deporte que en este momento se encuentra enseñando siempre ha sido su deporte de mayor inclinación?**

SI ( ) No ( )

**Por**

**qué:**.....

**3. Tiene experiencia en procesos de enseñanza del baloncesto**

SI ( ) No ( )

**4. Su institución cuenta con implementos como:**

Balones de Baloncesto ( )

Conos ( )

Etc. ( )

**5. ¿Cuántos días a la semana entrena?**

1 día ( )

2 días ( )

3 días ( )

4 días ( )

5 días ( )

**6. ¿Qué tiempo dura las sesiones de entrenamiento diario?**

1 hora ( )

De 1 a 2 horas ( )

Más de 3 horas ( )

**7. ¿Tiene conocimiento de que es la coordinación general?**

Si ( ) No ( )

**8. ¿Qué contenidos del entrenamiento trabaja usted?**

✓ Preparación física ( )

✓ Preparación técnica ( )

✓ Preparación psicológica ( )

**9. En la preparación física usted trabaja**

- La coordinación general ( )
- La coordinación de la dinámica general ( )
- La coordinación óculo-manual ( )
- Ninguna ( )

**10. En La coordinación general que recursos metodológicos utiliza:**

- Métodos de intervalos ( )
- Juegos ( )
- Pliometria ( )
- Otros ( )
- Ninguno ( )

**11. Para la coordinación de la dinámica general que métodos trabaja:**

- Métodos de intervalos ( )
- Juegos ( )
- Pliometria ( )
- Otros ( )
- Ninguno ( )

**12. Para la coordinación óculo-manual que métodos trabaja:**

- Métodos de intervalos ( )
- Juegos ( )
- Pliometria ( )
- Otros ( )
- Ninguno ( )

**13. ¿Para la trabajo de la coordinación usted que tiempo trabaja semanalmente?**

- 1 Hora** ( )
- 2 Horas** ( )
- 3 Horas** ( )

**14. Usted relaciona el trabajo de la coordinación con:**

El pase y la coordinación de la dinámica general ( )

El tiro y la coordinación de la dinámica general ( )

El drible y la coordinación de la dinámica general ( )

Ninguno ( )

**15. Usted relaciona el trabajo de la coordinación con:**

El pase y la coordinación óculo-manual ( )

El tiro y la coordinación óculo-manual ( )

El drible y la coordinación óculo-manual ( )

Ninguno ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**ANEXOS 3**

**LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SARAGURO  
 TESTE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO  
 PRE-TEST Y POS-TEST**

Nomina	TEST PASE DE PECHO				TEST TIRO BÁSICO				TEST DRIBLING			
	E	MB	B	R	E	MB	B	R	E	MB	B	R
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												

**E: Excelente**  
**MB: Muy bien**  
**B: Bien**  
**R: Regular**

**EL TEST PARA EVALUAR EL PASE DE PECHO ES EL SIGUIENTE:**

**Objetivo:** Medir la realización técnica del pase de pecho.

**Desarrollo:** A una distancia de 4m entre dos compañeros realizar de forma ininterrumpida el pase de pecho durante 30 segundos.

**EL TEST PARA EVALUAR EL TIRO BÁSICO ES EL SIGUIENTE:**

Test para la habilidad Tiro al Aro en Movimiento después de Drible.

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

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

**Objetivo:** Medir la técnica del Tiro Básico.

**Desarrollo:** Ejecución del tiro básico desde la línea de tiros libres. Se le darán dos oportunidades a cada estudiante y se tomará el resultado de mayor valor

**EL TEST PARA LA EVALUACIÓN DEL DRIBLING SE PROPONE EL SIGUIENTE:**

**Objetivo:** Medir la realización técnica del drible.

**Desarrollo:** Realizar el drible en zig zag entre obstáculos que estarán separados entre sí por una distancia de 4m.

**ANEXOS 4**

**LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SARAGURO  
TEST DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DE LA DINÁMICA  
GENERAL Y ÓCULO-MANUAL.  
PRE-TEST Y POS-TEST**

Nomina	TEST DINÁMICA GENERAL				TEST ÓCULO- MANUAL			
	E	MB	B	R	E	MB	B	R
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								

**E: Excelente**  
**MB: Muy bien**  
**B: Bien**  
**R: Regular**



## TEST DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DE LA DINÁMICA GENERAL Y ÓCULO-MANUAL.

### TEST DINÁMICA GENERAL

- **“Mueve tu cuerpo”**. ¿De cuántas formas puedes saltar y, a la vez, mover los brazos? ¿Puedes hacer el movimiento contrario de las piernas con los brazos?
- **“El robot”**. Andar adelantando el brazo del mismo lado del pie que avanza. ¿Quién es capaz de correr de esa forma? ¿Y hacia atrás? ¿De qué otra forma te puedes desplazar mientras los brazos hacen movimientos contrarios?
- **“El globista”**. ¿De cuántas formas podemos llevar un globo sin ayuda de las manos? ¿Cuántos puedes llevar a la vez? ¿y por parejas sin utilizar las manos?

### TEST ÓCULO-MANUAL

Objetivo: Medir el grado de coordinación óculo-manual.

Desarrollo: esta prueba consiste en lanzar una pelota al paredón se situara a 6mt de distancia lanzara con la mano hábil y la recogerá a su regreso con las dos manos durante 1s.

**ANEXOS 5**

**LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE SARAGURO**



**CAMPO DE TRABAJO**





## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE AMBITO GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. <b>TÍTULO</b> .....	1
b. <b>RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY</b> .....	2
c. <b>INTRODUCCIÓN</b> .....	4
d. <b>REVISIÓN DE LITERATURA</b> .....	8
LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO.....	8
El pase.....	9
Características de un buen pase.....	9
Pase con dos manos.....	10
Pase de pecho.....	10
Pase picado con dos manos.....	11
Pase sobre la cabeza.....	11
Lanzamiento o tiro.....	12

El regate o dribling.....	13
Dribling de control.....	14
Dribling de velocidad.....	14
<b>LA COORDINACIÓN GENERAL.....</b>	<b>15</b>
Conceptos de coordinación general.....	16
Fases de la coordinación.....	16
Tipos de coordinación.....	18
Coordinación dinámica general.....	21
Objetivos de la coordinación dinámica general.....	22
Cualidades de la coordinación.....	23
Coordinación óculo-manual.....	24
Fases de la coordinación óculo-manual.....	25
Objetivo de la coordinación óculo-manual.....	26
<b>e. MATERIALES Y MÉTODOS.....</b>	<b>28</b>
MÉTODOS-----	28
MÉTODO CIENTÍFICO-----	28
MÉTODO DEDUCTIVO- INDUCTIVO -----	29
MÉTODO ESTADÍSTICO-----	29
TÉCNICAS-----	30
ENCUESTA-----	30
TEST-----	30
<b>f. RESULTADOS.....</b>	<b>31</b>
<b>g. DISCUSIÓN.....</b>	<b>55</b>
<b>h. CONCLUSIONES.....</b>	<b>68</b>

i. <b>RECOMENDACIONES</b> .....	69
j. <b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	145
k. <b>ANEXOS</b> .....	147
a. TEMA .....	148
b. PROBLEMÁTICA.....	149
c. JUSTIFICACIÓN.....	151
d. OBJETIVOS.....	152
OBJETIVO GENERAL-----	152
OBJETIVO ESPECÍFICO-----	152
e. <b>MARCO TEÓRICO</b> .....	153
LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO -----	153
LA COORDINACIÓN GENERAL-----	161
f. METODOLOGÍA.....	171
MÉTODOS.....	171
MÉTODOS CIENTÍFICO-----	171
MÉTODOS DEDUCTIVO- INDUCTIVO -----	171
MÉTODOS ESTADÍSTICO-----	171
TÉCNICAS-----	171
g. CRONOGRAMA.....	173
• PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	174
• BIBLIOGRAFÍA.....	175
<b>ÍNDICE</b> .....	187